



**APOTHEKE
TRAISEN-PARK**

g



02

**CBD – FÜR IHR
WOHLBEFINDEN**

04

**MEDIKAMENTEN
BLINDFLUG**

14

**DETOX – IMMER
EINE OPTION**

gesund2.0
das Apotheken Magazin

März | April 2023
www.apotheke-traisenpark.at

**LIEBE FREUNDE
DER APOTHEKE
TRAISENPARK!**

„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit!“

Dieses Zitat von Ludwig Börne (1786 - 1837) hat bis heute nichts an Bedeutung verloren: Je mehr wir über Krankheiten erfahren und je mehr neue Kenntnisse in der Wissenschaft gewonnen werden, umso mehr spüren wir: Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts (Arthur Schopenhauer, 1788 - 1860). In unserer neuen Ausgabe wollen wir Sie dazu inspirieren, Ihren Körper wieder „frühlingsfit“ zu machen, Leber und Darm zu unterstützen und dadurch Ihr Wohlbefinden zu steigern. Übrigens: Haben Sie auch schon mal darüber nachgedacht, warum manche Arzneimittel so gar nicht bei Ihnen wirken, obwohl sie von Ihrem Arzt verordnet wurden und laut Studien exzellente Wirkung entfalten sollten? Daran sind unter anderem unsere Gene beteiligt. Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung. Wir freuen uns, Ihr Interesse zu wecken und Sie wieder in unserer Apotheke begrüßen zu dürfen!

Dr. Ingrid Kolb - L.

Ihre Mag.pharm.
Michaela Millionig-Mehlführer

**CBD BIO BLOOM
DIE WOHLTUENDE
KRAFT, DIE
ABHILFE SCHAFFT**

Seit mehr als 70 Jahren erforscht die Wissenschaft die Wirkung der Hanfpflanze und vor 30 Jahren wurde das Endocannabinoid-System (ECS) im Körper entdeckt, welches an elementaren menschlichen Körperfunktionen, wie Stimmung, Schlaf, Immunsystem, Verdauung, Entzündungen und Schmerzempfindung beteiligt ist. Menschen mit chronischen Erkrankungen scheinen oft eine Über- bzw. Unterfunktion dieses körpereigenen Systems zu haben. Damit können Cannabinoide die Selbstheilung im Körper aktivieren und Ungleichgewichte wieder ins Lot bringen. Die Hanfpflanze enthält mehr als 500 Inhaltsstoffe. 113 Cannabinoide sind wichtig für die Wirkung und unterstützen sich gegenseitig – gemeinsam mit den Terpenen der Pflanze. Dieser „Entourage-Effekt“ ist der Grund, warum bei Hanf-Präparaten auf natürliche und ganze Pflanzenextrakte Wert gelegt werden sollte.

CBD von BioBloom enthält eine Kombination aus drei Hanfextrakten (THC frei) in ihrer natürlichen Form und erzielt damit ein breites Wirkungsspektrum, das reich an Cannabinoiden und natürlichen Terpenen aus Hanf und Pfeffer ist.

**BIO PRODUKTE VON BIO BLOOM –
EIN FAMILIENUNTERNEHMEN AUS ÖSTERREICH**



Sa(l)ve – aua power Tut gut bei „tut weh“ 600 mg CBD, das Vollspektrum der Hanfpflanze und ein Extrakt aus der Hanfwurzel erzeugen einen entzündungshemmenden, schmerzlindernden, abschwellenden, antioxidativen und regenerierenden Effekt.

Das klassische 10- oder 20%ige CBD Öl
... jedoch mit innovativer Rezeptur.
Bio Austria zertifiziert und geprüfte Qualität.



**Entlastung
für die Leber – aus dem Darm**

OMNi-BiOTiC® HETOX:
Reguliert die gestörte
Funktion der Leber aus
dem Darm heraus.

Bis zu
**€ 5,-
Gutschein**
für OMNi-BiOTiC®
HETOX*



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

www.omni-biotic.com

*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® HETOX (7 Stk.) bis 30. April 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 83055



*€ 5,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® HETOX (30 Stk.) bis 30. April 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 83056



MEDIKAMENTEN BLINDFLUG STOPPEN.

Sichern Sie sich Ihre Chance auf mehr Wirksamkeit und weniger Nebenwirkungen.

WIE DAS GEHT,
ERFAHREN SIE HIER.



AUSPROBIEREN WAR GESTERN!

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, ob Arzneimittel – richtig eingenommen – auch die gewünschte Wirkung erzielen? Es ist keineswegs selbstverständlich, dass Medikamente auch exakt in der Einnahmedosis vom Körper aufgenommen werden. Es könnte gut sein, dass Sie trotz richtiger Dosierung unterdosiert behandelt werden - oder eben überdosiert.

Medikamente werden in der Regel so verschrieben, wie sie den meisten Menschen helfen. Dosierungsanweisungen unterscheiden zwar zwischen Kindern und Erwachsenen oder speziellen Gegebenheiten (z.B.: Niereninsuffizienz), aber natürlich kann ein Beipackzettel nicht auf jeden einzelnen Menschen eingehen. Doch eigentlich müsste die Gebrauchsanweisung unter Anwendung und Dosierung so lauten: Herr Weber nimmt täglich drei Tabletten, Frau Berger nur eine und für Frau Hager ist dieses Medikament gar nicht geeignet.

EINZIGARTIG BEHANDELT WERDEN - PERSONALISIERTE MEDIZIN

Gibt es Möglichkeiten, die Vorgänge im eigenen Körper genauer zu kennen? - Ja! Wir stellen vor: **die personalisierte Arzneimitteltherapie.**

Durch eine (einmalige) genetische Analyse, wobei etwa 100 Variationen auf über 30 Genen untersucht werden, wird das individuelle Stoffwechsel- und Wirkprofil



bestimmt - das heißt, welche Arzneimittel bei Ihnen (wie in der Gebrauchsanweisung angegeben) wirken, welche Arzneimittel in der Dosierung angepasst werden sollten und welche Arzneimittel bei Ihnen mit mehr Nebenwirkungen behaftet sind oder gar nicht wirken.

WODURCH KOMMT DIE UNTERSCHIEDLICHE WIRKUNG?

Die Leber entscheidet, was brauchbar ist. Vitalstoffe, die zum Leben gebraucht werden, werden weitergeleitet, Unbrauchbares, wie Konservierungsstoffe oder Ersatzzucker (der Sammelbegriff all dieser körperfremden Stoffe ist Xenobiotika), wird in der Leber abgebaut. Aber auch Arzneistoffe werden unter drastischen Bedingungen verstoffwechselt, um sie als wasserlösliche Substanz der Niere zur Ausscheidung vorzulegen.

30 Enzyme allein in der Leber, davon hauptsächlich das Cytochrom P450 (CYP P-450) metabolisieren Arzneistoffe. Dabei spielen nicht nur die Abbauenzyme der Leber bei der Verteilung von Arzneimitteln eine Rolle, sondern auch viele andere Enzyme oder Transporter im gesamten Körper. Der Bauplan für all diese Enzyme steckt in den Genen ... und diese sind „fehleranfällig“... besser gesagt: bei jedem individuell.

WIE LÄUFT DAS IM KÖRPER EXAKT AB?

Stellen Sie sich vor, ein besagtes Leberenzym (CYP) wird nicht richtig gebildet, es hat also nur die halbe Funktion. Für die

Umwandlung von einem Arzneistoff (A) ist dieses CYP zuständig. Da es aber nur zur Hälfte funktioniert, schafft es beim Abbau nur die halbe Menge. Bei einer Dosierung von 3 mal täglich eine Tablette, wird nach der Arzneistoff nach der 1. Dosis nicht vollständig abgebaut. Die 1. Dosis ist also noch zur Hälfte im Körper während die nächste Dosis bereits anrauscht. Es entsteht eine Kumulation (eine Anhäufung) bis hin zu einer möglichen Überdosis. Diese muss noch nicht gefährlich sein, aber Nebenwirkungen sind garantiert. Nun kann es auch sein, dass dieses Enzym (CYP) ganz fehlt, dann verschlimmert sich der oben geschilderte Ablauf.

