

STADTAPOTHEKE
— GLEISDORF —

...denke gesund!



g

03

PILZE - DIE POWER
BOOSTER

04

ENERGIE OHNE
STECKDOSE

20

VON KOPF BIS FUSS
BESTENS GEPFLEGT

gesund2.0
das Apotheken Magazin

September | Oktober 2023
www.stadtapotheke-gleisdorf.at

MEINE LIEBEN KUNDEN,

können Sie sie schon spüren? Die Herbstluft? Auch das Licht wechselt schon langsam die Farbe finde ich.

Ich weiß nicht, ob Sie die Zeit genauso gern haben wie ich, Zeit ein bisschen ruhiger zu werden, vielleicht noch eine Herbst-entgiftung zu starten, weil wir wollen uns ja nicht auf einen Winterschlaf einstellen. Das ist dann oft die Herausforderung. Wenn die Tage kürzer werden, fährt auch unser Stoffwechsel gerne ein wenig herunter oder geht sogar in den offline Modus, und das muss unbedingt verhindert werden...weil der Sommerbody (wie auch immer man sich den vorstellt – das ist ja sehr subjektiv) entsteht bekanntlich im Winter. Wir haben für Sie viele tolle Informationen zusammengestellt, egal ob man schon mit Stoffwechselproblemen zu tun hat oder erst gar nicht so weit kommen will – mit Vitalpilzen kann man in jedem Fall Großes bewirken. Diesmal stellen wir Ihnen den Maitake und Coprinus vor. Sie kennen unsere Serie schon, und es gibt noch so viele Schätze aus der Natur, die wir Ihnen vorstellen möchten in der nächsten Zeit. Ergänzend zu unserer Stoffwechselreihe berichten wir über einige Nahrungsergänzungsmittel, die sehr hilfreich sein können (ich weiß, dass sie es sind, aber Heilversprechen darf man ja nicht

abgeben) – überzeugen Sie sich gerne selbst. Ans Herz legen kann ich Ihnen auch den neuen Proteinshake, der herrlich nach Schoko schmeckt und noch dazu vegan ist. Das heißt, es werden durch Kuhmilch nicht noch weitere unnötige Schlacken im Körper angesammelt.

Auch haben unsere Kosmetikdamen – insbesondere Laura – wieder schöne Neuheiten und Aktionen für Sie zusammengestellt, um Ihre Haut zu verwöhnen. Und apropos verwöhnen: Verwöhnen muss man ja auch die Seele, daher gibt es wieder viel Spannendes und „entspannende“ Düfte im Teehaus zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Start in den Spätsommer und hoffentlich einen goldenen Herbstbeginn!

E. Zirm

Elisabeth Zirm-Maygraber



COPRINUS DER EIWEISS-LIEFERANT

Der Coprinus-Pilz Coprinus comatus ist vor allem unter dem Namen Schopftintling beziehungsweise Tintenpilz bekannt. Dies geht auf eine ganz besondere Eigenschaft des Coprinus zurück: Nach der Reifephase löst sich sein Hut in eine schwarze Flüssigkeit auf, die früher tatsächlich als Tintenersatz genutzt wurde.

Sein schlanker, weißer Hut, der fünf bis zehn Zentimeter hoch wird, und sein feiner, spargelartiger Geschmack brachten ihm die umgangssprachlichen Namen Spargelpilz und Porzellantintling ein. Im englischsprachigen Raum ist er als „shaggy cap“ bekannt. Achtung: Der Coprinus comatus sollte nicht mit dem äußerst ähnlichen Falten-Tintling (Coprinus atramentarius) verwechselt werden. Dieser ist grundsätzlich zwar ebenfalls genießbar, kann in Verbindung mit alkoholischen Getränken aber eine leicht giftige Wirkung entfalten.

Der Coprinus zählt zu den eiweißreichsten unter den Vitalpilzen. Zudem enthält er Vitamin C – in der Pilzwelt eher eine Seltenheit.

Darüber hinaus hat er einen ausgewogenen Gehalt an allen für den menschlichen Körper essenziellen Aminosäuren, Eisen,

Magnesium und Kalzium sowie überdurchschnittlich viel Kalium. Gleichzeitig ist er natriumarm. Hinzu kommen die B-Vitamine Niacin, Thiamin und Riboflavin. Darüber hinaus wurde im Spargelpilz das Polysaccharid Fucogalactan nachgewiesen. Durch diese Kombination wichtiger Inhaltsstoffe liefert Coprinus comatus einen wertvollen Beitrag zur täglichen Ernährung.

HEIMAT
Europa

AUSSEHEN

schlanker, weißer Hut, der fünf bis zehn Zentimeter hoch wird

NAMEN

Schopf-Tintling, Tintenpilz, Spargelpilz, Porzellantintling

3+1
GRATIS



60 Kapseln
JETZT NUR € 27,00

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

Aktion gültig bis 31. Oktober 2023

MAITAKE

DER TAUSENDSASSA UNTER DEN VITALPILZEN



Der Maitake-Pilz (Grifola frondosa) zählt zu den begehrtesten Speise- und Vitalpilzen im japanischen Raum. Der Pilz wächst in Bodennähe in dichten, büschelartigen Horsten von grauer Färbung, die zwar einen Durchmesser von bis zu einem halben Meter und ein Gewicht von an die 15 kg erreichen können, aufgrund ihres Äußeren aber leicht mit kleinen Büschen verwechselt werden.

