



STADTAPOTHEKE
— GLEISDORF —

...denke gesund!

g



03

GEPFLEGT IN DEN
FRÜHLING

16

OSTERN IM
TEEHAUS

18

DARMGESUNDHEIT

gesund2.0
das Apotheken Magazin

März | April 2024
www.stadtapotheke-gleisdorf.at

MEINE LIEBEN KUND*INNEN!

Ich hoffe, Sie sind schon ganz im Frühlingsmodus und wollen auch – so, wie die Pflanzen sich über den Winter regeneriert haben und dabei sind, kleine Sprossen auszubilden oder die Tiere, die ihr Haarkleid erneuern – vom Standgas am besten gleich in mindestens den vierten Gang schalten.

Sprich, es ist die perfekte Zeit, zu entgiften. Da gibt es natürlich viele verschiedene Möglichkeiten – es gibt die „Light Variante“ nur mit dem Gleisdorfer Entgiftungselixier bzw. Frühlingskonzentrat (mit oder ohne Alkohol erhältlich) oder gleich ordentlich mit Darmaufbau, Entschlackung... Je nachdem wie Ihr Bedarf ist, wir beraten Sie gerne!

Auch bei uns hat sich einiges getan. So hatten wir heuer schon etwas zu feiern, machen wir doch unsere Weihnachtsfeier seit zwei Jahren immer erst im Jänner oder Februar. Da ist es dann einfach stressfreier und wir können es uns ganz nach dem Motto „weihnachtliches Frühlingserwachen“ am Abend richtig gut gehen lassen.

Auch den Fasching hat mein Team genossen, hat den Florianiplatz zum „Gleis 9 3/4“ umfunktioniert und verzauberte unsere Apotheke als Muggels und Hauselfen. Leider blieb mir das verwehrt, da ein böser Noro Virus vor mir nicht Halt machte. Aber ich bin zum Glück – mit all unseren Geheimtipps (die natürlich auch Sie wissen dürfen *lach*) – nach zwei „sehr besonderen“ Tagen wieder fit wie ein hübscher alter Turnschuh gewesen.

Auch ein paar schöne Aktionen aus dem Kosmetik-Eck hat unsere Laura wieder für Sie parat! Genauso wie viel Hübsches aus unserem Teehaus. Und apropos Kosmetik: Da können wir Ihnen bald ganz tolle News verkünden. Darauf freuen wir uns jetzt schon!

Herzliche Grüße,
Ihre



Elisabeth Zirm-Maygraber



KOSMETIK

GUT GEPFLEGT IN DEN FRÜHLING

AVÈNE VITAMIN C

Glättet – dank des Aktivstoff-Trios – Falten, verbessert die Ausstrahlung der Haut und reduziert Pigmentflecken.

Intensivcreme 50ml
€ 40,90

Serum 30 ml
€ 44,90



CAUDALIE DUSCHGELE

Das seifenfreie und hochverträgliche Duschgel reinigt schonend und verleiht der Haut einen zarten Duft. Erhältlich in 5 verschiedenen Duftnoten für zart parfümierte Haut.

verschiedene Sorten 200 ml
€ 6,90

Aktionen gültig bis 30. April 2024.

NEU



DOLOMIA CONCEALER PHYTO TOUCH

Getöntes Fluid für die Augenpartie, das Augenringe und Mimikfalten effektiv glättet und kaschiert. Sorgt für einen frischen, jugendlich strahlenden Blick. Für alle, die eine leichte Deckkraft und ein natürlich strahlendes Finish suchen.

per Stück
€ 18,00

NEU



CERAVE REPARIERENDER BALSAM

air-Salbe für trockene, raue und rissige Haut stärkt die Hautschutzbarriere und beschleunigt die natürliche Hautregeneration. Anwendbar auf Gesicht und Körper, selbst Lippen und Füße. Auch für Babys ab dem ersten Monat geeignet.

50 ml
€ 10,90





NEU



LOUIS WIDMER 2-PHASEN-ÖL-IN-SERUM

Die hochdosierte Wirkstoffkombination geht mit einer 7-fach Wirkung gezielt gegen Zeichen frühzeitiger Hautalterung vor, wirkt hautbildverjüngend und zellerneuernd, fördert Feuchtigkeit, steigert Hautfestigkeit und Elastizität, mindert Faltentiefe, glättet Haut, stärkt Hautbarriere und regeneriert.

35 ml

€ 44,90

AVÈNE XERACALM NUTRITION BALSAM/MILCH

Diese feuchtigkeitsspendende Pflege für trockene Haut ist zart duftend und lindert Spannungsgefühle. Dank ihrer Kombination aus beruhigenden und nährenden Aktivstoffen umhüllt sie die Haut wohltuend intensiv mit Feuchtigkeit.

2 x 400 ml

€ 37,30



NEU

Aktionen gültig bis 30. April 2024.



NEU



Pflanzlicher
Schutzfilm aus
**FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT**

BEI SODBRENNEN
SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ

- ✓ **Neutralisiert schnell**
überschüssige Magensäure
- ✓ **Beruhigt und schützt**
die Speiseröhre mit natürlichem
Feigenkaktusextrakt



Über Wirkung und mögliche unerwünschte
Wirkungen informieren Produktinformation,
Arzt oder Apotheker. REL_2311_L





ALTES WISSEN - NEU GELEBT

ZERRUNGEN – PECH HILFT IMMER

Umknicken auf einem steinigem Waldweg, Ausrutschen auf der Treppe, eine hastige Bewegung beim Sport – typische Situationen, bei denen es zu einer Zerrung kommen kann. Sie ist die leichteste Verletzung eines Muskels und von einem Muskelfaserriss sowie Muskelriss abzugrenzen. Eine unzureichende Aufwärmphase beim Sport ist einer der häufigsten Gründe für eine Muskelzerrung.

Eine Zerrung kann – genauso wie ein Muskelfaserriss – sehr schmerzhaft sein. Um die bestehende Verletzung etwas besser zuzuordnen und eine Muskelzerrung von einem Faserriss zu unterscheiden, gibt es folgende Einteilung:

- Verletzung ersten Grades; leichte Muskelzerrung: Der Muskel schmerzt, jedoch entstehen keine Hämatome (Einblutungen, Bluterguss) durch die Zerrung.

- Verletzung zweiten Grades; stärkere Muskelzerrung oder angerissene Muskelfasern (Grundeinheit der Muskulatur): Zusätzlich zu den Schmerzen kommt es zu Hämatomen aufgrund stark gezeirter oder eingerissener Muskelfasern.
- Verletzung dritten Grades; Muskelfaserriss: Ein Bluterguss und eine Verhärtung können aufgrund einer kompletten Durchtrennung der Muskelfasern entstehen. Starke Schmerzen treten zum Zeitpunkt des Muskelfaserrisses auf.

Alle dieser Verletzungen passieren aus demselben Grund: Der Muskel wird plötzlich überdehnt. Lediglich die Stärke der Überdehnung und der Zustand des Muskels entscheiden über das Ausmaß der Schädigung.



PECH- REGEL

Sie hilft bei einer Zerrung. Gerade bei Muskelverletzungen sollte jeder Sportler die sogenannte „PECH-Regel“ kennen:

P wie Pause

Bei einer Zerrung ist zur Schonung des Muskels eine sofortige Ruhigstellung zu empfehlen.

E wie Eis

Zur Kühlung der betroffenen Stelle Eis verwenden, wobei das Eis nicht direkt auf die Haut aufgelegt werden sollte. Der direkte Kontakt könnte zusätzlich Erfrierungen verursachen. Am besten ein Tuch um die Eiswürfel wickeln oder einen nassen Waschlappen verwenden.

C wie Compression

Ein elastischer Druckverband hilft, eine Schwellung zu verhindern und sorgt für Stabilität. Der Verband sollte allerdings nicht zu fest sitzen, damit die Blutzufuhr nicht unterbrochen wird.