Wird dagegen dieses Leberenzym (CYP) zu viel ausgebildet, wird ein Arzneistoff eben zu rasch abgebaut und kommt unterdosiert bis gar nicht ins Blut. Die übliche Dosis ist daher zu gering oder der Arzneistoff führt zu keiner Wirkung.

DAS PHÄNOMEN MIT DEN PRO-DRUGS

Und dann noch eine andere Betrachtung: Manche Arzneistoffe werden als unwirksame Prodrugs eingenommen. Das sind Vorstufenmoleküle, die erst in unserer Leber zum wirkenden Arzneistoff umgewandelt werden. Auch die Enzyme zum „Wirksam machen“ müssen funktionieren, sonst gibt es keine Wirkung. Oder umgekehrt: Bei überaus aktiven Enzymen wird der aktive Arzneistoff im Übermaß gebildet und würde Nebenwirkungen verursachen, daher sollte die Dosis reduziert werden.

Im Fachjargon spricht man bei sparsamer Enzymtätigkeit von „poor metabolizer“, bei schneller Verstoffwechslung von „fast oder rapid metabolizer“.

NEHMEN SIE IHRE MEDIKAMENTE SO, WIE SIE SIE WIRKLICH BRAUCHEN.

Durch eine Speichelprobe können wir in der Apotheke Traisenpark – in Kooperation mit einem Labor – die Genfunktionalität Ihrer Enzyme testen lassen. Diese Analyse ist ein Leben lang gültig (die Gene ändern sich nicht). Mit der uns zur Verfügung gestellten Datenbank erhalten wir zu allen möglichen genetischen Konstellationen und den davon betroffenen Wirkstoffen Hinweistexte, Empfehlungen und Warnungen aus internationalen Studien und Richtlinien mit stetiger Aktualisierung.

Ich berate Sie dazu gerne.



Mag. Michaela Kittinger-Zöchling

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100% natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich
- Geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 18 Monaten



100% natürlich
In Ihrer Apotheke

www.allergyl.at

GERMANIA PHARMAZEUTIKA

Lungen-tätigkeit	veraltet: Ehren-bezeichnungen	Ver-brechen	europ. Kultur-TV-Kanal	Wundmal	Pullover (engl.)	Rand-beet	Auf-sehen, Skandal	span-nender Film, Roman	Kreuz-blütler, Rucola	landwirt-schaftliches Gerät	Kürbis-gewächs	Fahnen-flüchtiger	in der Nähe von
Pass in den Kitz-bühler Alpen			Fabrik				Helden-darsteller						Mittel gegen Körpergeruch (Kzw.)
Auf-Zusammenbau					griechischer Buchstabe					Boxhieb	Kummer, Seelen-schmerz		
deutsche Spielkarte			4	schwed. Pop-legende			nervös; ohne Rast						kleines hirschartiges Waldtier
			ausgenommen, frei von	Teil des Buches	griechische Halbinsel								
Opernsängerin: ... Nettebko					Anzeige, Ankündigung (Wirtsch.)	eine Ware bestellen	Lesestoff				Stimm-zettelbehälter	römischer Kaiser	
großer Lärm, Krach	Pianist und Band-leader (Paul)	himmel-blaue Farbe	Muse der Liebes-dichtung				Drama von Ibsen		Kreuz-inschrift	früherer Adels-titel		englischer Artikel	
Lasten-heber			Nach-ahmer	ab-lehnen, negieren								Sing-stimme	Fanatiker
				römischer Sonnengott	spitzer Pflanzen-teil								
Spiel-pause (Basketball)	zugunsten einer Person, Sache	Südtiroler Alpinist (Reinhold)								erstes öffentliches Auftreten			
				nicht bei Trost (ugs.)	Halbton über g (Musik)	reißend schnell							
abhängig, gebunden	Nicht-fachmann	Vornehmer	einen Kredit zurückzahlen				ein Tas-teninstru-ment spielen		Sohn des Aga-memnon				
gut zu entzifern					Titel arabischer Fürsten	Ausguss-röhrchen	Form des Sauer-stoffs				weiblicher Wasser-geist	Wind am Garda-see	
			Rückstände beim Keltern						Wasser-marder	Gipfel der Hohen Tauern			
Näh-material	österr. Schrift-steller (Joseph)	gefall-süchtig; ein-gebildet		tierisches Milch-organ	Lebens-bund	Ruhm, Herr-lichkeit							mittellos; bedauernswert
					Auspuff-stoff			aufge-brühtes Heiß-getränk	deutsch-franz. Maler (Max)				
Betrieb zur Herstellung von Leder	frühere französische Münze	Meeres-vogel	Gebirge zwischen Europa u. Asien			Begeis-terung, Schwung		Ver-geltung für eine Vohitit					
Ver-fassung, Satzung				Wichtiger, Angeber								Platz, Stelle	
			Himmels-wesen					Fluss durch Florenz					
Lauf-fläche (Fuß, Schuh)	deutlich			Abkür-zung für senior		Vorfahr				chem. Zeichen für Stron-tium			