Man kennt ihn als Gemeinen Klapperschwamm, meist aber einfach nur als Klapperschwamm. Auch die Namen Laubporling und (selten) Spatelhütiger Porling sind im deutschsprachigen Raum verbreitet. Weltweit ist er auch als Hen-of-the-Wood und Kumotake bekannt. Der Klapperschwamm (Grifola frondosa) ist in China, Nordost-Japan und Nordamerika beheimatet, wo er wild am Fuß alter Laubbäume – vorzugsweise Eichen – wächst, von deren Wurzelholz er sich ernährt. In Europa ist er in freier Natur so gut wie gar nicht mehr anzutreffen, auch, weil seine Substratgrundlage so selten geworden ist. Denn alte Eichen sind in Europa inzwischen eine Seltenheit.

Der Maitake-Pilz zählt zu den Kraftpaketen unter den Vitalpilzen – denn er enthält eine wunderbar ausgewogene Mischung aus Vitalstoffen in hoher Konzentration. Neben Riboflavin, Niacin, Thiamin, Biotin und Folsäure weist er viele Mineralstoffe auf, dar-

HEIMAT
China, Nordost-Japan und Nordamerika

AUSSEHEN
schwammähnlich, klappert bei Bewegung

NAMEN
Gemeiner Klapperschwamm, Laubporling

unter Zink, Eisen, Kalium und Magnesium. Besonders bemerkenswert am Maitake-Pilz ist aber sein bemerkenswert hoher Gehalt an der Vitamin-D-Vorstufe Ergosterol und an dem pilztypischen Beta-Glucan Grifolan, einem Polysaccharid, das schon länger Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen ist.



**3+1
GRATIS**

60 Kapseln

JETZT NUR € 27,00

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

Aktion gültig bis 31. Oktober 2023

MYTHEN 01



01 GIBT ES EIN „GEBROCHENES HERZ“?

JA! Kardiolog:innen kennen das gebrochene Herz als Broken-Heart-Syndrom. Die Symptome ähneln einem Herzinfarkt, jedoch ist die Herzdurchblutung in den Herzkranzgefäßen intakt. Auslöser für die Erkrankung sind starke emotionale Belastungen. Warum Frauen häufiger vom Broken-Heart-Syndrom betroffen sind als Männer, ist unklar.

02 KRAFTTRAINING SCHADET HERZPATIENTEN

NEIN! Nur, wer schwere Gewichte hebt und gleichzeitig den Atem anhält, belastet sein Herz. Ein moderates Krafttraining ist sinnvoll. Damit nehmen etwa Muskelkraft und Ausdauer zu. Zusätzlich entlastet eine mittlere Intensität den Herzmuskel und senkt den Blutdruck. Herzpatienten sollten das Training mit dem Arzt besprechen.

03 SCHOKOLADE IST SCHLECHT FÜR DAS HERZ

JEIN! Denn hier macht die Art der Schokolade den Unterschied. Milch- und weiße Schokolade haben einen geringen Kakaoanteil, enthalten dafür aber umso mehr Zucker und Fett. Ganz anders bei dunkler Schokolade. Sie hat einen viel höheren Kakaoanteil. Darin enthalten sind die sogenannten Flavanole. Diese sekundären Pflanzenstoffe aus dem Kakao haben Wissenschaftler wegen ihres herzschützenden Effekts schon lange auf dem Radar. So kann der tägliche Verzehr von 7 Gramm dunkler Schokolade das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.

STOFFWECHSEL UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT ENERGIE OHNE STECKDOSE

In den Mitochondrien unserer Zellen werden Nährstoffe wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette in lebenswichtige Bioenergie umgewandelt. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme sind dafür verantwortlich, dass tausende biochemische Reaktionen im Stoffwechsel jeder Zelle beschleunigt ablaufen oder überhaupt möglich sind. Um diese Leistungen dauerhaft erbringen zu können, müssen Körperzellen optimal mit Energie aus der Nahrung versorgt werden. Eine ausgewogene Ernährung und die Zufuhr bestimmter Nährstoffe unterstützen den zellulären Energiestoffwechsel. Sie stellen die Grundvoraussetzung für ausreichend Energie und Leistungsfähigkeit dar, um den tagtäglichen Mehrbelastungen gewachsen zu sein.



60 Kapseln
JETZT NUR € 35,90*

AKTIVES COENZYM Q10

Ein ausgeglichener Coenzym Q10-Spiegel ist für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unerlässlich.

