



**APOTHEKE
TRAISENPAK**

g



02

**UNSERE NEUEN NÄHRSTOFFE
FÜR IHRE GESUNDHEIT**

gesund2.0
das Apotheken Magazin

September | Oktober 2023

www.apotheke-traisenpark.at

UNSERE NEUEN NÄHRSTOFFE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher haben wir eine Fülle von Produkten für Sie kreiert. Diese wollen wir auf den folgenden Seiten genauer vorstellen.

SCHÖN WARS

**LIEBE KUNDENINNEN UND KUNDEN
DER APOTHEKE TRAISEN-PARK!**

Mittlerweile sind es für mich 20 Jahre in der Apotheke Traisenpark (ja, es ist wirklich so lange, denn ich habe mit Studienbeginn bereits nebenbei in der Apotheke gearbeitet). Nun werde ich einen neuen Weg einschlagen und verlasse mit schwerem Herzen meine geliebten Kolleginnen und meine geschätzten Kundinnen und Kunden, bleibe der Apothekenbranche aber natürlich treu.

Es war mir immer eine Freude, in dieser Apotheke zu arbeiten und ich habe Sie alle sehr geschätzt. Ich möchte mich für die Anerkennung und Wertschätzung unserer vielen Stammkundinnen und -kunden bedanken und wünsche Ihnen viel Gesundheit!

Ihre Mag. Michaela
Kittinger-Zöchling

02

ARTISCHOCKE MARIENDISTEL

Mit hochwertigen Pflanzenextrakten

Bitterstoffe aus Artischocke und Mariendistel regen den Gallenfluss an und fördern die Verdauung. Die Pflanzenextrakte helfen auch, die Leber, unser zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan, gesund zu erhalten. Artischocke beeinflusst darüber hinaus die Blutfettwerte positiv.

ASTAXANTHIN

Das stärkste Antioxidans

Eines der stärksten Antioxidantien, welches die Natur zu bieten hat. Unterstützt die körperliche und geistige Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden.

ALLERGO IMMUN

Tragantwurzel, Curcuma, Vitamine, Spurenelemente

Tragantwurzel hilft überschießende Reaktionen des Immunsystems zu normalisieren. Für die Regulation der Immunabwehr sind die Vitamine C und D sowie Zink und Selen von größter Bedeutung. Dazu Vitamin E, Mangan und Curcuma zum Schutz der Zellen.

L-LYSIN

Essenzielle Aminosäure

L-Lysin ist ein essenzieller Bestandteil von Kollagen, dem wichtigsten Strukturprotein unserer Haut. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Kollagenbildung für eine gesunde Hautbarriere.





REISHI-CORDYCEPS
Die „Könige der Vitalpilze“

Reishi gilt in Asien als Lebenselixier und wird dort seit Tausenden von Jahren zur Förderung von Gesundheit, Langlebigkeit und Wohlbefinden verwendet. Cordyceps ist bekannt für seine vitalisierenden, regenerierenden, ausdauer- und leistungsfördernden Wirkungen.



ANTI-STRESS
Stressresistenz und Belastbarkeit

Vitamin B1, B2, Niacin, B6, Biotin und B12 unterstützen das Nervensystem, Pantothen säure die geistigen Leistung. Gemeinsam mit B2, B3, B6, B12 und Folsäure tragen sie zur Verringerung von Ermüdung bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) sind Vorstufen von Serotonin.



INNERE RUHE
Mit Ashwagandha, Rosenwurz und Schisandra

Die Kombination aus B-Vitaminen, Magnesium und ausgewählten Pflanzenextrakten spendet Energie und hilft, die innere Balance wiederherzustellen. Ashwagandha, auch als Schlafbeere bezeichnet, Rosenwurz (Rhodiola rosea) und Schisandra sind sogenannte Adaptogene.



CURCUMIN LIQUID
Patentiertes, flüssiges Mizell-Curcumin

Mit positiver Wirkung auf Verdauung, Leber, Fettstoffwechsel, Immunsystem, Haut, Gelenke und Nerven wird Curcuma auch bei uns breit eingesetzt. Curcumin liquid ist optimal bioverfügbar – es wird im Vergleich zu Curcumin in Pulverform 185-mal besser aus dem Verdauungstrakt aufgenommen.





SILIZIUM NATÜRLICH

Aus Bambussprossen

Silizium (Kieselsäure) ist ein Spurenelement, welches im menschlichen Körper vor allem in den Knochen und Knorpeln, im Bindegewebe sowie in Haut, Haaren und Nägeln vorkommt. Silizium gilt als Element der Schönheit, welches die Struktur und Festigkeit von Haut, Haaren und Nägeln unterstützt.



SELEN PLUS

Für eine ausgewogene Selen-Versorgung

Österreich zählt zu den „Selenmangelländern“. Eine ausreichende Versorgung mit diesem Spurenelement ist jedoch sehr wichtig für das Immunsystem und die Fruchtbarkeit sowie für die Schilddrüse.