Auflösung der Vornummer

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

1 2 3 4 5 6 7

ÄTHERISCHE ÖLE

DAS SAURE FRÜCHTCHEN ZITRONE - DIE VIELSEITIGE

... sie duftet nach Sommer, Sonne und Frische. Und oft ist sie Haupt-Akteurin in Desserts, Kuchen oder Drinks. Gewinnt man aus der Schale das kostbare Öl, erweitert sich ihr Einsatzgebiet um eine Vielzahl an Möglichkeiten. Zitronenöl ist so vielseitig, wie die sauer schmeckende, gelbe Frucht, aus der es hergestellt wird.



Gerne wird es für Düfte verwendet, aber auch in der Pharmazie und vor allem als Heilmittel kommt es zum Einsatz. Die Inhaltsstoffe des Zitronenöls – zum Beispiel Folsäure und Kalium – haben eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit:

- Zitronenöl stärkt das Immunsystem und hilft in der Erkältungszeit.
- Eine der Haupteigenschaften ist seine enorme antiseptische und bakterizide Wirkung, die es zu einem hervorragenden Therapeutikum bei allen Infektionskrankheiten macht.
- Krankheitserreger, Viren und Bakterien tötet das Öl direkt im Körper ab. Zudem regt es den Gallenfluss an und schützt vor Durchfall.

- Zitronenöl fördert die Konzentration und hilft unserem Gedächtnis auf die Sprünge – Duftlampen sind da sehr beliebt.
- Auch zum Einsatz gegen Insekten hat es sich bewährt: Die Tierchen mögen den Geruch des Öls nicht und lassen sich damit gut vertreiben.
- Weiterhin werden dem Zitronenöl entzündungshemmende, fiebersenkende und krampflösende Eigenschaften nachgesagt.
- Zudem hat es einen äußerst frischen Duft, der aufgrund seiner schnellen Flüchtigkeit im Raum eine belebende, aufbauende und aufmunternde Wirkung erzeugt, die besonders bei allgemeinen Schwächezuständen und Niedergeschlagenheit als angenehm empfunden wird.





Auch im kosmetischen Bereich ist die Liste der Verwendungsmöglichkeiten lang. Verwendet man Zitronenöl auf der Haut, sollte man nur hochwertiges Öl verwenden – keinesfalls synthetischen Öle.

- Es strafft die Haut und wird deshalb gerne in Gesichtswasser und Peelings verwendet.
- Zitronenöl kann die Hände pflegen und weicher machen. Tipp: Ein paar Tropfen davon mit der Handcreme vermischen.
- Auch gegen trockene Kopfhaut und glanzloses Haar kann ein bisschen Zitrone helfen: Ein paar Tropfen ins Shampoo mischen und wie gewohnt die Haare waschen. Besonders gegen Schuppen wirkt das Öl sehr effektiv.
- Gegen Cellulite, Krampfadern und allgemeiner Bindegewebsschwäche helfen einige Tropfen im Badewasser.
- Zitronenöl hellt die Zähne natürlich auf. Da es im Gegensatz zu Zitronensaft keine Säure enthält, greift es den Zahnschmelz nicht an. Einige wenige Tropfen mit der Zahnpasta vermischen, beugt es auch Zahnfleischproblemen vor.

Wichtig: Zitronenöl niemals unverdünnt auf die Haut geben. Pur kann es die Haut sehr lichtempfindlich machen und sogar irritieren. Besser gut verdünnt mit einem Trägerstoff wie: Creme, Wasser oder Shampoo verwenden.

