

VITAMIN D3 & MESSUNG

NEU!!!



Vitamin D ist kein typisches Vitamin, weil es das einzige ist, dessen biologisch aktive Form ein Hormon ist. 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.

NEU

Sie können 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.



Mag. pharm. Andrea Gavanelli
WIR FÜR SIE!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Wir freuen uns Ihnen mittlerweile in der 50. Ausgabe der Bewusst{er}leben News wieder neue Produkte für Ihr Wohlbefinden vorstellen zu dürfen, gepaart mit Tipps und Informationen zu verschiedenen Themen.

Weiters gibt es ab September einige wichtige Termine für Sie:

Norsan Beratungstage mit Verkostung und Aktionen im **ganzen Monat September**.

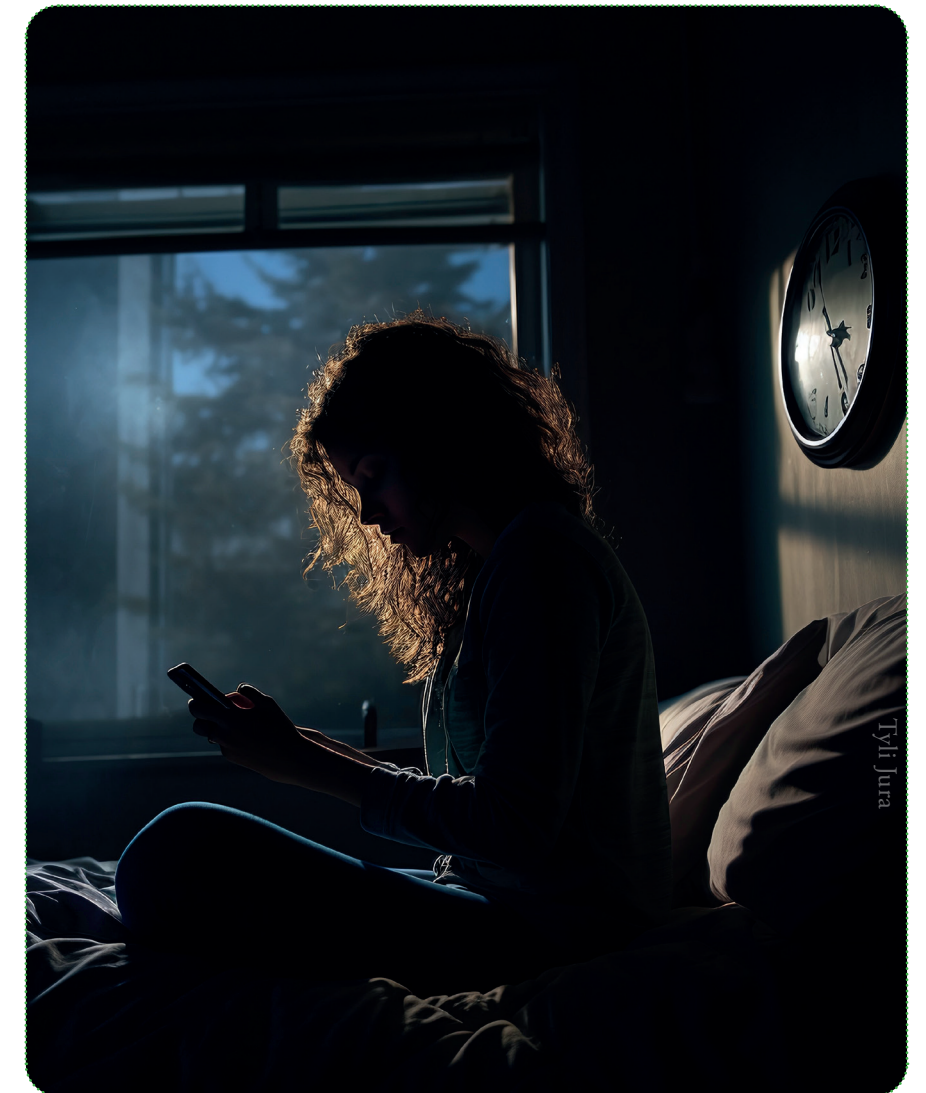
Themenwoche „Schlaf“ von **5.-10. Oktober** mit vielen Informationen, Proben, einer Aktion auf den **apoteeke Melatonin Spray**, Gewinnspiel und einem Vortrag (genauere Info folgt).

Schüßler on Tour - gratis Anlitzanalyse am **12. Oktober** – bitte Termin reservieren!

Omni Biotic Day am **10. November** mit 10% bzw. 20% Rabatt auf Omni Biotic Produkte.