UBIQUINOL-QH – DEN KÖRPER AUF TOUREN BRINGEN

Ubichinol und Ubichinon (Coenzym Q10) sind eng miteinander verwandt. Sie unterscheiden sich nur minimal in ihrer Struktur und können vom Körper ineinander umgewandelt werden. In den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle, sind sie ein starkes Team. Ubichinol selbst kann, aufgrund seiner Struktur die antioxidativen Vitamine C und E regenerieren. Diese sind für das Abfangen hochreaktiver Teilchen bereit. Die Umwandlung von Ubichinon in Ubichinol geschieht enzymabhängig. Mit zunehmendem Alter kann die Enzymaktivität sinken – und damit die körpereigene Bildung von Ubichinol. Als Vitaminoid ist es für Organe mit hohem Energiebedarf unverzichtbar und wird direkt in den Mitochondrien benötigt.



€5,-
Jetzt sparen!

PURECAPS.NET

50 mg
JETZT NUR € 63,90*

Ubiquinol-QH von Pure Encapsulations®

wird über einen Biofermentationsprozess gewonnen und ist in den Dosierungen 50 mg und 100 mg erhältlich.

Mögliche Anwendungen:

- Zum Ausgleich der im Alter abnehmenden körpereigenen CoQ10-Produktion
- Bei erhöhtem Bedarf, zum Beispiel im Sport

*Aktion gültig bis 31. Oktober 2023

Sie sparen
€ 2,-



60 Kapseln
JETZT NUR € 19,90*

Sie sparen
€ 2,-



60 Kapseln
JETZT NUR € 25,90*

PFLANZLICHES EISEN

Eisen ist essentiell für die Leistungsfähigkeit, Energiebereitstellung und Blutbildung. Allerdings kann Eisen vom menschlichen Organismus nicht selbst gebildet werden und muss täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Steht dem Körper zu wenig Eisen zur Verfügung, sinken Leistungsfähigkeit und Energie rasant ab. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Stoffwechselstörungen und körperliche Leistungseinbußen sind typische Mangelsymptome. Vor allen Frauen und Sportler weisen einen erhöhten Eisenbedarf auf. Ebenfalls sollten Veganer und Vegetarier auf eine ausreichende Eisenversorgung achten. Eine gute pflanzliche Eisenquelle stellen die Blätter des indischen Currybaumes dar. Dieses in dem Blätterextrakt organisch gebundene Eisen wird besonders gut resorbiert und verursacht auch in hohen Dosen kaum Magenreizungen. Dafür könnte die hohe Konzentration an antioxidativen Substanzen in den Blättern des Currybaumes verantwortlich sein. Kombiniert mit einer natürlichen Vitamin C-Quelle (z.B. Hagebutten), kann die Eisenaufnahme aus dem Curryblatt zusätzlich verbessert werden und stellt eine sinnvolle Alternative zu anorganischen Eisenpräparaten dar.

AKTIVER B-VITAMIN KOMPLEX

B-Vitamine wirken synergistisch als Gruppe und sind essenzielle Schlüsselbestandteile von Enzymen. Ein Mangel eines einzigen B-Vitamins beeinträchtigt die vielfältigen

physiologischen Stoffwechselfunktionen der gesamten B-Gruppe. B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel der Zellen und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Als essenzielle Co-Faktoren unterstützen sie die mitochondriale Zellatmung, fördern die Bildung roter Blutkörperchen und die lebensnotwendige Sauerstoffversorgung der Zellen. Daher steigt bei erhöhtem Energiebedarf auch der Bedarf an B-Vitaminen. Ein Mangel beeinträchtigt den Zellenergiestoffwechsel mit den typischen Mangelfolgesymptomen wie geistige und körperliche Energielosigkeit und Erschöpfung. B-Vitamine sollten immer als Komplex, in ausreichend hoher Dosierung und in einer aktiven Form eingenommen werden. Aktive B-Vitamine sorgen für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselfunktionen, sind deutlich besser bioverfügbar und enthalten Vitamin B6 in Form von Pyridoxal-5-Phosphat (P-5-P), hochwertiges Vitamin B2 als Riboflavin-5-Phosphat (R-5-P), anstelle von Folsäure aktives Folat (5-MTHF), Vitamin B3 (Niacin) als Inosithexanicotinat und Vitamin B12 als Methylcobalamin.

GRÜNER HAFER

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente schützen die Nervenzellen vor oxidativem Stress und versorgen sie mit nötiger Energie – so kann die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sichergestellt werden. Die grünen Spitzen der unreifen Haferpflanze sind reich an Nährstoffen

und fördern die kognitiven Leistungen und geistige Fitness. Ferner unterstützen B-Vitamine, Cholin und Inositol die normale Funktion des Nervensystems. Cholin wird in den Neurotransmitter Acetylcholin umgewandelt. Acetylcholin speichert und ruft Erinnerungen im Gedächtnis ab. Die Erhöhung des Acetylcholin-Spiegels trägt zur Verbesserung der Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit bei. Inositol ist als Bestandteil neuronaler Zellmembran maßgeblich am Wachstum, Reparatur und Erhalt gesunder, leistungsfähiger Nervenzellen und Nervenfasern beteiligt. Vitamin C und E, sowie Mangan, Kupfer und Selen tragen zum Schutz der Nervenzellen vor oxidativem Stress sowie eingeleiteten degenerativen Prozessen bei. Ein Mangel an Vitamin D steht mit einer Einschränkung der geistigen Leistungsfähigkeit sowie mit

Krankheiten wie Alzheimer und Depressionen in Verbindung. Ferner benötigt das Gehirn ausreichend Magnesium, um einen normalen Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems sicherzustellen. Chrom fördert als Baustein des Insulintoleranzfaktors die Glucoseaufnahme und stellt den Gehirn- und Nervenzellen die nötige Energie für eine ausreichende Konzentration und nervliche Belastbarkeit zur Verfügung. Zink und Jod tragen zur Erhaltung einer normalen kognitiven Funktion und des neuronalen Energiestoffwechsels bei.

PROTEINE FÜR ALLE

Stoffwechsel plus Protein Pulver – mit Cordyceps für mehr Leistungsfähigkeit ideal nach dem Training, als Shake, im Yoghurt...

Sie sparen
€ 2,-



300 ml
JETZT NUR € 22,90*



400 g
JETZT NUR € 27,90*

*Aktion gültig bis 31. Oktober 2023

VEGANER BRAUCHEN MEHR

Für Veganer stellen Vitamin B12, C, D, Eisen und essenzielle Fettsäuren kritische Nährstoffe dar. Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vor und eine langanhaltende Vitamin-B12-arme Ernährung kann zu dauerhaften Schäden am Nervensystem und Störungen der Zellfunktion führen. Die Versorgung mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren kann bei Veganern über hochwertige pflanzliche Öle wie Leinsamenöl (α -Linolensäure) sichergestellt werden. Um die Vitamin-D-Versorgung bei rein pflanzlicher Ernährung zu gewährleisten, ist eine ausreichende Eigensynthese in der Haut durch Sonneneinstrahlung notwendig. Da dies in unseren Breiten oft nicht möglich ist, sollten Veganer Vitamin D ergänzend einnehmen. Eisen ist als Bestandteil des Blutfarbstoffes Hämoglobin für den Transport von Sauerstoff in die Zellen verantwortlich und kommt hauptsächlich in tierischen Quellen vor. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen sind typische Symptome eines Eisenmangels. Hier stellt das natürlich im Blätterextrakt des indischen Currybaumes organisch gebundene Eisen eine hervorragende pflanzliche Eisenquelle dar.

ENERGIE FÜR DEN MANN

Über Jahre hinweg lässt beim Mann ab etwa dem 40. Lebensjahr die körpereigene Testosteronproduktion langsam nach. Beschwerden, die mit diesem altersbedingten Rückgang des Testosteronspiegels im Zusammenhang stehen, sind Antriebs-

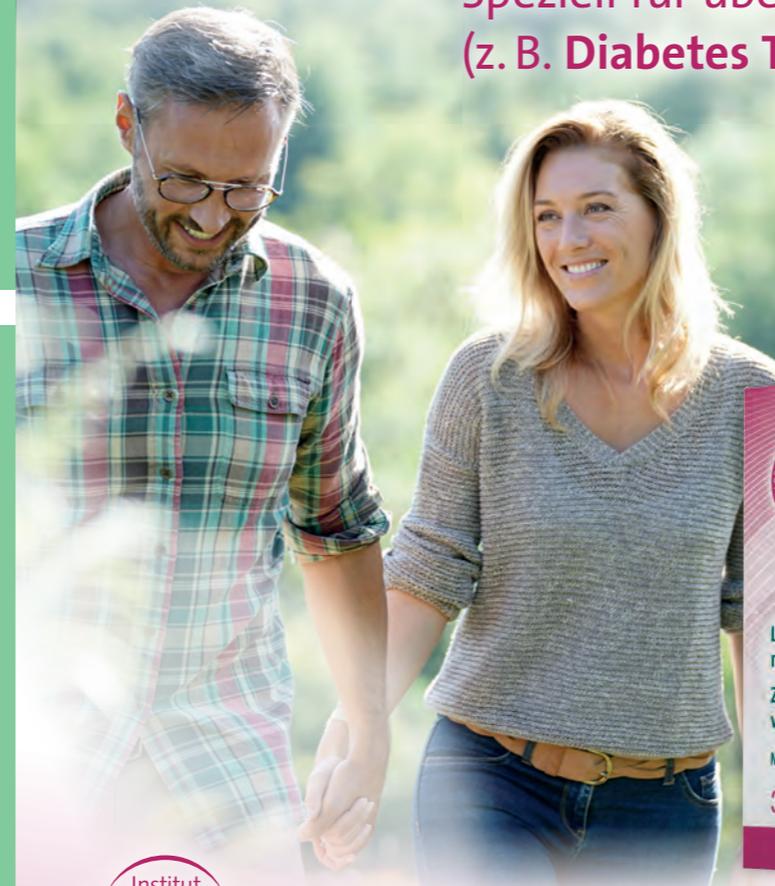
und Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gewichtszunahme und Erektionsstörungen. Neben einem gesunden Lebensstil können Vitamine und Pflanzenstoffe zur Anhebung der biologischen Testosteronwerte beitragen. Die Macawurzel enthält pflanzliche Sterole, die dem Hormon Testosteron ähneln. Als starkes natürliches Aphrodisiakum hilft sie bei sexuellen Funktionsstörungen und zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Tribulus terrestris ist für seine aphrodisierende Wirkung bekannt. Das enthaltene Saponin Protodioscin regt die Freisetzung des Vasodilators NO an und verbessert die Durchblutung im Schwellkörper. Dadurch wird die Erektion verstärkt. Ähnliche durchblutungsfördernde Wirkungsweise besitzt die Aminosäure L-Arginin, die als natürliches Potenzmittel zur unterstützen der Behandlung von Erektionsstörungen leichter bis mittlerer Stärke empfohlen wird. Im Gegensatz dazu stellt das Bioflavonoid Chrysin einen Aromatasehemmer dar. Da die Aromatase besonders im Fettgewebe aktiv ist, weisen übergewichtige Männer oft einen niedrigeren Testosteronspiegel auf. In der TCM wird der chinesische Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*) als natürliches Aphrodisiakum und Adaptogen zur Regeneration und Optimierung der gesunden Leistungsfähigkeit geschätzt. Ebenso zählt Sternanis zu den sexuell anregenden Gewürzen. Er stimuliert die männliche Potenz und übt zugleich einen ausgleichenden Effekt auf die Nerven aus. Ferner tragen Vitamin B6, Zink und Selen zur Erhöhung des Testosteronspiegels bei, wirken positiv auf die Muskelmasse und das Muskelwachstum.