REZEPT MIT POWER-GARANTIE

Der grüne Smoothie entgiftet den Körper, regt die Verdauung an und gibt Power.

ZUTATENLISTE

- 1 Portion Stangensellerie
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 kleine Äpfel
- 2 Tropfen Zitronenöl



ZUBEREITUNG

- 1 Stangensellerie, Äpfel und Ingwer entsaften.
- 2 Das Zitronenöl dazu geben.
- 3 Umrühren und genießen.

entgeltliche Einschaltung



ab 50 Jahren

Das größte Geschenk: körperliche & geistige Vitalität!

Die maßgeschneiderte Formel von Supradyn® Vital 50+ wurde speziell für den Vitalstoffbedarf ab 50 Jahren entwickelt. Nur eine Tablette täglich versorgt dich mit Mikronährstoffen in der Form von 12 Vitaminen und 9 Mineralstoffen sowie wertvollen Pflanzenextrakten aus Ginseng & Olive und unterstützt dich dabei, im Alltag körperlich und geistig fit zu bleiben. Die enthaltenen Antioxidantien schützen den Körper zudem vor oxidativem Stress. Erhältlich als Brause- und Filmtablette in der Apotheke.

supradyn.at

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B₆, B₁₂, Niacin und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. CH-20230118-42



AUS DER SERIE
GESUND IM BESTEN ALTER

GERNE IN BALANCE – DER STOFFWECHSEL

Auch Metabolismus genannt, ist er die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. So häufig das Wort Stoffwechsel im Gebrauch ist, so viele Irrtümer ranken sich um diesen Begriff. Fakt ist, dass es sich dabei um alle biochemischen Vorgänge handelt, die innerhalb der Zellen ablaufen.

Die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe werden in den Zellen verstoffwechselt – das heißt, sie werden abgebaut, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Die Hauptakteure dabei sind Hormone und Enzyme, ist doch für jeden kleinen Stoffwechselschritt ein bestimmtes Enzym zuständig, also ein kleiner Eiweißstoff, der die chemischen Vorgänge in der Zelle regelt. Reguliert werden sie von den Hormonen. Das wichtigste Organ für sein reibungsloses Funktionieren ist die Leber.

Je nach Substanz, die verarbeitet wird, unterscheidet man zwischen:

- Kohlehydrat-
- Eiweiß-
- Fettstoff- und
- Mineralstoffwechsel sowie
- Baustoffwechsel (Anabolismus) und
- Hungerstoffwechsel (Katabolismus)

ER KANN AUCH GESTÖRT SEIN

Gerät der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht – wenn die Nährstoffverwertung eingeschränkt ist oder die notwendige Substanz nicht dort ankommt, wo sie gebraucht wird – kommt es zu Störungen. Ob genetisch bedingt oder durch ungünstige Lebensgewohnheiten erworben, zeichnen sich Stoffwechselerkrankungen meist durch einen Enzym- und Hormonmangel aus. Diabetes mellitus, Gicht oder Schild-

drüsenenerkrankungen sind die häufigsten. Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, einher mit einer medikamentösen Therapie, beeinflusst das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf zumeist in positiver Form.

ER LÄSST SICH ANKURBELN

Krankheit und Übergewicht sind meist Folgen eines aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsels. Die gute Nachricht: Es gibt genügend Möglichkeiten, um ihn gesund zu erhalten.

- Ausgewogene Ernährung – durch häufige Diäten stellt sich der Stoffwechsel auf einen niedrigeren Energiebedarf ein und drosselt sein Arbeits-Tempo. Bei regelmäßiger vitamin- und mineralstoffreicher Nahrungszufuhr bleibt der Stoffwechsel auf Trab.
- Viel Flüssigkeit – kurbelt ihn an und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.

- Genussgifte meiden – auch, wenn Nikotin den Stoffwechsel anregt, führt es zu einem erhöhten Cholesterinspiegel. Alkohol hingegen gilt für den Körper als Gift, muss also mit oberster Priorität abgebaut werden – auf Kosten der anderen Stoffwechselprozesse, die dadurch verlangsamt oder gestoppt werden.
- Übergewicht abbauen – nicht nur wegen der Muskeln und Organe, auch für das Herz-Kreislauf-System und für einen funktionierenden Stoffwechsel.
- Ausreichend Bewegung – die lässt sich bestens in den Alltag einbauen: Treppe statt Lift, öfter einmal zu Fuß oder mit dem Rad statt immer mit dem Auto... Nichts lähmt den Stoffwechsel mehr als Bewegungsmangel.

