

MAGNESIUM KAPSELN



Magnesium (Mg), ein essentieller Mineralstoff, der an über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt ist, und somit auch lebenswichtig für den Menschen.

Magnesium wirkt an Nerven und Muskeln, Energiestoffwechsel, Herz-Kreislauf-System sowie am Knochenaufbau uvm. Mg sorgt für stabile Knochen und Zähne, ist bedeutend für den Zellschutz

und die Zellteilung, sorgt für Stabilität und Durchlässigkeit der Zellen. Entspannung und Anspannung der Muskeln funktionieren ohne Magnesium kaum, daher ist Mg für Sportler essentiell. Mg arbeitet an Weiterleitung von Nervenreizen: wenn diese Kommunikation gestört ist, können zB. Wadenkrämpfe auftreten. Es ist relevant für die Produktion von Hormonen (zB. Serotonin, Östrogen, Testosteron,...) Mg als Energiebooster für sämtliche Körperfunktionen, ist unentbehrlich für unser Herz-Kreislauf-System, reguliert den Blutzucker und die Muskelfunktion des Herzens und unterstützt bei erhöhten Blutdruckwerten.

Unsere **apoteeke Magnesium Kapseln** bestehen aus sieben ausgewählten Magnesiumsalzen, welche durch unterschiedlich schnelle Löslichkeit und Verfügbarkeit eine optimale Verträglichkeit erzielen.

· **Magnesium-malat**...unterstützt den normalen Energiegewinnungsstoffwechsel und die Funktion des Nervensystems, hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung

· **Magnesium-citrat**...hat eine sehr hohe Bioverfügbarkeit und eine schnelle Aufnahme, ist basenbildend und trägt zur normalen Muskelfunktion bei.

· **Magnesium-bisglycinat**...gilt als beste verfügbare Mg-Verbindung. Sorgt für eine normale Proteinsynthese und optimale Funktion des Nervensystems.

· **Magnesium-oxid**...unterstützt bei Verdauungsbeschwerden, wird auch alleine bei Verstopfung eingesetzt wird.

· **Magnesium-carbonat**...hilft bei Übersäuerung des Magens.

· **Magnesium-gluconat**...sehr gut verfügbar, wichtige Rolle bei der Zellteilung, Energiegewinnung und für das Nervensystem
· und ergänzend **Magnesium-L-ascorbat**... ist als gepuffertes Vitamin C bekannt (Verbindung aus Mg + Vitamin C), gleicht den pH-Wert im Körper aus, antioxidative Wirkung und unterstützend für das Immunsystem.

Die veganen, lactose-, fructose- und glutenfreien Kapseln sind für Jugendliche und Erwachsene erhältlich. Grundsätzlich kann Magnesium zu jeder Tageszeit



eingegenommen werden, vorzugsweise außerhalb einer Mahlzeit, um die Aufnahme in den Körper zu optimieren.

Dosierung: 2 Kps. täglich über den Tag verteilt.

XUNT STRÜMPFE

Wer ist XUNT?

Xunt ist eine niederösterreichische Firma mit Tamara, Andreas und ihrem Team. Sie entwerfen bunte und qualitativ hochwertige Stützstrümpfe der Kompressionsklasse 1 und 2.

Als Krankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege weiß Tamara, worauf es ankommt: Das Gefühl von schweren und geschwollenen Beinen zu lindern. Die Strümpfe und Socken

unterstützen mit leichter Kompression die Arbeit der Venen, sie verbessern die Durchblutung der Beine und reduzieren die Wassereinlagerungen. Der Blutrückfluss zum Herzen wird unterstützt und verhilft zu leichteren Beinen.

Zum Einsatz kommen die modernen bunten Strümpfe bei langem Stehen oder Sitzen, im Urlaub (Flugreisen), während oder nach dem Sport oder auch in der Schwangerschaft.

Die sehr hautfreundlichen, geprüften, flexiblen und nachhaltigen Strümpfe sind bei uns in der apoteeke erhältlich.

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

xunt
Stützstrümpfe mal anders.



IMPRESSUM

die apoteeke in teesdorf
Wr. Neustädterstrasse 32b
Mag. pharm. Andrea Gavanelli KG
Tel.: 02253 - 80 540
Fax: 02253 - 80 540 DW 40
office@apoteekesdorf.at
www.apoteekesdorf.at
UID: ATU 66325256

Herausgeber: Apoteeke Teesdorf
Verantwortlich für den Inhalt:
Mag. pharm. Andrea Gavanelli
Grafisches Konzept & Layout: bildDesign
Fotos: Aboca, Alpinamed,
bildDesign, Norsan, Xunt
Druck: Flyeralarm

die apoteeke
in teesdorf

Bewusst{er}leben News

SEPTEMBER 2025 / N° 46

Mag. pharm. Andrea Gavanelli

WIR FÜR SIE!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Die Tage werden wieder kürzer, der Herbst steht vor der Tür.

Wir stellen Ihnen in der aktuellen Zeitung neue Produkte vor, die Ihnen helfen sollen, gesund und vital durch die kühlere Jahreszeit zu kommen: Einerseits Magnesium, ein Alleskönner, andererseits Coenzym Q10, der Energiebooster schlechthin.

Herbstzeit heißt für Ihre Kinder auch wieder Schulbeginn. Konzentration und Leistungsfähigkeit sind gefordert, gleichzeitig muss das Immunsystem wieder aktiver arbeiten. Hier können Omega-3-Fettsäuren aber auch Safran wunderbar unterstützen.

Und schlussendlich stellen wir Ihnen einen Hustensaft der italienischen Firma Aboca vor.

Abschließend möchte ich Sie noch auf unsere Herbst-Veranstaltungen in der apoteeke in teesdorf hinweisen

Am **16. Oktober** von 10-16h besucht uns die Firma Hörakustik, Frau Jaschari. Reservieren Sie einen Termin für Ihren gratis **Hörtest!**

Am **18. November**, um 18:15, entführt Sie Frau Wimmer, Firma Indigo, in die Welt des **Räucherns**. Bitte um Anmeldung in der Apoteeke!

Wir wünschen Ihnen sonnige Herbsttage.

Mag. Andrea Gavanelli
und Ihr Team



viel mehr als eine Apoteeke!



Hülya Karakoc - PKA

ABOCA

GRINTUSS HUSTENSAFT



Auch im Sommer: Sanfte Hilfe bei Husten mit Grintuss!

Husten tritt nicht nur in der kalten Jahreszeit auf - auch im Sommer kann er durch Klimaanlage, Pollen oder trockene Luft ausgelöst werden. Besonders Kinder reagieren empfindlich auf solche Reize.

Grintuss bietet eine pflanzliche und zugleich wirksame Unterstützung für Kinder und Erwachsene.

Grintuss ist ein Medizinprodukt auf pflanzlicher Basis. Die enthaltenen Extrakte aus Spitzwe-

rich, Strohblume, Harzen und Honig aus biologischem Anbau wirken reizlindernd, schleimlösend und legen sich wie ein schützender Film über die Schleimhäute. Der Hustenreiz wird dadurch sanft gelindert.

Für Kinder ab einem Jahr steht eine speziell abgestimmte Rezeptur zur Verfügung. Sie ist alkoholfrei, frei von Konservierungsstoffen und überzeugt durch ihren angenehm milden Geschmack. Grintuss Kinder eignet sich ideal bei trockenem Reizhusten, auch in der Nacht, sowie bei produktivem Husten mit Schleim.

Grintuss für Erwachsene enthält eine stärkere Konzentration der pflanzlichen Wirkstoffe, ist ebenfalls alkoholfrei und besonders gut verträglich. Er eignet sich bei Reizhusten im Alltag und kann auch tagsüber problemlos eingenommen werden, da er nicht müde macht. Die Einnahme erfolgt mehrmals täglich nach den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen. Kinder zwischen 1 und 6 Jahren nehmen 2 bis 4 mal täglich 5 ml vom Grintuss Kindersaft, Kinder ab 6 Jahren und

Erwachsene 2 bis 4 mal täglich 10ml vom Grintuss Erwachseneaft.

Nach der Einnahme sollte etwa 30 Minuten lang auf Essen und Trinken verzichtet werden, damit sich der schützende Film optimal entfalten kann.



