



STADTAPOTHEKE  
— GLEISDORF —

*...denke gesund!*

# g



06

BIOHACKING

10

AROMATHERAPIE

20

ALPHA-LIPONSÄURE  
— DER ZELLSCHUTZ

**gesund2.0**  
das Apotheken Magazin

Jänner | Februar 2025  
[www.stadtapotheke-gleisdorf.at](http://www.stadtapotheke-gleisdorf.at)

# ... MEINE LIEBEN KUND\*INNEN,

**wie ist das Jahr 2024 verfliegen! Ich hoffe, wir starten alle gut gelaunt, motiviert und vor allem gesund ins neue Jahr.**

worden sind, können aber jedenfalls viel tun, um die Nebenwirkungen von Medikamenten zu minimieren. Wie das alles gelingt? Mit den richtigen Makro- (Nahrung) und Mikronährstoffen (Nahrungsergänzungsmitteln NEMs) – und genau hier sind Sie bei uns richtig. Wir sind die Experten für Ihre Mikronährstoffberatung, präventiv und auch, um so manche Nebenwirkungen Ihrer Medikamente abzapfen. Fragen Sie uns oder machen Sie sich auch einen Beratungstermin bei uns aus, bei dem wir uns noch mehr Zeit nehmen können!

Haben Sie Vorsätze? Ich nicht wirklich, nur Wünsche 😊 und meine engsten Freunde und Familie sagen immer, im Wünschen bin ich gut... also: ran an die Wünsche. Nein, man darf das auch nicht überstrapazieren, aber was ich mir definitiv wünsche, ist viel Gesundheit, für alle – für die, die auf sich schauen und die, die Ziele haben und optimistisch sind, etwas zu (ver-)ändern. Einen sehr großen Teil haben wir alle selbst in der Hand, nur einen geringen Teil macht die Genetik aus – aber dieser ist viel kleiner, als die meisten von uns glauben. Dazu mehr in einem Artikel in unserem ersten Heft für 2025. Die, die alles tun und vielleicht trotzdem leider krank ge-

Wir geben Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt des Biohacking. Viele können mit diesem Wort (noch) nichts anfangen, dabei steht es einfach nur für Selbstoptimierung. Mehr lesen Sie in unserer neuen Ausgabe!

Somit wünsche ich Ihnen einen perfekten, glücklichen und gesunden Start ins neue Jahr 2025!



**Herzlichst,  
Elisabeth Zirm-Maygraber**



KOSMETIK

# GUT GEPFLEGT INS NEUE JAHR

NEU

## VITRY NAGELLACKE

Bio-basierte, vegane, sauerstoffhaltige Nagellacke für frischer aussehende und widerstandsfähige Nägel. In über 100 verschiedenen Farben erhältlich.

6 ml

€ 4,90



## VITRY KINDERNAGELLACKE

Für Kinder, die es ihrer Mama gleichtun wollen, ist unser Kindernagellack die perfekte Lösung für eine spielerische und hautfreundliche Schönheitspflege. Er lässt sich einfach mit Wasser und Seife entfernen – für unbeschwertem Spaß.

4 ml

€ 5,00



NEU

## WEIZENKEIM CREME

Versorgt die Haut in der kalten Jahreszeit mit Nährstoffen und schützt sie vor Kälte und Wind.

50 ml

€ 18,70



## LA ROCHE POSAY LIPIKAR GEL UREA 30%

Intensiv feuchtigkeitsspendende Pflege für extrem trockene und raue Hautstellen. Geeignet für den ganzen Körper – besonders für Hände, Füße, Kopfhaut und Ellbogen.

50 ml

€ 20,90



## CAUDALIE VINOTHERAPIST LIPPENPFLEGE

Diese nährnde Lippenpflege mit Traubenöl schützt und beruhigt dauerhaft trockene Lippen. Ihre Textur schmilzt sofort – ohne einen Fettfilm zu hinterlassen – und versorgt die Lippen mit Feuchtigkeit. Mit zartem Vanille-Orangen-Duft.

4,5 g

€ 3,45





## DOLOMIA SPRÜH-SPÜLUNG

Aus Bäumen gewonnene Aktivistoffe. Spendet Feuchtigkeit, schützt vor Stress und Hitze, macht das Haar leichter kämmbar und verleiht seidigen Glanz. Mit und ohne Ausspülen.

200 ml  
**€ 14,50**

## AVÈNE DERMABSOLU - INTENSIV- KONTURENSTRAFFENDE NACHTPFLEGE

**NEUE FORMEL.** Die Nachtcreme hilft, die Haut zu verdichten und zu straffen, die Gesichtskonturen neu zu definieren und empfindliche Haut intensiv zu nähren.

40 ml  
**€ 45,90**





BIOHACKING

# WERDE DIE BESTE VERSION DEINER SELBST

**Biohacking verbindet Biologie mit moderner Technologie. Die Bewegung startete um 2005 in den USA und findet inzwischen weltweit Anhänger. Wie Computerhacker suchen Biohacker nach Schwachstellen im menschlichen Körper. Ihr Ziel ist es, die Lebensweise so zu optimieren, dass Körper und Geist mehr Leistung bringen.**

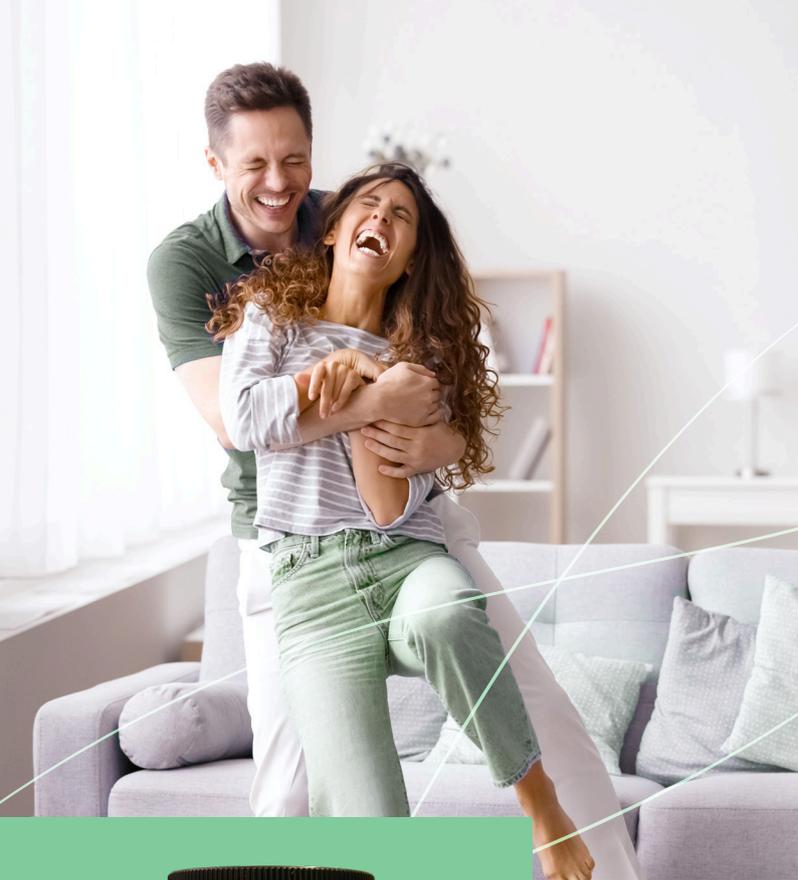
So suchen sie nach Methoden, um besser zu schlafen, Stress abzubauen und die Energie zu steigern. Denn es geht darum, zu erkennen, dass unsere eigene Lebensenergie, unsere Gesundheit und Vitalität die wirksamsten Hebel sind, die Welt zu verbessern. Ein gesunder Chirurg setzt seine Schnitte präziser als ein kranker. Eine entspannte Mutter erzieht liebevoller, eine energiegeladene Vorstandsvorsitzende trifft klügere Entscheidungen, ein lebensfroher Priester predigt überzeugender, ein konzentrierter Liebhaber liebt einfühlsamer und ausdauernder. Es liegt sehr wesentlich an uns selbst, wie entspannt, energiegeladene, lebensfroh und konzentriert wir durchs Leben gehen.

Wir haben auf all das direkten Zugriff. Unser eigenes körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden bildet die Grundlage unserer Lebensenergie.

## **ZELLEN AKTIVIEREN – FÜR MEHR ENERGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

Beim Biohacking liegt der Fokus auf unseren Zellen. Von deren Aktivität hängen all unsere Körperprozesse und -funktionen ab. Alterungsprozesse zum Beispiel umfassen nicht nur äußerliche Aspekte. Noch viel wichtiger ist, was im Inneren passiert. Sind unsere Zellen nicht auf Zack, schreiten Alterungsprozesse ungehindert fort und die Folgen sind vielfältig. Äußerlich ist es uns vielleicht an der Haut anzusehen, innerlich spüren wir das durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit, insgesamt wenig Energie und Motivation. „Biohacker“ wollen genau das vermeiden. Vorzeitige Alterserscheinungen, aber auch das Altern an sich, soll stark verlangsamt werden, um mit viel Energie und Freude durchs Leben zu gehen.





## SCHILDDRÜSE – DIE ENERGIEMINISTERIN

Permanente Abgeschlagenheit kann ein Hinweis auf eine suboptimal funktionierende Schilddrüse sein. Das kleine, schmetterlingsförmige Organ beeinflusst den gesamten Energiehaushalt und somit das allgemeine Wohlbefinden. Die Hauptaufgabe der Schilddrüse besteht darin, die Stoffwechselrate des Körpers zu regulieren – ähnlich wie eine Heiztherme, die die Temperatur in einer Wohnung steuert. Sie bestimmt, wie schnell oder langsam die Zellen Energie erzeugen und verbrauchen.

Ein Gefühl von Erschöpfung trotz scheinbar ausreichender Ruhe und Energie könnte auf eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) hinweisen. Bei dieser Erkrankung ist es typisch, dass Betroffene zunächst ein erhöhtes Energielevel verspüren, da der Körper auf Hochtouren läuft. Doch diese Phase wird häufig von einem starken Gefühl der Erschöpfung abgelöst, weil der Körper sich überanstrengt und die Reserven schnell aufbraucht. Bei dieser Erkrankung produziert die Schilddrüse mehr Hormone, als der Körper benötigt. Dies führt zu einer Beschleunigung verschiedener Körperfunktionen, was paradoxerweise Symptome wie schnelle Ermüdung und starken Hunger verursachen kann. Der Zuluft-Regler des Heiztherme ist quasi komplett aufgedreht, das Feuer brennt stark, aber nicht lange und es wird viel Gas benötigt.



### GLEISDORFERS SELEN

60 Stück

€ 22,90

Verbesserte Rezeptur  
Neue Verpackung

OMNi  
**POWER**<sup>®</sup>



Jetzt auch als  
300g Dose

**2€**  
GUTSCHEIN

€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-POWER® PROTEIN PLUS (900g) bis 28. Februar 2025, 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. 82489

AROMATHERAPIE

# „EIN BISSCHEN AROMA“



**Ätherische Öle können auf vielfältige Weise eingesetzt werden. Aromatherapie-Anwendungen sind nicht nur über die Raumbeduftung möglich, sondern auch über duftende Bäder und Aroma-Massagen, wohltuende Dampfbäder, in der Sauna oder über die Verwendung ätherischer Öle beim Kochen und Backen.**

Und sie können hilfreiche Unterstützer sein – die natürlichen ätherischen Öle – und unseren Alltag wesentlich bereichern. Je nach Stimmungslage können die unterschiedlichen Öle mit ihren individuellen Eigenschaften gezielt eingesetzt werden, um Körper und Geist zu erfrischen, uns Ruhe zu schenken oder eine harmonische Stimmung in den Raum zu bringen.

Wer kennt das nicht: Man kann sich nicht gut konzentrieren, hat kaum Energie und einen sogenannten „Durchhänger“...? Ätherische Öle können da wahre Wunder wirken.

### **ZITRUSÖLE – DIE BELIEBTESTEN**

Sie wecken in uns sofort positive Emotionen und lassen uns optimistisch und voller Tatendrang in den Tag starten. Darüber haben Zitrusöle stark antibakterielle,

antivirale und keimtötende Eigenschaften und können uns bei etlichen gesundheitlichen Problemen wirksam unterstützen. Der intensiv belebende Duft der Zitrone ist wohl der Klassiker unter den Zitrusdüften, hat unzählige positive Eigenschaften. Der betörend frische Duft fördert die Konzentration und macht müde Geister schnell wieder munter.

### **ROSMARINÖL – DAS STIMULIERENDE**

Die Rosmarin-Essenz hat einen würzig-frischen, kampferartigen Duft, der eine stimulierende Wirkung ausübt. Rosmarin-Öl bietet sich daher in der Raumbeduftung immer dann an, wenn durch geistige Arbeit bedingte Erschöpfungszustände eintreten und die Konzentrationsfähigkeit nachlässt. Es stärkt die Willenskraft und eignet sich als Raumduft sowohl für Bewusstseinsübungen als auch zum kreativen Schaffen.



## PFEFFERMINZÖL - FÜR MEHR ENERGIE

Pfefferminzöl ist bekannt für seine belebenden und erfrischenden Eigenschaften, die helfen, den Geist zu klären und die Konzentration zu verbessern. Dieses ätherische Öl wird aus den Blättern der Pfefferminze gewonnen und hat einen frischen, kühlenden Duft, der den Kopf frei macht und gleichzeitig eine wohltuende Wirkung auf die Atemwege hat. Die Anwendung von Pfefferminzöl kann helfen, Müdigkeit zu vertreiben und die geistige Wachsamkeit zu erhöhen. Es ist ideal für Situationen, in denen Sie eine zusätzliche Energiequelle benötigen, sei es bei der Arbeit, beim Lernen oder beim Sport. Der Duft kann einfach eingeatmet oder das Öl auf die Schläfen aufgetragen werden, um die Wirkung zu verstärken.

Pfefferminzöl eignet sich hervorragend für die Aromatherapie und kann in Diffusoren oder Inhalationsstäbchen verwendet werden. Es kann auch mit anderen ätherischen Ölen gemischt werden, um ein personalisiertes Duftprofil zu erstellen, das Energie und Klarheit fördert.



## TIPP AUS DER APOTHEKE

### RAUMSPRAY – SELBST HERGESTELLT

Für eine 50 ml Sprayflasche benötigt man:

- 1 TL Alkohol (aus der Apotheke)
- Destilliertes Wasser
- 6 Tropfen Orange/Clementine oder anderes Zitrusöl
- 2 Tropfen Rosmarin
- 6 Tropfen Pfefferminze

Kündigt sich ein Energietief an oder muss man sich besonders konzentrieren, bringt dieser Raumspray den perfekten Kick!

# TABUTHEMA

## WENN MÄNNER HAARE LASSEN

**... und zwar mehr als 100 Haare täglich und diese nicht mehr oder nur spärlich nachwachsen, spricht man von Haarausfall.**

Ursachen und Ausprägungen:

- **Erblich bedingter Haarausfall:** Dies ist die häufigste Form von Haarausfall bei Männern. Bei dieser Art des Haarverlusts besteht eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit des Haarfollikels gegenüber dem männlichen Sexualhormon Dihydrotestosteron (DHT).
- **Kreisrunder Haarausfall:** Er zeichnet sich durch einzelne oder mehrere ovale bis runde, teils abgegrenzte kahle Stellen aus. Dieser Haarausfall verläuft häufig in Schüben, wobei die Ursache noch nicht eindeutig geklärt ist– das Immunsystem, genetische Veranlagung oder auch Stress können hier eine Rolle spielen.
- **Diffuser und plötzlicher Haarausfall:** Er zeichnet sich insbesondere durch einen Verlust der Haare aus, der innerhalb kurzer Zeit den gesamten Kopf betrifft.
- **Altersbedingter Haarausfall:** Der erblich bedingte Haarausfall wird häufig als altersbedingter Haarausfall bezeichnet. Typischerweise wird diese Form des Haarverlusts um das 40. Bis 50. Lebensjahr sichtbar.

Das Angebot an Wirkstoffen gegen Haarausfall bei Männern ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Wir beraten Sie gerne bei uns in der Apotheke.

**Bekannte und häufig angewendeten Wirkstoffe sind:**

- Aminexil
- Biotin
- Aminosäuren

**Produkte:**

- Spezielle Shampoo
- Ampullen
- Kapseln und Tabletten

Auch Hausmittel und eine Vielzahl an Vitaminen können helfen.

# Stilaxx®

Bei Reizhusten

**GRATIS  
TEE**  
Aktion gültig bis  
28.02.2025



*Stillt den Hustenreiz –  
entspannt den Rachen.*

**GUTSCHEIN\***  
**GRATIS Stilaxx®**  
**Reizstilller Tee**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

[www.stilaxx.at](http://www.stilaxx.at)

\* **GRATIS Stilaxx® Reizstilller Tee:** bei Kauf von Stilaxx® Hustenstilller 200 ml oder Stilaxx® Hustenstilller junior 100 ml erhalten Sie eine Packung Stilaxx® Reizstilller Tee oder Stilaxx® Reizstilller Tee junior gratis. Aktion gültig bis 28. Februar 2025. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihren KOSAN PHARMA Gebietsleiter zur Rückerstattung übergeben.

# RÄTSELPASS MIT GEWINNSPIEL

Verteidigungs-bündnis (Kzw.)	▼	Bewohner einer griech. Insel	▼	Schreib-art; Kunst-richtung	▼	Meeres-säugetier	▼	Vorname von Os-sietzkys	▼	Art der Freiheits-strafe	▼	amerik. Schrift-steller (Mark)	▼	altnordischer Donner-gott	▼	hager, mager	▼	Pflanze mit flei-schigen Blättern	▼	nicht statt-finden lassen	▼	Wider-hall
veraltet: Schau-spielerin	▶									Heim, Zuhause	▶						5	literarisches Er-zeugnis	▶			
Drei-mann-kapelle	▶					menschliche Aus-strahlung	▶					sich äußern, sprechen		Wäh-rungs-einheit		Halbton über a (Musik)				Fremd-wort-teil: fern		Essen, Speise
Anhöhe bei Jeru-salem	▶	3								sich täuschen	▶		4			Monats-name		Grund-stoff-teilchen	▶			
sich in einen Text ver-tiefen	▶	franzö-sische Groß-stadt		Hafen-stadt in Marokko		Stuhl-teil	▶	1				große Anzahl, Masse										chemi-sches Zeichen für Chlor
Zupf-instrument, Leier	▶					kleine Rech-nung	▶			zu keiner Zeit		dänische Währung (Abk.)			niederl. Show-master: ... Carrell		netz-artiges Gewebe		nordi-scher Hirsch, Elen			
	▶			alge-rische Stadt								afrika-nischer Strom		schöpfe-risch, neuartig							7	
engli-sche Prin-zessin	▶		Senkblei			Rücken-flosse von Hai und Wal	▶							die erste Frau (A. T.)		Auer-ochse						
	▶	2			Kloster							6	Haupt-ort von Liech-tenstein	▶								
	▶	1	2	3	4	5	6	7		österr. Stadt an der Thaya	▶				ein Europäer	▶						

### Auflösung der Vornummer

A	B	A	I	P	E	N	S
L	A	N	D	L	I	N	K
H	E	I	N	E	C	L	A
R	A	G	E	C	O	M	A
A	G	E	N	D	A	E	I
E	V	E	N	T	G	E	L
A	G	E	R	E	B	O	O
							S

## DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN:

Ein kuscheliges Stofftier mit Wärmefunktion – sorgt für Entspannung, Wohlfühlen und Linderung von Verspannungen.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen)**.  
**Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 07.03.2025 bei uns in der Apotheke ab – wir verständigen Sie.**

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos, freiwillig und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Österreich. Die Verlosung des Gewinns erfolgt nach Ablauf des Durchführungszeitraumes unter Ausschluss der Öffentlichkeit und Gewährleistung des Zufallsprinzips. Der Gewinner wird vom Veranstalter mittels Privatnachricht benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barablässe sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.



Hier abtrennen.



Symbolbild

Zurück zu den

# WURZELN

Zurück zur Gesundheit

Pflanzenarznei aus der tiefenwirk-  
samen Pelargonium sidoides Wurzel:

- geht direkt gegen  
Erkältungsviren vor
- bekämpft Bakterien
- löst festsitzenden Schleim



Pelargonium  
sidoides Wurzel

Kaloba®  
deine Urkraft gegen  
**Erkältung & Bronchitis**

Tropfen, Sirup, Filmtabletten und Granulat zum Einnehmen.  
Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie  
(Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von  
akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduk-  
tion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen  
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
KAL\_1\_2411\_L

KINDER

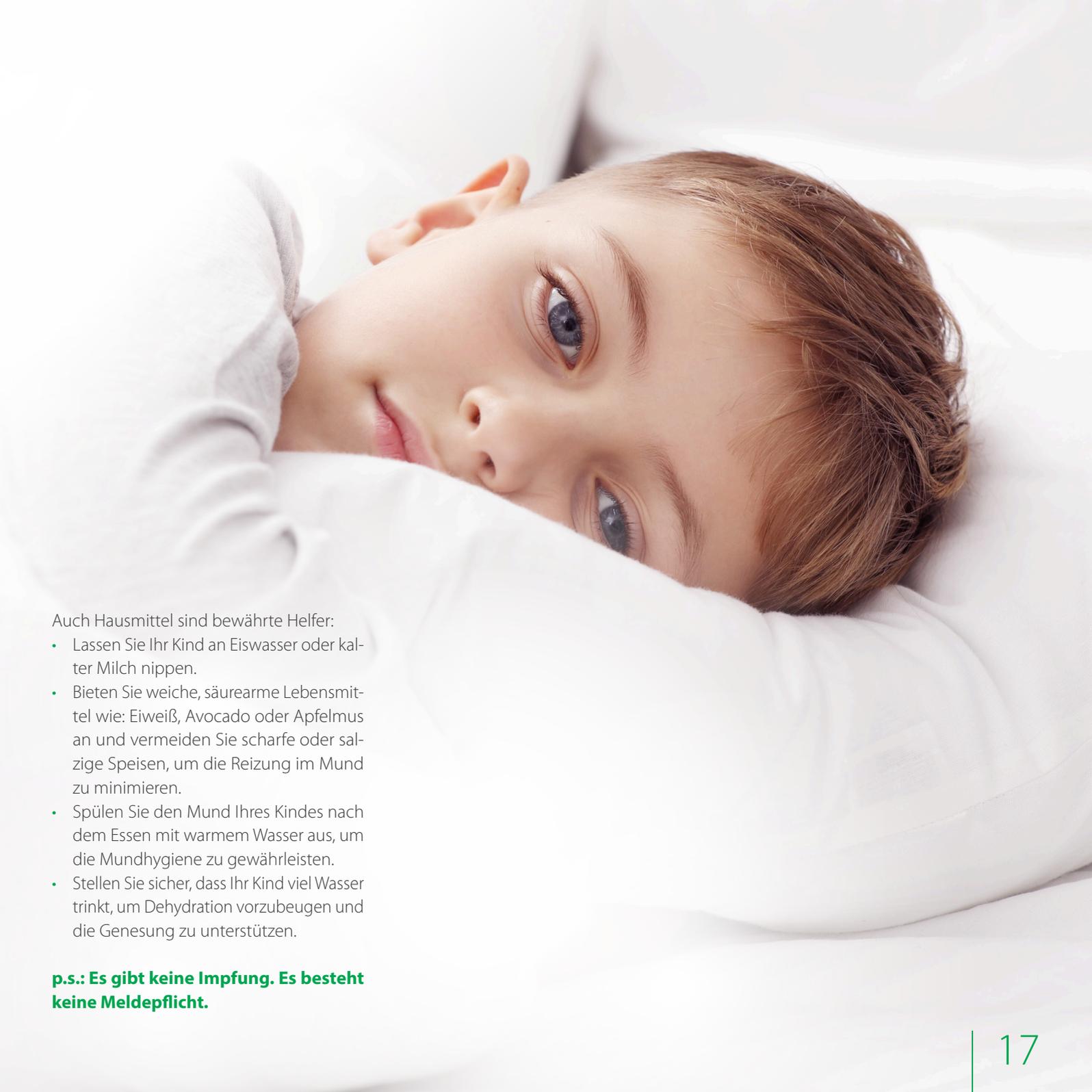
# WENN HÄNDE, FÜSSE UND MUND SCHMERZEN

**Die Hand-Mund-Fußkrankheit ist eine weltweit verbreitete, hoch ansteckende Infektionskrankheit. Sie kann man mehrmals bekommen, da sie von verschiedenen Enteroviren ausgelöst werden kann.**

Sie tritt vor allem in den Sommer- und Herbstmonaten vorwiegend bei Kindern zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr auf. Meist verläuft sie harmlos – mit leichtem, selten hohem Fieber sowie vorübergehenden Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Glieder-, Bauch- und Halsschmerzen oder einem symmetrischen Hautausschlag mit Bläschen von vier bis acht Millimeter Durchmesser an den Händen, Füßen und in der Mundhöhle.

Die Übertragung erfolgt über Kontaktinfektion, die Inkubationszeit beträgt meist 3 bis 6 Tage, kann aber auch länger dauern (14 bis 35 Tage). Die Ansteckungsgefahr ist bereits zwei bis drei Tage vor Ausbruch sowie während der Erkrankung am größten.

Eine Behandlung beschränkt sich auf symptomatische Maßnahmen wie Fiebersenkung, Juckreizbehandlung, Verwendung von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Tinkturen und Gels, Kamillen-, Thymian- oder Melissentee bzw. synthetische Gerbstoffe für die Hautläsionen – vor allem, um Sekundärinfektionen durch Kratzen zu verhindern. Ihre Apotheke steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

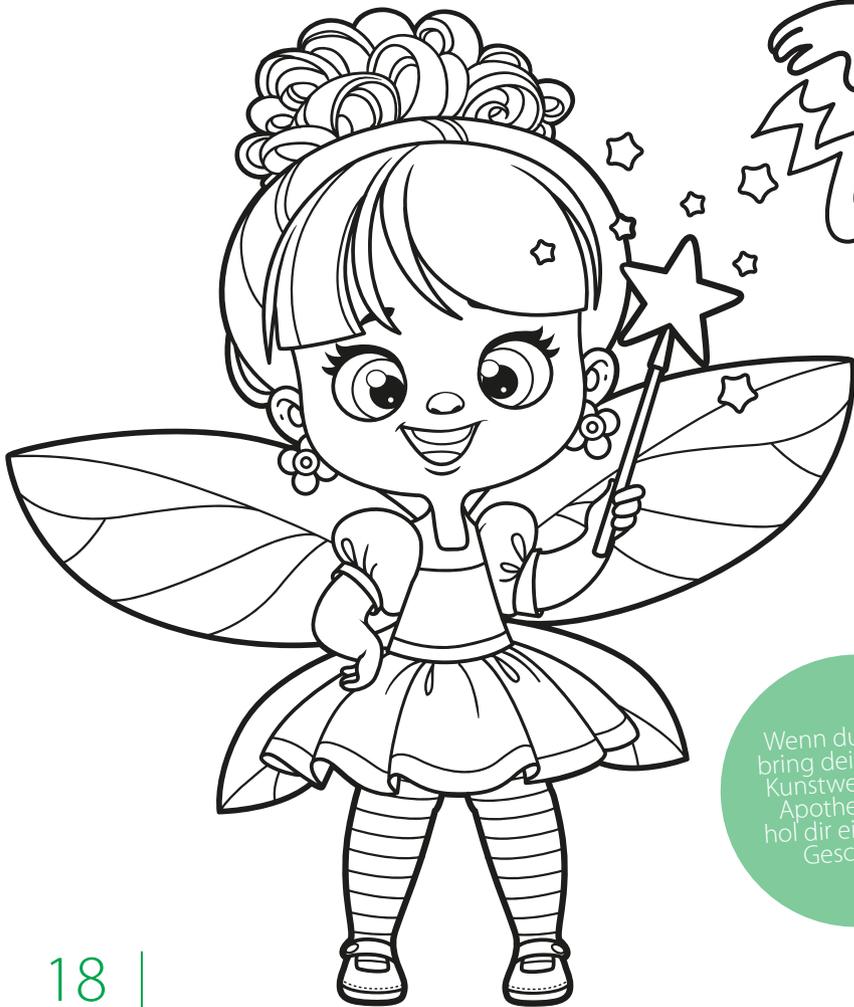


Auch Hausmittel sind bewährte Helfer:

- Lassen Sie Ihr Kind an Eiswasser oder kalter Milch nippen.
- Bieten Sie weiche, säurearme Lebensmittel wie: Eiweiß, Avocado oder Apfelmus an und vermeiden Sie scharfe oder salzige Speisen, um die Reizung im Mund zu minimieren.
- Spülen Sie den Mund Ihres Kindes nach dem Essen mit warmem Wasser aus, um die Mundhygiene zu gewährleisten.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind viel Wasser trinkt, um Dehydration vorzubeugen und die Genesung zu unterstützen.

**p.s.: Es gibt keine Impfung. Es besteht keine Meldepflicht.**

# BUNT, BUNTER, AM BUNTESTEN



Wenn du magst,  
bring dein buntes  
Kunstwerk in die  
Apotheke und  
hol dir ein kleines  
Geschenk.



# Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:  
Ihrem Mikrobiom zuliebe.



Speziell  
für Kinder:  
OMNi-BiOTiC®  
10 AAD Kids

HINWEIS BEI  
ANTIBIOTIKA-  
EINNAHME  
LESEN!\*



### Mit hochaktiven Darmsymbionten

Mit zehn natürlich im menschlichen Darm vorkommenden, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

Nahrungsergänzungsmittel

30 Portionsbeutel à 5g

Ecologic+®

e 150g

**Verzehrempfehlung:**  
Während der gesamten Antibiotikatherapie täglich 1 Beutel mindestens 1 Stunde vor dem Frühstück einnehmen, mindestens 15 Minuten vor dem Mittagessen und 15 Minuten vor dem Abendessen. Nach der Antibiotikatherapie können Kinder bis zu 3 Jahren weiterhin 1x täglich 1 Beutel einnehmen. Empfehlenswert ist die Einnahme auf möglichst leeren Magen. Wenn Sie OMNi-BiOTiC® 10 AAD zu spät einnehmen, empfiehlt sich die Anwendung vor dem Frühstück und vor dem Abendessen.

**Wichtige Hinweise:**  
Dem Produkt wurde kein tierisches Eiweiß, Gluten, Hefe oder Laktose zugesetzt und es ist für Milchallergiker geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Empfehlenswerter Lebensstil: überschüssiges Aufheben der Beine von Kindern vermeiden.

\* Im Idealfall sollte zwischen der Einnahme von OMNi-BiOTiC® 10 AAD und dem Antibiotikum ein Abstand von mindestens 1 Stunde eingehalten werden.

Institut AllergoSan  
Institut AllergoSan Pharmazeutische  
Produkte-Forschung- und Vertriebs GmbH  
Gronaustraße 11, 41836 Siegen

Institut  
**AllergoSan**  
Institut AllergoSan Pharma GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



**GUTSCHEIN**  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 82488



\* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 28. Februar 2025, 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. 82488



# ALPHA-LIPONSÄURE DER ZELLSCHUTZ

Als Coenzym unterstützt Alpha-Liponsäure (ALA) – das körpereigene Vitaminoid – den Zell-Energiestoffwechsel und schützt mit entgiftenden Eigenschaften vor Zellschäden durch freie Radikale, Schwermetalle und Toxine. Alpha-Liponsäure wirkt neuroprotektiv, entzündungshemmend und verlangsamt das Altern der Zellen. Alpha-Liponsäure gilt daher als einer der wichtigsten Nährstoffe in der Anti-Aging-Medizin.

Auch wenn der Körper grundsätzlich dazu in der Lage ist, Alpha-Liponsäure selbst zu bilden, nimmt diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter sukzessive ab, sodass der Organismus auf eine ergänzende Zufuhr angewiesen ist.

Ein erhöhter Bedarf besteht bei Sportlern und Rauchern sowie bei Störungen des Kohlenhydrat-Stoffwechsels (z. B. Diabetes) und bei Erkrankungen, die im Zusammenhang mit oxidativem Stress stehen, wie: Mitochondriopathien, Neuropathien, Morbus Alzheimer, Lebererkrankungen, Arteriosklerose, Multiple Sklerose und Tumorerkrankungen.

- Alpha-Liponsäure schützt auch das Auge (Retina und Linse) vor oxidativem Stress und verbessert die allgemeine Augenfunktion. Studien zeigen in diesem Zusammenhang, dass die Einnahme von Alpha-Liponsäure das Auftreten bzw. die Symptome des Grauen Stars minimieren und die Sehleistung verbessern kann und somit der Entwicklung von Augenkrankheiten entgegenwirken könnte.
- Alpha-Liponsäure ist ein essenzieller Co-Faktor bei der Verwertung von Zucker im mitochondrialen Energiestoffwechsel der Zellen. Sie unterstützt die Gewinnung von Zellenergie in den Mitochondrien durch Umwandlung von Zucker in ATP (Adenosintriphosphat). Alpha-Liponsäure trägt damit zur Normalisierung des Blutzuckerspiegels und zur Normalisierung der Insulinempfindlichkeit der Zellen bei.
- Alpha-Liponsäure schützt die Bauchspeicheldrüse vor Schäden durch freie Radikale und sogenannte AGEs (advanced glycation end products) infolge eines zu hohen oder

stark schwankenden Blutzuckerspiegels. ALA wird daher sowohl zur Prävention als auch zur Therapie von Diabetes und zusammenhängenden Folgeerkrankungen eingesetzt.

- Alpha-Liponsäure unterstützt die Ausleitung schädlicher Schwermetalle wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Arsen. Das Besondere an ALA ist, dass sie im Gegensatz zu Chelatbildnern (wie DMSA oder DMPS) die Blut-Hirn-Schranke passieren kann und damit alle Bereiche des zentralen und peripheren Nervensystems entgiftet.
- Aufgrund seiner antioxidativen und antientzündlichen Eigenschaften schützt Alpha-Liponsäure die Leber vor Schäden. Studien zeigen sowohl bei der alkoholischen Leberzirrhose als auch bei der nicht-alkoholischen Fettleber (NAFLD) eine Normalisierung der Leberwerte und des Leberenzym ALAT.
- Alpha-Liponsäure kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und damit das gesamte Nervensystem vor oxidativem Stress schützen.

## VITAMIN C – PERFEKTER PARTNER

In der Praxis kann die Wirkung der Alpha-Liponsäure durch die synergistische Kombination mit Vitamin C verbessert werden. Vitamin C schützt Zellen vor oxidativem Stress und wird von Alpha-Liponsäure regeneriert. Vitamin C unterstützt insbesondere auch die anderen Funktionen von Alpha-Liponsäure wie die Verbesserung des zellulären Energiestoffwechsels und die Funktion des Nervensystems - insbesondere bei Müdigkeit und Ermüdung.





## ISOLIERFLASCHE

Diese stilvollen Isolierflaschen – in unterschiedlichen Designs und Füllmengen – sind dank ihrer doppelten Wand aus Edelstahl perfekt geeignet, um Ihre Getränke lange heiß oder kalt zu halten. Der hermetische Verschluss garantiert zudem eine einwandfreie Abdichtung.

klein  
€ 27,90

groß  
€ 32,20

# TEEHAUS GLEISDORF MIT STIL UND FARBE INS NEUE JAHR



## AROMABADEKISSEN

Bandefans aufgepasst! Mit diesen tollen Aromabadekissen holen Sie sich Ihr Wellnesserlebnis ganz einfach nach Hause. Die pflegende Formulierung aus hochwertigen Naturprodukten verleiht Ihrem Körper und Geist eine wohltuende Auszeit.

jetzt € 3,95

## GLAS-LEUCHTER

Mit diesen Glas-Leuchtern im modernen Barockstil schaffen Sie ein einladendes Ambiente in Ihren Wohnräumen. Die Kombination aus eleganten Farben und Glas zaubert eine wunderbare und gemütliche Atmosphäre.

jetzt € 26,90



## ESPRESSOTASSEN & SCHALEN

Diese farbenfrohen Espressotassen und Schalen bringen eine frische Brise in Ihr Zuhause. Hergestellt aus hochwertigem Porzellan, bieten die Tassen und Schalen eine stilvolle Präsentation und Langlebigkeit.



je Tasse  
**€ 11,90**

je Schale  
**€ 20,00**

## SESSEL

Welch Eyecatcher! Dieser blumig-bunte Sessel aus Baumwollsamt ist handbestickt und ein wahrer Hingucker in jedem Wohnraum. Ein wirklich komfortables und einzigartiges Möbelstück.



jetzt **€ 710,00**





# ENTDECKE DIE WELT DES BIOHACKINGS

**Du interessierst dich für Biohacking und moderne Gesundheitstrends?**

Im Podcast RICH HEADROOM präsentiert Performance-Optimizer Richard Staudner neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis sowie konkrete Tipps für einen gesunden Alltag. Tauche ein in die faszinierende Welt von Biohacking, Gesundheit und Performance – und hebe dein Leben auf ein neues Level! **Viel Spaß beim Zuhören!**



[www.richardstaudner.at](http://www.richardstaudner.at)

## FÜR DIE BESTE VERSION DEINER SELBST

... am besten einen Termin bei uns buchen. Wir bieten eine ganz individuelle Nährstoffberatung. Ob es um Makro- (Lebensmittel, Ernährung...) oder Mikro- (Nahrungsergänzungsmittel) Beratung geht, **wir nehmen uns richtig viel Zeit für Sie!**

... am besten  
einen Termin  
bei uns  
buchen.



  
STADTAPOTHEKE  
— GLEISDORF —  
*...denke gesund!*

**Wir sind für Sie da!**

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 7:30 – 12:00 Uhr

[www.stadtapotheke-gleisdorf.at](http://www.stadtapotheke-gleisdorf.at)

Impressum gesund 2.0

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.