Je besser der Stoffwechsel funktioniert, desto fitter und leichter fühlt man sich.

TIPP AUS DER APOTHEKE

TRINKEN IST DAS A UND O

Vor allem grüner Tee kurbelt durch seine Inhaltsstoffe den Stoffwechsel an und steigert die Fettverbrennung – zudem sind gesundheitsfördernde Antioxidantien enthalten.

DETOX MAL...

Detox-Diäten sind voll im Trend – und wichtiger denn je! Sie bewirken eine innere Reinigung des Körpers.

Schon in alten Zeiten wusste man, wie gut eine intensive Fastenkur dem Körper tut und selbst im Ayurveda steht die Entgiftung bei jeder Behandlung ganz oben auf dem Plan. Wie gestaltet sich eine Detox Kur? Ob mit Fastenkuren (die Autophagie, also die Zellregeneration, startet ab 14 Stunden Nahrungskarenz) oder mittels Anpassung der Ernährung (mehr pflanzliche Ernährung, Suppen, Smoothies) – entscheidet jeder für sich selbst. Essenziell ist aber die Flüssigkeitszufuhr, die optimalerweise aus ungesüßtem Kräutertee besteht, denn hier gibt es pflanzliche Helferlein für eine sanfte Reinigung von innen. Mariendistel und Curcuma regenerieren die Leber, unser Entgiftungsorgan. Brennessel- oder Birkenblätter regen die Ausscheidung an, Stiefmütterchenkraut soll die Haut reinigen. Generell wirken diese Pflanzenstoffe antioxidativ und entsäuernd.

Eine besondere Bedeutung bei der Entgiftung bringen Fermente, also durch Bakterien bereits vorverdaute (auf die Inhaltsstoffe zerleinerte) Lebensmittel. Unsere Empfehlung ist Mikro San von Allergosan. Damit sind die pflanzlichen Stoffe bereits fermentiert und für den Körper bereit zur Aufnahme. Der Darm wird entschlackt und von überschüssigen Stoffen befreit.

MIKRO SAN

MikroSan aktiviert die Verdauung und damit die Ausscheidung von Nahrungsresten, Schlacken und Abfallstoffen. Dies kann durch Ausscheidung von Nahrungsresten, Schlacken und Abfallstoffen durch die gezielte Zufuhr ausgewählter Pflanzen und Kräuter unterstützt werden. MikroSan vereint zur Unterstützung und Erleichterung der Verdauung eine geballte Pflanzenkraft. Darüber hinaus enthält MikroSan Pflanzen mit natürlichen antioxidativen Eigenschaften. Das Besondere an MikroSan ist, dass die wertvolle Kräuter- und Pflanzenmischung von den enthaltenen 31 natürlichen Mikroorganismen fermentiert wird.



1000 ml
-2 €*

DR. KOTTAS DETOX-SERIE

Dr. Kottas hat schon seit langem Kräutertees, die zum Detoxen und Fasten bestimmt sind:

- Entschlackungstee – kurbelt die Ausscheidung an. Den alten Kräutertee-Rezepturen wird ein „blutreinigender“ Effekt nachgesagt.
- Entwässerungstee – hilft, die Harnmenge zu erhöhen und den Körper auf schonende Weise zu entwässern.
- Detox-Tee – die sanfte Reinigung von innen, trägt zu einer normalen Leberfunktion bei und aktiviert den Gallenfluss. Außerdem entblähend und verdauungsfördernd, aktiviert Körper und Geist.
- Basentee – schützt den Magen und führt basische Mineralien zu, um das Gleichgewicht wiederzufinden.



MYTHEN

01

SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH!

JA! Das liegt aber nicht an den glücklich-machenden Inhaltsstoffen wie Phenylethylamin – dafür ist die enthaltene Dosis zu gering. Jedoch assoziiert der Körper den süßen Geschmack und das zarte Schmelzen mit positiven Gefühlen, wodurch das Belohnungssystem des Gehirns aktiviert und das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird.