In **Aktion** von **Oktober** bis **Dezember**:
-10% auf **apoteeke Zuckerstop Spray** und **apoteeke Fichtennadel Sirup**.

Nutzen Sie auch weiterhin die Vitamin D Messung in der apoteeke! Ein guter Vitamin D Spiegel hilft Ihnen, gesund durch den Winter zu kommen. Bitte um Voranmeldung,



wir möchten uns genug Zeit für Sie nehmen.

dersehen in der apoteeke in teesdorf wünscht Ihnen...

Mag. Andrea Gavanelli
& Ihr Team

viel mehr als eine Apoteeke!



Anmeldung und Informationen
bei uns in der Apoteeke Teesdorf!



Mag. pharm. Andrea Gavanelli
APOTEEKE

MELATONIN



Melatonin...
...statt Schäfchen-Zählen.
Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, produziert in der Zirbeldrüse, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. In der Abenddämmerung wird vermehrt Melatonin freigesetzt – wir werden müde. Bei Tagesanbruch sinkt der Mela-

tonin-Spiegel – wir wachen auf. Grundsätzlich stellen jüngere Menschen mehr Melatonin als Ältere her, was Schlafprobleme im Alter teilweise erklärt. Der Melatonin-Haushalt kann aber auch durch Jetlag und Schichtarbeit aus dem Gleichgewicht geraten. Auch Bildschirmarbeit und Handykonsum am Abend kann durch Blaulicht die Melatonin-Produktion bremsen und dadurch das Einschlafen erschweren.

Die Einnahme von Melatonin, zB **Apo-teeke Melatonin Spray**, unterstützt das Einschlafen. Die übliche Dosierung von 1mg, entspricht 1 Sprühstoß, sollte nicht überschritten werden – eine zu hohe Dosis kann gelegentlich zu Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Schwindel uvm. führen.

Eine Einnahme zu spät in der Nacht und bei zu kurzer Schlafdauer bewirkt manchmal einen sogenannten Hangover mit Tagesmüdigkeit und Benommenheit am Morgen.

Neben dem Spray gibt es noch Tabletten, Brausetabletten, Schmelztabletten, Direktgranulat, uvm. – wir finden für Sie die passende Einnahmeform.
Sollten Sie regelmäßig Medikamente

einnehmen, wie zB Schlafmittel, Antidepressiva, Blutdruckmittel, ... klären Sie mit Ihrer Apotheke oder Ihrem Arzt ab, ob Melatonin für Sie geeignet ist.

Dosierung: 1 Sprühstoß vor dem Schlafengehen für Personen ab 18 Jahren

Tipp:
Mehr Information zum Thema Melatonin und Schlaf gibt's in der „Schlaf-Woche“ von 5. bis 10. Oktober in der apotheke in teesdorf!



Mag. pharm. Maria Amberger
APOTEEKE

GREEN ONE DAILY



Green One Daily – für den vitalen, bewusst lebenden Menschen - jeden Tag ein Genuss mit Detox-Effekt!

Green One Daily ist neu in unserem Sortiment und vereint gleich drei Wirkungsbereiche. Es enthält Ballaststoffe, pflanzliche Inhaltsstoffe und Enzyme.

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenstoffe, die in Gemüse, Obst und Vollkorn enthalten sind. Sie machen lange satt, bringen die Verdauung in Schwung und füttern unsere guten Darmbakterien. In unserer Formulierung sind Bio-Topinambur, Bio-Weizengras und Bio-Akazienfasern enthalten.

Die Formel wird mit besonderen „Greens“ (Chlorella, Moringa und Spinat) abgerundet. Alle drei sind reich an Chlorophyll, Vitaminen und Mineralstoffen. Chlorella wird außerdem traditionell zur Unterstützung der körpereigenen Reinigung genutzt - die Leber wird dadurch entlastet.

Unser **Green One Daily** wird durch einen Enzymkomplex, der bei der Verdauung hilft, ergänzt. Das Pulver kann in Wasser aufgelöst oder in einem Smoothie beigemischt werden. Es eignet sich als Getränk zum Frühstück oder als Zusatz für die Wasserflasche unterwegs. Der wohltuende Geschmack hilft auch jenen, die wenig trinken.

Für alle, die eine einfache, bewusste und gesunde Lösung zur Ergänzung der täglichen Ernährung suchen.

Tipp:
Für kurze Zeit gibt es beim Kauf einer Packung **Green One Daily** eine grüne Glasflasche dazu. (solange der Vorrat reicht)



Mag. pharm. Theresa Koeigler
WELLION

MESH INHALATOR



Frei durchatmen – moderne Inhalation mit dem **Wellion Mesh-Inhalator** für unterwegs.

Ob Erkältung, Bronchitis, COPD, Asthma oder trockene Atemwege – Inhalieren kann die Beschwerden lindern und das Durchatmen erleichtern. Moderne Inhalatoren, wie der **Wellion Mesh-Inhalator**, machen die Anwendung dabei besonders einfach und flexibel. Im Vergleich zu herkömmlichen Inhalationsarten, wie zum Beispiel über

Wasserdampf oder Vernebler mittels Ultraschall oder Kompressor, Dosieraerosole oder Pulverinhalatoren, verwandelt ein **Mesh-Inhalator** flüssige Inhalationslösungen mithilfe einer mikroporösen Membran in einen sanften Nebel. Dieser feine Nebel gelangt beim Einatmen tief in die Atemwege und kann dort seine Wirkung entfalten.

Je nach Verordnung ihres/r Arztes/Ärztin können dazu physiologische Kochsalzlösung oder auch wirkstoffhaltige Inhalationslösungen verwendet werden. Denn im Gegensatz zum Ultraschallvernebler, entsteht keine Wärme, sodass auch empfindliche Wirkstoffe genutzt werden können.

Der **Wellion Mesh-Inhalator** überzeugt durch sein kompaktes Design, seine nahezu geräuschlose und, dank seines wiederaufladbaren Akkus, kabellose Anwendung. Außerdem kann man durch zwei Vernebelungsstufen die Vernebelungsgeschwindigkeit und Partikelgröße des Nebels variieren, sodass die Inhalationszeit kurz aber trotzdem effektiv gehalten werden kann.

Das Gerät eignet sich besonders gut auf Reisen oder auch zu Hause für Kinder oder für alle, die eine angenehme und unkomplizierte Inhalation wünschen. Im Lieferumfang ist eine Kinder- und

eine Erwachsenenmaske sowie ein Mundstück enthalten. Zur Befeuchtung der oberen Atemwege wie Nase und Nebenhöhle inhaliert man über die Maske, soll der feine Nebel bis in die Bronchien gelangen, wird das Mundstück verwendet.

Doch wie inhaliert man richtig?

- Aufrechte Haltung
- Langsam und gleichmäßig durch den Mund einatmen
- Atem für ca 5-10 Sekunden anhalten
- Langsam ausatmen

Nach der Inhalation sollte das Gerät gereinigt und in regelmäßigen Abständen desinfiziert werden, damit es hygienisch bleibt. Nach der Verwendung von kortisonhaltigen Lösungen sollte außerdem der Mund mit Wasser gespült werden.



Sabine Reichlmayer - PKA
HARTMANN

DERMAPLAST SILIKONNARBEN-PFLASTER

Jeden Tag ist unsere Haut, vor allem Narben, diversen äußeren Einflüssen wie UV-Strahlung oder Reibung ausgesetzt. Um das Narbengewebe zu schützen und das Narbenbild bzw. Gewebe zu verbessern gibt es zahlreiche Möglichkei-



ten. Als effektive Lösung hat sich das **Silikon-Narbenpflaster** erwiesen. Da Narbengewebe keine Melanozyten (Pigmentzellen) besitzt, ist es der UV-Strahlung schutzlos ausgeliefert. Ein Sonnenbrand auf der Narbe kann nicht nur zu Schmerzen, sondern auch zu dauerhaften Verfärbungen und einer Störung der Wundheilung führen.

Deshalb etabliert sich das **Dermaplast Effekt Silikon-Narbenpflaster mit SPF 50**. Es verbessert das Narbenbild und verhindert die Entstehung auffälliger Narben.

Durch das feuchte Mikroklima wird das Gewebe hydratisiert, die Kollagenproduktion reguliert (durch Druck und Temperatur wird dort der Kollagenabbau reduziert), die Durchblutung angeregt und verhindert, dass die Narbe wulstig oder erhaben wird (Keloidbildung) - die Narbe wird fla-

cher, weicher und elastischer. **Dermaplast-Effekt Silikonpflaster** wird nach dem vollständigen Wundverschluss angewendet (meist 1–2 Wo. nach dem Fädenziehen). Die Behandlungsdauer liegt zwischen 3 und 6 Monaten.

Das Pflaster mit **SPF 50** ist in zwei Größen erhältlich, repositionierbar, wiederholt applizierbar, schmerzfrei in der Entfernung, zuschneidbar, wasserfest und wird mit einer schützenden Aufbewahrungsbox ausgeliefert.

Es ist für jedes Alter empfohlen sowohl für frische als auch für ältere Narben.