H wie Hochlagern

Wenn das verletzte Körperteil hoch positioniert wird, wird dort die Blutzufuhr verringert. Auf diese Weise können die Schwellung und dadurch der Schmerz einer Muskelzerrung verbessert werden.





Solche Maßnahmen sind direkt nach dem Geschehen anzuwenden. Um eine Zerrung weiter zu behandeln, ist es sinnvoll, auf schmerzlindernde und abschwellende Therapien zu setzen.

GUTES TUN MIT CREMES ODER GELS

Zur weiteren Behandlung einer Zerrung werden auch Schmerzgels oder Schmerzcremes – wie zum Beispiel Arnika-Cremes – angewendet. Sie wirken abschwellend und schmerzlindernd. Sollten sich die Beschwerden jedoch nicht bessern, ist es immer

empfehlenswert, einen Arzt auszusuchen. Er kann Untersuchungen durchführen und demnach eine genaue Diagnose stellen.

Begleitend sind auch Massagen wohltuend - sie unterstützen die Regeneration des Muskels nach einer Zerrung.

Auch eine Elektrotherapie kann helfen, die Durchblutung und dadurch die Heilung zu fördern. Falls es zu einem Hämatom gekommen ist, wird dieses durch den gesteigerten Blutfluss zudem schneller abtransportiert.

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Kwizda
Pharma

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Pollenzeit? Mach dich bereit!

JETZT IN IHRER APOTHEKE
Bis zu
€ 6,-
sparen!*



Für gereizte Nasen:
Aboca Fitonasal
Nasenspray°

Institut
AllergoSan

€ 4,-



OMNi-BIOTiC® 6 (60g)
Art.-Nr. 81924

€ 6,-



OMNi-BIOTiC® 6 (2 x 60g)
Art.-Nr. 81925

*Gutscheine gültig bis 30. April 2024. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Krappfeld Apotheke: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.

°Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya,
Hafer & Biotin



For your daily smile.

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

www.allergosan.com



GUTSCHEIN*
€ 2,-

Art.-Nr. 81926



* € 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 30. April 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81926

GESUND 2.0

WENN DER KOPF SCHMERZT

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Meist sind Frauen davon betroffen. Es wird im Allgemeinen zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterschieden.

Primäre Kopfschmerzerkrankungen sind eigenständige Krankheiten – zum Beispiel Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Diese machen den Großteil der Kopfschmerzen aus. Sekundären Kopfschmerzen liegt eine andere Erkrankung zugrunde – zum Beispiel eine Grippe oder Verspannungen.

Wie es zu primären Kopfschmerzen kommt, ist noch nicht eindeutig erforscht. So können genetische Veranlagungen eine Rolle spielen oder auch auslösende Faktoren wie zum Beispiel: Stress, Hunger oder Schlafmangel. Bei Clusterkopfschmerzen – besonders starke Kopfschmerzen, die immer einseitig an der Schläfe oder um die Augen auftreten – ist bekannt, dass Alkohol begünstigend für Attacken wirken könnte.

MIGRÄNE – GENETISCH VERANLAGT

Migräne ist eine Erkrankung des Gehirns, der eine genetische Veranlagung zugrunde liegen dürfte. Es kommt zu Kopfschmerzattacken und möglichen Begleitsymptomen wie z.B. Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit. Die Auslöser sind nicht genau bekannt. „Trigger“ können Migräneattacken auslösen – zum Beispiel: grelles Licht oder starker Lärm, aber auch Wettereinflüsse, Saunabesuche, hormonelle Schwankungen, Übermüdung oder Stress. Insbesondere während der Menstruation neigen Frauen zu längeren Attacken mit größerer Intensität und Übelkeit. Frauen im gebärfähigen Alter sind in etwa dreimal so häufig von Migräne betroffen als Männer.

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN – MEIST BEIDSEITIG

So gut wie jede und jeder ist im Lauf des Lebens damit konfrontiert. Es kommt zu drückenden, dumpfen oder ziehenden Kopfschmerzen, die meist beidseitig auftreten und sich anfühlen, als würde ein



Helm oder ein Stirnband zu fest auf dem Kopf sitzen. Es handelt sich um leichte bis mittelschwere Schmerzen, die von einer halben Stunde bis zu einigen Tagen dauern können. Nicht zwingend liegt eine Verspannung von Kopf-, Gesichts- oder Nackenmuskulatur vor.

CLUSTERKOPFSCHMERZ – DER HEFTIGE

Dabei handelt es sich um eine seltene Form von meist einseitigen Kopfschmerzen, die durch relative kurze Schmerzattacken und Begleitsymptome (Tränenfluss, Hautrötung, Lidschwellung..) gekennzeichnet sind – sie werden unter dem Begriff trigeminoautonome Kopfschmerzen zusammengefasst.

Clusterkopfschmerzen sind vermutlich die heftigsten Kopfschmerzen, die es gibt. Es kommt zu einzelnen, einseitigen Attacken mit bohrenden, stechenden Schmerzen im Augenbereich. Die Anfälle können bis zu drei Stunden andauern und treten mehrmals pro Tag – mit einem Maximum in der Nacht – auf. Zudem kann es zu Rötung, Pupillenverengung und Herabhängen des betroffenen Augenlides – auf der gleichen Seite wie der Kopfschmerz – kommen. Begleitend tritt auch gegebenenfalls eine halbseitige Gesichtsrötung auf. Betroffene haben während der Attacke einen Bewegungsdrang (pacing around). Es werden episodische (anfallsfreie Intervalle) und chronische Clusterkopfschmerzen (kein längeres beschwerdefreies Intervall) unterschieden. Treten die Anfälle fast ununterbrochen nacheinander auf, ist eine Spitalsbehandlung erforderlich. Männer sind von

Clusterkopfschmerz häufiger betroffen, die Geschlechterverteilung beträgt in etwa 3:1.

ES GIBT NOCH MEHR

So zum Beispiel den „täglichen Kopfschmerz“, den Sex-assoziierte Kopfschmerz – vorrangig bei Männern in Verbindung mit sexueller Aktivität – als beidseitiger Kopfschmerz und jenen, der bei Kältereiz oder im Schlaf auftritt.





UNTER DER LUPE BCAA – DIE ESSENTIELLEN AMINOSÄUREN

Die BCAA (Branched Chain Amino Acids) bestehen aus den 3 essentiellen eiweißbildenden, verzweigt-kettigen Aminosäuren: L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin, die überwiegend in der Muskulatur lokalisiert sind.

BCAAs sind essenzielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Die Aufnahme mit der Nahrung ist daher notwendig.

Vor allem für Sportler sind sie besonders von Interesse, da sie den Muskelaufbau beschleunigen und den Muskelabbau verhindern sollen. Sie gelten als DAS Wundermittel zur Vorbeugung bei Muskelkater - vor du nach dem Sport eingenommen, entsäuern sie den Muskel. Valin, Leucin und Isoleucin

sind die einzigen Aminosäuren, die nicht in der Leber, sondern direkt in der Muskulatur verstoffwechselt werden. Das erklärt ihre Bedeutung im Sport, denn sie erhöhen die Energiegewinnung der Muskulatur. Zudem sind sie unverzichtbare Säulen des Immunsystems und beeinflussen maßgeblich die Produktion von Enzymen und Hormonen. Diese sorgen für lebensnotwendige Körperfunktionen wie Stoffwechsel und Wachstum. Darüber hinaus spielen BCAAs auch in der Medizin eine wichtige Rolle.

BCAAs können im Körper nicht selbst synthetisiert werden, sie werden ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen. Sie sind in allen eiweißhaltigen Lebensmitteln enthalten.

LEATON®

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH



LEATON.
mit Liebe
GESCHENKT.

**Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft**

TEEHAUS GLEISDORF

SCHÖNE DINGE – NICHT NUR FÜR OSTERN

Viele
unterschiedliche
Utensilien und
alles, was man zum
Räuchern braucht,
finden Sie bei uns.
Lassen Sie sich
inspirieren!

PORZELLANHASEN

Diese bunten Porzellanhasen verkörpern eine einzigartige Mischung aus Anmut und Raffinesse. Die glänzende Oberfläche reflektiert das Licht auf eine Weise, die seine majestätische Präsenz noch verstärkt. Als Meisterwerk der Handwerkskunst verkörpern sie die Zeitlosigkeit und Eleganz, die für die Porzellantradition charakteristisch ist. Erhältlich in verschiedenen Größen.

kleine Hasen ab
€ 11,70

große Hasen ab
€ 33,70

LATERNEN

Diese Laternen vereinen Kunst mit zeitloser Schönheit. Sie strahlen Ruhe und Gelassenheit aus, während ihr sanfter Kerzenschein eine Atmosphäre der inneren Harmonie schafft. Ihr filigranes Design und ihr sanftes Licht verleihen jedem Raum oder auch einem Plätzchen im Garten eine Aura der Ruhe.

jetzt **24,90**

RÄUCHERBÜNDEL

Das Räucherbündel, oft aus Kräutern wie Salbei, Lavendel oder Zedernholz gefertigt, wird entzündet, um den Raum mit seinem angenehmen Duft zu erfüllen und negative Energien zu vertreiben. Zu den Utensilien gehören ein Räuchergefäß oder eine Räucherschale, um das Räucherbündel sicher zu halten und die Asche aufzufangen. Diese Instrumente werden mit Sorgfalt und Respekt verwendet, um eine spirituelle Reinigung und Erneuerung zu fördern, während sie gleichzeitig eine beruhigende und meditative Atmosphäre schaffen.

jetzt ab **€ 6,50**



ZAUNKÖNIGE

Diese hübschen Zaunkönige verkörpern die Fröhlichkeit von Ostern und das Erwachen des Frühlings. Mit ihrem verspielten Design und den lebendigen Farben bringen sie viel Freude und Leben in jedes Osterfest. Die lieben Figuren fügen sich perfekt in jede Osterdekoration ein und verbreiten mit ihrem charmanten Ausdruck ein Lächeln auf die Gesichter aller, die sie betrachten.



jetzt **€ 11,40**



BEISTELLTISCH

Der Beistelltisch „Kimba“ ist eine elegante und praktische Ergänzung für jedes Zuhause. Mit seinem schlanken Design und den raffinierten Details fügt er sich nahtlos in verschiedene Einrichtungsstile ein und verleiht jedem Raum eine moderne Note. Hergestellt aus hochwertigen Materialien und mit handwerklicher Präzision gefertigt, bietet er eine stilvolle Oberfläche für Getränke, Bücher oder Dekorationen. Dieser Tisch ist nicht nur ein Möbelstück, sondern ein Statement für anspruchsvolles Design und zeitlose Eleganz.

jetzt **€ 450,00**



Schale
jetzt **€ 14,50**

KANNE

Diese gusseiserne Kanne ist nicht nur ein praktisches Küchenutensil, sondern auch ein echtes Schmuckstück für jeden Teeliebhaber. Ihr robustes Gusseisenmaterial gewährleistet eine gleichmäßige Wärmeverteilung, während das ansprechende Karo-Mint-Gold Muster eine elegante Ästhetik verleiht. Diese Kanne wird nicht nur Ihre Lieblingsgetränke warm halten, sondern auch Ihre Küche oder Ihren Teetisch mit einem Hauch von Luxus und Stil bereichern. Wir haben auch noch viele andere Designs, lassen Sie sich überraschen.

jetzt **€ 69,90**





VERDAUUNG UND **DARMGESUNDHEIT**

Freude an gutem Essen und übermäßiger Genuss gehen häufig mit Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder allgemeinem Unwohlsein einher, da die Gesundheit unseres Darms stark mit einer ausgewogenen Ernährung und einer guten Verdauung verknüpft ist. Um diesen Beschwerden vorzubeugen, kann die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen, Verdauungsenzymen und Probiotika eine wertvolle Unterstützung bieten.



BALLASTSTOFFE – FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG

Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung ist die Grundlage für eine gesunde Verdauung. Auch wenn Ballaststoffe als unverdauliche Nahrungsbestandteile vom Körper größtenteils nicht aufgenommen werden, erfüllen sie im Magen-Darm-Trakt wertvolle verdauungsfördernde Eigenschaften: Sie bringen einen trägen Darm in Schwung, sorgen dafür, dass schwere Speisen schneller verdaut werden können, senken den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und bescheren ein längeres Sättigungsgefühl. In der Ernährungsmedizin haben sich Akazienfasern als wertvolle lösliche Ballaststoffquelle mit präbiotischen Eigenschaften etabliert. Indische Flohsamenschalen zählen ebenfalls zu den löslichen Ballaststoffen und zeichnen sich durch eine bis zu 50-fache Quellfähigkeit aus. Diese Eigenschaften regen die Verdauung sanft an und beugen Verstopfungen vor. Zugleich binden Ballaststoffe Darmgifte sowie Ablagerungen im Darm und scheiden diese auf natürliche Weise über den Stuhlgang aus. Abgerundet und ergänzt können Ballaststoffe durch beruhigende und verdauungsfördernde Pflanzenstoffe wie Kümmel, Anis, Fenchel und Ingwer werden. Antientzündliche Pflanzenstoffe wie Kurkuma üben einen schützenden Effekt auf die Darmschleimhaut und die Darmflora aus. Zudem regt Curcuma auch die Bildung der Verdauungssäfte und den Gallenfluss an und verbessert die Verdauung von Nahrungsfetten.

Sie sparen
€ 2,-

STADTAPOTHEKE
— danko gesund! —
**Gleisdorfers
Darmwohl**
Nahrungsergänzungsmittel mit
Calcium und Flohsamenschalen
60 Kapseln
e 39,2 g

300 g, statt € 21,90
JETZT NUR € 19,90

Aktion gültig bis 30. April 2024.





Sie sparen
€ 2,-



STADTAPOTHEKE
GLEISDORF ...denke gesund!

Gleisdorfers Probiotic 13

Nahrungsergänzungsmittel mit
Bakterienkulturen, Calcium, Inulin & Dextrin

60 Kapseln
e 30,2 g

Ver
unz
Wiel
tel c
gew
und
ber
schr
licht
von
Her
St
Mac
Flor
Tel
e-M
ww

60 Stück, statt € 21,90

JETZT NUR € 19,90

PROBIOTIKA – FÜR EIN AUSGEGLICHENES DARMMIKROBIOM

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten und Stress können die Balance der Darmflora stören. Sie ist somit anfälliger für Entzündungen, Stoffwechselstörungen und Infektionen. Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Gärungsprozesse oder allgemeines Unwohlsein sind möglich. Als positiv wirkende Darmbakterien leisten probiotische Bakterienstämme wie Laktobazillen und Bifidobakterien einen wichtigen Beitrag zur Wiederherstellung und Erhaltung einer gesunden, ausgeglichenen Darmflora und -schleimhaut. Sie säuern durch Umwandlung von Zucker in Milchsäure den Verdauungstrakt an und verschlechtern so die Lebensbedingungen pathogener Mikroorganismen. Zugleich bilden die Bakterien kurzkettige Fettsäuren, die den Darmzellen als Energiequelle dienen. Für eine erfolgreiche Ansiedlung der Probiotika im Darm ist v. a. die Keimzahl ausschlaggebend. Die Auswahl der Keimstämme sollte in Anlehnung an die physiologische Darmflora erfolgen und natürlich im menschlichen Magen-Darm-Trakt vorkommende Bakterienstämme enthalten.

