AUSGABE SOMMER / HERBST 2025

RE-TREAT®

DAS MAGAZIN FÜR MEINE GESUNDHEIT

SANFTE RITUALE FÜR STRAHLENDE HAUT

ABNEHMSPRITZEN
MEDIZINISCHER FORTSCHRITT
MIT VERANTWORTUNG

INTERVIEWS
DR. NOVAKOVITS
UND DR. LINDERMUTH

RE-TREAT®

FRISCH.
DUFTEND.
EFFEKTIV.

JETZT NEU

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit beginnt im Alltag.

Auch in dieser Ausgabe unseres RE-TREAT Gesundheitsmagazins laden wir Sie ein, Gesundheit neu zu denken – mit fundiertem Wissen, ehrlicher Beratung und einem Blick auf das, was wirklich zählt: Ihr Wohlbefinden.

Freuen Sie sich auf vielfältige Themen – von gesunder Verdauung auf Reisen bis hin zu Tipps für leichte Beine bei Sommerhitze. Wir stellen unsere neue Gesichtspflege-Linie vor, sprechen über die richtige Unterstützung für Kinder im Sommer und beleuchten Chancen & Risiken rund um moderne Antidiabetika und Abnehmspritzen.

Besonders freuen wir uns über das Interview mit Dr. Eva Novakovits, in dem wir uns über die Eröffnung ihrer Ordination im RE-TREAT Gesundheitszentrum Stegersbach unterhalten. Und auch Dr. Lindermuth gibt spannende Einblicke in seine Präventionsarbeit in Oberschützen.

Blättern Sie durch – vielleicht entdecken Sie auch den Artikel, der genau zu Ihnen passt.

Viel Freude beim Lesen – und bleiben Sie gesund.

Mag. pharm. Amir Shirazi

und Ihr Team vom RE-TREAT Gesundheitszentrum und den Apotheken Stegersbach & Oberschützen.

IMPRESSUM

VERLAGS UND MEDIENINHABER, FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:
APOPERSONAL GMBH | HAUPTPLATZ 14 | 7551 STEGERSBACH

INHALT

06 **SOMMER, SONNE, LEICHTIGKEIT**

08 **GESUNDE BEINE TROTZ HITZE**

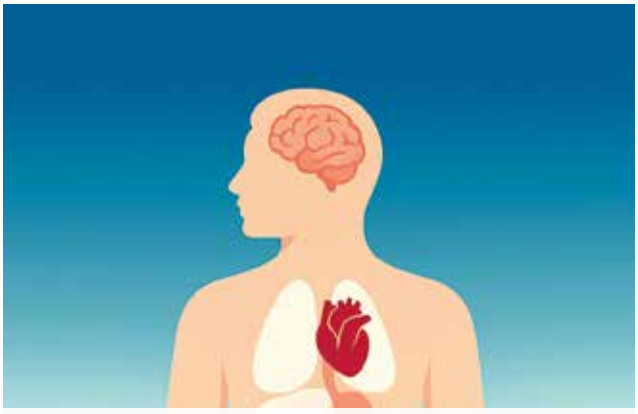
10 **SONNENFIT VON INNEN**

14 **KINDERGESUNDHEIT IM SOMMER**

18 **INTERVIEW MIT**
DR. EVA NOVAKOVITS

22 **MEINE APOTHEKE**
AUS DEM GARTEN

28 **SANFTE RITUALE**
FÜR STRAHLENDE HAUT



34 **ABNEHMSPRITZEN**
FORTSCHRITT MIT VERANTWORTUNG

27 **ÖFFNUNGSZEITEN** UND NACHTDIENSTKALENDER
36 **INTERVIEW** MIT DR. LINDERMUTH
38 **LIEBLINGSREZEPTE** VON UNSEREN APOTHEKENTEAMS

SOMMER, SONNE, LEICHTIGKEIT

GUT DURCH DIE GRILLSAISON & URLAUBSKÜCHE

Wenn die Temperaturen steigen, locken nicht nur Sonne und Reisen, sondern auch kulinarische Genüsse: Grillabende, Picknicks, Streetfood oder internationale Spezialitäten. Doch was für den Gaumen verlockend klingt, bedeutet oft Schwerstarbeit für unser Verdauungssystem. Besonders bei Hitze reagiert der Körper sensibler auf üppige, fettreiche oder ungewohnte Speisen. Umso wichtiger ist es, Magen, Darm und Leber gezielt zu unterstützen – zu Hause wie unterwegs.

WARUM SOMMERKÜCHE UND REISEN DEN MAGEN FORDERN

Ob Grillkäse, Würstchen, Salate mit cremigem Dressing oder ein Glas Wein – die sommerliche Küche hat es in sich. Häufige Folgen: Blähungen, Sodbrennen, Druckgefühl oder Völlegefühl. Auf Reisen kommen ungewohnte Gewürze, fremde Bakterienkulturen und Hygieneunsicherheiten dazu. Der Magen Darm Trakt reagiert prompt – mit Unwohlsein, Durchfall oder Appetitlosigkeit.

Ein zentrales Organ in diesem Zusammenspiel ist die Leber: Sie verarbeitet Nahrungsfette, produziert Gallenflüssigkeit und trägt wesentlich zur Entgiftung bei. Wird sie überfordert, spüren wir das schnell.

TIPPS FÜR BEWUSSTEN GENUSS – ZU HAUSE & AUF REISEN

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten – bewusstes Essen und ordentliches Kauen entlasten die Verdauung

- Trinken Sie ausreichend – besonders bei Hitze, ideal sind stilles Wasser oder Kräutertees
- Bewegen Sie sich regelmäßig – das bringt den Darm in Schwung
- Bitterstoffe in die Ernährung integrieren – etwa durch Kräuter, Salate oder Bittertonika

FÜR UNTERWEGS GILT AUSSERDEM:

- Nur abgekochtes Wasser oder Flaschenwasser trinken, nach dem Motto “Cook it, peel it, or forget it”
- Vorsicht bei Rohkost, wenn die Herkunft unklar ist
- Hände regelmäßig waschen oder desinfizieren
- Bei ersten Beschwerden rechtzeitig handeln

PFLANZLICHE HILFE FÜR LEBER, MAGEN & DARM

Die Natur hält wirksame Helfer bereit, um den Verdauungsapparat zu entlasten – sowohl im Alltag als auch auf Reisen:

Artischocke und Mariendistel gelten als bewährtes Duo in der Pflanzenheilkunde. Ihre Bitterstoffe regen die Gallenproduktion an und unterstützen die Leberfunktion. Auf diese Weise helfen sie bei schwerer Kost.

Darmwohl mit pflanzlichen Quellstoffen stabilisiert die Verdauung und lindert typische Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Reisedurchfall.

Probiotic 13 mit einer großen Anzahl verschiedener Bakterienkulturen zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmflora und zur Verdrängung pathogener Keime, speziell in Urlaubsländern.

Jetzt auf **SHOP.RE-TREAT.AT** oder in unseren Apotheken & im RE-TREAT Gesundheitszentrum

GESUNDE BEINE TROTZ HITZE

HILFE BEI SCHWEREN BEINEN & VENENPROBLEMEN

SOMMERLICHE HITZE, LANGES STEHEN, FLUGREISEN – ALL DAS KANN UNSEREN BEINEN ZUSETZEN

Besonders in warmen Monaten klagen viele Menschen über müde, geschwollene oder schmerzende Beine. Der Grund: Die Hitze weitet die Blutgefäße, die Venen verlieren an Spannung, und das Blut staut sich. Wie Sie Ihre Venen im Sommer optimal unterstützen können, erfahren Sie hier.

WARUM SIND BEINE IM SOMMER BESONDERS BELASTET?

Unser venöses System transportiert das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen – eine anspruchsvolle Aufgabe. Bei hohen Temperaturen erschlaffen die Venenwände schneller, wodurch die Blutzirkulation erschwert wird. Erste Anzeichen: Schweregefühl, Schwellungen, sichtbare Äderchen oder abendliche Krämpfe.

VENENPFLEGE BEGINNT IM ALLTAG

Schon kleine Maßnahmen im Alltag helfen:

- Beine regelmäßig hochlagern
- Wechselduschen regen den Kreislauf an
- Viel Bewegung: Spazierengehen, Wadenwippen, Barfußlaufen, Schwimmen
- Viel trinken – für eine gute Durchblutung
- Kompressionsstrümpfe unterstützen den Blutrückfluss und verhindern Schwellungen in den Beinen

PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR MÜDE BEINE

Bein Aktiv Gel von RE-TREAT kombiniert durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe wie Rosskastanie, rotes Weinlaub und Menthol. Es wirkt kühlend, entspannend und tonisierend – ideal nach einem langen Tag oder nach dem Sport. Einfach morgens und abends (oder nach Bedarf) in die Beine einmassieren.

Venenkomplex mit einer ausgeklügelten Mischung aus pflanzlichen Extrakten, darunter ebenfalls Rosskastanie, Mäusedorn und OPC aus Traubenkernen, hilft von innen, die Spannkraft der Venen zu erhalten und die Mikrozirkulation zu unterstützen.

REISEN MIT GESUNDEN BEINEN

Wer im Sommer lange sitzt – etwa im Flugzeug oder Auto – sollte folgendes beachten:

- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe bei längeren Flügen
- Trinken Sie ausreichend vor und während der Reise
- Vermeiden Sie Alkohol und Kaffee
- Stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie ein paar Schritte
- Dehnen und wippen Sie die Füße im Sitzen

So kommen Sie mit Leichtigkeit durch den Sommer – Schritt für Schritt.

Jetzt auf **SHOP.RE-TREAT.AT** oder in unseren Apotheken & im RE-TREAT Gesundheitszentrum

SONNENFIT VON INNEN

ZELLSCHUTZ, ENERGIE & MENTALE KLARHEIT BEI HOHEN TEMPERATUREN

Hitze, Sonne, UV-Strahlung – im Sommer wird unser Körper auf Zell- und Energieebene besonders gefordert. Nicht nur die Haut, auch unsere inneren Systeme brauchen jetzt Schutz und gezielte Unterstützung. Müdigkeit, Trägheit und Hitzekoller lassen sich vermeiden – mit den richtigen Nährstoffen für Zellschutz, Energie und Konzentration.

ZELLSCHUTZ DURCH ANTIOXIDANTIEN

Freie Radikale entstehen besonders bei UV-Strahlung, Stress und hoher körperlicher Belastung. Antioxidantien neutralisieren diese Moleküle und schützen so Zellen, Haut und Organe. Besonders bewährt haben sich:

Spermidin - eine natürlich im Körper vorkommende Substanz, die vor allem für die Zellgesundheit und den Abbau beschädigter Zellen verantwortlich ist.

Coenzym Q10 – unverzichtbar für die Energiegewinnung in den Zellen und als Antioxidans für Herz, Muskeln und Gewebe.

Vitamin C Liposomal – hoch bioverfügbare Form mit effektiver Aufnahme, unterstützt Haut, Immunsystem und Zellschutz.

Jetzt auf **SHOP.RE-TREAT.AT** oder in unseren Apotheken & im RE-TREAT Gesundheitszentrum

RE-TREAT®

FRISCH.
DUFTEND.
EFFEKTIV.

JETZT NEU

ENERGIE-BOOSTER GEGEN SOMMERMÜDIGKEIT

Neben Zellschutz ist auch die Energieproduktion wichtig – sie wird durch Hitze oft gebremst. Ein gezielter Energie-Kick kann helfen, den Tag leistungsfähig zu gestalten.

Empfehlung:

PQQ Energie – fördert die Bildung neuer Mitochondrien, der „Kraftwerke" der Zelle, und unterstützt geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit.

KLARER KOPF TROTZ SOMMERHITZE – SO SCHÜTZEN SIE IHR GEHIRN

Hohe Temperaturen können die Konzentration beeinträchtigen, das Denkvermögen verlangsamen und Kopfschmerzen auslösen. Umso wichtiger ist es, auch das Gehirn gezielt zu unterstützen:

Tipps für kühle Gedanken:

Genug trinken – mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich, da das Gehirn besonders sensibel auf Dehydrierung reagiert.

Omega-3-Fettsäuren – unterstützen Konzentrationsfähigkeit.

Magnesium – trägt zur normalen Funktion von Nerven und Psyche bei, besonders bei Hitzestress. Nicht zu vergessen wirksam gegen Krämpfe nach vermehrtem Schwitzen oder erhöhter Anstrengung.

Kurze Pausen & Frischluft – regelmäßiges Lüften oder ein paar Minuten im Schatten helfen dem Kopf, wieder klar zu werden.

Kühle Kompressen im Nacken – fördern die Abkühlung über Blutgefäße und können Kopfschmerzen vorbeugen.

WEITERE ALLTAGSTIPPS FÜR HEISSE TAGE:

- Bewegung in den kühlen Morgenstunden
- helle, luftige Kleidung
- Obst & Gemüse mit hohem Wassergehalt: z. B. Melonen, Gurken, Beeren
- Mittagshitze meiden & Räume abdunkeln
- Mineralstoffverluste durch Schwitzen mit ausgewogener Ernährung oder Ergänzungen ausgleich

APOTHEKE
OBERSCHÜTZEN
STEGERSBACH

KINDERGESUNDHEIT IM SOMMER

STARKE NÄHRSTOFFE FÜR KLEINE ABENTEURER

Der Sommer ist Abenteuerzeit – für Kinder bedeutet das Bewegung, Sonne und neue Eindrücke. Damit der Sommer unbeschwert und gesund bleibt, braucht es eine starke Basis: ein gut funktionierender Darm, ein starkes Immunsystem und eine ausgewogene Nährstoffversorgung. Denn Reisen, neue Speisen oder lange Sonnentage können den Körper fordern.

DARMGESUNDHEIT – DAS FUNDAMENT DER ABWEHR

Im Darm sitzt nicht nur die Verdauung, sondern auch ein Großteil des kindlichen Immunsystems. Probiotika helfen dabei, das Gleichgewicht der Darmflora zu stabilisieren – besonders nach Durchfallerkrankungen, Antibiotika oder bei neuen Umweltbedingungen.

Empfehlung:

- **Biotic Kids Gummies** – fruchtige Probiotika in Gummibärchenform, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kindern. Ideal zur Vorbeugung und Regeneration.

NÄHRSTOFFE FÜR WACHSTUM, ENERGIE & KONZENTRATION

Der Sommer bedeutet viel Bewegung, aber auch intensive Sonnenstunden und mitunter unausgewogene Ernährung. Multivitamin-Präparate helfen, Defizite auszugleichen und die Entwicklung zu unterstützen.

Jetzt auf **SHOP.RE-TREAT.AT** oder in unseren Apotheken & im RE-TREAT Gesundheitszentrum

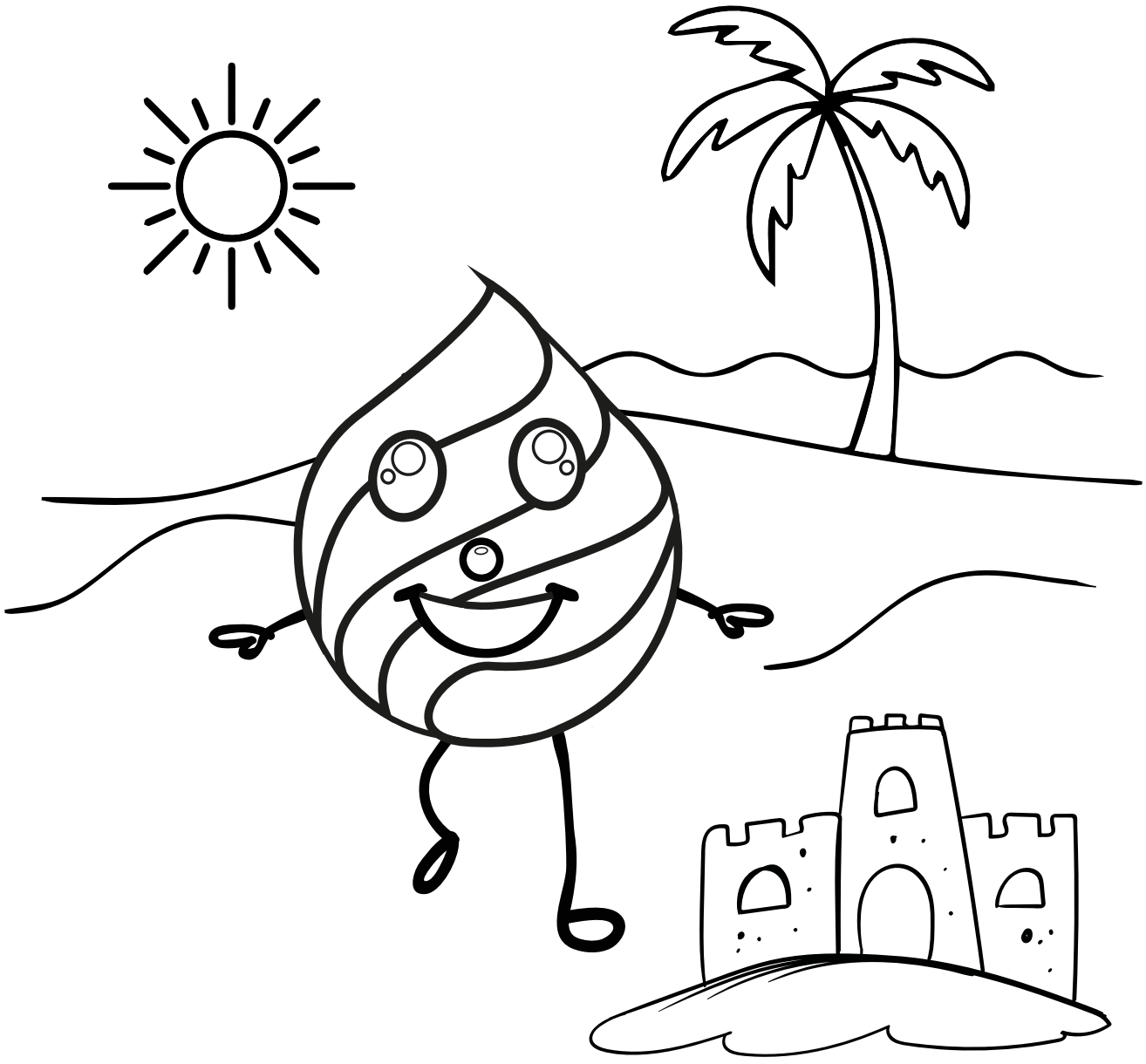
Tipps für Eltern:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Zuckerzufuhr – unsere zuckerfreie Alternative schont die Zähne und ist trotzdem lecker
- Ausreichend trinken – am besten Wasser oder verdünnte, ungesüßte Säfte
- Leichte, bunte Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse
- Sonnenschutz (Sonnencreme und Kopfbedeckung) nicht vergessen (auch innerlich mit Antioxidantien)
- Ruhepausen einplanen – auch Abenteurer brauchen Erholung

So wird der Sommer zum gesunden Erlebnis für kleine Entdecker.

APOTHEKE
OBERSCHÜTZEN
STEGERSBACH

ZEICHENECKE



INTERVIEW MIT DR. EVA NOVAKOVITS

ALLGEMEINMEDIZINERIN IM RE-TREAT GESUNDHEITSZENTRUM STEGERSBACH

Eva, was hat dich motiviert, Teil des RE-TREAT Gesundheitszentrums zu werden?
Dr. Eva Novakovits: Die Übernahme der Praxis von Dr. Zgubic war eine wunderbare Möglichkeit, aber langfristig war klar: Das kann keine Lösung für die nächsten 20 bis 25 Jahre sein.
Zeitgleich entstand das neue Gesundheitszentrum hier in Stegersbach – modern, durchdacht und zukunftsorientiert. Da lag die Entscheidung auf der Hand.

Was macht das Zentrum für dich besonders?
Dr. Eva Novakovits: Hier ist alles unter einem Dach: Die Apotheke, andere Ärzt:innen, Therapeut:innen, medizinische Fußpflege, Massage, Yoga- und Seminarräume. Für die Patient:innen bedeutet das kurze Wege – sie können direkt von der Ordination in die Apotheke gehen oder unkompliziert Termine bei anderen Gesundheitsanbietern wahrnehmen. Diese interdisziplinäre

Zusammenarbeit ist ein großer Gewinn, sowohl fachlich als auch menschlich.

Wie erlebst du die Zusammenarbeit mit der Apotheke?
Dr. Eva Novakovits: Das ist wirklich großartig. Man kann sich unkompliziert austauschen – mal schnell ein Rezept abgeben oder Rücksprache halten: Gibt's das Medikament? Gibt's Alternativen? Dieser direkte Draht bringt eine enorme Qualität in die Versorgung.

Was sind deine medizinischen Schwerpunkte?
Dr. Eva Novakovits: Neben der gesamten Palette der Allgemeinmedizin legen wir großen Wert auf Wundversorgung – meine diplomierte Krankenschwester ist hier top ausgebildet. Auch das Thema Diabetes ist ein Schwerpunkt bei uns. Führerscheinuntersuchungen gehören ebenfalls zu unserem Angebot. Und ganz wichtig: Bei uns hat Empathie und persönliche Betreuung einen hohen Stellenwert.

Was wünschst du dir für die weitere Entwicklung des Gesundheitszentrums?
Dr. Eva Novakovits: Eine starke Ergänzung durch Fachärzt:innen, Physiotherapeut:innen und Psycholog:innen – damit wir unseren Patient:innen ein noch umfassenderes Angebot machen können.

Dr. Eva Novakovits

Fachärztin für Allgemeinmedizin & Familienmedizin

Und was möchtest du Menschen mitgeben, die das RE-TREAT Zentrum noch nicht kennen?
Dr. Eva Novakovits: Hier erwartet Sie ein modernes, stilvolles Zentrum mit hervorragender Betreuung. Die Atmosphäre ist offen, freundlich, ästhetisch und auf das Wohl der Menschen ausgerichtet – sowohl für Patient:innen als auch für Mitarbeitende.

Persönliche Worte von Mag. pharm. Amir Shirazi: „Ich schätze Eva nicht nur fachlich, sondern auch menschlich sehr. Ihr Zugang zu den Patient:innen, ihr Wissen – auch auf molekularer Ebene – und ihre empathische Art machen sie zu einer großen Bereicherung für unser Zentrum. Das Feedback von den Menschen ist durchweg positiv – und das merkt man auch im Alltag."

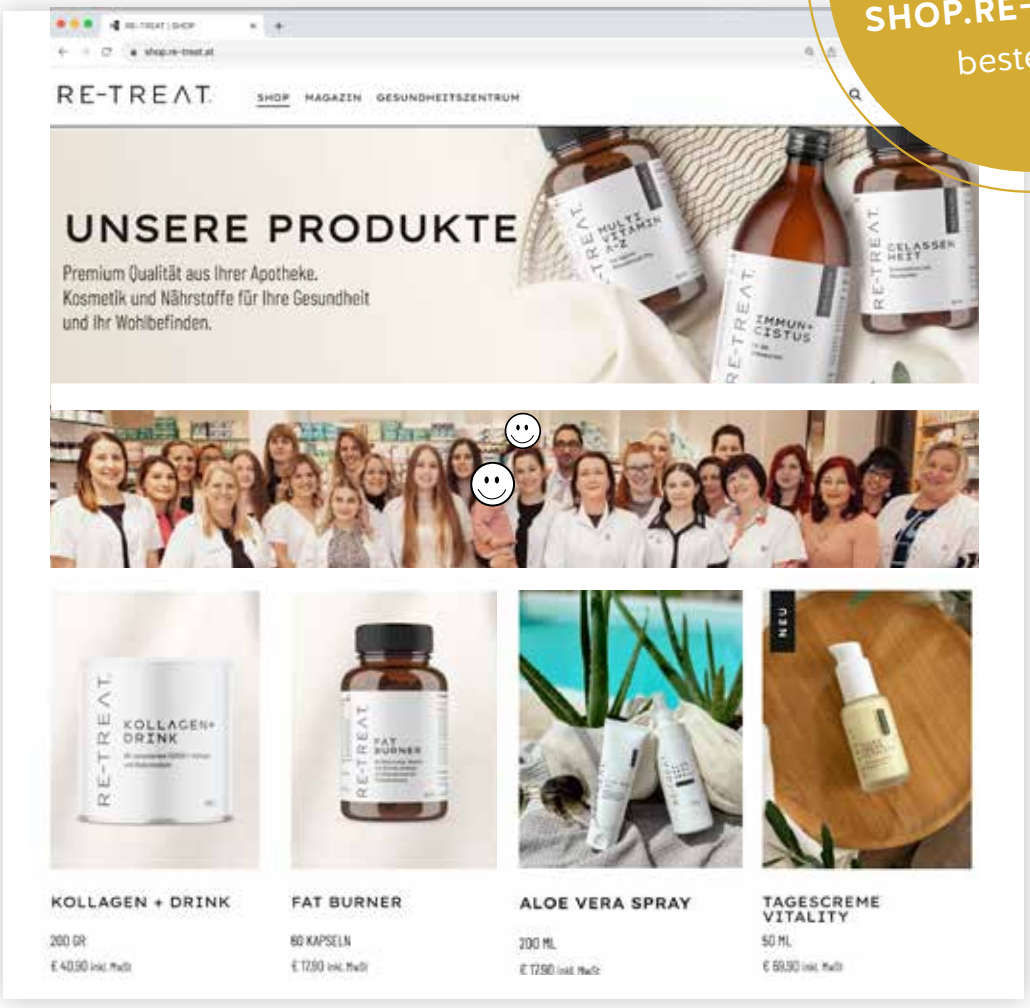
JETZT NEU

RE-TREAT®

NATÜRLICHE GESUNDHEIT ERLEBEN – IM NEUEN RE-TREAT ONLINE-SHOP

Entdecken Sie apothekengeprüfte Kosmetik und Nahrungsergänzung Online, sowie exklusiv in unseren Apotheken Stegersbach & Oberschützen.

JETZT NEU
bequem Online unter:
SHOP.RE-TREAT.AT
bestellen.



IHR WOHLBEFINDEN BEGINNT HIER

- **100% natürliche Inhaltsstoffe**
- **Persönliche Beratung vor Ort**
- **Ohne künstliche Zusätze**
- **Schneller Versand**

@retreatgmbh

MEINE APOTHEKE AUS DEM GARTEN

HEILKRAFT VON THYMIAN, SALBEI, ROSMARIN KAMILLE & PFEFFERMINZE

Frisch aus dem Garten, getrocknet im Regal oder als wohltuender Tee: Viele Kräuter, die wir vor allem aus der Küche kennen, haben weit mehr zu bieten als Geschmack.

Thymian, Salbei, Rosmarin Kamille und Pfefferminze zählen zu den ältesten Heilpflanzen Europas und finden seit Jahrhunderten Anwendung in der traditionellen Pflanzenheilkunde. Ihre ätherischen Öle, Bitterstoffe und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe machen sie zu wertvollen Begleitern für das Immunsystem, Verdauung, Atmung und Nervenkraft – ganz natürlich und vielseitig einsetzbar.

THYMIAN

Wirkung: Thymian enthält Thymol und Carvacrol – zwei stark wirksame ätherische Öle mit schleimlösender, antibakterieller und antiviraler Wirkung. Besonders geschätzt wird Thymian bei Husten, Bronchitis und Reizungen der oberen Atemwege. Zudem wirkt er krampflösend im Magen-Darm-Bereich und fördert die Verdauung.

Anwendung:
- Als Tee oder Hustensirup bei Erkältungen
- In der Küche zur Förderung der Verdauung fettiger Speisen
- Als ätherisches Öl zum Inhalieren

Thymian ist ideal zum Inhalieren – aber nicht für jeden! Besonders für Kinder eignet sich Thymian mit Linalool besser als Thymian mit Thymol, da dieser reizender wirken kann. Am besten lassen Sie sich bei uns in der Apotheke gerne beraten – wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl!

SALBEI

Wirkung: Die stark adstringierende, antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung des Salbeis macht ihn zu einem bewährten Mittel bei Entzündungen im Rachenraum. Gleichzeitig wirkt Salbei schweißhemmend – ideal bei übermäßigem Schwitzen oder in den Wechseljahren.

Anwendung:
- Als Gurgellösung oder Tee bei Halsschmerzen
- In Salben, Fußbädern oder Kapseln bei Schwitzen
- Innerlich zur Unterstützung bei Verdauungsbeschwerden

ROSMARIN

Wirkung: Rosmarin regt die Durchblutung an, wirkt tonisierend und ist bekannt für seine belebende Wirkung auf Kreislauf und Geist. Seine Bitterstoffe und ätherischen Öle unterstützen außerdem die Leberfunktion und Verdauung.

Anwendung:
- Als Rosmarinbad bei Erschöpfung und Kreislaufschwäche
- Als Tee zur Unterstützung der Verdauung
- In der Aromatherapie zur Förderung der Konzentration

KAMILLE

Wirkung: Kamille ist eines der vielseitigsten pflanzlichen Heilmittel. Sie wirkt entzündungshemmend, beruhigend, krampflösend und antibakteriell. Ob bei Magen-Darm-Beschwerden, Hautproblemen oder innerer Unruhe – Kamille gehört zur pflanzlichen Grundausstattung.

Anwendung:

- Als Tee bei Magen-Darm-Beschwerden oder zur Beruhigung
- Als Gurgellösung bei Entzündungen der Mundschleimhaut
- In Dampfbädern bei gereizter Haut oder Schnupfen
- In Sitzbädern bei Hautreizungen oder Entzündungen im Intimbereich

PFEFFERMINZE

Wirkung: Pfefferminze ist eine Heilpflanze mit vielseitiger Anwendung. Ihr ätherisches Öl enthält vor allem Menthol, das kühlend, krampflösend, schmerzlindernd und schleimlösend wirkt.

Anwendung:

- Innerlich als Tees, Tropfen, Kapseln: Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Übelkeit oder Reizdarm
- Äußerlich: bei Muskelschmerzen oder bei Spannungskopfschmerzen als Einreibung auf Schläfen oder Nacken
- Inhalation und als Brustbalsam: bei Erkältungssymptomen zur Schleimlösung und Befreiung der Atemwege (Vorsicht bei Kindern. Wir beraten Sie diesbezüglich gerne in der Apotheke.)

KRÄUTER MIT MEHRWERT

Ob im Hochbeet, auf dem Balkon oder in der Küche – diese vier Klassiker vereinen medizinische Wirkung mit kulinarischem Genuss. Richtig angewendet, unterstützen sie Körper und Geist auf sanfte, natürliche Weise – und machen aus jedem Garten ein Stück lebendige Hausapotheke.

Tipp: Achten Sie bei der Anwendung auf geprüfte Qualität aus der Apotheke - garantiert pestizidfrei, schwermetallfrei und sorgfältig kontrolliert. Dosieren Sie die Kräuter bei innerlicher Einnahme bewusst. Bei bestehenden Erkrankungen, Schwangerschaft oder Stillzeit ist eine pharmazeutische Beratung in Ihrer Apotheke empfehlenswert.

APOTHEKE
OBERSCHÜTZEN
STEGERSBACH

RE-TREAT®

KÜHLT& ERFRISCHT

JETZT NEU

APOTHEKE
OBERSCHÜTZEN
STEGERSBACH

ÖFFNUNGSZEITEN

STEGERSBACH

Mo - Fr: 8:00 - 18:00 | Sa: 8:00 - 12:00
Tel.: +43 3326 523 1
E-Mail: service@apotheke-stegersbach.at
Hauptplatz 14, 7551 Stegersbach

OBERSCHÜTZEN

Mo - Fr: 7:30 - 18:00 | Sa: 7:30 - 13:00
Tel.: +43 3353 7526
E-Mail: service@apotheke-oberschuetzen.at
Tatzmannsdorfer Straße 51A, 7432 Oberschützen

BEREITSCHAFTSDIENST APOTHEKE STEGERSBACH

AUGUST

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OKTOBER

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

BEREITSCHAFT: APOTHEKE STEGERSBACH

BEREITSCHAFTSDIENST APOTHEKE OBERSCHÜTZEN

AUGUST

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OKTOBER

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

BEREITSCHAFT: APOTHEKE OBERSCHÜTZEN

**DIE AKTUELLEN NACHTDIENSTE UNSERER APOTHEKEN FINDEN SIE IM KALENDER.
BITTE BEACHTEN SIE: ÄNDERUNGEN KÖNNEN BEDINGT AUFTRETEN.
ÜBERPRÜFEN SIE DAHER IMMER DIE NEUESTEN INFORMATIONEN ONLINE AUF
WWW.APOTHEKE-STEGERSBACH.AT UND WWW.APOTHEKE-OBERSCHUETZEN.AT**

SANFTE RITUALE FÜR STRAHLENDE HAUT

DIE NEUE RE-TREAT GESICHTSPFLEGE – NATÜRLICH SCHÖN, BEWUSST GEPFLEGT

RE-TREAT.
GESICHTS MILCH
Zitronengrasöl
+ BIO-Sonnenblume
100% VEGAN
RE-TREAT.
GESICHTS PEELING
BIO-Edelweiß
+ Tonerde
+ Vitamin C
100% VEGAN
RE-TREAT.
GESICHTS TONIC
Mizellen-Technologie
+ BIO-Klee-Extrakt
+ BIO-Aloe Vera

OB MORGENS ZUM WACHWERDEN ODER ABENDS ALS AUSKLANG DES TAGES

Die Gesichtsreinigung ist mehr als nur ein funktioneller Akt. Sie ist ein Ritual der Achtsamkeit, das nicht nur unserer Haut, sondern auch unserem Wohlbefinden guttut. Mit wenigen gezielten Schritten lässt sich aus der täglichen Routine ein stiller Moment der Selbstfürsorge machen. Die neuen RE-TREAT Gesichtspflegeprodukte laden dazu ein, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen – und dabei auf natürliche, österreichische Qualität zu setzen.

1.

SANFTE REINIGUNG MIT DER RE-TREAT GESICHTSMILCH

Der erste Schritt jeder Pflegeroutine beginnt mit der Reinigung. Die sanfte Reinigungsmilch von RE-TREAT ist für alle Hauttypen geeignet und verbindet effektive Reinigung mit natürlicher Milde. BIO-Sonnenblumenöl und pflanzliche Tenside befreien die Haut schonend von Talg- und Make-up-Rückständen, während natürliches Zitronengrasöl für ein erfrischendes Hautgefühl sorgt. Ideal für die tägliche Anwendung – morgens und abends. Für ein klares, vitales Hautgefühl – vegan, zertifizierbar und dermatologisch getestet.

2.

KLÄRUNG & FRISCHE MIT DEM RE-TREAT GESICHTS TONIC

Nach der Reinigung folgt die Klärung. Das Gesichts Tonic mit Mizellen-Technologie reinigt selbst feinste Rückstände sanft und bereitet die Haut optimal auf die nachfolgende Pflege vor.
BIO-Rotkleeextrakt und BIO-Aloe Vera beruhigen die Haut und spenden Feuchtigkeit – besonders geeignet auch für trockene oder beanspruchte Hauttypen. Für einen frischen Teint – gründlich, erfrischend und hautverträglich.

3.

TIEFENPFLEGE MIT DEM DETOX GESICHTSPEELING

1–2 Mal pro Woche darf es etwas intensiver sein: Das RE-TREAT Gesichtspeeling wirkt porentief reinigend und befreit die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen. Kieselsäure-Peelingkörper, Tonerde und Vitamin C wirken klärend, während BIO-Edelweißextrakt und hochwertige Öle regenerierend pflegen. Ein echtes Detox-Erlebnis – perfekt, um gestresste Haut wieder atmen zu lassen. Für ein geklärtes, ebenmäßiges Hautbild – natürlich & effektiv.

JETZT NEU
bequem Online unter:
SHOP.RE-TREAT.AT
bestellen.

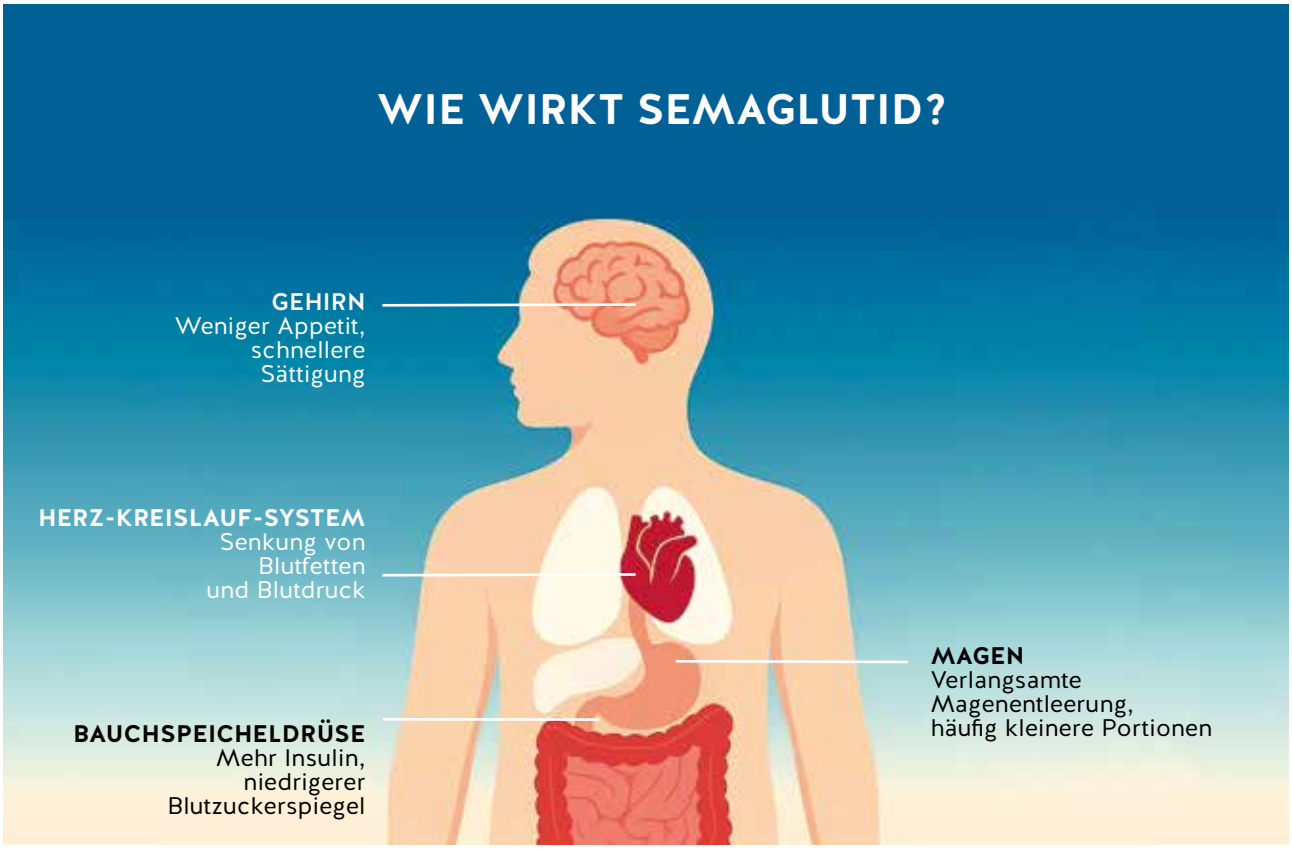
Gönnen Sie Ihrer Haut, was sie verdient – und sich selbst ein kleines Ritual der täglichen Achtsamkeit.

FEUCHTIGKEIT & SCHUTZ MIT DER RE-TREAT TAGESCREME HYDRA

Den Abschluss bildet die tägliche Pflege. Die leichte, kühlende Gel-Textur der Tagescreme Hydra zieht schnell ein und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.
BIO-Aloe Vera, Gurkenwasser und BIO-Sojaöl pflegen intensiv und helfen gegen Spannungsgefühle – für einen frischen, gepflegten Start in den Tag.
Ideal auch als Make-up-Basis – mit natürlichem Zitronenöl für einen strahlenden Teint.
Natürlich. Vegan. Regional.

ALLE VIER PRODUKTE STEHEN FÜR ZERTIFIZIERBARE, VEGANE NATURKOSMETIK AUS ÖSTERREICH – MIT LIEBE ZUR HAUT UND ZUR UMWELT ENTWICKELT. DIE DERMATOLOGISCH GETESTETEN FORMULIERUNGEN SIND FREI VON TIERISCHEN INHALTSSTOFFEN UND DABEI KOMPROMISSLOS IN WIRKUNG UND QUALITÄT. ERHÄLTLICH IN UNSEREN APOTHEKEN OBERSCHÜTZEN & STEGERSBACH.

RE-TREAT.
100% VEGAN
TAGES CREME VITALITY
BIO-Sanddornextrakt
Hyaluron + Q10
RE-TREAT.
100% VEGAN
TAGES CREME HYDRA
BIO-Aloe Vera
+ Gurkenextrakt
RE-TREAT.
TROCKENÖL
RE-TREAT.
100% VEGAN
AUGEN CREME VITALITY



ABNEHMSPRITZEN

MEDIZINISCHER FORTSCHRITT MIT VERANTWORTUNG

In den letzten Jahren haben sogenannte „Abnehmspritzen“ wie Ozempic®, Saxenda®, Trulicity® oder Mounjaro® große Aufmerksamkeit in der Gesundheitswelt erlangt. Als Apotheker:innen erleben wir tagtäglich, wie groß das Interesse – aber auch die Unsicherheit – rund um diese Medikamente ist. Deshalb ist es uns ein Anliegen, mit diesem Beitrag objektiv über die Möglichkeiten, Grenzen und Risiken dieser Wirkstoffe zu informieren – und auch aufzuzeigen, wie wir Sie in den Apotheken Stegersbach und Oberschützen sowie im RE-TREAT Gesundheitszentrum dabei bestmöglich begleiten.

WAS SIND ABNEHMSPRITZEN?

Bei den sogenannten Abnehmspritzen handelt es sich um Medikamente, die ursprünglich zur Behandlung von Typ-2-Diabetes entwickelt wurden. Ihre Wirkung basiert meist auf GLP-1-Analoga oder Dualagonisten – Hormonen, die im Körper das Sättigungsgefühl erhöhen, die Verdauung verlangsamen und die Insulinausschüttung unterstützen. Patienten verlieren dadurch nicht nur an Gewicht, sondern senken auch das Risiko für Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Wirkstoffe wie Semaglutid (Ozempic®, Wegovy®) oder Tirzepatid (Mounjaro®)

zeigen in Studien beeindruckende Ergebnisse: Viele verlieren in wenigen Monaten bis zu 15 % ihres Körpergewichts. Das kann lebensverändernd sein – insbesondere für Menschen mit starkem Übergewicht und damit verbundenen Folgeerkrankungen.

WAS GILT ES ZU BEACHTEN?

So vielversprechend diese Medikamente sind: Sie sind kein Wundermittel. Die Spritze ersetzt keine gesunde Lebensweise – sie unterstützt sie. Und: Die Einnahme ist mit teils deutlichen Nebenwirkungen verbunden. Häufig treten Übelkeit, Durchfall, Verstopfung oder Kopfschmerzen auf. Manche Patient:innen berichten auch über Haarausfall, Magendruck oder Energiemangel. In seltenen Fällen kann es zu schweren Komplikationen wie Bauchspeicheldrüsenentzündungen oder Magenlähmungen kommen. Auch das plötzliche Absetzen der Therapie ohne ärztliche Begleitung ist nicht ratsam. Viele Patient:innen erleben einen sogenannten „Rebound-Effekt" mit rascher Gewichtszunahme. Deshalb begleiten wir unsere Kund:innen auch langfristig – in enger Zusammenarbeit mit behandelnden Ärzt:innen.

SMARTE VERSORGUNG – OHNE ENGPÄSSE

Als eine der wenigen Apotheken in Österreich haben wir in den letzten Jahren – trotz nationaler Lieferschwierigkeiten – unsere Lagerstrategie so angepasst, dass wir die gängigen Abnehmspritzen fast immer verfügbar haben. Und falls ein Präparat doch kurzfristig fehlt, beschaffen wir es in der Regel innerhalb weniger Stunden. Ein Anruf genügt – wir kümmern uns darum.

RE-TREAT – MEHR ALS NUR MEDIKAMENTE

Gesundheit ist mehr als nur Medikation. Deshalb bieten wir neben den Abnehmspritzen auch natürliche Unterstützung an: Zwei unserer RE-TREAT-Produkte – ein hochwertiger Fat-Burner und ein Stoffwechsel-Booster – können sanft beim Abnehmen begleiten und sind in beiden Apotheken sowie online erhältlich.
Zusätzlich beraten wir im RE-TREAT Gesundheitszentrum Stegersbach ganzheitlich zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Darmgesundheit – denn wer nachhaltig abnehmen möchte, braucht nicht nur ein Medikament, sondern ein Konzept, das Körper und Geist mitnimmt. RE-TREAT bedeutet für uns auch: bewusst leben, bewusst genießen, bewusst verändern. Abnehmspritzen können für viele Patient:innen eine sinnvolle medizinische Unterstützung darstellen – wenn sie verantwortungsvoll eingesetzt werden. Entscheidend ist nicht der schnelle Gewichtsverlust, sondern die nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität.

Wenn Sie Fragen zu den genannten Präparaten haben, vereinbaren Sie gerne ein persönliches Beratungsgespräch in der Apotheke oder im Gesundheitszentrum. Wir sind für Sie da – ehrlich, einfühlsam und mit pharmazeutischer Kompetenz.
Ihre Apotheker:innen aus Stegersbach und Oberschützen

APOTHEKE
OBERSCHÜTZEN
STEGERSBACH

INTERVIEW MIT DR. LINDERMUTH

Herr Dr. Lindermuth, herzlichen Glückwunsch zum einjährigen Bestehen Ihrer Ordination!
Wie war das erste Jahr?
Vielen Dank! Das Jahr ist wie im Flug vergangen. Wir hatten das Glück, dass viele Patient:innen eine Alternative suchten – die Nachfrage war von Beginn an hoch. Dank „Wahlarzt-Online" funktionierte auch die Rückverrechnung unserer eingereichten Honorarnoten an die Patient*innen über die Krankenkassen problemlos. Im Herbst ist Fr. Dr.in Varga mit Schwerpunkt Diabetologie zu uns gestoßen. Gemeinsam mit unserer nephrologischen Expertise decken wir nun als Viererteam ein breites Spektrum ab – von chronischen Erkrankungen bis Vorsorge.

Welche Bedeutung hat Prävention für Sie?
Prävention ist zentral in unserer Arbeit. Wir bieten Vorsorgeuntersuchungen als direkte Kassenleistung an und nehmen uns bewusst Zeit für individuelle Beratung. Bewegungsempfehlungen, Ernährungstipps und Lebensstilberatung werden individuell abgestimmt – unter Berücksichtigung von Schlaf, Schicht-

arbeit oder Stress. Gesundheit ist mehr als Daten: Sie ist persönlich und vielschichtig. Deshalb braucht Prävention auch Zeit und Zuwendung.

Was können Menschen selbst zur Vorsorge beitragen?
Wichtig ist, sich erreichbare Ziele zu setzen. Gesundheit ist keine Checkliste, sondern eine Lebensaufgabe. Ernährung, Bewegung und psychisches Gleichgewicht gehören zusammen. Kleine Veränderungen wirken oft langfristig am besten. Wir versuchen, unsere Patient:innen darin zu bestärken, bewusste Entscheidungen zu treffen – nicht zu verbieten, sondern zu verstehen, was dem Körper guttut.

Setzen Sie auch Nahrungsergänzungsmittel in der Prävention ein?
Ja. Wir kontrollieren z. B. den Vitamin-B12-Spiegel routinemäßig. Bei Defiziten empfehlen wir neben Injektionen mittlerweile auch moderne orale Präparate. Wichtig ist, dass Supplemente gezielt eingesetzt werden – in Absprache mit Ärzt:innen oder Apotheker:innen.

Wie ist die Zusammenarbeit mit der Apotheke Oberschützen?
Sehr gut. Die Lage beim Spar ist ideal, das Personal freundlich und kompetent. Auch bei besonderen Rezepturen klappt die Versorgung reibungslos. Wir arbeiten eng zusammen – z. B. bei Medikationsanalysen oder Vitaminmangel-Beratung. Die Expertise der Apotheker:innen ist für unsere Arbeit eine wertvolle Ergänzung.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
Wir hoffen, dass unser Konzept weiterhin so gut angenommen wird. Als Team schaffen wir es derzeit, Termine meist binnen zwei Wochen anzubieten. In die Zukunft blickend, möchten wir unser Angebot natürlich erweitern – kurzfristig um eine Belastungsergometrie und langfristig um endoskopische Untersuchungen. Außerdem würden wir uns wünschen, dass uns unsere Patient*innen als regionales Kompetenzzentrum im Bereich Nierenerkrankungen, Prävention und Diabetes ansehen und schätzen. Außerdem wünschen wir uns, als regionales Kompetenzzentrum im Bereich der Inneren Medizin etabliert zu werden.

APOTHEKE
OBERSCHÜTZEN
STEGERSBACH

HEIKES
CAESAR SALAT

ZUTATEN

500g Hendlbrust
400g Salatherzen
3-4 Scheiben Weißbrot,
in kleine Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
Parmesan zum Garnieren
Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Dressing:

110ml Rapsöl
40g Parmesan
2-3 Sardellenfilets (Glas)
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 frisches Eigelb

ZUBEREITUNG

- Für die Croutons das Weißbrot mit einer, in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe in wenig Öl goldgelb rösten.
- Hendlbrustfilets von jeder Seite 6-8min. anbraten, salzen und pfeffern.
- Salat waschen, trocknen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Dressing:

1 Knoblauchzehe, Sardellenfilets, 40g Parmesan in kleinen Würfeln, 1 TL Senf, 2EL Zitronensaft und das Eigelb mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend die 110ml Rapsöl langsam in dünnem Strahl bei laufendem Pürierstab dazugeben und abschmecken.

Salat mit Dressing vermengen, Hendlbrust in Scheiben schneiden, auf den Salat legen und mit Croutons und gehobeltem Parmesan garnieren.

ANNIKAS HEIDELBEER-STREUSEL-MUFFINS

ZUBEREITUNG

- Zuerst die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker) mischen. Danach die flüssigen Zutaten (Ei, Butter, Milch) vermengen.
- Ungefähr 20 Heidelbeeren und etwas Kristallzucker für die Marmelade aufkochen lassen.
- Zucker, Butter, Mehl und Zimt mit der Hand zu Streusel zerkneten.
- Die trockenen und flüssigen Zutaten nach und nach für den Teig mischen. Die Heidelbeeren zuvor in etwas Mehl wälzen, damit sie beim Backen nicht hinuntersinken, und dann zum Teig hinzugeben.
- Den Backofen vorheizen. Danach den Teig mithilfe von zwei Löffeln in die Muffinförmchen portionieren. Darauf kommt etwas Marmelade und anschließend die Streusel.

Die Muffins für ca 30 Minuten im Ofen backen.

ZUTATEN

für ca. 12 Muffins

Teig:
250g Mehl
1 TL Backpulver
75g Zucker
1 Ei
100g Butter
150ml Milch
1 halbe Packung Vanillezucker
125g Heidelbeeren

Streusel:
80g Zucker
50g Butter
50g Mehl
etwas Zimt

Heidelbeermarmelade (selbstgemacht: Heidelbeeren und Kristallzucker nach Augenmaß)

RE-TREAT®

FÜR IHRE GESUNDHEIT AUF HÖCHSTEM NIVEAU

RE-TREAT GESUNDHEITSZENTRUM STEGERSBACH

APOTHEKEN STEGERSBACH & OBERSCHÜTZEN

RE-TREAT MAGAZIN

RE-TREAT PREMIUM NAHRUNGSERGÄNZUNG

WERDEN SIE TEIL DES NEUEN
RE-TREAT GESUNDHEITSZENTRUMS IN STEGERSBACH

Eröffnen Sie Ihre Praxis in einem modernen, interdisziplinären Zentrum – im Herzen der beliebten Thermen- und Gesundheitsregion im Südburgenland.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- **Hochfrequente Lage** durch Praxis für Allgemeinmedizin, Apotheke & Erste Bank im Haus
- Barrierefreier Zugang mit **Lift & modernem Empfangsbereich**
- **Synergien mit Ärzt:innen**, Apotheker:innen, Therapeut:innen & Gesundheitsanbietern
- **Sichtbarkeit** durch RE-TREAT **Magazin, Website & Social Media**
- Nutzung des **Multifunktionsraums** für Vorträge & Gruppenangebote
- **Bistro, Massage & Kosmetik** – Gesundheit & Wohlbefinden unter einem Dach

INDIVIDUELLE PRAXISGESTALTUNG

Mieten Sie komplette Ordinationen oder einzelne Räume –
flexibel angepasst an Ihre Bedürfnisse.
Ideal für Einzel- und Gemeinschaftspraxen.

RE-TREAT.AT KONTAKTIEREN SIE UNS FÜR MEHR INFORMATIONEN

RE-TREAT GmbH
Hauptplatz 14
7551 Stegersbach
T +43 720 70 51 20
E office@re-treat.at

RE-TREAT.AT