Bei Halsschmerzen und / oder gereiztem trockenem Mund- oder Rachenraum kann der Aboca Golamir Spray (ohne Alkohol) ergänzend genommen werden. Dieser lindert den Schmerz und schützt die Schleimhaut. Anwendung ab 1 Jahr.

Bei Fragen zur richtigen Auswahl und Anwendung unterstützt das Apotheekenteam gerne mit kompetenter Beratung.

einen Botenstoff, der für Entspannung sorgt. Außerdem werden die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin vermehrt gebildet: Serotonin ist für den Wohlfühleffekt und Dopamin für den Antrieb zuständig. Es resultiert eine beruhigende, ausgeglichene und stimmungsaufhellende Wirkung! Safran Kids Gummies von der Firma Alpinamed sind vegane Gummies in Beerenform für Kinder ab vier Jahren mit natürlichem Beerenaroma, die ein hochwertiges Safran-Spezialextrakt des iranischen Safrans sowie Vitamin B6, welches zu einer normalen Funktion von Psyche und Nervensystem beiträgt, enthalten. Für Erwachsene sind Safran d'Or Kapseln ebenfalls der Firma Alpinamed erhältlich.

- Die Einnahme ist nicht empfohlen:
- bei gleichzeitiger Einnahme von Antidepressiva, da es zu kumulativer Wirkung kommen kann
- für Schwangere und Stillende!!!

ACHTUNG: nicht verwechseln mit der giftigen Herbstzeitlose, die bei uns ebenfalls im Herbst lila blüht!

Mag. pharm. Theresa Koeogler

ALPINAMED

SAFRAN KID'S GUMMIES



In unserer schnelllebigen Zeit fühlt man sich schnell niedergeschlagen, antriebslos, erschöpft, unruhig und leidet an Stimmungsschwankungen.

Diese emotionale Schieflage wirkt sich insbesondere bei Kindern aus: sie können schnell aufbrausend oder niedergeschlagen reagieren, haben Schwierigkeiten sich

zu konzentrieren, lassen sich leicht ablenken, können nicht stillsitzen. Sie sind wenig belastbar und stellen Eltern aber auch Lehrer immer wieder auf die Probe. Aktuelle Studien zeigen, dass sich echter Safran positiv auf das seelische Gleichgewicht auswirkt und eine heilende ausgleichende Wirkung auf die Psyche hat.

Der bei uns nicht heimische echte Safran ist eine Krokusart, die in S-Europa und SW-Asien kultiviert wird und im Herbst lila bis violett blüht. Auch heute noch werden die roten Stempelfäden der Blüten händisch geerntet und getrocknet. Für 1g Safran benötigt man circa 200 Blüten. Deshalb bezeichnet man Safran auch als pflanzliches Gold. Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind Crocine (Carotinoide), das ätherische Öl Safranal und der Bitterstoff Picrocrocin, welche für sein Aroma und bitteren Geschmack verantwortlich sind. Crocine werden im Darm zu Crocetin umgewandelt, welches dann gut aufgenommen werden kann, die Blut-Hirnschranke überwinden kann und somit im zentralen Nervensystem verfügbar ist. Es senkt das Stresshormon Cortisol und stimuliert die GABA-Ausschüttung,



Mag. pharm. Maria Amberger

NORSAN

OMEGA-3-FETT- SÄURE JELLY'S

Omega-3-Fettsäuren für Kinder? Norsan hat dafür eine kleine feine Taktik gefunden: Jelly's

Omega-3-Fettsäuren (Omega-3-FS) sind für uns lebensnotwendig. Die Integrität und die Fluidität aller Zellen in unserem Körper können aufrechterhalten werden. In der Schwangerschaft wirken sie am Aufbau der Nervenzellen und des Gehirns des Fötus mit und füh-



Mag. pharm. Andrea Gavanelli

APOTEEKE TEESDORF

COENZYM Q10 KAPSELN



Mit viel Energie in den Herbst starten! Coenzym Q10, auch Ubiquinon genannt, ist eine körpereigene Substanz, die vorwiegend der Energiegewinnung dient.

Besonders der Herzmuskel sowie Nervensystem, Leber, Gehirn und Skelettmuskulatur sind auf eine gute Coenzym Q10 Versorgung angewiesen. Daneben

ren nach der Geburt zu weniger Fehlsichtigkeit. Bei Kindern tragen sie zur besseren Konzentration und Lernfähigkeit bei, können ADHS-Symptome lindern und die Sehkraft stärken. Wichtig ist dabei die Zusammensetzung: EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). EPA ist eher entzündungshemmend, während DHA für das Denken, das Lernen, das Sehen wichtig ist.

Omega-3-Fettsäuren sind essentiell, dh. sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Wichtig dabei ist, dass zwischen Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren ein ausgeglichenes Verhältnis besteht. Omega-6-Fettsäuren kommen in Milch, Fleisch- oder Wurstprodukten sowie auch in Fertignahrung vor, Omega-3-Fettsäuren dagegen in Fisch, Krillöl und in Mikroalgen.

In der heutigen Zeit kommt es aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten zu einem Missverhältnis hin zu Omega-6-Fettsäuren. Es soll beachtet werden, dass auch Omega-6-Fettsäuren essentiell und wichtig für unseren Körper sind, aber das Übermaß zu mehr entzündlichen Reaktionen im Körper führt.

Norsan bietet für Kinder ab 3 Jahren, die Jelly's, einmal aus Fisch (FISK) und einmal aus Mikroalgen (ALGA) extrahiert, an. Norsan Jelly's sind Kaugelee-

besitzt Q10 starke antioxidative, dh. zellschützende Eigenschaften. Q10 stellt unser Körper selbst her, wenn die dafür nötigen „Bausteine“ über die Nahrung zugeführt werden, wie z.B. Eiweißstoffe, Vitamin C und B-Vitamine.

Unabhängig von der Ernährung nimmt die Q10-Biosynthese aber ab dem 35.-40. Lebensjahr kontinuierlich ab, außerdem steigern zB. Sport, Stress und Medikamente (Statine-Cholesterinsenker!) den Q10-Verbrauch. Die Folge: Sie fühlen sich müde, sind nicht mehr so leistungsfähig, Ihre Muskeln fühlen sich schwächer an oder schmerzen sogar und die Verdauung ist träge.

In Studien konnte gezeigt werden, dass durch die Substitution von Q10 die Leistungsfähigkeit steigt, Stress besser verarbeitet werden kann, der Schlaf ver-



drops mit Fruchtgeschmack, ohne Zucker und ohne Gelatine. Dosierung: je nach Alter 2 - 4 Stück

Die Fische kommen aus Wildfang und haben eine „Friend-of-the-Sea“ Zertifizierung, welche ein nachhaltiges Fischen ohne großen Beifang gewährleistet. Die Mikroalgen können in eigenen Anlagen umweltfreundlich gezüchtet werden.

Für Kinder unter 3 Jahren eignet sich die flüssige Variante von Norsan: Omega-3-Arktis. Sie sollten immer zu einer fettreichen Mahlzeit oder Hauptmahlzeit genommen werden um die Aufnahme zu gewährleisten. Für weitere Fragen sind wir gerne für Sie da.

Für alle Kinder gibt es beim Kauf von Norsan Omega-3 Jelly's eine kleine Überraschung! :-)
Solange der Vorrat reicht.



bessert wird, dass aber auch der Blutzuckerspiegel und Fetthaushalt positiv beeinflusst werden!

apoteeke Coenzym Q10 Kapseln enthalten neben Q10 auch Vitamin C, das Ihre Körperzellen zusätzlich vor oxidativem Stress schützt. Piperin aus schwarzem Pfeffer fördert die Aufnahme von Q10.

Cordyceps, der chinesische Raupenpilz, ist der stärkste Energielieferant unter den Heilpilzen und ergänzt damit die Wirkung von Q10.

apoteeke Coenzym Q10 ist geeignet für Erwachsene, die sich müde und ausgelaugt fühlen, die viel Sport treiben, ein turbulentes Leben führen oder Statine einnehmen.

Dosierung: 1 Kapsel täglich
Haben Sie Fragen dazu? Wenden Sie sich gern an uns!