VITAMIN D – AUCH FÜR DEN DARM WICHTIG

In unseren Breitengraden reicht das Sonnenlicht im Winter nicht aus, um die körpereigene Vitamin D Synthese anzuregen, was wiederum zu stark schwankenden Vitamin D Spiegel führt. Vitamin D steuert aber nicht nur die Calcium-Aufnahme aus dem Dünndarm und den Einbau von Calcium in die Knochen, es sorgt auch für eine norma-

le Funktion des Immunsystems, spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Barrierefunktion der Darmschleimhaut und wirkt einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand entgegen. So veranlasst Vitamin D die Darmschleimhautzellen zur Produktion sogenannter Tight Junctions, das sind Proteinnetzwerke, die benachbarte Epithelzellen über ein gürtelartiges Netzwerk aus Membranproteinen abdichten.

Vitamin D vermittelt Signalkaskaden im darmassoziierten Immunsystem (GALT) und steuert dadurch Entzündungsreaktionen, produziert antimikrobielle Peptide und synthetisiert Immunzellen. Störungen dieser Signalwege bzw. des GALT begünstigen die Entstehung des Leaky Gut Syndroms, entzündliche Darmerkrankungen und Störungen der Darmflora. Studien zeigen, dass bei ausreichender Vitamin D-Versorgung das Verhältnis gesunder Darmbakterien ausgewogen ist – ein Mangel reduziert die Artenvielfalt des Darmmikrobioms und begünstigt Verdauungsstörungen wie Verstopfungen. Ferner werden bei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen häufig niedrige Vitamin D-Serumspiegel nachgewiesen. Zur Therapie eines Vitamin D-Mangels wird die Einnahme höherer Vitamin D Dosen etwa alle 5 Tage empfohlen. In Kombination mit Piperin aus schwarzem Pfeffer kann die Bioverfügbarkeit und zelluläre Wertigkeit von Vitamin D zusätzlich gesteigert werden. Ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel gilt somit nicht nur als Präventionsmaßnahme für starke Knochen, sondern unterstützt auch das Immunsystem und die Darmgesundheit.

Sie sparen € 2,-

30 ml, statt € 24,90
JETZT NUR € 22,90

Sie sparen € 2,-

30 ml, statt € 34,90
JETZT NUR € 32,90

Aktionen gültig bis 30. April 2024.
Solange der Vorrat reicht.

FASCHING IN GLEISDORF, GLEISDORF IM FASCHING...

In der Stadtapotheke Gleisdorf öffnete Hogwarts am Faschingsdienstag seine Tore und Muggels wurden in eine Welt voller Magie, Hauselfen und weiterer Zauberwesen entführt. Neben Liebes- und Aufpäppeltränken bot der Tag viel Freude. Nicht nur das Team hatte viel Spaß am Verkleiden, auch die Kunden waren mehr als begeistert!

Ein magisches Erlebnis, das allen ein Lächeln ins Gesicht zauberte.





Haltestelle
GLEIS 9 ³/₄

„WEIHNACHTLICHES FRÜHLINGSERWACHEN“

Im Gasthaus Tieber zur Granitzmühle. Schön war´s, gesellig, lustig und zwanglos – so haben wir gefeiert, das alte Jahr ausklingen lassen und das neue Jahr 2024 eingeläutet.



Impressum gesund 2.0 März | April 2024
Medieninhaber: STADTAPOTHEKE GLEISDORF, Mag. E. Zirm-Maygraber e.U.
Florianiplatz 8, 8200 Gleisdorf, +43 (3112) 2469 – 0
Text: Renate Ortner, Grafik: Florian Knogler grafik&design
Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH, Auflage 1.500 Stück
Bildmaterial: Shutterstock, Inc., Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 7:30 – 12:00 Uhr

www.stadtapotheke-gleisdorf.at



STADTAPOTHEKE
– GLEISDORF –
...denke gesund!