*Aktion gültig bis 31. Oktober 2023



Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

OMNi-BiOTiC® METAtox:
Speziell für übergewichtige Erwachsene
(z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.



Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 4,-
Art.-Nr. 81231



* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stk.) bis 31. Oktober 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. 81231

ÄTHERISCHE ÖLE BASILIKUM – KRAUT MIT KRÖNCHEN

Basilicon ist das griechische Wort für „königlich“ zurück und deutet an, dass das Basilikum als königliches Gewürz angesehen wurde.



Basilikum ist typisch für die italienische Küche und fixer Bestandteil unseres (sommerlichen) Speiseplans. Doch es ist nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch eine wertvolle Heilpflanze. Basilikum lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und kann sogar multiresistente Bakterien in ihre Schranken weisen. Zusätzlich ist es eine gute Quelle für Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin.

Als Arzneipflanze ist das Basilikum eher untypisch, da seine Heilwirkung – im Vergleich zu anderen Heilpflanzen wie z. B. dem Johanniskraut – nicht so stark ausgeprägt ist. Nichtsdestotrotz ist es medizinisch anerkannt und kommt in der Volksheilkunde

bei diversen Beschwerden zum Einsatz. Die heilende Wirkung stammt insbesondere aus dem ätherischen Öl des Basilikums. Seine Bestandteile (z. B. Linalool, Citral, Eugenol etc.) wirken entzündungshemmend, antioxidativ, antibakteriell und schmerzstillend.

Auch der Stoff Cineol steckt im ätherischen Öl des Basilikums. Es wirkt schleimlösend und antibakteriell und kann sowohl bei akuten als auch bei chronischen und entzündlichen Atemwegserkrankungen sowie bei Asthma und Heuschnupfen Linderung verschaffen. Studien haben ergeben, dass reines Cineol bei Asthma und bei der Lungenerkrankung COPD die Lungenfunktion deutlich verbessern kann.





Entzündungen fürchten sich vor Basilikum. Wo Bakterien sind, treten meist auch Entzündungen auf. Praktischerweise wirkt das Basilikum nicht nur antibakteriell, sondern gleichzeitig entzündungshemmend, was nicht nur bei akuten bakteriell bedingten Entzündungen, sondern auch bei chronischen Entzündungskrankheiten wie z. B. Morbus Crohn, Diabetes, Parodontitis, Multiple Sklerose, Arthritis oder Rheuma vorteilhaft sein kann. Studien haben gezeigt, dass Eugenol aus dem Basilikum, ähnlich wie COX-2-Hemmer, das entzündungsfördernde Enzym Cyclooxygenase (COX) hemmt.

INNEN UND AUSSEN

Das ätherische Basilikum-Öl kann innerlich eingenommen, eingeatmet und auch auf der Haut aufgetragen werden. Es wird empfohlen, einige Tropfen des ätherischen Öls mit einem Trägeröl (z. B. mit Jojobaöl) zu vermischen.

- Basilikum-Öl kann z. B. bei Insektenstichen, bei rissiger Haut oder bei Hautkrankheiten helfen. Um schmerzende Körperstellen einzureiben, z. B. bei Gelenkschmerzen, kann das Öl aber auch pur verwendet werden (1 bis 4 Tropfen), da durch die Hautreizung hierbei die Produktion der körpereigenen Entzündungshemmer sowie der schmerzstillenden Stoffe bewusst angeregt werden kann (Counterirritant Effekt). Das Öl kann auch (in winzigen Mengen) auf den Schläfen aufgetragen werden, um Migräne zu lindern, Nervosität zu vertreiben und den Geist zu schärfen.
- Bei der innerlichen Anwendung wirkt ätherisches Basilikum-Öl stark entkrampfend und entzündungshemmend, aber auch entspannend - z. B. bei Magen- und Menstruationskrämpfen.