02

SCHNAPS REGT DIE VERDAUUNG NACH DEM ESSEN AN!

NEIN! Alkohol bewirkt das Gegenteil und behindert die Entleerung des Magens sogar. Auch wenn der Alkohol die Magenmuskulatur entspannt und so ein angenehmes Gefühl auslöst, verzögert er zugleich die Verdauung.

03

BEINE ÜBERKREUZEN FÖRDERT KRAMPFADERN!

NEIN! Dieses Gerücht hält sich zwar hartnäckig, beinhaltet aber nichts Wahres. Vielmehr sind Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel oder eine genetisch bedingte Bindegewebsschwäche die Ursache für Krampfadern. Generell gilt aber: Öfter die Sitzposition wechseln und für ausreichend Bewegung zwischendurch sorgen.

LEATON®
HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH



Alles Gute!

500 ml
-2 €*

LEATON® complete
Vitamine & Mehr
■ Ginkgo
■ Ginseng
■ Lecithin
■ Lutein
■ Lycopin
Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

LEATON
mit Liebe
GESCHENKT

Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft

AKTIONEN

MEHR POWER FÜRS IMMUNSYSTEM

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv
mit Curcuma-Extrakt Longvida®



Akut-Effekt: Schon nach einer Stunde verbessert sich die Denkleistung.

Aufbau-Effekt: Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit bereits nach 4 Wochen

Dauerhaften Beitrag zur gesunden

Gehirnfunktion: Bereits nach 4 Wochen kann der Blut-Spiegel von Beta-Amyloid, einem Protein, das im Gehirn Ablagerungen (Plaques) bilden kann, gesenkt werden.

Gut zu wissen: Studien zeigten, dass das enthaltene Curcuma-Extrakt Longvida® um 285-mal besser vom Körper aufgenommen werden kann, als herkömmliches Curcumin. Zusätzliche Nährstoffe für das Gehirn: Lecithin-Komplex, Pantothensäure, Zink, B1, B6.

TSCHÜSS ALLERGIESTRESS

Lectranal® Intens Tabletten
Lectranal® Junior Soft



Mit der 2-fach konzentrierten Wirkkraft des Spezialextrakts der Traganthwurzel unterstützt Lectranal® das Immunsystem auf natürliche Weise, wieder besser mit Fehlreaktionen auf normalerweise harmlose Stoffe, wie z.B. Pollen, umzugehen. Lectranal® hilft dem körpereigenen Immunsystem, überschießende Reaktionen auf Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben und Schimmelsporen wieder zu normalisieren. Diese immunregulierenden Eigenschaften von Lectranal® helfen die typischen Beschwerden während der Allergiesaison zu reduzieren.

EUCERIN AKTIONS-TAG!

18. April 2023 von 09 - 17 Uhr

Terminvereinbarung bitte unter 02742/348300

-20 %
auf alle
Eucerin
Produkte™

**Aktion gültig am 18. April 2023

Impressum gesund 2.0 März | April | 2023

MEDIENINHABER: Apotheke-Traisenzentrum KG., Dr. Adolf Schärf-Straße 5, 3107 St. Pölten, +43 2742-348300

TEXT / ARTWORK: Renate Ortner, Florian Knogler grafik&design, **DRUCK:** druck.at, **BILDMATERIAL:** iStock Photo

CAUDALIE

PARIS

NEU

TET8™-TECHNOLOGIE
RESVERATROL + HONOKIOL

Korrigiert 8 Zeichen der
Hautalterung



VINIFERINE

Korrigiert und beugt dem
Erscheinen von
Pigmentflecken
vor

STRAFFENDER ZUCKER

Glättet Falten in 3 Min.

TET8™-TECHNOLOGIE
RESVERATROL + HONOKIOL

Korrigiert 8 Zeichen der
Hautalterung



STRAFFENDER
ZUCKER

Glättet Falten in 3 Min.

SCHIMMERNDE
PERLMUTTPARTIKEL

Strahlendes Aussehen



APOTHEKE TRAISEN-PARK

Durchgehend für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr