

APOTHECUM

JAHRGANG 33 FRÜHLING 2026

www.lebenswert.co.at
T 03862/325 00 apotheke@lebenswert.co.at
LEBENSWERT APOTHEKE A - 8605 Kapfenberg Siegfried-Marcus-Strasse 7

Lebenswert



Wir schauen uns Europa an!
Die ganze Familie in Stockholm.

PRÄVENTION

Vorbeugung ist das
aktive Mitwirken jedes Einzelnen

BEFREIUNG

vom Ballast des Winters

VITALPILZE

Wirksam für den Stoffwechsel



#gesundbleiben

EIN
GESCHENK
MEINER
APOTHEKE!



PRÄVENTION

Vorbeugung ist ein aktives Mitwirken jedes Einzelnen

#wir
wissen
was
wirkt®



Prävention ist das Fundament für ein gesundes Altern und eine hohe Lebensqualität. Um Krankheiten frühzeitig zu erkennen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, sollten Sie die folgenden ersten drei Säulen der Vorbeugung nutzen:

1. Früherkennungsuntersuchungen

Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf verschiedene regelmässige Untersuchungen. Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Nierenschäden.

2. Gezielte Krebsvorsorge

verbessert die Heilungschancen massiv. Wichtige Meilensteine zur Früherkennung von Krebserkrankungen sind Haut-, Darm-, Brust- und Prostatakrebs-Vorbeugungsuntersuchungen.

3. Primärprävention durch Lebensstil

Neben medizinischen Untersuchungen spielt die Eigenverantwortung eine zentrale Rolle.

Bewegung: Mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche senken das Risiko für chronische Leiden.

Ernährung: Eine pflanzenbetonte Kost schützt Gefässe und Organe.

Impfschutz: Überprüfen Sie Ihren Status gemäss den aktuellen Empfehlungen. Insbesondere für Auffrischungen wie Tetanus oder Impfungen gegen Gürtelrose und Pneumokokken im Alter. Sprechen Sie mit unseren Experten in der Apotheke!

In der Apotheke werden Ihnen einige der grundlegenden Checks und Messungen angeboten – ganz einfach und in angenehmer, diskreter Atmosphäre. Auch bei chronischen Krankheiten macht es Sinn, einige Messwerte regelmässig in der Apotheke überprüfen zu lassen (z.B. Langzeitzucker bei Diabetesrisiko).

Ich
kann viel
für mich
tun!®

Blutdruck-Messung

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, sollten Sie Ihren Blutdruck regelmässig überprüfen. Wir führen die Messung diskret in der Apotheke durch. Ideal ist aber immer eine Messung zuhause mit einem hochwertigen Gerät aus der Apotheke. Wir beraten Sie wiederum gerne zu Massnahmen und Behandlungsmöglichkeiten, beispielsweise falls Ihr Blutdruck zu hoch ist.

Langzeit-Zucker (HbA1c)

Um die besorgniserregende Tendenz Richtung Diabetes zu bremsen, ist es wichtig, Personen mit einem erhöhten Risiko frühzeitig zu erreichen und aufzuklären. Ein wichtiges und kostengünstiges Instrument hierfür sind Messungen des Langzeitblutzuckers (HbA1c), die mit modernen Geräten in der Apotheke durchgeführt werden.

Vitamin-D-Messung

Vitamin D erfüllt in unserem Körper viele lebenswichtige Funktionen. Dennoch haben die meisten Menschen in Österreich einen deutlich zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel – und das häufig, ohne es zu wissen. Nach erfolgter Messung Ihres Status sind wir sehr gerne behilflich, Ihre Werte über das Jahr auf einem gesunden Wert zu halten oder wieder dorthin zu bringen.

Bauchumfang-Messung

Diese Messung ist eine unkomplizierte Methode, um das gesundheitsrelevante viszerale Fett zu bestimmen. Sie erfolgt meist stehend, auf Höhe der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenkamm. Kritische Werte sind ab 80 cm bei Frauen und 94 cm bei Männern erreicht; ab 88 cm bzw. 102 cm ist das Risiko hoch. In diesem Sinne – Sie können viel für sich tun! ①

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

DOPAMIN

aktiviert und macht glücklich

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH



Eine Runde laufen tut gut, baut Stress ab, kurbelt die Durchblutung an. Aber bitte nicht heute, sagt der innere Schweinehund. Wer könnte ein so verlockendes Angebot schon ausschlagen? Ganz einfach. Sie. Denn Sie haben einen starken Verbündeten. Sein Name lautet Dopamin.

Dopamin ist ein Hormon, das im Mittelhirn produziert wird. Es agiert als sogenannter Botenstoff (*Neurotransmitter*), der die Kommunikation der Nervenzellen untereinander möglich macht. Bei Erfolg und Belohnung wird unser Gehirn von Botenstoffen förmlich überflutet.

Wir empfinden Freude und Glück, sind hoch motiviert und voller Antriebskraft. Wenn Sie also den inneren Schweinehund in den Urlaub schicken wollen, dann haben Sie im Dopamin den idealen Mitstreiter.

Hier ein paar einfache Tipps von mir, wie Sie die Dopaminproduktion ankurbeln können.

Ziele setzen und los: Setzen Sie Ihre Ziele so, dass Sie diese auch erreichen können. Schreiben Sie eine Liste mit kleinen Zielen und dokumentieren Sie jeden Erfolg. Täglich Obst essen? Haken – gut gemacht. Die Mittagspause zum Spaziergehen genutzt? Grossartig! Nach zehn Haken auf der Liste gönnen Sie sich eine besondere Belohnung etwa einen Kinobesuch oder eine Massage. So bleiben Sie motiviert und etablieren neue Gewohnheiten in Ihrem Leben. Menschen, die regelmässig spazieren gehen, drängt es nach einiger Zeit förmlich hinaus.

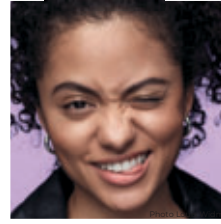
Dopaminproduzenten aus der Küche: Um Dopamin produzieren zu können, braucht unser Körper, Tyrosin, eine essenzielle Aminosäure. Reichlich vorhanden ist Tyrosin in Walnüssen und Mandeln, Sesamsamen und Kürbiskernen, Weizenkeimen und Milchprodukten, Gemüse, Fisch und Fleisch.

Bewegung macht glücklich: Jede Art von Ausgleichssport erhöht nicht nur den Dopaminlevel, sondern auch den von Serotonin. Regelmässige Bewegung reduziert Stress, stärkt den Körper und beschert Wohlbefinden und Glücksgefühle.

Eine Insel aus Musik: Musik beeinflusst nicht nur unseren

Dopamin-Haushalt positiv, sondern auch Herzschlag, Blutdruck und Atmung. Bauen Sie in Ihren Alltag kleine Musikinseln ein, stellen Sie eine Playlist zusammen mit Stücken, die Sie lieben. Und nehmen Sie diese auch mit für Situationen, die Ihnen eher unangenehm oder langweilig erscheinen: etwa fürs Wartezimmer oder die lange Bahnfahrt. ☺

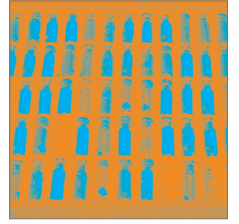
#wirwissenwaswirkt®



LEBENSWEIT SPECIAL. Fusspflege, Schminken und Kosmetikbehandlungen in unserer Wohlfühlkabine, Sonnentor Bio-Ecke, Fachapotheke für Darmgesundheit.



NATURHEILMITTEL. Pflanzl. Arzneimittel. Individ. Teemischungen. Sonnenmoor. Bachblüten. Homöopathie. Äth. Öle von Primavera. Schüssler Salze – Antlitzanalyse. Hausspezialitäten.

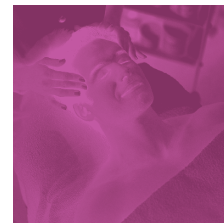


ARZNEIMITTEL-INTERAKTIONSCHECK. Arzneimittelinformation und Prüfung von Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten.

LITERATUR: APOTHECUM, Baby und Familie, Junior. **SICHERHEIT:** Kontrolle + Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken.



LEBENSWEIT KARTE. Ihre Kundenkarte mit speziellen Angeboten, Informations- und Serviceleistungen.



APOTHEKEN-KOSMETIK von Vichy, Louis Widmer, La Roche-Posay, Avène, Primavera, Dr. Grandel. Sonnenschutz. Hautanalyse durch unsere Kosmetikerin.



BEST-AGING-BERATUNG. Gesunde Ernährung + gesundes Abnehmen. Beratung für Raucherentwöhnung, Diabetes + Nährstoffe.

FREMSPRACHEN. Englisch, Französisch, Italienisch. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **KARTEN.** Bankomatkarte, Visa, Master Card, Diners Club.

LEBENSWEIT bedeutet für uns auch, sich in seiner Haut wohlfühlen.

Unser bestens geschultes Team freut sich darauf, Sie in angenehmer Atmosphäre zu verwöhnen.

Wir nehmen uns Zeit für Sie und die Bedürfnisse Ihrer Haut.

Lebenswert

In unserem Studio verwenden wir Markenprodukte von Dr. Grandel, Gehwol und Jessica.

Terminvereinbarung unter der Telefonnummer +43 (0)664 73 04 50 51

Wir bitten Sie im Fall einer Absage bis zum Vortag der Behandlung Bescheid zu sagen.

WWW.LEBENSWEIT.CO.AT



A - 8605 Kapfenberg
Siegfried-Marcus-Strasse 7
T 03862/325 00
apotheke@lebenswert.co.at

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag durchgehend
von 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Samstag 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

VITALPILZE

Wirksam für den Stoffwechsel

Apothekerin Mag.pharm. HEIDI STEINKELLNER

100%
Natur
PUR

Unser Stoffwechselplus Pulver enthält: Vitalpilzextrakte von Cordyceps und Hericium, Vitamin C, Niacin, Pantothensäure und Chrom. Hochwertige Hanf- und Sojaproteine ergänzen die Rezeptur, in der Kakao und die Früchte Mango und Maracuja für den natürlich-exotischen Geschmack sorgen – vollkommen ohne Zusatz von Aromen.

Tag für Tag pure Lebensfreude spüren und beschwingt jede Herausforderung annehmen mit dem aktivierenden Kick zwischendurch für ein maximales Körpergefühl. Nicht nur wegen des hohen Ballaststoff- und Proteingehalts, sondern auch wegen der hohen biologischen Wertigkeit – dem Mass dafür, wie gut ein Nahrungseiweiß in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann – eignet sich das Pulver ideal auch als Snack mit lang anhaltender Sättigung für zwischendurch.

ANWENDUNGSGEBIETE

Das Pulver enthält als Beitrag...

- ... zum normalen Energiestoffwechsel: Vitamin C, B3, B5.
- ... zum normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen: Chrom.
- ... zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung: Vitamin C, B3, B5.
- ... zur normalen geistigen Leistung: Vitamin B5.
- ... zur normalen psychischen Funktion: Vitamin C, B3
- ... zur Aufrechterhaltung des normalen Blutzuckerspiegels: Chrom

Hericium (*Hericium erinaceus*, Igelstachelbart, Affenkopfpilz) gilt als vorzüglicher Speisepilz mit einem angenehm exotischen Geschmack. Er ist nahezu weltweit verbreitet und auch in Europa heimisch. In der Natur findet man *Hericium* sowohl auf lebenden Bäumen sowie auf abgestorbenem Holz. In der traditionellen chinesischen Ernährungslehre wird er vor allem wegen seiner allgemein harmonisierenden Eigenschaften sehr geschätzt.

Wertgebende Inhaltsstoffe im *Hericium* sind von Natur aus Beta-Glucane sowie Kalium, Zink und Eisen. Darüber hinaus sind alle essentiellen Aminosäuren sowie verschiedene weitere Polysaccharide und andere Substanzen enthalten. Der verwendete hochwertige Pilzextrakt ist auf 30 % Polysaccharide und 20 % Beta-Glucane standardisiert.

”

**Gemeinsam
etwas für die
Gesundheit
tun!**

Cordyceps (*Ophiocordyceps sinensis*, Raupenpilz) war schon im 15. Jahrhundert ein hochgeschätzter und teurer Pilz. Das verdankt er der Entdeckung tibetischer Yak-Hirten, die beobachteten, dass ihre im Hochland weidenden Rinder, die dort wahrscheinlich den *Cordyceps* zu sich nahmen, eine deutlich höhere Widerstandskraft aufwiesen. Der *Cordyceps* ist ein Adaptogen und seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind Polysaccharide, Lipide und Nukleosidanaloge (besonders Cordycepin-3-Deoxyadenosin). Cordycepin ist ein Adenosin-Derivat.

Verschiedene Formen von Adenosin haben auch zentrale Rollen im Energiestoffwechsel (AMP, ATP) sowie bei der Signaltransduktion und Hormonregulation (cAMP).

Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält er unter anderem auch hochwertige Aminosäuren und drei eiweißgebundene Polysaccharide. Der verwendete hochwertige Pilzextrakt ist auf 30 % Polysaccharide und 20 % Beta-Glucane standardisiert.

Hanfprotein ist leicht verdaulich und enthält alle wichtigen Aminosäuren sowie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Es besteht zu 65 % aus Edestin und zu 35 % aus Albumin. Albumin ist dem Protein im Eiklar ähnlich, leicht verdaulich und eine wichtige Antioxidantien-Quelle. Edestin ist der Struktur der menschlichen Körperproteine sehr ähnlich und ist besonders bei der Bildung von Immunglobulinen von Bedeutung. Sojaprotein ist eine hochwertige Proteinquelle, die alle essentiellen Aminosäuren enthält. Es enthält B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die häufigsten Aminosäuren im Sojaprotein sind Glutaminsäure und Asparaginsäure. Sojaprotein ist reich an hydrophilen Aminosäuren, wodurch die Wasserlöslichkeit für ein Pflanzenprotein recht hoch ist. Es ist aufgrund der Zusammensetzung der essentiellen Aminosäuren physiologisch ebenso wertvoll wie die Proteine aus Kuhmilch und Hühnereiern. Resistentes Dextrin hat einen hohen Ballaststoffgehalt, weist eine gute Verträglichkeit auf und gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo es den Bakterien dort als Nahrungsquelle dient.

Verzehrempfehlung: 2 Messlöffel (= 40 g) auf 150 ml Wasser, Pflanzendrink oder Milch. ☺

AKTION

Lebenswert STOFFWECHSEL PLUS PULVER
€ 21,90 statt € 31,90



Igelstachelbart

BITTER

ist gesund



Tausende von bitteren Zutaten werden seit jeher in Heilmitteln verwendet. Heutzutage werden diese besonderen Stoffe wiederentdeckt, und das nicht ohne Grund: *Sie fördern unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise.*

Bitterstoffe kommen in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Pflanzen produzieren sie, um sich vor dem Verzehr durch Tiere zu schützen. Die Konzentration an Bitterstoffen kann dabei stark variieren: Manche Pflanzen haben nur einen leichten bitteren Nachgeschmack, während andere so intensiv bitter schmecken, dass sie kaum geniessbar sind. Für unsere Vorfahren war ein bitterer Geschmack stets ein Warnsignal, da viele bittere Pflanzen tatsächlich giftig sind.

Bitterstoffe bieten zahlreiche Vorteile für alle, die auf ihre Figur achten. Der bittere Geschmack dämpft das Verlangen nach Süßem und reguliert unser Hungergefühl, sodass wir automatisch weniger essen. Dies ist vermutlich auf ein natürliches Warnsignal zurückzuführen: Bittere Pflanzen sind in grösseren Mengen oft giftig. Das Bremsen des Appetits sollte bei unseren Vorfahren dazu geführt haben, dass sie

In der einen Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben; in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.

François Marie Voltaire, französischer Schriftsteller und Philosoph (1694 - 1778)

nicht so grosse Mengen unbekannter Pflanzen zu sich nehmen. Diesen Effekt können Sie sich zunutze machen, indem Sie einen bitteren Salat wie zum Beispiel Radicchio oder Chicorée als Vorspeise servieren.

Ein weiterer Vorteil, der beim Abnehmen unterstützen kann: Bittere Lebensmittel regen neben der Verdauung auch den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an. So fällt es leichter, in Form zu bleiben oder zu kommen.

Lebensmittel

Um die Vorteile von Bitterstoffen zu nutzen, sollten bittere Lebensmittel regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Hier sind einige gute Quellen:

Gemüse. Die gesunden Stoffe stecken in Gemüse wie Artischocken, Karfiol, Grünkohl und Brokkoli, Salaten wie Radicchio, Chicorée, Frisee und Rucola sowie in Obst wie Grapefruit und Pomelo.

Gewürze. Gewürze wie Kurkuma oder Kreuzkümmel und Kräuter wie Salbei, Basilikum oder Rosmarin sind ebenfalls gute Quellen für Bitterstoffe.

Kräuter. Besonders reich an den gesunden Stoffen sind jedoch Wildkräuter und Salate wie Löwenzahn, Brennnessel oder Schafgarbe.

Getränke. Auch Getränke wie Bier, Kaffee, Grün- und Schwarztee sind bekannt für ihre Bitternoten.

Nüsse. Stark bitter sind Bittermandeln, die nur in sehr kleinen Mengen geniessbar sind. Aber auch andere Nüsse und Kerne liefern Bitterstoffe.

Pflanzen-Züchtungen. Im Laufe der Zeit wurden Bitterstoffe aus den meisten Gemüse- und Obstsorten gezüchtet, sodass heute nur noch wenige Sorten tatsächlich bitter schmecken. Wer auf der Suche nach diesen Sorten ist, sollte Bauernmärkte oder Bioläden besuchen, da diese oft noch Sorten mit einer ausgeprägteren Bitternote anbieten.

Die Wirkung von Bitterstoffen

Wenn wir etwas Bitteres essen, aktivieren die Bitterstoffe bestimmte Rezeptoren in unserem Körper. Diese Rezeptoren ermöglichen es uns nicht nur, den bitteren Geschmack wahrzunehmen, sondern lösen auch eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Wirkungen aus.

Bitterstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften an, darunter Speichel, Magensäure, Galle und Bauchspeicheldrüsensekret. Darüber hinaus fördern sie die Darmtätigkeit und unterstützen so die Verdauung. Besonders nach üppigen, fettreichen Mahlzeiten wirken Bitterstoffe wohltuend und entlastend auf Magen und Darm.

Bitterstoffe können in geringer Dosis Entzündungen im Magen-Darm-Trakt lindern und den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen. Der Verzehr von Bitterstoffen kann zudem einen energetisierenden Effekt haben.

Bitte nicht bitter!

Viele Menschen lehnen bitter schmeckende Lebensmittel ab, hauptsächlich weil Bitterstoffe in der modernen Ernährung selten vorkommen und wir sie daher nicht gewohnt sind. Genau wie unsere Wahrnehmung von Süsse durch Gewohnheit geprägt ist, so ist auch die Wahrnehmung bestimmter Bitterstoffe gewöhnungsbedürftig. Wer sich an den bitteren Geschmack gewöhnen möchte, kann täglich bewusst kleine Mengen bitterer Lebensmittel zu sich nehmen, beispielsweise grünen Tee, und die Menge schrittweise erhöhen. Alternativ bieten sich spezielle Tinkturen, Extrakte oder Nahrungsergänzungsmittel an, die die gesunden Bitterstoffe enthalten. Unser Team steht Ihnen bei Fragen rund um das Thema Bitterstoffe gerne zur Verfügung! ☺



UroAkut®

Ja bitte!

NEU!
Jetzt auch im
Vorteilspack



Verbesserte Rezeptur
gleicher Geschmack!

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

D+PAC
klinisch untersucht



www.gesunde-blase.at

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Kwizda
Pharma

UR0-0310_1125

Pflanzliche Hilfe in den WECHSELJAHREN

Sibirischer Rhabarber kann Sie begleiten

Die Wechseljahre treten üblicherweise zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf und bezeichnen die Jahre vor und nach der letzten Monatsblutung, der sogenannten Menopause. Es kommt häufig zu körperlichen Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen, sowie psychischen Beschwerden, darunter Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und depressiven Verstimmungen. Auslöser dieser Beschwerden ist vor allem der sinkende Östrogenspiegel.

Je nach Frau und Symptomatik können die Behandlungsmöglichkeiten sehr unterschiedlich sein. Unter anderem stehen die Hormonersatztherapie, kurz HET, sowie Phytopharmaka zur Verfügung. Viele Frauen können oder wollen jedoch keine künstlichen Hormone einnehmen, da sie Nebenwirkungen fürchten. Daher wünschen sich viele eine pflanzliche und gut verträgliche Alternative.

Was ist der Sibirische Rhabarber?

Der *Sibirische Rhabarber* ist eine Heilpflanze, dessen medizinische Anwendung bereits seit vielen Jahrzehnten bekannt ist. Ursprünglich stammt er aus den gemäßigten Zonen Asiens. Erst im 17. Jahrhundert wurde er nach Europa gebracht und wächst heute auch in den südlichen Teilen von Norwegen, Bulgarien und Sibirien. Wirksame Inhaltsstoffe, vor allem die *Stilbene*, sind in der Wurzel des Sibirischen Rhabarbers zu finden.

Welche Wirkung hat Sibirischer Rhabarber ...

... bei Wechseljahresbeschwerden? Der *Extrakt ERr 731* aus Sibirischem Rhabarber kann nachweislich wechseljahresbedingte körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen, sowie psychische Beschwerden, darunter Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen, wirksam lindern.

Besonders hervorzuheben ist die sehr gute Verträglichkeit. In Untersuchungen wurden weder krankhafte Veränderungen oder Spannungsgefühle in der Brust noch eine Gewichtszunahme festgestellt.

Sie sind interessiert und möchten weitere Informationen? Lassen Sie sich gerne bei uns in der Apotheke dazu beraten.

Auch in den Wechseljahren natürlich Ich sein.

100 %
Natur
PUR



Ein gesunder VERDAUUNGSTRAKT

unterstützt einen gesunden
Körper DDr. Anna GOZDOWSKI

Die Bedeutung und die zentrale Rolle des Verdauungstraktes für unsere Gesundheit wurde bereits von Hippokrates (460–377 v. Chr.), dem sogenannten „Vater der Medizin“, beschrieben. In seinen zahlreichen Zitaten betonte er die Bedeutung von Ernährung, Mäßigung und der Natur für die Gesundheit, indem er sagte: *„Lass die Nahrung deine Medizin sein und die Medizin deine Nahrung“* sowie *„Alles in Massen“* (Essen, Trinken, Schlaf, Liebe). Er war der Ansicht, dass der Mensch lernen sollte, seine Krankheiten selbst zu heilen, und dass seine Aufgabe darin besteht, die natürlichen Heilungsprozesse zu unterstützen. Deshalb sagte er: *„Der Arzt behandelt, die Natur heilt.“*

Heute, im 21. Jahrhundert, wissen wir, dass unsere Gesundheit auch von unserer Ernährung abhängt, sowie von der gesunden Funktion des Verdauungstraktes, der in der Lage ist, die Nahrung zu verarbeiten

und anschließend Mineralstoffe und Vitamine entsprechend dem Bedarf unserer Zellen selektiv über den Blutkreislauf zu den Zellen zu transportieren.

”
**Meine
Gesundheit
liegt in meinen
Händen!**

Unser Körper benötigt für eine gute Funktion: *Sauerstoff, Eiweisse* (vor allem tierische, aber auch pflanzliche), *Fettsäuren* (unverarbeitet und nicht raffiniert, also in Cis-Form), *Kohlenhydrate* und *Einfachzucker*. Alle diese genannten

Nährstoffe sind biochemische Verbindungen, die ausreichend Mineralstoffe benötigen um verstoffwechselt zu werden. *Daher bilden Mineralstoffe die Grundlage unserer Gesundheit.* Im 21. Jahrhundert ist dies besonders wichtig, da unsere heutigen Lebensmittel einerseits zu wenig Mineralstoffe und andererseits zu viele toxische Substanzen, wie z.B. Lebensmittelzusatzstoffe, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und viele andere enthalten, die unseren Körper negativ beeinflussen. Aus der wissenschaftlichen Literatur und aus Studien wissen wir, dass toxisch belastete Zellen nicht in der Lage sind, ohne vorherige Entgiftung die benötigten Mineralstoffe aufzunehmen, die für ihre korrekte Funktion notwendig sind.

FAZIT

Für eine vollständige Gesundheit benötigen wir heutzutage Minerale „Pava pure, das nach dem Prinzip „Just In Time“ gleichzeitig in der Lage ist, die Zellen von Giftstoffen und Schwermetallen wie Quecksilber, Cadmium, Blei und anderen Schwermetallen zu entgiften und die *lebensnotwendigen* Mineralstoffe zu liefern.

Wir sind so gesund, wie gut ernährt und entgiftet unsere Zellen sind. Der Verdauungstrakt eines erwachsenen Menschen ist etwa 8 bis 9 Meter lang und produziert etwa neun Liter Verdauungssäfte,

um das, was wir zu uns nehmen, zu verarbeiten und zu verdauen. Die Nährstoffe aus dem Verdauungstrakt gelangen über den Blutkreislauf zu den Zellen unseres Körpers.

Wenn unser Verdauungstrakt auf Grund einer Schädigung der Endothelzellen des Dünndarms, d.h. durchlässiger Darm aufgrund eines Leaky-Gut-Syndroms, nicht richtig funktioniert, gelangen giftige Substanzen in unseren Körper und es kommt zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen. Heutzutage haben wir sehr häufig mit solchen Erkrankungen zu tun, selbst wenn es scheint, dass diese Krankheitsbilder keinen direkten Zusammenhang mit dem Verdauungstrakt haben. Dazu zählen unter anderem: Schilddrüsenerkrankungen, rheumatologische Erkrankungen, Erkrankungen des Verdauungstraktes – Morbus Crohn, Lebererkrankungen, Lupus, Diabetes, Schizophrenie und viele andere.

Wenn wir über eine richtige Ernährung sprechen, müssen wir auch den Einfluss der Darmmikrobiota/der Mikroorganismen in unserem Verdauungstrakt berücksichtigen. *Jeder Mensch hat seine eigene einzigartige Mikroorganismenflora im Verdauungstrakt*, die ebenfalls massgeblich über die Gesundheit entscheidet. Auch die gute *Funktion unseres Gehirns* hängt von der Darmmikrobiota, einem gesunden Verdauungstrakt und unserer Ernährung ab.

Über die neuronale Verbindung zwischen dem sogenannten „zweiten Gehirn“ im Bauchraum und dem Hauptgehirn im Schädel gibt es zahlreiche wissenschaftliche Publikationen und Bücher (z.B. GAPS - Gut and Psychology Syndrome: Wie Darm und Psyche sich beeinflussen, Dr. Natasha Campbell-McBride).

Die Behandlung des Verdauungstraktes hat in meiner Therapie oberste Priorität. Ich begleite auch Krebspatienten in meiner Praxis. ☺



DDr. ANNA GOZDOWSKI

Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde
gozdowski-zyjzdrowo.com/de/

Eaagozdowski@gmail.com

T +43 664 162 98 70

Ordination nur nach Vereinbarung

Praxisnetz im Haus der Gesundheit

8605 Kapfenberg, Siegfried Marcus Strasse 7

BEFREIUNG

vom Ballast des Winters



100%
Natur Pur



Photo by Olga Darfi on Unsplash

Mit den ersten wärmeren Tagen, den ersten Tulpen in der Vase, dem Erwachen von Frühlingsgefühlen kommt der Wunsch einer Erneuerung nach der kalten Jahreszeit. Eine gesunde Kombination aus Entschlackung, Entsäuerung und Aufbau durch Ernährung bringt Sie diesem Wunsch gezielt nahe!

Entschlackung

Entschlackung (auch Detox oder Entgiftung genannt) bezeichnet in Naturheilverfahren Massnahmen, die den Körper von Rückständen – den sogenannten „Schlacken“ – befreien sollen. Methoden wie Saftkuren oder Fasten zielen auf eine Reinigung ab. Nachgewiesen ist eine positive Wirkung beim Fasten, das die sogenannte Autophagie auslöst, ein lebenswichtiger, natürlicher Recyclingprozess ist, bei dem Zellen be-

”

*Aktueller
Vitaminstatus
bekannt?
Reden Sie mit
unseren Experten.*

schädigte Bestandteile oder „Zellmüll“ abbauen, verwerten und so ihre Funktion erhalten.

Kernfakten und Hintergründe: Weitere Methoden die Entschlackung zu unterstützen sind der Verzicht auf Alkohol und Zucker sowie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Entschlackungskuren können den Einstieg in eine gesündere Lebensweise erleichtern und kurzfristig zu Gewichtsverlust führen.

Die Birke hilft die Nierenfunktion und damit die Entwässerung zu unterstützen. Ihre Blätter sind reich an sekundären Pflanzenstoffen.

Löwenzahn fördert die Verdauung. Mit seinen Bitterstoffen regt er die Leber und den Gallenfluss an. Zusätzlich hat Löwenzahn appetitanregende Eigenschaften.

Brennnessel wirkt entwässernd. Ihre Blätter und Stiele wirken durch den hohen Kaliumgehalt stark harntreibend.



Wir Apotheker sind Ihre Partner zum Thema Vorbeugung. Unser Anliegen ist es Ihnen die Sicherheit zu geben, das Beste für Ihre Gesundheit zu tun!©

Pflanzensäfte

Für Frühjahrskuren eignen sich Heilpflanzensäfte aus der Apotheke gut. Bei der Herstellung werden die Pflanzen direkt nach der Ernte schonend gepresst, kurz erhitzt und ohne weitere Zusätze abgefüllt. Dadurch enthalten die Presssäfte ein breites Spektrum natürlicher Inhaltsstoffe, fast wie frisch gepflückte Heilpflanzen.

Falls Sie den intensiven Geschmack der Säfte nicht mögen, können Sie auch Heilpflanzentees aus der Apotheke verwenden. Sie schmecken etwas milder und sorgen gleichzeitig für eine gute Flüssigkeitszufuhr.

Entsäuerung

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt spielt für unseren Körper sowie unser Wohlbefinden eine große Rolle. Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten führen allerdings immer häufiger zu einer Übersäuerung (Azidose) des Organismus. Wertvolle basenbildende Mineralstoffe und die Kraft bewährter Pflanzenstoffe (wie zB. Rosmarin, Thymian, Salbei, Fenchel) unterstützen den Körper beim Abbau von Säure.

Basenpulver, Basenpulver-Kapseln, Basenbad und Zeolith (ein Vulkanmineral) aus der Apotheke optimieren das Ergebnis.

Den Aufbau mittels bauchschonender und basischer Kost erklären Ihnen unsere Experten in der Apotheke gerne. Dort haben wir auch viel weiteres Informationsmaterial und Bücher, die Sie in Ihrem Frühjahrsprogramm ideal unterstützen können. ☺

HEALTH COACHING

for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching
Online

#Ich kann viel für mich tun!



Ich unterstütze Menschen dabei aus alten Mustern auszusteigen.

Somit die eigenen Bedürfnisse leichter zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht immer im Mittelpunkt.

Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

Der erste Schritt ist einfach. Per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05 + bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

Ich bin TTM-Practitioner, Health-Coach und Conceptionist.

MYTHEN

zum Muskelaufbau widerlegt



Rund um Krafttraining und Muskelaufbau kursieren zahlreiche Mythen und Halbwahrheiten. Wir haben Ihnen die wichtigsten hier zusammengestellt. Somit sollte nichts ihrem Fitness- und Kraftprogramm im Wege stehen. Vor allem Erwachsene rund um 50 bis 60 Jahre sollten sich um Ihren Muskelaufbau bemühen, um in späteren Jahren davon zehren zu können.

Mythos 1: *Für den Muskelaufbau reicht es, Eiweiss zu sich zu nehmen.* Dieses Gerücht hält sich hartnäckig. Bizeps, Sixpack und Co. wachsen jedoch nicht allein durch Proteindrinks. Zwar benötigen Muskeln Eiweiss, doch Training mit der richtigen Belastung ist unerlässlich. Damit ein Muskel wachsen kann, benötigt die Muskelzelle ausreichend starke Reize. Die mechanische Belastung der Muskulatur sollte bei mindestens 70 Prozent der sogenannten maximalen Einer-Wiederholungszahl liegen. Kann jemand beispielsweise 100 Kilogramm einmal hochheben, trainiert er am besten mit einem Gewicht von mindestens 70 Kilogramm. Dieser Reiz ist notwendig, um die Proteinsynthese in den Zellen – die körpereigene Eiweissbildung – anzuregen. Sie ist die Grundvoraussetzung für den Muskelaufbau.

Um die Muskelproteinsynthese einzuleiten, benötigt der Körper Eiweiss, das über die Ernährung zugeführt werden kann. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind reich an Eiweiss. Vegetarier und Veganer hingegen greifen beispielsweise zu Hülsenfrüchten, Nüssen, Brokkoli, Quinoa, Kartoffeln und Hafer.

Mythos 2: *Im Alter baut man sowieso nur Muskeln ab.* Das stimmt nur teilweise. Wir sind nie zu alt, um fit zu werden und zu bleiben. Natürlich unterliegen Muskeln und andere Gewebe wie Nerven und Knochen Abbauprozessen. Unser maximales Muskelvolumen erreichen wir im Alter von 20 bis 30 Jahren. Danach beginnt der Abbau der Gesamtmuskelmasse. Unser Lebensstil kann diesen Prozess jedoch entscheidend beeinflussen. Wer sich viel bewegt, sich ausgewogen er-

nährt und Kontakte pflegt (z.B. im Sportverein), bleibt körperlich und geistig mobil. Auch hier gilt: Unsere Zellen benötigen ausreichend starke Reize, um Adaptionsprozesse in den Muskeln und Nerven auszulösen. Um die Nervenfunktion zu erhalten, ist es wichtig, mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining für Beine und Rumpfmuskula-

Figurwunder Calcium

Studien zeigen, dass das Mineral dabei helfen kann, in Form zu kommen: Es bremst die Fettspeicherung, fördert den Abbau von Körperfett und hemmt die Bildung des Stresshormons Cortisol.

Calcium-Stars sind der Inhaltsmenge nach gereiht Hart- und Schnittkäse, Sesamsamen, Brennnesseln, Mandelkerne, Grünkohl, getrocknete Feigen und grüne Oliven.

tur durchzuführen. Lassen Sie sich am besten in einem Fitnesscenter oder einer Physiotherapiepraxis beraten. Dies ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene von Vorteil.

Mythos 3: *Frauen müssen weniger Muskelmasse trainieren.* Es stimmt zwar, dass Männer im Allgemeinen mehr Muskelmasse haben als Frauen, was auf entwicklungsgeschichtliche Faktoren zurückzuführen ist. Dies sollte jedoch nicht dazu führen, dass Frauen auf Fitnessstraining verzichten. Frauen haben in der Regel mehr Fettreserven, die der Körper als Energiequelle für eine mögliche Schwangerschaft speichert. Männer hingegen sind evolutionär gesehen mit mehr Muskulatur ausgestattet, um Nahrung zu beschaffen und zu transportieren. Unabhängig vom Geschlecht gilt: Wer seine Kraft erhalten oder aufbauen möchte, muss seine Muskeln trainieren.

Mythos 4: *Nur wer bis zum Muskelkater trainiert, baut Muskeln auf.* Muskelkater ist zwar ein Zeichen für Muskelaufbau, da er auf die Beschädigung oder Zerstörung von Muskelzellen nach Überlastung zurückzuführen ist. Dieser Schmerz löst ein körpereigenes Reparaturprogramm aus, das die Durchblutung des Gewebes erhöht, um beschädigte Zellen als Abbauprodukte abzutransportieren. Nach spätestens 72 Stunden ist der Körper in der Lage, die Muskeln zu reparieren und stärker zu machen. Nach einer Woche regeneriert sich der Körper vollständig. Je mehr er sich an die Belastung gewöhnt, desto kürzer wird die Regenerationszeit. Starke Belastung kann auch ohne Muskelkater zum Muskelaufbau führen.

Mythos 5: *Muskeln können durch Krafttraining zu gross werden.* Das ist nicht ganz richtig. Die genetische Veranlagung bestimmt die maximale Grösse unserer Muskeln. Mit einem gesunden Lebensstil – also einer proteinreichen Ernährung, Krafttraining und ausreichend Erholung und Schlaf – können wir unsere genetischen Möglichkeiten jedoch etwas beeinflussen. Es ist auch ein Irrglaube, dass Menschen mit grossen Muskeln automatisch sportlich sind oder dass Muskelmasse zwangsläufig ein Zeichen von Gesundheit ist.

Regelmässiges Training und eine ausgewogene Ernährung reichen in der Regel für den Muskelaufbau aus. Bei besonderer Belastung, im Alter oder erhöhtem Nährstoffbedarf können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Lassen Sie sich dazu in unserer Apotheke beraten. ④

HAUS DER GESUNDHEIT

DIE ÄRZTE

Dr. Sandro ANGKAWIDJAJA

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde T 03862/231 09

Dr. med. Gundolf HEBER

Arzt für Allgemeinmedizin T 0660/737 91 21

Dr. Christoph NIEDERERECKER

Facharzt für Haut und Geschlechtskrankheiten T 03862/222 42

Dr. Gerald NÖST

Facharzt für Urologie T 03862/320 22

Dr. Peter RETTL

Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Sportarzt T 0664/336 54 58

DAS PRAXISNETZ

Das Praxisnetz bietet selbständigen Therapeuten aus verschiedenen Sparten die Möglichkeit sich untereinander zu vernetzen um Patienten optimal betreuen zu können. Im Vordergrund steht eine qualitativ hochwertige therapeutische Betreuung welche individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist.

Helmut MOSCHIK, MSc D.O.

Osteopath, Physiotherapeut, diplomierter Sporttrainer
HELMUTMOSCHIK@HOTMAIL.COM

Kerstin HÜBLER

Physiotherapeutin
KERSTIN.HUEBLER@HOTMAIL.COM

Robbert SUIR

Physiotherapeut
SUIR.PRAXISNETZ@GMAIL.COM

Daniela SKERBINZ, BEd BSc

Diätologin & Ernährungspädagogin
INFO@DIAETOLOGIE-SKERBINZ.COM



Barbara POTOTSCHNIG, MSc

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Kommunikationstrainerin, Coachess, Supervision
BARBARA.POTOTSCHNIG@AON.AT

Heidi GEBESHUBER, MSc, BSc

Diplomierte Shiatsu Praktikerin
SHIATSU@GEBESHUBER.AT

Mag. Dr. Kerstin WALDMÜLLER, Bakk.

Eingetragene Mediatorin (nach ZivMediaG), Lebens- und Sozialberaterin, Kommunikationstrainerin, Dipl. Pädagogin (Sprachheilpädagogin, Kindergarten- und Hortpädagogin), Erwachsenenbildnerin
KOMMUNIKATION@WALDMUELLER.AT

Mag.a Judith SCHABEREITER-ULM

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Traumatherapeutin, Arbeitspsychologin
J_SCHABEREITER@HOTMAIL.COM

Dr.med.univ., Dr.rer.nat. Anna GOYDOWSKI

Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde
AGOZDOWSKI@GMAIL.COM



Apotheker
Mag.pharm.
STEFAN GOLOUCH
Konzessionär
Nahrungs-
ergänzungsmittel

Apothekerin
Mag.pharm. Dr.
MARLENE ERTL
Arzneimittelberatung

Apothekerin
Mag.pharm.
BETTINA REITBAUER
Arzneimittelberatung

Apothekerin
Mag.pharm.
DORIS SCHLOFFER
Schüssler Salze,
Bachblüten,
Aromatherapie-
Coach

Apothekerin
Mag.pharm.
HEIDI STEINKELLNER
Reiseberatung,
Nährstoffe,
Aromatherapie-
Coach

PK-Assistentin
MAG. CHRISTINA
KOHLHOFER
Warenwirtschaft,
Kosmetikberatung

PK-Assistentin
MAG. DORIS
POSCH
magistrale
Zubereitung,
Taxierung

PK-Assistentin
MAG. NICOLE
POSCH
Warenwirtschaft,
Kosmetik,
Aromatherapie-Coach

Frau
SABRINA
PREIN
Warenwirtschaft,
Roboter, Hilfe bei
Anfertigungen

Frau
SANDRA
SINGER
Ernährungs- und
Fitnesstrainerin,
Warenwirtschaft,
Bestellung



Frau
FLORICA
POCOL
Hygiene,
Dekoration



PKA-Lehrling
PAULA
GAUGL

Lebenswert

www.LEBENSWERT.co.at



Kosmetikinstitut
SUSANNE
GLASER
Fusspflege,
Kosmetik



Kosmetikinstitut
PK-Assistentin
TANJA GSTETTNER
Fusspflege,
Kosmetik



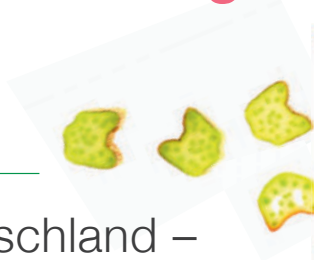
Kosmetikinstitut
ELFI
WINTSCHNIG
Fusspflege,
diabetischer
Fuss

Wechseljahre

ganz
meine
Natur

Belegte Wirksamkeit bei **typischen Wechseljahresbeschwerden** –
mit nur **1 Tablette täglich**

Nr. 1 in Deutschland –
jetzt auch in Österreich*



*Insight Health OTC-Umsatz Produkte bei Wechseljahresbeschwerden, Apotheke YTD 09/2025
Dr. Loges Österreich GmbH, Mayriesstraße 25, 5300 Hallwang b. Salzburg, www.loges.at
Stand: März 2026. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

HAUTJUCKEN

Wenn die Immunzellen reagieren

Jeder hat schon verschiedene Arten des Juckens erlebt: Die ungeliebte Wollhose der Kindheit, die nervige Skihaube, der kratzige Schal, die Gelsenstiche beim sommerlichen Grillabend. Wind, Kälte und Heizungsluft können auch Auslöser für Juckreiz sein. Sie sind meist harmlos diese Reize und vergehen nach ein paar Stunden oder wenigen Tagen.

Wenn allerdings der Juckreiz zum Dauerzustand wird, dann kann dieser sehr belastend auf die Betroffenen wirken. Dauert der Zustand mehr als sechs Wochen an, gilt er als *chronisch*. Untersuchungen zufolge ist die unangenehme Empfindung bei fast der Hälfte der Betroffenen noch nie Thema eines Arztgespräches gewesen. Aus unerfindlichen Gründen hat Hautjucken einen unangenehmen Beigeschmack und wird daher von den Betroffenen gerne verschwiegen, weggeleugnet und verheimlicht. Dabei ist eine möglichst rasche Behandlung so wichtig, um sich nicht – ähnlich dem Schmerz – ein „Juckreiz-Gedächtnis“ zu züchten.

Was geht vor sich

Der Juckreiz wird im Gehirn ausgelöst. Ihre Immunzellen schicken Botenstoffe zu Nervenenden, die dem Gehirn Signale geben, dass etwas nicht stimmt. Erster Befehl: Kratzen.

Manchmal reagieren Menschen mit einer sofortigen Schwellung der Haut, der Bereich quillt und juckt fürchterlich. Grund für eine solch heftige Reaktion (*Nesselsucht*) können Hitze, Schalentiere, Medikamente, Allergien und Unverträglichkeiten sein. Hat man Glück, verschwindet diese von alleine.

Krankheitsbedingter (chronischer) Juckreiz kann neben Hauterkrankungen (zum Beispiel Neurodermitis, Psoriasis) durch starke Hauttrockenheit aufgrund von Störungen des Fettstoffwechsels, des Wasserhaushalts und verminderter Talgproduktion verursacht werden, die mit anderen organischen Erkrankungen in Zusammenhang stehen (zum Beispiel Nierenerkrankungen, Diabetes, chronische Darmerkrankungen, ausgeprägte Nahrungsmittelunverträglichkeiten). Zudem kann stark trockene Haut als Nebenwirkung mancher Medikamente auftreten. Oder es ist ein harmloser Eisenmangel, der sich mit Juckreiz ankündigen kann...

Um die Ursachen des Juckens einschränken zu können, empfiehlt es sich dazu Notizen zu machen, die Sie dem Arzt mitteilen können. Damit können beispielsweise Deos, Medikamente und Lebensmittel identifiziert werden, die als Auslöser in Ihren Aufzeichnungen immer wieder auftauchen. Schreiben Sie auch dazu, was passiert: Gab es Hautveränderungen, Schwellungen oder Bläschen?

Nicht selten können die Ursachen rätselhaft bleiben. Dann muss man selbst auf die Suche gehen. Lebensmittelunverträglichkeiten können oft mittels Ausschlussdiät eine Klärung bringen. Oft kommen dabei Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz und Süsstoffunverträglichkeit vor. Betroffene sind häufig verzweifelt, weil ihr Leidensweg lang ist und letztendlich in die Vermutung einer psychogenen Störung führen. Diese können aber Juckreiz meist nur verstärken und nicht verursachen.

#Ich kann viel für mich tun!



Was können Sie tun

Punkt 1. Eine gute, für Sie passende *Hautpflege*. Lassen Sie sich dazu unbedingt von unseren Apothekern beraten!

Punkt 2. *Vitamin D*. Viele Menschen haben einen viel zu niedrigen Vitamin-D-Blutwert. Lassen Sie diesen bei Ihrem Arzt prüfen. Bei Bedarf muss dieser entsprechend auf einen gesunden Level gebracht werden.

Punkt 3. *Omega-3-Fettsäuren*. Die im Körper aktiven Formen – abgekürzt DHA und EPA – liefern in einer guten Menge nur fette Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch aus dem Wildfang. Um Effekte zu erzielen, sollte man täglich ein bis zwei Gramm einer Mischung aus DHA und EPA zu sich nehmen. Das entspricht ungefähr zwei bis fünf Fischfilets pro Woche. Für Veganer gibt es eigene Kapseln und Algenpulver.

Punkt 4. *Selen*. In unseren Breiten ist der Boden arm an Selen und daher enthalten Lebensmittel, die wir täglich essen, nicht so viel Selen, wie wir eigentlich brauchen. Die ausreichende Versorgung ist aber enorm wichtig. Selen unterstützt die Schilddrüse und das Immunsystem. Zellschutz sowie starke Haut, Haare und Nägel fallen in sein Aufgabengebiet, genauso wie das Abfangen von freien Radikalen. Für Ihre ideale Dosierung fragen Sie unsere Spezialisten in der Apotheke.

Wenn alle Massnahmen nicht greifen, lassen Sie doch einmal überprüfen, ob Laktose, Histamin etc. auch gut vertragen werden, denn in einigen Fällen kann sich eine Lebensmittelunverträglichkeit über eine Juckreizsymptomatik äussern. ☺

LEATON[®]

hergestellt in
ÖSTERREICH*



mit Liebe
GESCHENKT.

LEATON[®]
complete

Vitamine & Mehr

- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin

Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft

*Mit Zutaten aus EU- und Nicht-EU-Ländern.