Auch beim Basilikum-Öl ist es wichtig, dass es sich um ein 100 Prozent naturreines, hochwertiges ätherisches Öl handelt.

REZEPT: GAZPACHO

ZUTATENLISTE für den Aromasirup:

- 3 Tomaten
- ½ Gurke
- 1 Paprika Rot
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 400 ml Wasser
- 50 g Paniermehl
- 1 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Chilipulver (nach Belieben)
- 1 Tr. Bio Basilikum Öl
- 1 Tr. Bio Rosmarin Öl
- 3 Tr. Bio Zitronen Öl



ZUBEREITUNG

- 1 Tomaten, Gurke und Paprika waschen und in Stücke schneiden.
- 2 Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und alles im Mixer mit dem Wasser fein pürieren.
- 3 Mit dem Kräutersalz würzen, Paniermehl dazugeben, ebenso Olivenöl und die ätherischen Öle hinzufügen. Noch einmal gut mixen.
- 4 Nach Belieben mit Chilipulver würzen.
- 5 Die Suppe wird kalt serviert, falls gewünscht können Sie direkt vor dem Servieren noch Eiswürfel dazugeben.
- 6 Kleingeschnittene Gemüsestückchen oder ein Basilikumblatt eignen sich bestens als Garnitur.

VON SCHÖNEN DINGEN KANN MAN NIE GENUG HABEN

TEEHAUS GLEISDORF

STEHLEUCHE

Ein Must-have für alle Tierliebhaber. Die imposante Stehleuchte hat eine Größe von 153 cm. Macht jeden Raum zu einem ganz besonderen.

JETZT NUR € 398,00



HANDBEMALTE VASE

Handbemalte Vase, die man auch als Übertopf für Pflanzen verwenden kann. Das kunstvolle Design ist inspiriert von der berühmten Frieda Kahlo.

JETZT NUR € 75,00

BEISTELLTISCH

Der ganz besondere Beistelltisch, der bestimmt alle Blicke auf sich zieht. Hochwertig hergestellt, besticht er nicht nur durch seine Erscheinung, sondern auch mit seiner praktischen Funktionalität.

JETZT NUR € 145,00



CHAMPAGNERGLÄSER

Mit diesen Champagnergläsern macht das Feiern gleich doppelte Freude. In wunderbaren Farben erhältlich.



JETZT NUR € 13,90

DESIGNVASE

Kreativität und Stil sind vereinbart in dieser Designvase. Die unterschiedlichen Farbkombinationen sorgen vor allem in einem schlichten Ambiente für einen tollen Blickfang.



JETZT NUR € 29,90

KOSMETIKTÄSCHCHEN

Das Kosmetiktäschchen verkörpert die perfekte Symbiose aus anspruchsvollem Stil und funktionaler Organisation, um Ihre Schönheits-Accessoires stilvoll zu verstauen. Hergestellt aus hochwertigen Materialien präsentiert sich das Täschchen in unterschiedlichen Designs und Farben. Ob auf Reisen, im Büro oder beim Ausgehen – es ist der perfekte Begleiter.



JETZT NUR € 7,90

MINI-VASEN

Die Mini-Vasen mit ihren besonderen Formen sind ein echter Hingucker und versprühen eine sommerliche Atmosphäre.



JETZT NUR € 46,90



METALL-TRINKHALME

Entdecken Sie die glänzende Kombination aus Eleganz und Nachhaltigkeit. Die Metall-Trinkhalme vereinen Stil und Umweltbewusstsein in einem einzigen Accessoire. Hergestellt aus hochwertigem Edelstahl, bieten sie nicht nur eine langlebige Lösung, sondern verleihen auch Ihren Getränken eine bessere Note. Die glatte Oberfläche der Trinkhalme sorgt für ein angenehmes Trinkerlebnis und ist kinderleicht zu reinigen. Sie sind rostfrei, bruchsicher und wiederverwendbar.

JETZT NUR € 12,50



Give me 5!

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



Institut AllergoSan
 Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
 € 2,-
 Art.-Nr. 81232

* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5 (30 Stk.) bis 31. Oktober 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. 81232

Sportler	blütenlose Wasserpflanze	Schließvorrichtung, Sperre	Fluss zur Wolga	dumme, törichte Handlung (ugs.)	Sitz- und Liegemöbel	Panzer-echse	britisch-amerik. Filmdiva (Liz)	Insekt, Laub-schädling	deutsche Schauspielerin (Barbara)	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)	weit ab-gelegen	Glet-scher-geröll	Aufgeld
Sitzbereich im Theater					süd- und mittel-amerik. Alligator				Auswirkung, Ergebnis				
Werk von Homer				englischer Konservativer			abge-sehen von					eine Zahl	afrika-nischer Strom
			ital. Autor (Umberto)		alter Schläger (engl.)				Furcht-gefühl	Edelgas	2		
munter, lebhaft				5 ägyptische Baumwolle			eine Wurst-sorten						baye-risch: Biene
gesetzlich	altrö-mische Monats-tage	geschick-te Täuschung		Ölbaum-frucht	Schwert-wal			nicht öffent-lich; ver-traulich	männ-liche Anrede	Astro-naut: ... Armstrong			9 Bruder Kains
					amerik. Film-legenden (James)	Höhen-zug	orienta-lische Kopf-be-deckung	aufhören					
eine Million Billionen	keck, vorlaut	Nadel-baum, Taxus	unver-heiratet			6	Zeitge-schmack		3	erhöhen, aus-zeichnen		belgi-scher Kurort	
Gletscher (in Namen)			unecht, nach-gemacht	wichtig, grund-legend								Europ. Fußball-verband (Abk.)	unauf-dringlich
				ein Europäer	Bücher-, Wand-brett			kelti-scher Priester					
zweiter Fall, Westfall	stramm, straff gespannt	falscher Schwur				4	Internat. Olympi-sches Komit-tee (Abk.)	danach, dann		Ringel-, Saug-wurm			
guter Freund, Kumpan (ugs.)				Samml-ung von Schrift-stücken	Ab-schnitt der Woche	kleiner, flacher Topf (ugs.)				Fremd-wort-teil: unter		günstig, vorteil-haft	Segel-befehl
antike Kunst und Kultur	frecher kleiner Junge	kleine Zeit-einheit	aktiv, be-schäftigt				einträg-lich, lohnend	TV- oder Radio-sprecher					
					7 Bundes-staat der USA	Haus-vorbau				Tiroler Alpen-pass		franz. unbe-stimmter Artikel	
englisches Bier			Stock-werk				aus-geruht, ent-spannt	Tisch m. schräger Schreib-fläche	Wunsch nach Ver-zeihung				
			ohne Inhalt	deutscher TV-Mode-rator (Stefan)	nordi-scher Hirsch			rein, unver-fälscht					
Schar, Schwarm	politi-scher Fana-tiker				chem. Element, Selten-erdmetall	feier-liche Namens-gebung			8	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	Gebirge auf Kreta		
				Kurort am Lago Maggiore									
Flach-land	Nieder-lage; Zusam-menbruch						Über-bringerin						
Land-raubtier				Pflege-mittel für Männer				franzö-sisches Adels-prädikat					
							österr.-ungar. Kompo-nist						

Auflösung der Vornummer

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



AUS DER SERIE
GESUND IM BESTEN ALTER

DER MUSKEL MIT DER HÖCHSTEN STREIK-RATE



34,3 % aller Todesfälle in Österreich gehen auf das Konto von Herz-Kreislauferkrankungen. Behandeln wir unser Herz schlecht, kann es krank werden - mit fatalen Folgen und unabhängig vom Alter. Dabei ist es gar nicht so schwer, sein Herz gesund zu halten.

Wer sich allerdings schon früh an ein paar Faustregeln hält, wird nicht nur mit einer besseren Lebensqualität und einer höheren Lebenserwartung belohnt, sondern kann auch Herz-Kreislauferkrankungen oder – im schlimmsten Fall – einem Herzinfarkt vorbeugen.

Weg mit dem Übergewicht: Studien zeigen, dass vor allem Bauchfett das Herzinfarkt-Risiko markant erhöht: bei Männern ab 94 Zentimeter Bauchumfang, bei Frau-

en bereits ab 80 Zentimeter. Zu viel Zucker (auch in Form von Kohlenhydraten oder Alkohol) gilt es zu vermeiden – fettarme Kost ist zu empfehlen.

Stress vermeiden: Vor allem chronischer Stress belastet Herz und Kreislauf massiv. Sorgen Sie für Ausgleich! Und zwar im Alltag (entspannte Mittagspause, keine zu langen Arbeitstage), am Wochenende (ausspannen, etwas unternehmen) und bei der Jahresplanung (Ferien dienen der Erholung – geschäftliche E-Mails und Telefonate sind tabu).

Rauchstopp: Dass Rauchen Lungenkrebs verursacht, ist bekannt. Zudem schädigt der Genuss von Tabak das Herz und das ganze Herz-Kreislauf-System, Stichwort: Arteriosklerose. Experten gehen davon aus,

dass jede Zigarette das Leben um fast eine halbe Stunde verkürzt. Zudem führt Rauchen zu chronischen Problemen mit den Bronchien (Raucherhusten).

Richtige Ernährung: Zahlreiche Studien belegen, dass die berühmte Mittelmeerküche (Mediterrane Diät) vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Ihre wichtigsten Pfeiler: Vollkornprodukte, Fisch, Olivenöl und natürlich Obst und Gemüse. Eine Reduktion der Kochsalzzufuhr gilt als blutdrucksenkend.

Regelmäßige Bewegung: Tut dem Herzen gut, denn heute weiß man, dass eine generelle Schonung bei Herzschwäche nicht zu empfehlen ist. Studien zeigen, dass Patienten, die Sport treiben oder ein spezielles Ausdauertraining machen, seltener in

die Klinik müssen und ein geringeres Risiko haben, vorzeitig zu sterben.

BLUTHOCHDRUCK – DER STILLE KILLER

Erhöhter Blutdruck ist einer der häufigsten Risikofaktoren für das Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Herz- oder Nierenschwäche).

Er ist über viele Jahre asymptomatisch und bleibt daher häufig unbemerkt, selbst wenn schon Organschäden vorliegen. Allerdings können unspezifische Symptome auftreten, wie Kopfschmerz oder Schwindel. Als optimaler Blutdruck wird unter 120/80 mm Hg angegeben, wobei hier die Arztmessung gemeint ist, der Schwellenwert beläuft sich bei 140/90 mm Hg.

TIPP
AUS DER
APOTHEKE

BLEIBEN SIE AKTIV

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten und Mitteln, Ihr Herz zu stärken – frühzeitige Prävention geht auch mit den passenden Präparaten einher – wir beraten Sie gerne!

GESUNDHEIT LÄSST SICH UNTERSUCHEN

„Vorbeugen ist besser als heilen“ – der Gesundheits-Check im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung liefert wichtige Erkenntnisse über den allgemeinen Gesundheitszustand. Er dient zur Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren (Primärprävention) und zur Früherkennung von Krankheiten (Sekundärprävention).

Der Schwerpunkt der Vorsorgeuntersuchung liegt auf Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Zur Früherkennung einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wird ein individuelles Risikoprofil erstellt. Dabei werden die Lebensgewohnheiten (zum Beispiel Rauchen oder Alkoholkonsum) mit körperlichen und internistischen Werten – wie Gewicht oder Blutdruck – in Beziehung gesetzt.

VON KOPF BIS FUSS

... BESTENS
GEPFLEGT

NEU



DR. HAUSCHKA APRIKOSEN TAGESCREME

Samtig wie eine Aprikose. Die neue Gesichtspflege für trockene, fahle Haut. Sie pflegt intensiv mit ihrer zart duftenden Textur, ohne sich dabei schwer anzufühlen.

30 ml
€ 26,50



DR. HAUSCHKA BERGAMOTTE-LEMONGRASS KÖRPERMILCH

Erfrischt und pflegt mit zitrisch-herbem Duft. Eine leichte, belebende Körperpflege für alle.

145 ml
€ 19,00



CERAVE REGENERIERENDE HANDCREME

Versorgt sehr trockene, rissige Hände intensiv mit Feuchtigkeit. Schnell einziehende, nicht fettende Textur.

100 ml
€ 6,90



LA ROCHE POSAY EFFACLAR REINIGUNGSGEL NACHFÜLLPACKUNG

Die Effaclar-Serie jetzt mit noch wirksamerer Mikrobiom-Formel. Klärt fettige Haut sanft, ohne dabei auszutrocknen. Entfernt Unreinheiten und überschüssigen Talg.

400 ml
€ 21,50



DERCOS INTENSIV-ANTI- SCHUPPEN-SHAMPOO

Reduziert Schuppen, gleicht Talgzusammensetzung aus, reduziert Entzündungen, stärkt die Haarfaser. Sofortige und dauerhafte Wirkung.

200 ml
€ 18,00

NEU



VICHY LIFTACTIV HYALURON ANTI-FALTEN CREME

OHNE DUFTSTOFFE

Enthält eine 5-fach höhere Konzentration an Hyaluronsäure als in den bisherigen Liftactiv-Cremen. Polstert die Haut auf und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit.

50 ml
€ 37,00



LOUIS WIDMER YOUNG LINE

50 ml

MATTIFYING MOISTURISER

Mattierende Tagespflege. Pflegt, befeuchtet und verfeinert das Hautbild.

€ 19,10

MOISTURISING CREAM UV20

Straffend, pflegend, verleiht der Haut Leuchtkraft. Mit UV- und Blaulichtfilter.

€ 21,10

GOOD NIGHT CREAM

Tiefenpflege für die Haut. Regeneriert und revitalisiert die Haut mit Hyaluronsäure.

€ 24,50



GLEICH ZWEIMAL: HERZLICHE GRATULATION

Sophie hat nach 2-jähriger Lehrzeit ihre Lehrabschlussprüfung mit Auszeichnung bestanden. Ich freu mich, dass sie uns weiter im Team erhalten bleibt. Mit ihrer fröhlichen und hilfsbereiten Art ist sie eine echte Bereicherung!

Und noch einen Grund haben wir zum Feiern: Lisa, unsere Aspirantin, hat ihren Abschluss hervorragend gemeistert und unterstützt uns auch weiter als fertige Apothekerin. Unsere Kund*innen (und wir natürlich auch) lieben sie – mit ihrer großen Empathie gewinnt sie alle Herzen!

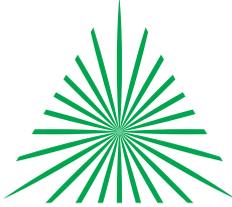


LISA



SOPHIE

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


STADTAPOTHEKE
– GLEISDORF –
...denke gesund!

Impressum gesund 2.0 September | Oktober | 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:** Shutterstock, Inc., **DRUCK:** druck.at