UNSERE
NÄHRSTOFFE –
IHRE
GESUNDHEIT

ZINK 15 UND 30MG

Für eine ausgewogene Zink-Versorgung

Zink ist Bestandteil von zahlreichen Enzymen und an Dutzenden von Stoffwechselforgängen beteiligt und zudem wichtig für den Erhalt der Schönheit (Haut, Haare und Nägel), für das Immunsystem, die Reproduktion (Testosteronspiegel und Zellteilung) sowie bei kognitiven Funktionen.



VITAMIN C LIPOSOMAL

Für maximale Vitamin C-Aufnahme

Eine innovative Formulierung, die für maximale Aufnahme des wichtigen Immun-Vitamins aus dem Magen-Darm-Trakt sorgt. Vitamin C Liposomal ist sehr gut verträglich, wird besser aufgenommen als herkömmliches Vitamin C und sorgt für optimale immunstärkende und antioxidative Wirkung.



NEU

VITAMIN B KOMPLEX

Für eine ausgewogene Vitamin B Versorgung

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen zahlreiche Funktionen in unserem Stoffwechsel und sind auch als Nervenvitamine bekannt (Psyche, Nervensystem, Müdigkeit, Blutbildung, Haut, Haare, Nägel, Augen, Immunsystem).

MAGNESIUM

Für eine ausgewogene Magnesium-Versorgung

Magnesium trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren. Durch die Kombination von sieben Magnesiumsalzen wird eine hohe Magnesium-Aufnahme erzielt.

JOD NATÜRLICH

Pflanzliches Jod aus Bio-Braunalgen

Das Spurenelement Jod ist für die Funktion unserer Schilddrüse von größter Bedeutung. Jod wird für Energiebildung, Wachstum, geistige Entwicklung und für die normale Funktion des Nervensystems benötigt.

COENZYM Q10

Mit Vitamin C für den Zellschutz

Q10 spielt eine wichtige Rolle im Rahmen der zellulären Energiegewinnung und ist ein starkes fettlösliches Antioxidans. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Piperin fördert die Q10-Aufnahme, und der kräftigende Vitalpilz Cordyceps sinensis unterstützt den Organismus zusätzlich.

NUR DAS BESTE FÜR DIE KLEINEN MENSCHEN



IMMUN + CISTUS SAFT

Für das Immunsystem

Für ein gutes Allgemeinbefinden und volle Leistungsfähigkeit ist eine funktionierende Immunabwehr wichtig. Die Vitamine A, C, D, B6, B12, Folsäure, Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt enthält wertvolle bioaktive Pflanzenstoffe, die zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

VITAMIN C + ZINK GUMMIES

Für das Immunsystem

Die Gummibärchen mit Zitronengeschmack sind die perfekte Vitamin C- und Zink-Quelle für alle Naschkatzen - für's Immunsystem und starke Abwehrkräfte. Vitamin C und Zink unterstützen neben dem Immunsystem auch die Gesundheit der Haut und der Knochen. Ohne Konservierungsstoffe und künstliche Farb-, Süß- und Aromastoffe.



ÄTHERISCHE ÖLE

BASILIKUM – KRAUT MIT KRÖNCHEN

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






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

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

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

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





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

INNEN UND AUSSEN

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

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

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

REZEPT: GAZPACHO

ZUTATENLISTE

für den Aromasirup:

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

ZUBEREITUNG

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

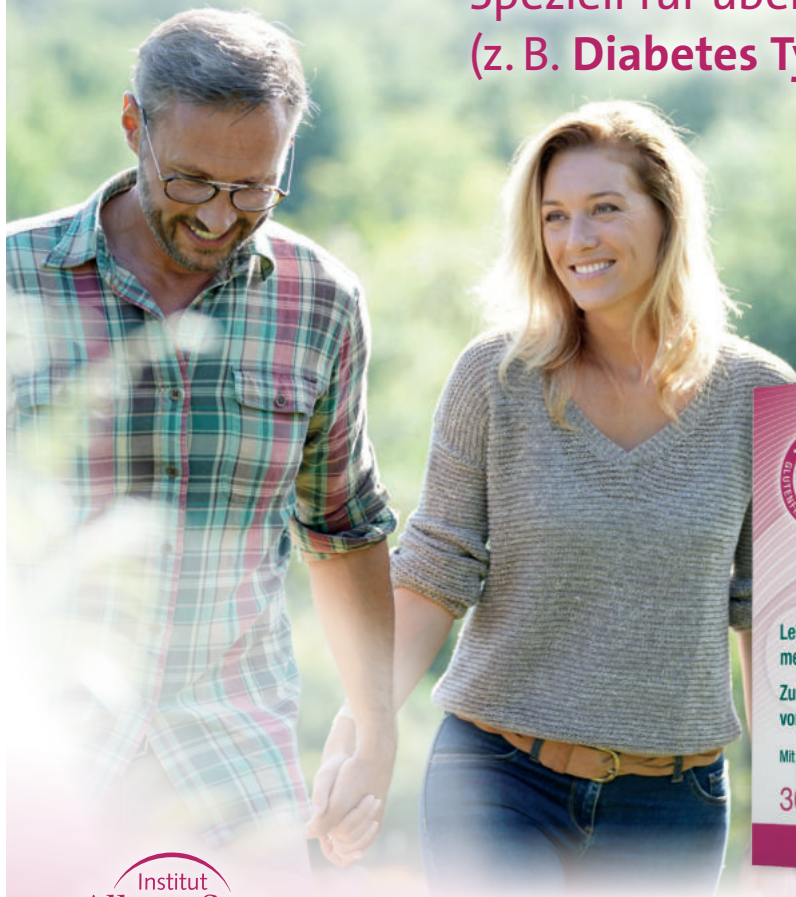




Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

OMNi-BiOTiC® METAtox:

Speziell für übergewichtige Erwachsene
(z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.



Institut
AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 4,-
Art.-Nr. 81231



*€ 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stk.) bis 31. Oktober 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81231

AUS DER SERIE

GESUND IM BESTEN ALTER

DER MUSKEL MIT DER HÖCHSTEN STREIK-RATE



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

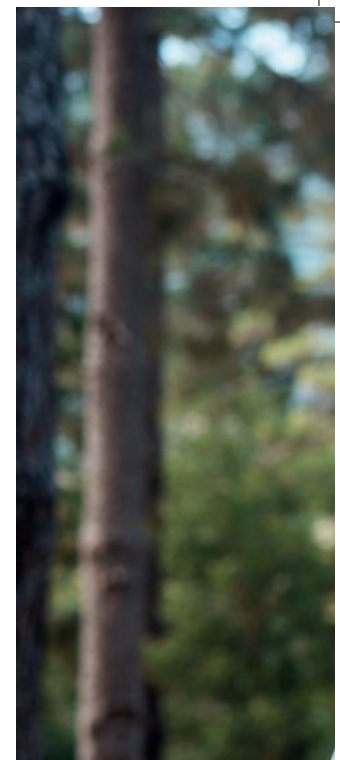
Wer sich allerdings schon früh an ein paar Faustregeln hält, wird nicht nur mit einer besseren Lebensqualität und einer höheren Lebenserwartung belohnt, sondern kann auch Herz-Kreislauferkrankungen oder – im schlimmsten Fall – einem Herzinfarkt vorbeugen.

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

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

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

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





TIPP AUS DER APOTHEKE

BLEIBEN SIE AKTIV

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

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

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

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

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

BLUTHOCHDRUCK – DER STILLE KILLER

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

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

GESUNDHEIT LÄSST SICH UNTERSUCHEN

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

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

MYTHEN 01



GIBT ES EIN „GEBROCHENES HERZ“

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

02 KRAFTTRAINING SCHADET HERZPATIENTEN

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

03 SCHOKOLADE IST SCHLECHT FÜR DAS HERZ

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



Give me 5!

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



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81232



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTiC® Pro-Vi 5 (30 Stk.) bis 31. Oktober 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81232

AKTIONEN

KLOSTERFRAU ISLÄNDISCH MOOS¹⁾



Isländisch Moos und Malve bilden eine Schutzschicht im Mund- und Rachenraum und stillen den Hustenreiz.

- Pflanzlich, alkoholfrei und zuckerfrei
- Für Kinder ab 1 Jahr geeignet

KLOSTERFRAU THYMIAN/ISLÄNDISCH MOOS²⁾



Durch die innovative Kombination der pflanzlichen Wirkstoffe Thymian und Isländisch Moos hilft Klosterfrau Thymian Isländisch Moos effektiv bei jedem Erkältungshusten!

- Schleimlösend und reizlindernd
- Pflanzlich, alkoholfrei, zuckerfrei
- Guter Geschmack
- Für die ganze Familie

ÖKOPHARM44 GEDÄCHTNIS WIRKKOMPLEX



Der Gedächtnis Wirkkomplex von Ökopharm44 enthält eine durchdachte Zusammensetzung:

- Ashwagandha-Wurzelextrakt
- Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit.
- Vitamin C, Pantothensäure und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

PURE ENCAPSULATIONS ALL IN ONE



Mit All-in-one von Pure Encapsulations haben Experten eine einzigartige Kombination entwickelt, um die Gesundheit jeden Tag optimal zu unterstützen. Die Basisversorgung liefert zwölf Vitamine, acht Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Coenzym Q10 (CoQ10), Lutein und Polyphenole aus Traubenkern-Extrakt. Mit All-in-one lässt sich der Lebensstil umfassend unterstützen - schon mit einer Kapsel pro Tag.

*Aktionen gültig bis 31. Oktober 2023
** Aktion gültig bis 30. September 2023

1) Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung im genannten Anwendungsgebiet ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.
2) Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Impressum gesund 2.0 September | Oktober | 2023

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

TEXT / ARTWORK: Renate Ortner, Florian Knogler grafik&design

DRUCK: druck.at, BILDMATERIAL: Shutterstock, Inc.



APOTHEKE TRAISENPARK

Durchgehend für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr