



STADTAPOTHEKE  
— GLEISDORF —

*...denke gesund!*



# g

12

WENN'S ZWICKT  
UND ZWACKT

21

SOMMER,  
SONNE, AKTIONEN

24

SCHÖNHEIT  
AUS DER APOTHEKE

**gesund2.0**  
das Apotheken Magazin

**Mai | Juni 2025**

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

# MEINE LIEBEN KUNDEN\*INNEN,

**ich bin gerade am Weg nach Wien, der Kopf schwirrt, ich bin schon müde, aber der Hunger nach Wissen und das Verlangen nach: „Was könnten wir (noch) besser machen?“ führt mich diesmal in die Bundeshauptstadt.**

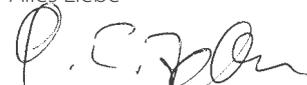


Wie schon viele wissen, produzieren wir unsere Nahrungsmittel zu einem immer größeren Teil selbst im kleinen Ludersdorf (das, was noch nicht von uns im Haus produziert wird, wird von zertifizierten Herstellern für uns produziert). Und da gilt es, sich immer und stetig fortzubilden, weil wir wollen ja nur das Beste für Sie, als unsere lieben Kund\*innen. Was aber ist das Beste für uns Menschen, was das Wichtigste? Weil ja (also ich empfinde es zumindest so) das größte Glück Gesundheit und Liebe ist (sind) – und diese beiden ge-

hören gepflegt. Und die Pflege beginnt im Darm – dort sitzen das Immunsystem, der Start der Synthese vieler Hormone und Neurotransmitter. Sprich, da sitzt in Wahrheit auch unser Glück. Und wenn da was faul ist, funktioniert auch die Darm-Hirn-Achse nicht richtig – und die ist essentiell für unser Wohlbefinden. Wollen Sie mehr wissen? Wir haben einen schönen Teil in unserem neuen Heft dem Darm gewidmet. Natürlich dürfen aber auch – so wie immer – Wellness und Beauty nicht zu kurz kommen. Unsere Uniz ist jetzt schon über ein Jahr bei uns im Team und führt im Innenhof ein hübsches Kosmetikstudio – und die Damen und Herren (jawohl, richtig gehört) schwärmen von den herrlichen Behandlungen. Immerhin gehört auch die Haut zu unseren wichtigsten und größten Organen und sollte verwöhnt werden.

HEALTH and BEAUTY gehören einfach zusammen – so finden wir 😊

Alles Liebe

  
**Elisabeth Zirm-Maygraber**



# GESUNDE GELENKE NATÜRLICH UNTERSTÜTZT

**Was bei Beschwerden helfen kann und wie Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Knieschmerzen beim Treppensteigen, steife Finger am Morgen oder ein ziehendes Gefühl in der Schulter – die meisten von uns kennen es – Gelenksbeschwerden sind weit verbreitet und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Besonders mit zunehmendem Alter oder bei starker körperlicher Belastung zeigen sich Verschleißerscheinungen, die oft schleichend beginnen.**

Die gute Nachricht: Neben klassischen Schmerzmitteln und Bewegungstherapie gibt es auch natürliche Substanzen, die den Gelenkstoffwechsel unterstützen und die Beschwerden lindern können.

## **DIE WICHTIGSTEN NATÜRLICHEN GELENKHelfER IM ÜBERBLICK**

- **Glucosamin:** Glucosamin ist ein körpereigener Baustein des Knorpelgewebes. Es unterstützt die Bildung von Gelenkflüssigkeit und kann helfen, den Knorpelabbau

zu verlangsamen. Studien zeigen, dass die regelmäßige Einnahme von Glucosamin die Beweglichkeit verbessern und Schmerzen lindern kann – besonders bei beginnender Arthrose.

- **Chondroitin:** Auch Chondroitin ist ein Bestandteil des Gelenkknorpels. Es sorgt für dessen Elastizität und wirkt wie ein „Wasserspeicher“, der Druck und Belastung abfedert. Chondroitin kann entzündungshemmende Eigenschaften haben und wird oft in Kombination mit Glucosamin angeboten – eine Kombination, die sich in vielen Fällen bewährt hat.
- **MSM (Methylsulfonylmethan):** MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die in kleineren Mengen auch in unserer Nahrung vorkommt. Sie wirkt entzündungshemmend und kann Schmerzen lindern – ganz besonders bei degenerativen Gelenkerkrankungen. MSM ist zudem an der Bildung von Kollagen beteiligt, das für die Stabilität von Gelenken, Haut und Bindegewebe wichtig ist.





## ARTHRO COMPLEX PLUS

Kapseln | 90 Stück

€ 35,90

## WANN IST DIE EINNAHME SINNVOLL?

Die Einnahme dieser Substanzen ist besonders bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß (z. B. Arthrose) empfehlenswert – aber auch präventiv, etwa bei starker sportlicher Belastung oder genetischer Veranlagung zu Gelenkproblemen. Wichtig ist dabei Geduld: Die Wirkung setzt meist erst nach einigen Wochen ein, kann aber langfristig stabilisieren und den Bedarf an Schmerzmitteln reduzieren.

Sprechen Sie uns in der Apotheke gerne an – wir beraten Sie individuell zu passenden Präparaten und geben Tipps, wie Sie Ihre Gelenke

auf natürliche Weise gesund halten können.  
**WUSTEN SIE SCHON...?**

### 5 spannende Fakten rund um unsere Gelenke

- Über 100 Gelenke sorgen in unserem Körper für Beweglichkeit – vom Kiefer bis zu den Zehen.
- Die Kniegelenke sind die größten und am stärksten belasteten Gelenke des Körpers – sie tragen beim Gehen das Zwei- bis Dreifache unseres Körpergewichts!
- Bewegung ernährt den Knorpel – denn Gelenkknorpel hat keine eigenen Blutgefäße. Nährstoffe gelangen nur durch regelmäßige Bewegung ins Gewebe.
- Schwefel ist wichtig für die Gelenkgesundheit – MSM (Methylsulfonylmethan) liefert organischen Schwefel, den der Körper für Bindegewebe und Knorpel braucht.
- Glucosamin kann aus Schalentieren gewonnen werden, daher sollten Allergiker auf pflanzliche Alternativen achten.

## 5 TIPPS FÜR BEWEGLICHE GELENKE

### 1 Bleiben Sie in Bewegung

Schon 30 Minuten Spazierengehen pro Tag halten Ihre Gelenke geschmeidig und fördern die Durchblutung.

### 2 Setzen Sie auf gelenkschonende Sportarten

Schwimmen, Radfahren, Yoga oder Nordic Walking belasten die Gelenke wenig und stärken gleichzeitig Muskeln und Bänder.

### 3 Ernähren Sie sich entzündungshemmend

Omega-3-Fettsäuren (z. B. aus Fisch, Leinöl oder Walnüssen), viel Gemüse und wenig Zucker unterstützen Ihre Gelenke von innen.

### 4 Achten Sie auf Ihr Gewicht

Schon 5 kg weniger können die Kniegelenke um bis zu 20 kg entlasten – das macht einen großen Unterschied!

### 5 Nutzen Sie natürliche Unterstützung

Glucosamin, Chondroitin und MSM können helfen, die Gelenkfunktion zu verbessern



# Bei Sport und Freizeit immer dabei...



Beruhigt den Rachen –  
stärkt das Immunsystem.

## Stilaxx® Drops



Fruchtige Weichgummies täglich  
zum Kauen oder Lutschen.

Die **Stilaxx®** Formel mit wertvollen Pflanzen-  
extrakten beruhigt den gereizten Rachen.

Die **Immunbooster** Vitamin C, D3 und Zink  
stärken die Abwehrkraft.

**Stilaxx® Drops – immer dabei.**



## GUTSCHEIN\*

Jetzt mit **GRATIS** Radflasche

\* Beim Kauf einer Packung Stilaxx® Drops erhalten Sie eine  
Stilaxx® Radflasche gratis. Aktion gültig bis 30. Juni 2025.  
Solange der Vorrat reicht.



## LAVEA THERMOSKANNE

**Stylish, praktisch, skandinavisch**

Unser to-go-Becher in zarten Pudertönen vereint modernes Design mit durchdachter Funktion: doppelwandiger Edelstahl für heiße und kalte Getränke, einhandbedienbarer Click-Verschluss für rundum Trinkgenuss, und ein auslaufsicherer Schraubdeckel mit Gummidichtung. Der markante Signature-Henkel macht ihn zum stilvollen Begleiter – immer und überall!

0,4l € 19,90

SCHÖNE DINGE AUS DEM

# TEEHAUS GLEISDORF

## JOYA TASSE

**Gute Laune zum Mitnehmen**

Unser Becher im trendigen Colour Blocking bringt mit leuchtenden Signalfarben und soften Pastelltönen gute Laune in den Alltag. Der außergewöhnliche Henkel und die geriffelte Oberfläche machen ihn zum Design-Highlight. Mit 0,3 l Füllvolumen ideal für Heißgetränke – drei frische Styles – für mehr Farbe im Alltag!

0,3l € 9,90



## BÄRENGLAS DOPPELWANDIG

**Verspielt und stylish – das Glas mit Bären-Charme**

Dieses doppelwandige Glas begeistert mit einem süßen Bärenkopf-Design im Inneren – ein echter Blickfang für Tee, Kaffee oder heiße Schokolade. Es hält Getränke länger warm oder kalt, bleibt außen angenehm kühl und lässt die Füllung scheinbar schweben. Ideal auch als Geschenk – zum Beispiel mit unseren Tee-Bären®!

0,1l € 12,90



## TEEBÄREN

**Tee mal anders – mit unseren Tee-Bären®**

Fruchtig, süß und einfach zum Verlieben: Unsere Tee-Bären® sind die originelle Alternative zum Teebeutel. Einfach einen Bären mit heißem Wasser übergießen und genießen – ohne Ziehzeit, ohne Beutel! Ideal zum Verschenken, Snacken oder selbst Genießen. So wird jede Tasse Tee zum kleinen Highlight.

In verschiedenen Sorten erhältlich!, 125 g **€ 4,90**



## SCHALE OKTOPUS GOLD

**Gold trifft Ozean – die Schale mit Stil**

Diese extravagante Schale in Oktopusform vereint maritimen Charme mit edlem Glanz. Mit ihren elegant geschwungenen Tentakeln und dem goldenen Finish wird sie zum luxuriösen Deko-Highlight – ob als Schmuckschale, Schlüsselablage oder stilvolle Tischdekoration. Ein echtes Statement-Piece für Individualisten!



Stück **€ 85,00**

## WANDBEHANG HIRSCH

**Dieser exklusive Wandbehang vereint Natur und Kunst auf faszinierende Weise**

Ein majestätischer Hirsch, dessen Geweih in einem prachtvollen Blütenmeer erblüht – detailverliebt, lebendig und voller Symbolkraft. Ideal für alle, die ihr Zuhause mit außergewöhnlicher Wandkunst und einem Hauch von Magie bereichern möchten. Polyester, 125 x 125cm

Stück **€ 45,00**



# Intimpflege ganz individuell

LACTAMOUSSE® *Pur*

LACTAMOUSSE® *Fresh*



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

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

Germania  gynäkologie



BIOHACKING

# DER DARM – WEGWEISER FÜR EINE STARKE MITTE

**Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein starkes Immunsystem. Rund 70 % unserer Abwehrzellen befinden sich im Darm. Dort arbeitet unser Mikrobiom – also die Gemeinschaft der „guten“ Darmbakterien – rund um die Uhr daran, Krankheitserreger abzuwehren, Entzündungen zu regulieren und unser Wohlbefinden zu fördern.**

Unser Verdauungstrakt ist also nicht nur für die Nahrungsverwertung zuständig, sondern spielt auch eine zentrale Rolle im Schutz vor Krankheitserregern. Das empfindliche Zusammenspiel zwischen Darmflora, Schleimhaut und Immunzellen entscheidet auch über unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden – und sogar über unsere Stimmung.

## **IHRE GUTE LAUNE BEGINNT IM BAUCH**

Rund 90 % des körpereigenen Serotonins wird nicht im Gehirn, sondern im Darm pro-

duziert – ein gesunder Darm ist also wichtig für unser seelisches Gleichgewicht.

Zwar kann das Serotonin aus dem Darm die Blut-Hirn-Schranke nicht direkt überwinden, aber: Der Darm beeinflusst über die sogenannte Mikrobiom-Gehirn-Achse (auch Darm-Hirn-Achse genannt) auf vielfältige Weise unsere Stimmung, unseren Stress-Level und unser allgemeines Wohlbefinden. Eine gesunde Darmflora trägt zur Produktion und Regulierung von Serotonin-Vorstufen bei – ist also die Darmflora gestört (z. B. durch Stress, schlechte Ernährung oder Antibiotika), kann auch die Serotonin-Produktion aus dem Gleichgewicht geraten.





## OMEGA-3 PLANTO

Kapseln 60 Stück

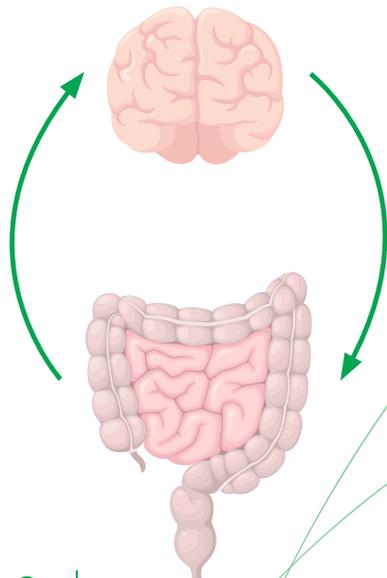
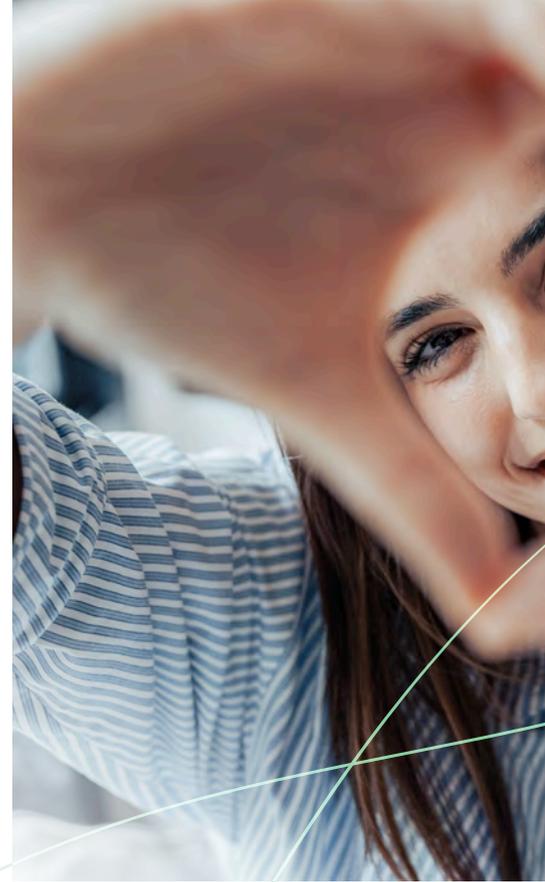
€ 29,90



## DARMWOHL

Kapseln 60 Stück

€ 14,90



## DER DARM – DIE BIOCHEMISCHE FABRIK

... produziert viele wichtige Stoffe, die für unsere Gesundheit entscheidend sind und stellt zudem eine große Anzahl an lebenswichtigen Substanzen her – oft in Zusammenarbeit mit den Billionen Bakterien unseres Mikrobioms:

- Serotonin – für Stimmung, Schlaf und Darmbewegung
- Kurzkettige Fettsäuren – entstehen durch den Abbau von Ballaststoffen und sind wichtig für die Energieversorgung der Darmzellen, für den Stoffwechsel und als Entzündungshemmer

- Vitamin K: wichtig für die Blutgerinnung
- Vitamin B12
- Biotin, Folsäure, B2, B6: für Nerven, Haut und Stoffwechsel
- Immunglobuline – der Darm ist eine zentrale Produktionsstätte für Antikörper, die uns vor Infektionen schützen.
- Neurotransmitter und Hormone: Neben Serotonin werden auch Dopamin-Vorstufen, GABA (wirkt beruhigend) und Signalmoleküle, wie Histamin, produziert.
- Botenstoffe zur Immunregulation – z. B. Interleukine, die das Immunsystem stimulieren oder bremsen – je nach Bedarf.



## WENN DER DARM „UNDICHT“ WIRD – DAS LEAKY-GUT-SYNDROM

Normalerweise ist die Darmschleimhaut eine Art „Schleuse“: Sie lässt nur das durch, was erwünscht ist – z. B. Nährstoffe – und hält schädliche Stoffe draußen. Beim sogenannten Leaky-Gut-Syndrom (durchlässiger Darm) ist diese Schutzbarriere gestört. Die Darmwand wird durchlässiger als sie sein sollte – winzige Lücken entstehen zwischen den Zellen.

Was passiert dann? Unverdaute Nahrungsbestandteile, Bakterien oder Toxine können

ins Blut gelangen. Das kann das Immunsystem reizen und Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Manche Experten vermuten sogar Zusammenhänge mit Allergien, Autoimmunerkrankungen oder chronischer Müdigkeit – auch wenn nicht alles wissenschaftlich gesichert ist.

Mögliche Ursachen:

- Dauerhafter Stress
- Ungesunde Ernährung (z. B. viel Zucker, Alkohol, Zusatzstoffe)
- Medikamente wie Antibiotika oder Schmerzmittel
- Chronische Entzündungen oder Darmerkrankungen

Was hilft? Eine darmfreundliche Ernährung mit Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren, fermentierten Lebensmitteln und gezielte Probiotika können die Darmschleimhaut wieder stärken. Wenn die Probleme anhalten, sollte eine Darmmikrobiom-Analyse durchgeführt werden. Nicht alle Ärzte bieten das an – wir beraten Sie gerne darüber, wo sie Hilfe bekommen. Definitiv positiv wirkt sich eine basische Ernährung aus – zudem Aminosäuren wie Glutamin, Glycin und vieles mehr – und: ein Basenpulver – fragen Sie danach bei uns in der Apotheke – Sie wissen ja, wir helfen Ihnen gerne, sich selbst zu helfen!



# UroAkut®

Ja bitte!



**D-Mannose + Cranberry**  
Die ideale pflanzliche Kombination!

**D+PAC**

klinisch untersucht



[www.gesunde-blase.at](http://www.gesunde-blase.at)

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

**Kwizda**  
Pharma



AROMATHERAPIE

# WENN'S ZWICKT UND ZWACKT

**Schmerzen in den unterschiedlichsten Formen – Geburt, Zahnen, Wachsen, Sportunfälle, Krankheiten, die diversen Zipperleins beim Älterwerden... – sind Teil unseres Lebens. Schmerzen haben aber auch eine Warn- und Schutzfunktion – es lohnt sich, seinem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken.**

Zur Behandlung von Schmerzen stehen verschiedene medikamentöse und nicht medikamentöse Methoden zur Verfügung. Diese werden gerne auch kombiniert angewendet. Fachleute empfehlen, akute Schmerzen möglichst frühzeitig mit Medikamenten zu behandeln. So kann in vielen Fällen verhindert werden, dass diese chronisch werden. Bei chronischen Schmerzen empfehlen Fachleute mitunter ein multimodales Behandlungsprogramm. Bei diesem werden auch psychische und soziale Faktoren, die an der Schmerzentstehung beteiligt sein können, mitberücksichtigt.

Vertrauen Sie auf die Expertise von Ärzt\*innen und Apotheker\*innen, um das richtige Mittel für Sie zu finden.

**Nicht-Opioïd-Analgetika** – Schmerzmittel aus der Gruppe der nicht steroidalen Antirheumatika (Acetylsalicylsäure, Diclofenac und Ibuprofen) werden bei leichten bis mäßigen Schmerzen empfohlen. Als Tabletten, Salben oder Pflaster eignen sie sich besonders bei Schmerzen, die durch eine Entzündung ausgelöst werden.

**Opioïd-Analgetika** – sind verschreibungspflichtige Medikamente, durch die

die Weiterleitung von Schmerzsignalen im Rückenmark und im Gehirn unterdrückt wird und sehr gut bei vielen Arten von akuten Schmerzen wirken.

**Co-Analgetika** – sind Medikamente, die eigentlich für einen anderen Gebrauch als zur Behandlung von Schmerzen bestimmt sind, z.B. zur Behandlung von Depressionen oder Krampfanfällen. Sie werden u.a. bei anhaltenden Nervenschmerzen, sogenannten neuropathischen Schmerzen, empfohlen.



## UND IMMER GIBT'S EIN KRAUT DAGEGEN

Gut, dass meist (mehr als) ein Kraut gegen Schmerzen gewachsen ist. Genauer gesagt, stark verdichtete – durch Destillation gewonnene – Extrakte aus diversen Duftpflanzen, die eine erstaunlich besänftigende Wirkung auf unsere Pein ausüben können. Denn wesentliche Bestandteile der meisten ätherischen Öle sind Monoterpene. Diese können durch den sog. „Counterirritant-Effekt“ eine verblüffend beruhigende Wirkung auf das Schmerzgeschehen ausüben. Der Counterirritant-Effekt erklärt sich durch eine minimale lokale Reizung, auf die eine Entleerung des Neuropeptids Substanz P ins Gewebe folgt, wodurch die Schmerzwahrnehmung (Nozizeption) deutlich herabgesetzt wird. Dieser Mechanismus kann durch Monoterpene ausgelöst werden. Zudem gibt es zahlreiche Öle, die Menthol, Eugenol sowie das hoch potente Methylsalicylat enthalten.

Da etliche Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen zudem eine nachgewiesene antiinflammatorische Wirkung besitzen, können wir deren schonende und dennoch so effektive „Two-in-one“-Wirkungen bei vielen Arten von Schmerzen nutzen. Auch als adjuvante und lokal anzuwendende Unterstützung konnten sich Mischungen aus ätherischen Ölen gut bewähren: Der Verbrauch an belastenden Schmerzmitteln kann so in vielen Fällen reduziert werden. Uns steht eine ansehnliche Auswahl an schmerzlindernden und entzündungshemmenden Ölen zur Verfügung:

- Zitrone
- Lemongrass und Citronella
- Zitroneneukalyptus
- Deutsche Kamille
- Basilikum
- Gewürznelke
- Garten-Bohnenkraut
- Valeriana wallichii – eine Baldrianart aus dem Himalaya
- Ingwer



# STARK UND DENNOCH SCHWACH EINE FRAGE DER POTENZ



**Biceps, Trizeps, Latissimus... sie alle sind gut trainiert und hart wie Stahl – nur der eine Schwellkörper fällt manchmal aus der Rolle. Ist es über einen längeren Zeitraum nicht möglich, für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr eine ausreichende Erektion des Penis zu erreichen, spricht man von einer erektilen Dysfunktion (ED), umgangssprachlich von Impotenz.**

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Das Zustandekommen einer Erektion erfordert ein intensives Zusammenspiel von Nerven- und Gefäßsystem und wird zudem von männlichen Geschlechtshormonen beeinflusst. Der Penisschwellkörper verfügt über einen komplexen Aufbau. Dementsprechend mannigfaltig können die Ursachen einer

erektilen Dysfunktion sein – z.B. kardiovaskulär oder neurologisch bedingt. Körperliche Faktoren zählen genauso dazu wie psychische (Stress, mangelndes Selbstvertrauen, Probleme in der Partnerschaft...) – oder auch eine Kombination mehrerer Faktoren.

Zur Abklärung einer ED wird eine ausführliche Anamnese durchgeführt, in die nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Sexualität, Lebensstil und das soziale wie auch das partnerschaftliche Umfeld mit einbezogen werden. Dafür kann es sinnvoll sein, auch die Partnerin/den Partner in das Gespräch zu involvieren. Das Ansprechen von „Problemen“, die die Sexualität betreffen, ist oft mit Tabus und Hemmschwellen verbunden. Ein offenes und ehrliches Gespräch ist jedoch für Diagnose und Therapie notwendig.

Welche Therapieform passend ist, findet die Ärztin/der Arzt aufgrund der individuellen Voraussetzungen gemeinsam mit dem Patienten heraus. Fragen Sie auch gerne den „Apotheker Ihres Vertrauens“ um Rat.



# Bye-bye Juckreiz.

Die probiotische Hilfe bei  
Neurodermitis und gereizter Haut.

OMNi-BiOTiC SKiN®  
Intensiv-Hautbad & -Pflegesalbe

Mit aktiven  
probiotischen  
Bakterien



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



**GUTSCHEIN**  
€ 3,-  
Art.-Nr. 82597\*

\*€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv-Hautbad (125 g) oder Intensiv-Pflegesalbe (100 ml) bis 30. Juni 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. 82597

HALEON

# FÜR EIN GESUNDES ZAHNFLEISCH

DAMIT DU DEIN  
LÄCHELN NICHT  
VERSTECKEN MUSST

**AKTION**  
**-2€**



**Mai & Juni 2025:  
Chlorhexamed Tägliches  
Mundspülung 500 ml**

Im Zeitraum von Mai bis Juni 2025 erhalten Sie beim Kauf von Chlorhexamed Tägliches Mundspülung 500 ml € 2,- Rabatt. Kosmetikum zur täglichen Pflege für die anschließende Erhaltung eines gesunden Zahnfleisches. © 2025 Haleon oder Lizenzgeber. Haleon - Gebro Fieberbrunn, Österreich.

86-M/GRX 230501

KINDER

# DREI MONATE LANG: „WÄÄÄH“



**30 % der Neugeborenen werden von schmerzhaften 3-Monats-Koliken gequält, die für Eltern und Kinder eine wahre Belastungsprobe sind.**

3-Monats-Koliken werden in der Medizin inzwischen als Regulationsstörungen bezeichnet, die meist um die zweite Lebenswoche beginnen und ihren Höhepunkt um die sechste Woche erreichen - gegen Ende des dritten Lebensmonats klingen sie ab. Nur in manchen Fällen dauern sie das erste halbe Lebensjahr an.

Regulationsstörungen bei Neugeborenen sind unter anderem durch vermehrtes Schreien gekennzeichnet. Nicht selten dauern diese Schreiphasen mehr als 30 Minuten ohne Pause und können sich auf insgesamt mehr als 3 Stunden am Tag belaufen. Wie und warum sie entstehen, lässt sich nicht klar definieren. Jedoch gibt es einige Parameter, die ihren Teil dazu beitragen können: Blähungen, ein unreifer Darm, das Schlucken von Luft beim Trinken von Muttermilch, Störungen der Darmflora oder auch eine übermäßige Peristaltik (Muskeltätigkeit) des Magen-Darm-Trakts werden da in einem Atemzug genannt mit sensiblem Reagieren auf geschluckte Luft bei jedem Schrei oder Verspannung der Darmmuskulatur, weil noch zu wenig Melatonin im Baby-Körper ist.



## **IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT**

Generell sind die Kleinen sehr unruhig und lassen sich kaum beruhigen. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten des Tragens, die dem kleinen Schreihals guttun: Einige Babys mögen es, wenn sie nah an deiner Brust gehalten werden, andere reagieren gut auf den „Fliegergriff“, bei dem die Brust und der Bauch des Babys auf dem Arm ruht, während man den Kopf am Ellbogen stützt. Alternativ hilft vielleicht auch, das Baby aufrechtzuhalten – so kann es Gase ablassen und gleichzeitig wird das Sodbrennen reduziert. Was immer gut ist: möglichst ruhig und gelassen bleiben – Babys spüren die Anspannung.

# BUNT, BUNTER, AM BUNTESTEN

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



# KOSMETIK

## SOMMER, SONNE, AKTION



### AVENE

-3 € auf alle Sonnenschutzprodukte

### LA ROCHE POSAY & VICHY

-3 € beim Kauf von einem Sonnenschutzprodukt und

-10 € beim Kauf von zwei Sonnenschutzprodukten

### LADIVAL

-5 € ab einem Kauf von zwei Sonnenschutzprodukten

# KOSMETIK NEUHEITEN

# SONNE & CO



## VICHY MINÉRAL 89 FLUID LSF 50

Bietet einen sehr hohen Schutz vor den Auswirkungen der UV-Strahlen, versorgt die Haut gleichzeitig intensiv mit Feuchtigkeit und fördert die Zellerneuerung.

NEU

50 ml  
€ 29,50

## VICHY MINÉRAL 89 NACHTCREME

Mit einem Wirkstoffkomplex aus Melatonin und Hyaluron – für eine schnellere Hautregeneration im Schlaf. Die geschmeidige Textur fühlt sich angenehm leicht auf der Haut an und verleiht einen entspannenden Duft.

50 ml  
€ 29,50

NEU





## DUSCHBADEMILCH NACHFÜLLPACKUNG

Ideal für die tägliche Reinigung des ganzen Körpers. Der süße Duft und die pflegende Textur verwöhnen die Haut und schenken ein angenehmes Hautgefühl.

Pumpspender 300 ml

€ 8,90

600 ml

€ 13,10

## STÄRKENDES SERUM

Konzentriertes Fluid, das Rötungen sofort lindert und die Haut stärkt – mit einer leichten, seidigen Textur, auch für empfindliche, gestresste oder zu Couperose neigende Haut.



50 ml

€ 20,50

## AVENE SONNENSCHUTZ ANTI AGE FLUID LSF 50+

Schützt die Haut vor Zellschäden und lichtbedingter Hautalterung, zudem beugt es den sichtbaren Zeichen der Hautalterung vor und reduziert diese. Mit transparentem Finish als perfekte Make-up Grundlage.



NEU

40 ml

€ 26,90

# SCHÖNHEIT AUS DER APOTHEKE

## HEALTH AND BEAUTY

**Ich heiße Uniz, komme ursprünglich von den Philippinen und wohne seit mittlerweile 15 Jahren in Österreich. Meine Leidenschaft für Pflege und Schönheit begleitete mich schon von Anfang an und so habe ich vor 3 Jahren die Meisterprüfung als Kosmetikerin und Visagistin erfolgreich abgeschlossen.**

Als leidenschaftliche Kosmetikerin ist es mir wichtig, die Wünsche meiner Kund\*innen zu erfüllen und ihnen meine bestmögliche Beratung zu geben.

Ich biete unterschiedlichste Behandlungen an - angefangen von klassischen Gesichtsbearbeitungen, Anti-Aging Behandlungen wie etwa Micro-Needling (die effektivste Behandlung gegen Falten) bis zur medizinischen Lymphdrainage, die für Entgiftung und Entwässerung eingesetzt wird.

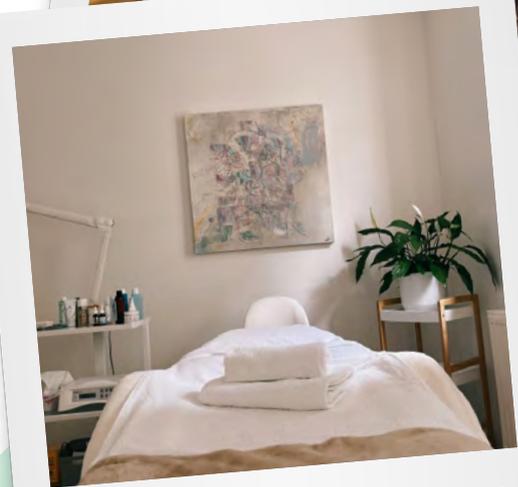
Zum Einsatz kommen nur hochwertige Apotheken-Kosmetik-Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen bei Hautproblemen jeglicher Art wie etwa Akne oder Rosazea. Ich möchte meine Kund\*innen bei ihren Hautproblemen bestmöglich unterstützen und berate Sie

gerne kostenlos, welche Hautpflegeprodukte für Sie am besten geeignet sind.

Als erfahrene Visagistin biete ich Ihnen individuelle Make-up Beratung für verschiedenste Anlässe an – wie etwa Tages- oder Abend-Make-up oder auch ein glamouröses Ball Make-up. Ich berate Sie gerne, wenn Sie wissen möchten, welches Make-up zu Ihrem Hauttyp am besten passt.

Mein Ziel ist es, dass sich meine Kund\*innen bei mir wohlfühlen und mit dem Ergebnis meiner Arbeit zufrieden sind. Ich freue mich sehr auf neue Kund\*innen und neue Herausforderungen – jede Haut hat individuelle Bedürfnisse.

Gerne lade ich Sie ein, meine wohltuenden Behandlungen – wie etwa meine ganz spezielle Gesichtsmassage – auszuprobieren und so Ihrem stressigen Alltag zu entfliehen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und tun Sie dabei Ihrer Haut etwas Gutes.



powered by Stadtapotheke Gleisdorf



**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.