

VITAMIN D3 & MESSUNG



Vitamin D ist kein typisches Vitamin weil es das einzige ist, dessen biologisch aktive Form ein Hormon ist. Es wird nicht über die Nahrung aufgenommen. Der Nährstoff muss zuerst durch Sonneneinstrahlung auf die Haut aus Cholesterin gebildet, über die Leber umgewandelt werden, und schließlich entsteht die aktive Form in der Niere.

Bei dieser Umwandlung ist Magnesium involviert. Sollte der Vitamin D Wert

trotz Substitution nicht steigen, kann dies unter anderem an einem Magnesiummangel liegen. Die Funktionen von Vitamin D sind weitreichend:

1. Hilfe beim Abtransport von Stoffwechselprodukten – eine Müllabfuhr
2. Beeinflussung von Zell-Reparaturen
3. Helfer beim Bilden von wichtigen Botenstoffen zB.: Serotonin, Dopamin und Noradrenalin
4. Gefäßschutz
5. Erneuerung von Hautzellen
6. Wichtiger Stoff für das Immunsystem
7. Beitrag zur Insulinsekretion
8. Verbesserte Calciumaufnahme und damit unentbehrlich für den Knochenaufbau aber auch für die Muskelspannung
9. Beitrag zur Reparatur des Myelins (die Außenhülle der Nerven, die die Leitung ermöglichen)
10. Beeinflussung der Nerven – Einfluss auf die Geschwindigkeit der Nervenreizleitung
11. Hemmung der Zellalterung

Die empfohlene Vitamin D Zufuhr pro Tag liegt bei 25 – 100 µg (1000 – 4000 I.E.). Damit das fettlösliche Vitamin optimal resorbiert werden kann, sollte es zu einer Hauptmahlzeit eingenommen werden.

Das Vitamin bleibt nur kurze Zeit im Blut und wird schnell verbraucht. Es ist daher ratsam, es täglich bis maximal einmal wöchentlich einzunehmen.

Vitamin-D-Rezeptoren kommen überall im Körper vor. Sie sind aber nicht bei jedem Menschen gleich aufgebaut und auch unterschiedlich vorhanden. Es kommt daher zu unterschiedlichen Wirkungen und Aufnahmen bei der Gabe des Stoffes. Eine individuelle Therapie mit Vitamin D ist daher immer unter Kontrolle des Vitamin-D-Status anzuraten.

APO
neu!!!

NEU

Ab spätestens Februar 2026 können Sie in der apoteeke ihren Vitamin-D-Wert messen und sich bei uns – wie immer – fundiert beraten lassen.

Die Messung ist einfach und erfolgt aus der Fingerkuppe (Kapillarblut), binnen weniger Minuten haben Sie Ihr Ergebnis.



Von 9.2.2026 – 31.03.2026 bekommen sie außerdem noch eine Vergünstigung mit dem untenstehenden Gutschein.

KLEINER STICH – GROSSE WIRKUNG!

GUTSCHEIN



VITAMIN-D MESSUNG
AKTION
9.2.26-31.3.26

LASSEN SIE IHREN VITAMIN D WERT BEI UNS MESSEN!
* SOFORT UND SCHNELL
* ERGEBNIS IN 15 MINUTEN (LABORQUALITÄT)
* INKL. INDIVIDUELLER BERATUNG UND BERECHNUNG IHRER DOSIS
* PREIS: € 25,00

die apoteeke in teesdorf, Wr. Neustädterstraße 32b, 2524 Teesdorf
02253/80 540 – office@apoteekesdorf.at

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: freepic, Apothekerkammer,
bildDesign
Druck: Flyeralarm

die apoteeke
in teesdorf

Bewusst{er}leben News

DEZEMBER 2025 / N° 47

Mag. pharm. Andrea Gavanelli

WIR FÜR SIE!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Es freut uns, dass Sie das neue Magazin in Händen halten.

Wir stellen Ihnen wieder einige neue Produkte vor: den Fichtennadelsaft gegen Husten, Zell Gastrisod von Adler Pharma, eine Schüßler Mineralstoffmischung für den Magen, und unsere apoteeke Lärchenpechsalbe, ein Alleskönner, der in jede Hausapotheke gehört. Omni Biotic Skin ist eine kleine, aber ganz besondere Pflegeserie für trockene, beanspruchte Haut.

Terminankündigungen:

Von 15. bis 20. Dezember gibt es in der apoteeke Norsan Omega-3-Öle zu verkosten. Kommen Sie einfach vorbei und probieren Sie die Öle aus! Alle Norsan-Produkte minus 3€!

Ab 2026 bieten wir in der apoteeke Vitamin D-Messungen an (von 9. Februar bis 31. März in Kooperation mit der Apothekerkammer Niederösterreich). Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte an uns.

Aktionen:

bis Ende Dezember: apoteeke Cistus +VitC Kapseln und unsere apoteeke Vitamin C Gummies minus 10%
Jänner bis März 2026 apoteeke Vitamin D Tropfen und apoteeke Allergo Immun Kapseln minus 10%

Eine ruhige Adentzeit, frohe Weihnachten und ein gesegnetes Neues Jahr wünscht Ihnen

Mag. Andrea Gavanelli
und Ihr Team



viel mehr als eine Apoteeke!



Hülya Karakoc - PKA

ADLER PHARMA

ZELL GASTRISOD



„Sanfte Hilfe bei Magenbeschwerden: ZellGastrisod mit Schüßler-Salzen“

Ein gesunder Magen ist wichtig für unser Wohlbefinden. Doch Stress, unregelmäßige Mahlzeiten oder zu viel Kaffee und Süßes können Völlegefühl, Sodbrennen oder ein unangenehmes Druckgefühl im Oberbauch verursachen. Viele wünschen sich hier eine natürliche, gut verträgliche Unterstützung, genau dafür wurde ZellGastrisod von Adler Pharma entwickelt. Die Kraft der Schüßler-Salze: ZellGastrisod enthält eine ausgewogene

Kombination aus vier bewährten Schüßler-Mineralstoffen, die den Magen sanft ins Gleichgewicht bringen:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 - unterstützt die Schleimhäute und hilft bei Reizungen oder leichten Entzündungen. Nr. 4 Kalium chloratum D6 - wirkt ausgleichend auf entzündete oder gereizte Schleimhäute im Magen- Darm- Bereich. Nr. 8 Natrium chloratum D6 - reguliert den Flüssigkeitshaushalt und unterstützt die Bildung schützender Magenschleimhaut. Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 - sorgt für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis und hilft bei Übersäuerung.

Gemeinsam fördern diese Mineralstoffe die natürliche Regulation der Magensäure und tragen dazu bei, den Magen zu beruhigen. Dosierungsempfehlung: Erwachsene und Jugendliche ab 12 J. Bei akuten Beschwerden: Alle 5 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen.

Bei chronischen Beschwerden: Stündlich 2 Tabletten im Mund zergehen lassen. Die Aufnahme über die Mundschleimhaut ermöglicht eine besonders gute und effektive Wirkung.

Auch in der Schwangerschaft kann ZellGastrisod angewendet werden.

Tipp aus Ihrer Apotheke
Achten Sie auf regelmäßige, leichte Mahlzeiten. Meiden Sie sehr fettes oder stark gewürztes Essen und nehmen Sie sich Zeit beim Essen. Auch ein kleiner Spaziergang nach dem Essen kann die Verdauung anregen.

Bei allen Schüßler Präparaten berät Sie unser Team in der Apotheke gerne persönlich zur richtigen Anwendung.



Mag. pharm. Theresa Koegele

ALLERGOSAN

OMNI BIOTIC SKIN



Unsere Haut ist unser größtes Organ. Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen, wie UV-Licht und Krankheitserregern. Sie reguliert unsere Körpertemperatur, unseren Wasserhaushalt, speichert Energie und sorgt für die Ausscheidung von Salzen über den Schweiß.

Eine weitere wichtige Funktion ist die UV-abhängige Bildung von Vitamin D, welches für das Immunsystem sowie für den Knochenstoffwechsel von Bedeutung

ist. Besonders hervorheben möchte ich diesmal, dass die Haut nicht nur eine äußere Schutzbarriere, sondern auch ein lebendiges Ökosystem, bestehend aus Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen, ist.

Dieses spielt eine wichtige Rolle für unsere Hautgesundheit, weil es zur Aufrechterhaltung des Säureschutzmantels beiträgt und so das Eindringen von Krankheitserregern verhindert. Ist das Gleichgewicht dieses komplexen Mikrobioms gestört, resultiert eine geschwächte Barrierefunktion und führt zu Hautproblemen wie Juckreiz, erhöhter Infektanfälligkeit und Entzündungen.

Omni-BiOTiC SKiN Linie setzt genau hier an – mit probiotischen Pflegeprodukten, die nicht nur die Haut beruhigen, sondern das Mikrobiom mit dem speziell entwickelten Bakterienkomplex Baplexin aktiv unterstützen.

Baplexin® 621 enthält 9 unterschiedliche lebende, probiotische Bakterienstämme. Für eine sehr empfindliche oder gereizte Haut sind die Produkte Intensiv-Pflegesalbe und das Intensiv-Hautbad, die synergistisch als Basis und Akutpflege

angewendet werden können, besonders gut geeignet. Diese sind frei von Duft- und Konservierungsstoffen und können problemlos mit medikamentöser Therapie kombiniert werden.

Durch das Auftragen oder Baden mit diesen probiotischen Stämmen können "gute" Bakterien gezielt auf die Haut gebracht werden, um pathogene Keime (z. B. Staphylococcus aureus) zu verdrängen.

Außerdem wirken natürliche Pflanzenöle und Extrakte in der Salbe zusätzlich beruhigend und pflegend. Die Haut sollte nach dem Bad luftgetrocknet werden.

Die spezielle Kombination aus Hautbad und Salbe kann bei trockener und gereizter Haut oder bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis angewendet werden, wenn die Haut im Ungleichgewicht ist (Dysbiose).

Fragen Sie nach dem Allergosan Gutschein für das Intensiv Hautbad oder die Intensiv Pflegesalbe!



Mag. pharm. Andrea Gavanelli

APOTEEKE TEESDORF

LÄRCHENPECH- SALBE

neu

..., auch Harzsalbe genannt, ist ein altes Hausmittel, das in keiner Hausapotheke fehlen sollte!

Lärchenpech, genau genommen Lärchenbalsam, ist der dickflüssige, klebrige Saft der bei uns heimischen Lärchen. Dieses Sekret besteht aus Harz (vorwiegend Harzsäuren – die klebrigen Anteile), ätherischen Ölen, Farbstoffen, Bitterstoffen und Wasser. „Harze“ werden baumschonend durch Anritzen der Rinde gewonnen und weiterverarbeitet.

Daraus gewonnene Produkte sind zB. ätherische Öle verschiedener Koniferen, Terpentin und Kolophonium. Bekannt sind, im Raum südlich von Wien, die Pecher, die heute noch Kiefernpech gewinnen.

Lärchenpech, so wie die Balsame aller anderen Nadelbäume auch, dienen dem Baum als Wundverschluss bei Verletzungen der Rinde und zur „Wunddesinfektion“. Daneben ist das enthaltene

ätherische Öl schon lange bekannt für seine wohltuende Wirkung auf die Atemwege.

Die Apotheke Lärchenpechsalbe enthält hochwertiges Lärchenpech aus Kärntner Wäldern, gemischt mit Bienenwachs und pflanzlichem Öl (frei



von Paraffinen, Konservierungsmitteln, künstlichen Duftstoffen).

Die Wirkung der Lärchenpechsalbe ist vielfältig: wundheilend, desinfizierend, keimhemmend, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, schleimlösend. Dadurch ergeben sich diverse Anwendungsmöglichkeiten: die Lärchenpechsalbe eignet sich zur Versorgung kleinerer Wunden, auch bei Kindern.

Sabine Reichlmayer - PKA

APOTEEKE TEESDORF

FICHTENNADEL SAFT

Fichtennadelsaft gilt als bewährtes Heilmittel und war der „Honig der armen Leute“, welcher bei Erkältung und Husten eingesetzt wurde.

Fichtennadelsaft wurde früher durch

seine billige und einfache Herstellung (Fichtennadel, Zucker, Zitronensaft und Wasser) als Heilmittel und auch als Süßungsmittel verwendet. Unser apoteeken Fichtennadelsaft ist schleimlösend, erleichtert das Abhusten und kann bei Heiserkeit und auch Halsschmerzen eingesetzt werden.

Gerade die jungen Triebe der Fichte (lat. Picea) enthalten ätherische Öle, Flavonoide, Harze und verschiedene Gerbstoffe. Die Inhaltsstoffe der Fichtennadel wirken entzündungshemmend und helfen, Bakterien und Viren zu hemmen.

Vitamin-C stärkt zusätzlich in der Hustenzeit das Immunsystem.

Sternanis unterstützt die Lunge bei jeder Art von Husten, beruhigt die Atemwege und hilft, die Bronchien zu stimu-

Zur Wundrandpflege, nicht auf offene Wunden! Neben dem Wundverschluss ist hier der keimhemmende Effekt (antibakteriell, antiviral) von Bedeutung. Zur Narbenpflege wird die Lärchenpechsalbe anfangs sanft auf die Narbe aufgetragen, später in kreisenden Bewegungen einmassiert, um das Narbengewebe weicher und elastischer zu machen.

Die Anregung der Durchblutung und die schmerzstillende Komponente, vor allem durch das ätherische Öl, machen die Lärchenpechsalbe zu einem idealen „Helferlein“ bei rheumatischen Beschwerden, Gelenksentzündungen oder Sportverletzungen. Auch für Ekzeme, entzündliche Hauterkrankungen und Abszesse ist Lärchenpechsalbe geeignet. Das ätherische Öl wirkt schleimlösend und erleichtert das Atmen. Dadurch kann die Lärchenpechsalbe auch bei Husten und Bronchitis auf Brust und Rücken aufgetragen werden.

Zu guter Letzt ist die Lärchenpechsalbe ein Balsam für die Seele: der Duft nach Nadelbäumen entspannt uns nachweislich. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen, Stress abgebaut und der Schlaf verbessert.

Daher ist unsere Lärchenpechsalbe auch für eine entspannende Fußmassage bestens geeignet.

lieren, so dass die Schadstoffe schneller aus der Lunge ausgeschieden werden. Die im Sternanis enthaltene Shikimisäure hindert Viren, die Wirtszelle zu verlassen und sich auszubreiten. Damit wird die Infektionskette unterbrochen.

Der Fichtennadelsaft ist ein altes, aber umso wertvolleres Heilmittel, welches von Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp schon bevorzugt wurde.

Unser apoteeken Fichtennadelsaft kann ab 4 Jahren eingenommen werden, pur, mit Wasser oder mit Tee verdünnt.

Dosierung:
4-7 Jahre 2x tgl 5ml
ab 7 Jahren 3x tgl 5ml

