

# MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER  
**BORROMÄUS APOTHEKE**

Ausgabe 24 | Sommer 2022

**SPÜRST  
DU 'S?**

EMOTIONEN MACHEN DAS LEBEN BUNT.

**4**

**NOCH EINMAL MIT GEFÜHL**

Starke Nerven & positives Mindset

**16**

**WIR SCHAUEN AUFS MEHR**

Mehr Nachhaltigkeit

**18**

**KLEINE WEHWECHEN**

Schnell-wieder-gut-Tipps

# WIR LAGEN AUF DER WIESE UND BAUMELTEN MIT DER SEELE.

Kurt Tucholsky

Wir legen bei der Produktion unseres Magazins sehr viel Wert auf Nachhaltigkeit und unterstützen die heimische Wirtschaft.

 klimaneutral  
DURCH HUMUSAUFBAU  
Geprüft vom Verband Druck & Medientechnik

 WEB  
grüner Strom

 gedruckt nach der Richtlinie „Druckereisgrün“  
des Österreichischen Umweltzeichens  
Druckerei Jaronetschke GmbH • UWW-Nr. 027



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie fühlen Sie sich heute? Sind Sie fröhlich, weil der heiß ersehnte Sommer endlich vor der Tür steht? Sind Sie neugierig darauf, was die Woche noch bringen wird? Tatsächlich sind es eine Vielzahl an Emotionen, die uns den Tag über begleiten. Und manchmal ist es ein regelrechtes Wechselbad der Gefühle, in das wir geworfen werden. So geschehen im Frühjahr 2022: von der Freude über Lockerungsschritte in Hinblick auf die Coronapandemie bis hin zu Fassungslosigkeit, Trauer und Mitgefühl für die Menschen in der Ukraine.

„Spürst du’s?“ lautet auch das Thema unserer Sommerausgabe. Wir gehen mit Ihnen auf eine kurze Reise durch den spannenden Kosmos der Gefühle. Wie stark die Psyche unser körperliches Wohlbefinden beeinflusst und wie uns Düfte oder Heilpflanzen dabei helfen können, unser seelisches Gleichgewicht zu behalten bzw. wiederzufinden, lesen Sie ebenfalls in unserer Titelgeschichte.

Kaum werden die Tage länger, ist sie wieder da: die „Seensucht“. Deshalb haben wir ihr in diesem Magazin einen eigenen Beitrag gewidmet – inklusive Tipps, wie der Tag am See für Geist und Körper zur echten Wohltat wird. Im Mittelteil finden Sie unter „Quelle der besten Ideen“ wieder Inspiration und unsere Lieblingsprodukte – mit Herz für Sie ausgewählt. Außerdem in dieser Ausgabe: Haarpflege und Hitzeschutz für die Hundstage, schnelle Hilfe bei kleinen Wehwehchen, Ideen für ein nachhaltigeres Leben und mehr.

Und weil sich in dieser Sommerausgabe alles um Emotion und Gefühle dreht – also um Mentales –, darf einer nicht fehlen: Manuel Horeth. Österreichs Mentalexperte Nummer eins und Bestsellerautor verrät Ihnen ab sofort in jeder Ausgabe wirkungsvolle Tipps und Tricks für mentale Stärke, die Sie einfach zu Hause umsetzen können. Diesmal: „Gute Gefühle auf Abruf“. Klingt gut? Das finden wir auch.

Haben Sie einen wundervollen, glücklichen und gefühlvollen Sommer. Und viel Freude mit Ihrem neuen Magazin! Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2022.

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Eine persönliche Freude darf ich an dieser Stelle mit Ihnen teilen: Ich wurde vor kurzem in Wien zur Präsidentin der Salzburger Apothekerkammer gewählt. Und ich freue mich sehr auf die Aufgaben, die dieses neue Amt mit sich bringt.

#### IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz: „MITTEN IM LEBEN“ erscheint mehrmals im Jahr und wird herausgegeben und verlegt von der Borromäus Apotheke KG, Galsbergstraße 20, 5020 Salzburg | Tel.: +43 662 64 36 55 | office@borromaeuspoint.at | www.borromaeus-apotheke.at  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. pharm. Margarete Olesko

Text und Konzeption: MMag. Christina Knäuseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knäuseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at  
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: MYMNY – stock.adobe.com | Druck: Janetschek, Österreich |  
Papier: Claro Bulk, holzfrei, PEFC-zertifiziert

Für als „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge gilt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels / Medizinproduktes / Diätetischen Lebensmittels / Nahrungsergänzungsmittels informieren Packungsbeilage, Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Trotz gründlicher Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bitte stimmen Sie Gesundheitstipps, -ratschläge und -empfehlungen vor Anwendung immer mit einem Arzt oder Apotheker ab. Aktionen in diesem Magazin sind nicht mit anderen Rabatten kombinierbar und gelten, solange der Vorrat reicht bzw. bis zum Erscheinen des neuen Magazins. Abgabe nur in Haushaltsmengen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



8 | DIAGNOSE SEENSUCHT



14 | MENTALE STÄRKE



20 | OAFUCH AUSSI



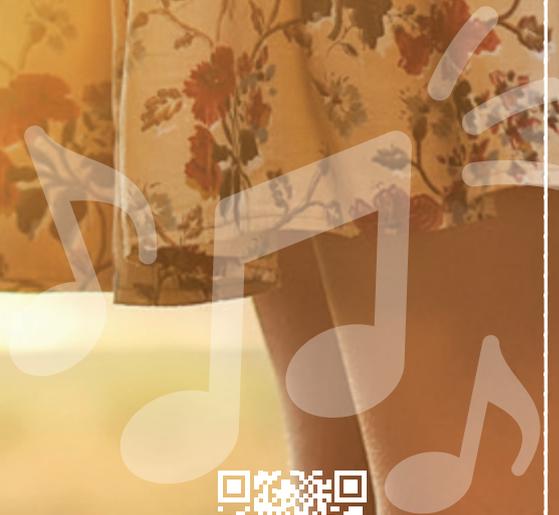
26 | NEUVERBLISTERUNG

## BUCH-TIPP: SEENSUCHTSORTE

Dieses Buch stellt die attraktivsten Gewässer Salzburgs in den Mittelpunkt und zeigt die schönsten Wege zu diesen Naturjuwelen. Christian Heugl versorgt Sie mit wissenswerten Infos und erzählt die spannendsten Legenden, die sich um die Seen ranken.

EUR 32,90





ALL YOU NEED IS LOVE



# NOCH EINMAL MIT GEFÜHL

„All you need is love“ stellten die Beatles schon 1967 fest. Was die musikalischen Helden einer Generation ins Mikrofon sangen, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt: Es ist die Liebe, die uns stark macht und fit hält – im besten Fall bis ins hohe Alter. Neben diesem schönsten aller Gefühle sind es eine Vielzahl anderer Emotionen, die uns durchs Leben begleiten. Was wir jetzt für ein positives Mindset, starke Nerven und „good mood“ tun können.

Liebe, Mitgefühl und Interesse, aber auch Angst, Neid und Trauer: Emotionen helfen dabei, dass wir uns im Alltag orientieren können. Viele Entscheidungen treffen wir „aus dem Bauch“ heraus. Aber was sind Emotionen eigentlich genau? Das Wort Emotion leitet sich vom lateinischen Begriff „emotio“ ab, was mit „heftige Bewegung“ übersetzt werden kann. „Emovere“ bedeutet so viel wie „aufwühlen“ oder „heraustreiben“. Eine einheitliche Theorie oder interdisziplinär akzeptierte Definition von Emotionen gibt es nicht, jedoch ist sich die Wissenschaft darüber einig, dass es eine Unterscheidung zwischen primären und sekundären Gefühlen gibt. Primäre Emotionen sind Gefühle, die bei Säuglingen schon von der Geburt an nachweisbar sind. Zu diesen Basisemotionen zählen Angst, Wut, Trauer, Vertrauen, Ekel, Überraschung, Neugierde und Freude. Sekundäre Emotionen ergeben sich durch die Verbindung primärer Emotionen mit gelernten Informationen. Zu den sekundären Emotionen zählen etwa Empathie, Verlegenheit, Stolz, Scham und Schuld. Diese komplexeren Gefühle treten erst im Laufe des Kleinkindalters auf. Emotionen begleiten uns also nicht nur tagtäglich durch unser Leben – sie sind außerdem ein grundlegender Bestandteil unseres menschlichen Wesens. Beinahe jede Situation unseres Alltags bewerten wir unbewusst mit Hilfe unserer Gefühle.

## HALLO? PSYCHE RUFT KÖRPER!

Jetzt, im Sommer, fühlen wir uns generell leichter und optimistischer als in den dunklen Wintermonaten. Das liegt unter anderem am Vitamin D3, dem Sonnenvitamin, das

gleichzeitig Immunsystem und Psyche stärkt. Dieses Erkenntnis, dass Körper und Psyche sich gegenseitig beeinflussen, ist übrigens noch nicht sehr alt. Denn frühere Gelehrte propagierten jahrhundertlang die Trennung von Körper und Seele. Heute weiß man, dass Psyche und Körper eine untrennbare Einheit bilden, unterstreicht auch

Professor Christian Schubert von der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck. Umso wichtiger ist es, den Einfluss unserer Gefühlswelt auf die körperliche Gesundheit nicht zu unterschätzen. Denn Psyche und Körperabwehr sind eng miteinander verknüpft und kommunizieren miteinander – das untermauern mehrere Studien. Mentale Belastungen lassen etwa Wunden langsamer heilen. Aber auch im positiven Sinne funktioniert die Plauderei zwischen Psyche und Immunsystem. Freude, Dankbarkeit oder das Gefühl von sozialem Eingebundensein, so Christian Schubert, wirken wie ein Abwehr-Booster.

»EINE MEDIZIN FÜR  
›KÖRPER OHNE SELEN‹  
MACHT GENAUSO WENIG SINN,  
WIE EINE PSYCHOLOGIE FÜR  
›SELEN OHNE KÖRPER‹.«

DR. KARL KUNO THURE VON UEXKÜLL,  
BEGRÜNDER DER PSYCHOSOMATIK

## STRESS EINFACH WEGDUFTEN

Auch Düfte haben einen Einfluss auf unsere Psyche. Die Wirkung von Düften auf jeden Einzelnen ist individuell verschieden, weil sie davon abhängt, welche Assoziation wir mit dem jeweiligen Geruch verbinden. Es gibt aber Düfte, auf die die meisten Menschen gleich reagieren.

- Baumdüfte, etwa Zirbelkiefer oder Zeder, wirken beruhigend und erdend.
- Zitrusdüfte wie Orange, Zitrone oder Grapefruit wirken stimmungsaufhellend.
- Blumendüfte wie Rose oder Rosengeranie wirken ausgleichend.

Die Aromatherapie als Teilgebiet der Naturheilkunde beschäftigt sich mit der Verwendung ätherischer Öle. Die Anwendungsmöglichkeiten sind dabei vielfältig: vom feinen Raumduft bis hin zur Inhalation. Ätherische Öle sollten Sie übrigens immer sparsam verwenden – sie sind hochkonzentriert und können Augen, Haut und

Schleimhäute reizen. Haben Sie Fragen zur Aromatherapie oder sind Sie auf der Suche nach einem bestimmten Duft? Wir beraten Sie gerne!

**STARK VON INNEN**

**RESILIENZ** – also die Fähigkeit, mit Krisensituationen umgehen zu können – ist ein weiterer Baustein für ein glückliches Leben. Wie gut unsere psychische Widerstandskraft aufgebaut ist, also quasi wie dick unser emotionales Fell ist, hängt von mehreren Faktoren ab. Die Basis für unsere Resilienz wird in der Kindheit geschaffen, ein Teil ist genetisch angelegt. Doch können wir innere Stärke und die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben, auch trainieren – wie einen Muskel. **Laut Manuel Horeth, Österreichs Mentalexperte Nummer eins und Bestsellerautor, können wir mit etwas Übung gute Gefühle auf Abruf parat haben. Seine Tipps dazu lesen Sie auf Seite 14.**

**ES IST ...  
DIE LIEBE.**

**IN A GOOD MOOD**

Unterstützung für ein positives Mindset gibt es auch aus der Welt der Heilpflanzen. Bei psychischem Stress und Überlastung kann etwa **Rosenwurz** helfen. Die Heilpflanze kann die Bildung von Stressbotenstoffen senken, Müdigkeit verringern und den Energiestoffwechsel steigern. **Johanniskraut, Baldrian** und **Melisse** sind gute Verbündete bei depressiven Verstimmungen und helfen auch bei Unruhe und Schlafstörungen. Für ihre ausgleichende und angstlösende Wirkung ist die **Passionsblume** bekannt. Und nicht zuletzt ist ein zu jeder Zeit gut gefüllter **Vitamin-B-Speicher** wichtig, damit wir leistungsfähig und

nervenstark bleiben. Auch **regelmäßige Bewegung** hilft dabei, unser Gehirn zu regenerieren. Richtig dosiertes Training (nicht übertreiben!) entspannt die Psyche und baut Stresshormone ab. Öfter mal das Handy zur Seite legen, nicht durch die Social-Media-Timeline scrollen (Stichwort: Digital Detox) oder am Abend den Fernseher ausgeschaltet lassen: Auch das hilft unserem Gehirn dabei, leichter zur Ruhe zu kommen. Einige Entspannungsmethoden, wie Qigong oder Yoga, lehren außerdem indirekt die wesentlichen Prinzipien der Resilienz.

**LOVE IS ALL YOU NEED**

Die Harvard-Studie (siehe unten) von 1939 ist übrigens sozusagen in die Verlängerung gegangen. Aktuell wird die „Second Generation“ untersucht. Das Fazit der bereits 81 Jahre dauernden Erforschung zum Lebensglück aber bleibt: Viel Geld verdienen oder ein großes Haus besitzen, ein schnelles Auto fahren oder ein Boot sein Eigen nennen – all das erscheint erstrebenswert. Doch ist es diese eine Sache, um die sich im Leben wirklich alles dreht und die uns bis ins hohe Alter nicht nur glücklich, sondern auch gesund halten kann: Die Menschen um uns zu haben, die wir lieben. Love is all you need. ■

**Seit 1939 erforscht die Harvard-Universität in der Studie mit dem klingenden Namen „Harvard Study of Adult Development“, was Menschen gesund und glücklich alt werden lässt. Die Antwort ist so simpel wie berührend: ES IST DIE LIEBE.**



# PRAKTISCH UND GUT

## NERVEN BERUHIGEN MIT DEM „TAUCHREFLEX“

Wenn man das Gesicht in ein Becken mit kaltem Wasser taucht, wird der sogenannte Tauchreflex ausgelöst. Das aktiviert den Vagusnerv – den komplexesten und größten Nerv des Parasympathikus. Unsere Herzfrequenz verlangsamt sich, Pulsschlag und Stoffwechsel werden reduziert. Die Folge: Wir werden ruhiger, entspannter. Der Reflex wirkt also gewissermaßen wie eine Stressbremse.

## ANGST UND ÄRGER „WEGATMEN“

Eine kurze Atemübung zur Beruhigung: Von eins bis vier zählen und dabei langsam und bewusst einatmen. Bei vier den Atem kurz halten und dann von vier bis eins ausatmen.

Einige Male wiederholen und spüren, wie sich Körper und Geist entspannen.

### INNERE RUHE KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die Aminosäure L-Tryptophan und Substanzen aus der Griffonia unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen.



EUR 26,95 60 Kapseln

### RHODIOLA ANTISTRESS KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

Unterstützt den strapazierten Körper bei Belastung und Stress. Rhodiola-Extrakt hilft dem Organismus, sich an emotionalen Stress und körperliche Anstrengung anzupassen. Verringert geistigen und körperlichen Stress.



EUR 29,95 60 Kapseln

### MELISSE TINKTUR PHYTOPHARMA

Alkoholische Tropfen mit Wirkstoffen der frischen, zerkleinerten und gepressten Heilpflanze.



EUR 15,95 50 ml

# DIAGNOSE SEENSUCHT

Heimat bist du schöner Seen! Ob Traunsee oder Wolfgangsee, Mondsee, Attersee oder Wörthersee – die Schönheit der österreichischen Seen wurde schon in Liedern besungen, die Liebe zu ihnen von Generation zu Generation weitergegeben. Wen wundert's, dass uns da ständig die Seensucht plagt? Deshalb packen wir gleich die (imaginäre) Badetasche mit Dingen, die den Tag am See noch schöner machen.

Ich packe meine Badetasche und nehme mit ... einen Sonnenschutz, der auf meinen Hauttyp abgestimmt ist! Wie wichtig eine gute Sonnencreme ist, ist hinlänglich bekannt. Für zarte Kinderhaut sollten übrigens Produkte mit Lichtschutzfaktor (LSF) 50 gewählt werden. Und eine Lippenpflege mit UV-Schutz sorgt dafür, dass die zarte Haut der Lippen in der Sonne keinen Schaden nimmt. Zeigen sich trotz aller Vorsicht die Zeichen eines Sonnenbrandes, unterstützen kühlende Salben oder regenerierende Cremes den Heilungsprozess unserer Haut.

## A GEH, A GÖSN!

Nach dem Sprung ins kühle Nass geben kleine Snacks und erfrischende Getränke rasch wieder Energie. Noch die Sonnenbrille aufgesetzt und einen lässigen Sonnenhut – so lässt es sich aushalten! Wenn wir uns dann genüsslich trocknen lassen (im Hochsommer am besten im Schatten), können speziell an Seen kleine Störenfriede für Unruhe sorgen: Gelsen sind nicht nur lästig, die juckenden Einstichstellen, die sie bei erfolgreicher „Jagd“ hinterlassen, können sich zudem entzünden. Am besten sofort ein juckreizstillendes Gel oder eine kühlende Creme auftragen – sie sollen verhindern, dass die betroffene Hautstelle aufgekratzt wird.

## ICH HÄTTE GERNE EIN BISSCHEN VITAMIN SEE, BITTE.

### REISEAPOTHEKE: DAS SOLLTE DRIN SEIN

Nicht nur wegen der leidigen Gelsen gilt: Auch für den Tag am See oder den Urlaub in heimischen Gefilden empfiehlt sich eine Reiseapotheke. Sicher ist sicher! Zur Standardausrüstung zählen Arzneimittel gegen Reiseübelkeit und Verdauungsprobleme, gegen Schmerzen und Fieber sowie gegen Allergien und Juckreiz. Verbandszeug wie Pflaster, eine elastische Mullbinde und Kühlkompressen sowie Schere, Pinzette, Wunddesinfektionsmittel und eine Wund- und Heilsalbe dürfen zudem nicht fehlen. Gut beraten sind Sie außerdem mit Medikamenten gegen Husten, Halsschmerzen und Schnupfen sowie Augen- und Nasentropfen oder einer Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen. Sehr gerne unterstützen wir Sie beim Zusammenstellen Ihrer individuellen Reiseapotheke – auch für Kinder!

## SOMMERTEINT AUS DER TUBE

Übrigens: Wer schon am ersten Tag am See mit gesunder Bräune punkten möchte, sollte zu einem hochwertigen Selbstbräuner greifen. **Selbstbräunungsfluids** gibt es für den Körper und für das Gesicht. Auch manche Bodylotions besitzen einen dezenten Bräunungseffekt. Sonnenschutz von innen versprechen etwa **Carotin-Kapseln**; Präparate mit **Eisen** und **Kalzium** wirken bräunungsunterstützend. Und mit einem gut gefüllten **Vitamin-C-** und **Vitamin-E-Speicher** tun wir unserer Haut auch etwas Gutes – die beiden Vitamine gelten als Radikalfänger. Sie haben Fragen dazu? Gemeinsam finden wir den für Sie passenden Sonnenschutz! Sprechen Sie uns einfach darauf an.

Nach einem erfüllten Tag am See sorgen bräunungsverlängernde Lotionen dafür, dass wir noch lange vom Sommer träumen – bei regelmäßigem Eincremen selbst dann noch, wenn schon der Herbst an die Tür klopft. Aber daran wollen wir noch gar nicht denken. Jetzt geben wir uns viel lieber der Seensucht hin und baden in purer Schönheit! ■



## AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Larissa Föttschl, PKA

### HAST DU EINEN TIPP FÜR GEPFLEGTE, GLATTE FÜSSE?

Gepflegte, glatte Füße bekommen Sie mit der **L'OCCITANE Sheabutter Fußcreme**. Die enthaltene Karitébutter macht die Haut superzart und geschmeidig.

### WELCHE NAGELLACKFARBE LIEGT DIESEN SOMMER IM TREND?

Es wird knallig! **Pink** gehört zu den angesagtesten Farben im Sommer 2022.

### WAS IST DEIN PERSÖNLICHER NAGELLACK-FAVORIT UND WARUM?

Mein Nagellack-Favorit ist „**Charleston**“ von **NAILBERRY**. Das zarte Hellblau erinnert mich an Urlaub und an Meer. Es lässt sich auch hervorragend kombinieren!

Kommen Sie bei uns in der Apotheke vorbei – ich nehme mir gerne für Sie Zeit.



## L'OCCITANE SHEABUTTER FUSSCREME

Dank der hohen Konzentration an Karitébutter und an natürlichen, beruhigenden Wirkstoffen wie Arnika und ätherischem Lavendelöl erfrischt diese Creme trockene und erhitzte Füße.



EUR 25,- 150 ml

## CANAL MANIKÜRE-SET

Hochwertiges 4-teiliges Maniküre-Set mit handgefertigten Instrumenten und Reißverschluss-Etui aus Spaltleder für den optimalen Schutz Ihrer Instrumente. Erhältlich in Rot, Schwarz und Türkis.



JETZT MIT  
HANDNAGEL-  
BÜRSTE  
GRATIS

EUR 74,90 Set

## NAILBERRY NAGELLACK

Luxuriöser Nagellack mit inspirierenden Farben von Nailberry. Die neue Nailberry Sommer-Kollektion ist wie dafür gemacht, die warmen Monate willkommen zu heißen!



EUR 20,- 15 ml

# HITZEFREI!

Sagt Ihnen der Begriff Hundstage etwas? Umgangssprachlich werden damit die heißen Tage im Sommer beschrieben, genauer gesagt die Zeit zwischen 23. Juli und 23. August. Für unseren Kreislauf ist die große Hitze eine Belastung – heftiges Schwitzen, Schwindel und Kopfweh sind die unangenehmen Folgen. Zum Glück gibt es natürliche Helfer, mit denen wir gut durch die Hundstage kommen!

Heilkräuter sind wertvolle Mitstreiter im Kampf gegen die Hitze und helfen uns, im wahrsten Sinne des Wortes einen kühlen Kopf zu bewahren. So ist die zitronig duftende **Melisse** in der Naturheilkunde etwa für ihre Wirkung gegen Schwindel, Schwäche und nervöse Unruhe bekannt. Auch **Guarana** kann helfen – nicht umsonst wird die Pflanze aus der Familie der Seifenbaumgewächse vielfach für Energydrinks genutzt. Neben Koffein enthält sie Fette, Eiweiß und Stärke. Bei leichten Kopfschmerzen unterstützen Kräutertees aus **Weidenrinde**, **Wacholder** oder **Ingwer**. Auch ätherische Öle – etwa **Pfefferminze** oder **Lavendel** – können Linderung bringen.

## NICHT INS SCHWITZEN KOMMEN

Gegen übermäßiges Schwitzen ist ebenfalls ein Kraut gewachsen – oder besser gesagt mehrere Kräuter. Lauwarmer **Pfefferminztee** öffnet beispielsweise die Hautporen und unterstützt so die Wärmeabgabe. **Lavendel** und **Rosmarin** helfen gegen Schweißgeruch, indem sie gegen die Bakterien wirken, die Schweißgeruch verursachen. **Zitronmelisse** besitzt als Tee genossen einen angenehm kühlenden Effekt. Und nicht zuletzt kann der würzig duftende **Salbei** – innerlich wie äußerlich eingesetzt – die Schweißproduktion regulieren. Freilich gilt immer, nicht nur an heißen Sommertagen: Ausreichend trinken! Am besten stilles Wasser oder Kräutertees. Mit so viel pflanzlicher Unterstützung können die Hundstage kommen! ■

### DEOPFLEGE SALBEI-ORANGE BORROMÄUS APOTHEKE

Pure Bio-Pflege und eine sichere Variante für 12 Stunden Schutz vor Geruchsbildung. Mit feinem Duft nach natürlichem Salbei und Orange. Ohne Aluminium und ohne Alkohol.



EUR 17,95 60 g

### BIOLOCO LOOP THERMOFLASCHEN CHIC.MIC

Die hochwertige bioloco loop Thermosflasche (500 ml) hält mit ihrer Doppelwand aus Edelstahl Getränke bis zu 18 Stunden warm und bis zu 12 Stunden kalt (Vakuum-Technik).



EUR 24,95 pro Stück

### PFEFFERMINZTEE DR. KOTTAS

Dr. Kottas Pfefferminztee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Linderung von Verdauungsstörungen wie Völlegefühl und Blähungen.



EUR 4,90 20 Beutel

# HAIRLICH SOMMERLICH

**Gepflegtes, gesundes Haar trotz Sonne, Salz- oder Chlorwasser? Ja, das geht! Mit den passenden Pflegeprodukten und natürlichen Inhaltsstoffen meistern Sommermähen einen glanzvollen Auftritt.**

Sommer, Sonne, Strand und Pool – was für uns überaus verlockend klingt, ist für unser Haar vor allem eines: strapaziös. Im Sommer ist unser Schopf intensiver UV-Strahlung ausgesetzt, die den Schutzmantel des Haars angreift. Das Haar raut auf, wird trocken und glanzlos. Doch auch das im Sommer häufigere Haarewaschen setzt der Mähne zu. Deshalb sollten Sie besonders in den heißen Monaten des Jahres zu sanften Shampoos greifen. Ein Shampoo mit **Hyaluronsäure** sorgt beispielsweise für mehr Feuchtigkeit im Haar, eine Haarspülung mit **Weizenproteinen** hält die Strähnen geschmeidig. **Keratine, Panthenol, Aloe vera** oder **Minze** erfrischen das Haar längerfristig. Feuchtigkeitssprays mit UV-Filter, ein schickes Tuch oder ein Sonnenhut – möglichst mit einer Krempe von mindestens fünf Zentimetern – bieten zusätzlichen Schutz.

## UNTERSTÜTZUNG VON INNEN

Auch mit der richtigen Ernährung können wir unsere Haare gesund erhalten. Die **Vitamine A und B**, die in frischem Obst und Gemüse stecken, können das Haar von innen schützen. **Beta-Carotin, Vitamin C** und **Vitamin E** sind wirkungsvolle Antioxidantien. Sie machen die zellzerstörenden freien Radikale, die bei Sonne vermehrt gebildet werden, unschädlich. Antioxidantien stecken unter anderem in Marillen, Beeren, Trauben, Brokkoli oder Spinat. Auch spezielle **Nahrungsergänzungsmittel** für Haut und Haar können die Gesundheit unserer Mähne unterstützen. So wird Ihr Sommer einfach hairlich schön! ■

**BITTE SPÜLEN!**  
Die Haare nach dem Bad im Meer oder im Pool immer mit Süßwasser ausspülen. Bleibt das Salzwasser im Haar, kann es das Haar schädigen, denn trocknende Salzkristalle wirken in der Sonne ähnlich einem Brennglas. Das führt dazu, dass die Haarstruktur geschädigt wird und die Haare schneller brechen.



### RAUSCH WEIZENKEIM-SHAMPOO

Repariert sonnenstrapaziertes Haar und stellt das Feuchtigkeitsgleichgewicht wieder her. Rückstände von Salz, Sand und Chlor werden sanft entfernt, das Haar wird geschmeidig und glänzend.



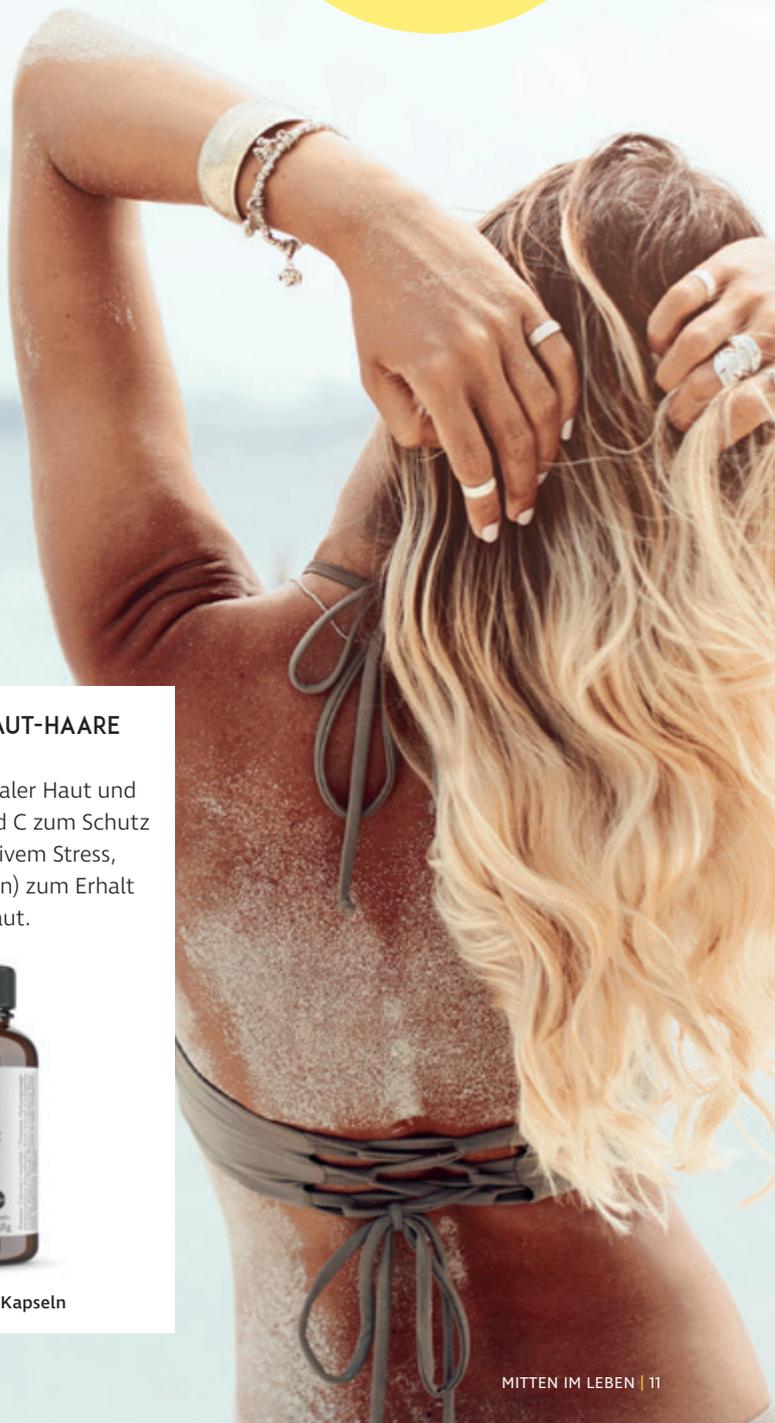
EUR 12,90 200 ml

### MYKOKOMPLEX HAUT-HAARE

Trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin E und C zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, Vitamin A (Beta-Carotin) zum Erhalt normaler Haut.



EUR 34,95 60 Kapseln



Engelische Einschätzung - \*Solange der Vorrat reicht

# QUELLE DER BESTEN IDEEN

Na? Haben Sie es sich schon im Liegestuhl gemütlich gemacht? Hoffentlich können Sie den Sommer in vollen Zügen genießen! Wir haben an dieser Stelle wieder Produkte und Tipps für Sie zusammengetragen, die Ihren Sommer noch ein bisschen schöner machen sollen. Ob Wertvolles für die Gesundheit oder Inspirierendes für den nächsten Einkauf – das sind unsere Lieblingsprodukte für den Sommer der Gefühle! Egal, ob Sie für sich selbst oder die Familie etwas suchen oder ein Geschenk für einen lieben Menschen – bei uns werden Sie fündig. Für Ihre Mußestunden im Liegestuhl möchten wir Ihnen noch ein Zitat des deutschen Schriftstellers Rainer Haak mitgeben: „Wer sich im Sommer über die Sonne freut, trägt sie im Winter im Herzen.“ Schön, oder?



## SOMMERGUTSCHEIN

# -10%

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Ausgenommen sind Arzneimittel und minderbeaufschlagte Artikel. Keine Barablässe.

Gültig nur im Juni 2022. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

## ENDLICH... SCHEIDENFLORA OK!

Das empfindliche Gleichgewicht der Scheidenflora kann schnell ins Wanken geraten.

Mit Milliarden nützlicher Laktobazillen bringt OMni-BIOTIC® FLORA plus\* Ihren Intimbereich ganz natürlich wieder in Balance!

[WWW.OMNI-BIOTIC.COM](http://WWW.OMNI-BIOTIC.COM)



EUR 38,45 28 Stück à 2 g

Entgeltliche Einschaltung

\* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

## PHYTOPHARMA GRÜNE MINERALERDE

TRINKEN VON MINERALERDE WASSER

Mineralerde ist so alt wie die Welt – man könnte sagen, sie ist die Mutter Erde selbst. Der zarte Geschmack der feinen Tone lässt uns pur die Erde mit dem Geschmackssinn erfassen. Mineralerde Wasser schenkt uns das Gefühl von Erdverbundenheit.



EUR 12,60 250 g

Entgeltliche Einschaltung

## BEPANTHEN® SCHAUMSPRAY

Schnelle Hilfe bei leichten Verbrennungen/Sonnenbrand – kühlt sofort, befeuchtet nachhaltig und unterstützt so den natürlichen Heilungsprozess.

[WWW.BEPANTHEN.AT](http://WWW.BEPANTHEN.AT)



EUR 18,05 75 ml

Entgeltliche Einschaltung | CH-2022/0405-132

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

## LOUIS WIDMER AKTION

Beim Kauf eines Anti-Ageing Intensiv Produkts\* von Louis Widmer erhalten Sie als Geschenk dieses hochwertige Set bestehend aus Creme für die Augenpartie (7,5 ml) und Extrait Liposomal (7,5 ml) im Wert von EUR 17,-.



\* Anti-Ageing Intensiv Produkte: Creme für die Augenpartie, Extrait Liposomal, Rich Day Cream UV30, Rich Night Cream, Anti Ageing Intensiv Complex

Entgeltliche Einschaltung

Solange der Vorrat reicht. In Ihrer Apotheke.

## GELSENSTICHE MIT JUCKREIZ?

Bei Insektenstichen ist Soventol® Gel mit dem Antihistaminikum Bamipin ein echter Klassiker – für die ganze Familie und bereits für Kinder ab 0 Jahren geeignet.

Es nimmt die Rötung und lindert den Juckreiz. Schnell und langanhaltend zugleich.



EUR 13,15 50 g

Entgeltliche Einschaltung

## MIT GASTROBALANCE REFLU SIND SODBRENNEN & REFLUX GESCHICHTE!

Durch die ideale 4-fach Kombination hilft GastroBalance Reflu rasch gegen akute Beschwerden.

JETZT NEU IN IHRER APOTHEKE!



EUR 14,90 20 Sticks

Entgeltliche Einschaltung | Medizinprodukt: GBA-0012\_2201

## BESSER EIN-<sup>1</sup> & DURCHSCHLAFEN<sup>2</sup> NACHTRUH FORTE

Die innovative 3-Phasen-Tablette fördert Ein-<sup>1</sup> und Durchschlafen<sup>2</sup>.

Nahrungsergänzungsmittel

JETZT MIT  
SCHLAFMASKE  
GRATIS



EUR 17,90 24 Tabletten

<sup>1</sup> Melatonin (Die positive Wirkung wird durch 1 mg Melatonin vor dem Schlafengehen erzielt), Baldrian, Zitronenmelisse <sup>2</sup> Baldrian, Zitronenmelisse

Entgeltliche Einschaltung

## WIRKT KOMPLEX. HILFT EINFACH. ÖKOPHARM®

Mit voller Energie und geistiger Vitalität die warme Jahreszeit genießen. Lassen Sie Müdigkeit und Erschöpfung keine Chance!



Nahrungsergänzungsmittel

Ökopharm® Wirkkomplexe sind auf spezielle Lebenssituationen abgestimmt und liefern so gezielt die Nährstoffe die der Körper benötigt, um die jeweiligen Defizite auszugleichen.

Entgeltliche Einschaltung

# GUTE GEFÜHLE AUF ABRUF

Wesentlich für unsere mentale Verfassung ist nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Alltag, der Umgang mit unseren Emotionen. Jeder von uns erlebt tagtäglich diese Vielfalt an Gefühlen. Sie sind immer da und beeinflussen nachweislich, wie wir entscheiden und handeln. Eine Mischung aus Glück, Freude und Zufriedenheit bis hin zu Ärger, Zweifel und Angst begleitet uns in allen Lebenslagen. Wir alle haben diese Gefühle in uns, aber nicht jeder kann damit gut umgehen, Gefühle sogar zielgerichtet beeinflussen und steuern. Ich habe diesmal drei einfache Tipps für Sie, wie Sie gute Gefühle auf Abruf parat haben und sie noch besser steuern können.

## TIPP NR. 1: DIE KRAFT DER WIEDERHOLUNG

Neuronale Plastizität ist die Fähigkeit unseres Gehirns, sich durch Üben zu verändern. Das Erfolgsgeheimnis, seine Gefühle gut steuern zu können, liegt laut Forschung in der Wiederholung. Möchten Sie sich beispielsweise schneller und leichter in einen angenehmen Gefühlszustand versetzen, dann stellen Sie sich gedanklich immer wieder vor, wie sich dies in bestimmten Momenten schon mal gut angefühlt hat. Je öfter Sie sich in diesen Gefühlszustand versetzen, indem Sie an dazu passende und bereits erlebte Situationen denken, desto schneller können Sie das auch.

## TIPP NR. 2: DIE ECHO-WIRKUNG

Dieser mentale Trick hilft Ihnen sehr effektiv, Ihre Gefühlslage positiv zu beeinflussen. Das wissenschaftlich belegte Gesetz besagt, dass wir unsere eigenen Gefühle auf andere Menschen übertragen können und das dann wieder auf uns zurückstrahlt. Je mehr gute Stimmung Sie also verbreiten, desto mehr gute Laune werden Ihre Mitmenschen haben. Genau diese positive Stimmung der anderen wird Sie wiederum zurück anstecken. Nützen Sie dieses Gesetz der Resonanzwirkung und versprühen Sie so viel gute Laune, wie möglich – es wird am Ende auch Ihnen guttun.

## TIPP NR. 3: DER TRICK MIT DEN SINNEN

Der sogenannte Priming-Effekt besagt, dass bestimmte Sinnesreize bei uns auch gute Stimmung hervorrufen können. Wenn Sie zum Beispiel das Foto Ihres Lieblingsgerichtes sehen, dann ist die Chance groß, dass Sie auch Lust darauf bekommen. Um Ihre Gefühle im Alltag positiv zu beeinflussen, dekorieren Sie Ihre Räume mit Erinnerungen, die beim Betrachten automatisch gute Gedanken ins Gedächtnis rufen. Wer beispielsweise immer wieder zufällig auf die Urlaubsfotos an der Wand sieht, der wird unbewusst auch beim Hinblicken eine Entspannungserinnerung erhalten. Das wird Ihren Gefühlszustand in negativen Momenten garantiert verbessern.

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gefühle!  
Ihr Manuel Horeth



## MENTALE STÄRKE mit Manuel Horeth

In der neuen Rubrik „Mentale Stärke“ präsentiert Ihnen Österreichs Mentalexperte Nummer eins und Bestsellerautor Manuel Horeth wirkungsvolle Tipps und Tricks zum Mitmachen. Millionen Menschen kennen ihn aus dem Fernsehen und berühmte Spitzensportler vertrauen seit Jahren auf seine kreativen Ideen.

KLEINE

# VITALSTOFFWUNDER

Sie sitzen an der Spitze des reifen Weizenkorns und machen ganz schön was her – zumindest, was ihre inneren Werte betrifft. Die Rede ist von Weizenkeimen. Der Keim ist als nährstoffreichster Teil des Weizenkorns ein echtes Vitalstoffwunder. Weizenkeime enthalten unter anderem B-Vitamine für Immunsystem, Nerven und Gedächtnis, Vitamin E für Haut und Zellen, Magnesium für Muskeln und Nerven und mehr! Dank ihres nussigen Aromas passen sie ganz wunderbar in Joghurt, Müsli oder eine Bowl.

Wichtig: Bei Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) sollten Sie auf Weizenkeime verzichten. Greifen Sie stattdessen beispielsweise zu dem Nahrungsergänzungsmittel Spermidin, dessen Pulver einen Glutengehalt unter 20 mg/kg aufweist. Es gilt dann als glutenfrei.

## BEEREN-BOWL MIT WEIZENKEIMEN

### FÜR DIE BOWL

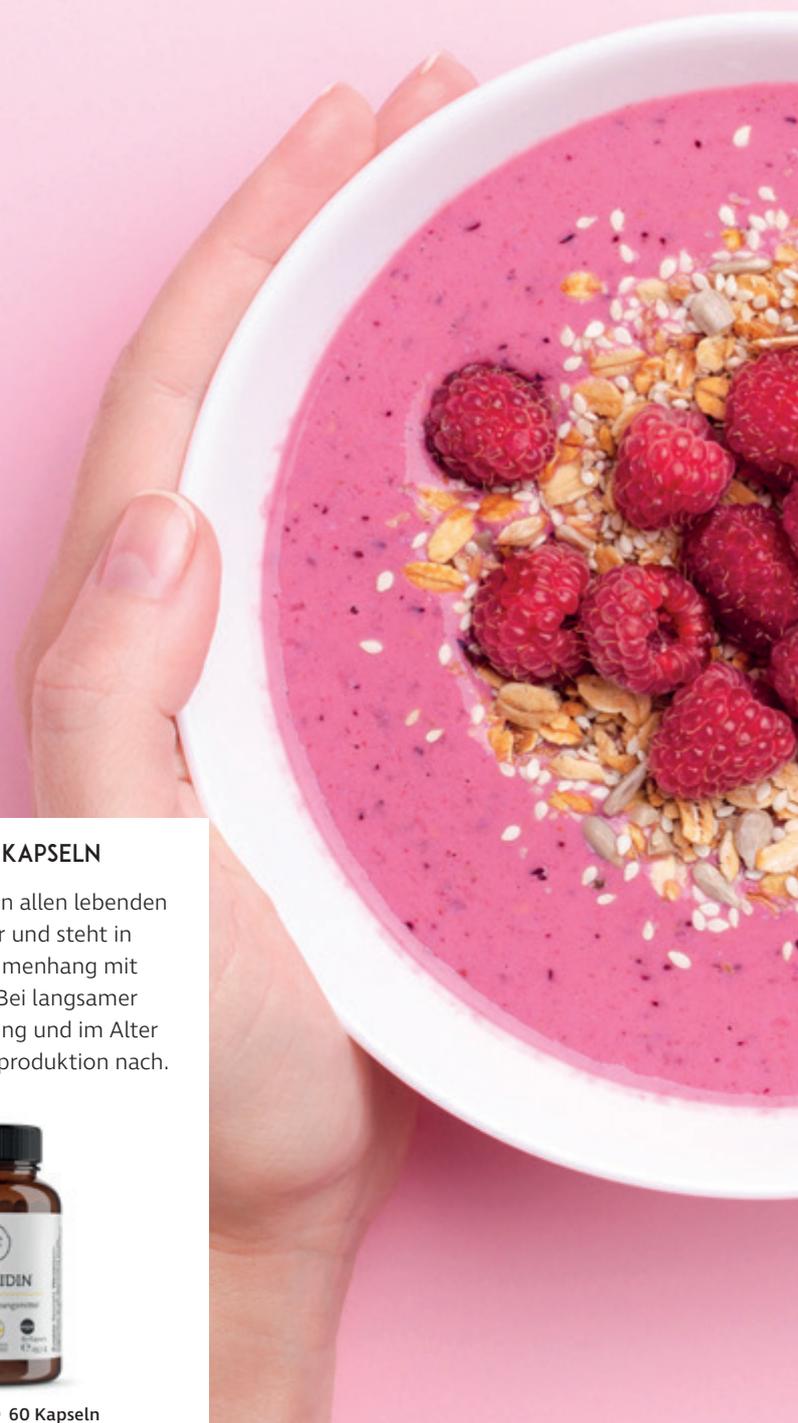
- ▷ 200 g Beeren-Mix (frisch oder tiefgekühlt)
- ▷ 1 Banane
- ▷ 3 EL Naturjoghurt
- ▷ 2 EL Haferflocken
- ▷ 125 ml Milch oder Hafermilch
- ▷ 2 TL Honig (nach Bedarf)

### FÜR DAS TOPPING

- ▷ 1 EL Haferflocken
- ▷ 1 Handvoll Himbeeren
- ▷ 1 EL Weizenkeime

### ... UND SO GEHTS:

Beeren, Banane, Joghurt, Haferflocken und Milch mit einem Mixer oder Smoothie-Maker fein pürieren. Wer es etwas süßer mag, gibt den Honig dazu und mixt noch einmal. Den Smoothie in eine Schüssel füllen. Abschließend eine Handvoll Himbeeren obendrauf geben, mit Haferflocken und Weizenkeimen garnieren. Die Bowl am besten sofort genießen und den Sommer schmecken. ■



### P. JENTSCHURA® MORGENSTUND®

Vollwertiges Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der basische Brei liefert wertvolle Nährstoffe und Vitamine, punktet durch hochwertiges, pflanzliches Eiweiß aus Buchweizen und hält mit komplexen Kohlenhydraten trotz weniger Kalorien lange satt.



EUR 9,75 500 g

### SPERMIDIN KAPSELN

Spermidin kommt in allen lebenden Organismen vor und steht in direktem Zusammenhang mit der Zellteilung. Bei langsamer Stoffwechselleistung und im Alter lässt die Spermidinproduktion nach.



EUR 39,95 60 Kapseln



# WIR SCHAUEN AUF'S MEER

War unsere Redaktion bei dieser Überschrift schon in Urlaub? Nein, das ist kein Druckfehler. Denn weil wir gerne aufs Meer schauen, schauen wir auch aufs Mehr. Auf mehr Nachhaltigkeit. Mehr Nachfüllpackungen. Einfach mehr Umwelt- und Tierschutz. Damit wir noch lange gerne aufs Meer schauen können.

Der griechischen Mythologie nach entstieg Aphrodite, die Göttin der Liebe und Schönheit, einst dem Meer. Viele Mythen, Legenden und Geschichten drehen sich um den Ozean. Seit Menschengedenken scheint er uns fast magisch anzuziehen. Laut dem deutschen Psychologen und Stressverhaltenstrainer Florian Schmid-Höhne wird das Meer oft als Ort der Ruhe und Entspannung wahrgenommen und als Heil- und Energiequelle angesehen. Also quasi ein Gegenentwurf zu unserem meist stressigen Alltag. Wenn wir aufs Meer schauen, das Glitzern der Sonne auf dem Wasser wahrnehmen, die Wellen rauschen hören und den Ozean riechen, spüren wir die Kraft der Natur – und bewundern ihre Schönheit. Damit diese noch lange erhalten bleibt, können wir etwas tun. Jeder Einzelne kann einen kleinen Beitrag leisten.

## EINMAL NACHFÜLLEN, BITTE!

Immer mehr Hersteller setzen beispielsweise auf Nachfüllpackungen. Ein wichtiger Schritt, denn noch immer landet ein Großteil der verbrauchten, nicht-recycelten Kunststoffe im Meer – mit verheerenden Folgen. Der Plastikmüll zerstört nicht nur das sensible Ökosystem, sondern ist auch eine große Gefahr für die Meerestiere. Sie können Mikroplastik oder kleine, farbige Plastikteilchen mit Nahrung verwechseln oder sich an den größeren Teilen verletzen oder in ihnen verfangen. Nachfüllpackungen sind leider kein Allheilmittel, aber sie markieren einen Schritt in die richtige Richtung. Laut dem deutschen Umweltbundesamt ist der Plastikbedarf für einen 400-Milliliter-Nachfüllbeutel um rund 63 Prozent geringer als der für einen 500-Milliliter-Flüssigseifenspender. Plastikmüll wird so zwar nicht komplett vermieden, aber erheblich reduziert.

## WIR WOLLEN WAS FESTES

Ob Duschgel, Shampoo, Conditioner oder sogar Peeling: Feste Seifenstücke gibt es mittlerweile (fast) wie Sand am Meer. Sie reduzieren nicht nur Verpackungsmüll, sondern beinhalten auch kein Wasser. Deshalb wiegen die handlichen Stücke weniger als ihre flüssigen Pendanten, was vor allem beim Transport eine Rolle spielt. Unterm Strich ist die CO<sub>2</sub>-Bilanz eines festen Stücks deshalb deutlich besser als eines flüssigen Produkts. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch ein Plus für unsere Haut, weil im Gegensatz zu flüssigen Pflegeprodukten auf Konservierungsstoffe verzichtet werden kann.

## MEIN FREUND, DIE KORALLE

Sonnencreme mit dem Hauttyp angepasstem Lichtschutzfaktor ist (nicht nur) im Sommer unerlässlich. Damit aber nicht nur wir geschützt sind, sondern auch die Umwelt, sollten Sie beim Kauf von Sonnencreme auf ein paar Punkte achten. Denn: Gewisse Sonnenschutzfilter können Korallenriffe zerstören. Die bunten Riffe sind nicht nur ein wunderschöner Lebensraum für viele Tiere, sondern haben eine wichtige Funktion: Sie schützen die Küsten, indem sie Wellen brechen. Der US-Bundesstaat Hawaii hat im Jahr 2021 etwa für Oxybenzon und Octinoxat bereits ein Verbot erlassen.

Auch vor Octocrylen warnen Wissenschaftler. Schätzungen zufolge, so ein Bericht der New York Times, gelangen pro Jahr rund 14.000 Tonnen Sonnencreme in die Ozeane. Besonders betroffen sind die Riffe bei Hawaii und in der Karibik – hier zeigen sich bereits deutliche Schäden. Die Beautyindustrie hat reagiert: Sie setzt vermehrt auf alternative Inhaltsstoffe und zeichnet diese Sonnencremes mit Siegeln wie „Reef-safe“ oder „Ocean-Protect“ aus. Sonnenschutz mit mineralischen Filtern, also Titandioxid und Zinkoxid, sind noch besser für die Umwelt. Wir beraten Sie gerne beim Kauf der für Sie passenden Sonnencreme. Sprechen Sie uns einfach darauf an!

**Schlussendlich muss es in unserem ureigensten Interesse liegen, unsere Umwelt und damit auch das Meer mit seiner Vielfalt zu beschützen. Denn wie formulierte es der berühmte Heinrich Heine so schön: „Ich liebe das Meer wie meine Seele, denn das Meer ist meine Seele.“ ■**

# HR

IC Production - www.ich.de



## SUN CARE NATURAL TAN BOOST SONNEN-FLUID LSF 30

Beschleunigt, intensiviert und verlängert die natürliche Bräune mit einem konzentrierten Extrakt aus der Frucht des Johanniskrotbaums. Das getönte Fluid bietet zudem einen sofortigen Glow-Effekt mit hohem Sonnenschutz und Pflege in einem.



EUR 22,95 125 ml

Engelische Einzeichnung

## SALBEI KRÄUTERSEIFE BORROMÄUS APOTHEKE

Die klärende Wirkung des Salbeis wird schon von alters her geschätzt und genutzt. Für einen erfrischenden Duft sorgt das ätherische Öl in Kombination mit Minze.



EUR 8,95 90 g

## SONNENCREME DR. HAUSCHKA

Zwei neue Sonnencremes von Dr. Hauschka bieten in Kombination mit bewährten Pflegeprodukten einen optimalen Dreiklang aus Sonnenschutz, täglicher Pflege und nächtlicher Regeneration für eine schöne Sommerhaut.



EUR 21,95 40 ml

Engelische Einzeichnung

# KLEINE WEHWEHCHEN

**Kurz nicht aufgepasst und schon ist es passiert: Gerade in den Sommermonaten kommen Kinder immer wieder mit kleineren oder größeren Wehwehchen nach Hause. Was hilft, wenn es juckt, brennt oder schmerzt – wir haben eine Auswahl an Schnell-wieder-gut-Produkten für Sie zusammengestellt.**

Aufgeschürfte Knie gehören zur Kindheit wie Sommerferien und Wassereis. Wenn Kinder neugierig die Welt entdecken, lässt sich die eine oder andere Schramme kaum vermeiden. Umso wichtiger ist es, das Einmaleins der Wundversorgung zu kennen. Bei offenen Wunden gilt es im ersten Schritt, einer Entzündung vorzubeugen bzw. diese zu hemmen. Schmerzen sollen gelindert und das Wachstum von Keimen und Bakterien in der Wunde verhindert werden. Damit der Aufbau von neuem Hautgewebe gefördert werden kann, muss der Stoffwechsel angeregt werden. Die Ringelblume, auch Calendula genannt, unterstützt den körpereigenen Heilungsprozess, damit die Wundheilung leichter und schneller vonstattengehen kann. Die klassische Heilpflanze wird seit Jahrhunderten zur Behandlung von Wunden und Entzündungen genutzt. Aber wie versorgt man Wunden eigentlich richtig?



### SCHÜRFWUNDEN RICHTIG BEHANDELN

Beim Laufen hingefallen, ein Sturz beim Radfahren: Die Erstversorgung von Schürfwunden an Knie oder Ellbogen steht für viele Eltern auf der Tagesordnung.

- ▷ Wenn die Wunde verschmutzt ist, schauen Sie genau hin: Befinden sich Steinchen in der Wunde? Entfernen Sie diese im Falle mit einer sterilen Pinzette.
- ▷ Reinigen Sie die Wunde mit einem – im Idealfall nicht brennenden – Desinfektionsmittel.
- ▷ Ein luftdurchlässiges Pflaster gibt offenen Wunden die nötige Luft, um zu heilen.
- ▷ Etwas Wundsalbe unter dem Pflaster hilft dabei, dass die Wunde nicht am Pflaster festklebt.



### WAS TUN BEI PLATZWUNDEN?

Platzwunden sehen oft dramatisch aus und bluten meist stark. Häufig platzt die Haut an Stirn, Nase, Kinn oder Schienbein auf – an den Stellen am Körper, wo die dünne Haut direkt über dem Knochen liegt.

- ▷ Die Blutung stoppen ist der erste Schritt der Versorgung bei Platzwunden. Ist der Verbandskasten nicht zur Hand, können Sie auch ein Taschentuch nehmen.
- ▷ Kann die Blutung nicht sofort gestillt werden, legen Sie eine sterile Kompresse (aus der Hausapotheke oder dem Verbandskasten im Auto) auf die Wunde und binden Sie sie mit einer Mullbinde fest.
- ▷ Platzwunden werden heutzutage meist nicht mehr genäht, sondern geklebt. Das ist schonender für die Haut und auch für die Nerven von Kind und Eltern. Klären Sie mit Ihrem Kinderarzt am besten alle weiteren Schritte ab.



### ERSTE HILFE BEI INSEKTENSTICHEN

In den (frühen) Abendstunden sind sie wieder unterwegs: Mit dem Sommer haben auch Mücken, Gelsen und Co. wieder ihren großen Auftritt. Mit luftiger, leichter und langärmeliger Kleidung schützen wir uns vor den Blutsaugern, Insektensprays gibt es mittlerweile auch auf pflanzlicher Basis. Homöopathische Produkte helfen unter anderem bei Bienen- oder Wespenstichen. Duftöle wie Zeder, Lavendel und Zitronella halten die unliebsamen Gesellen vom Tisch fort. Aber was tun, wenn doch etwas passiert ist?

- ▷ Bei Mücken-, Wespen- und Bienenstichen lindern kalte Umschläge das lästige Jucken.
- ▷ Auch spezielle kühlende Insektensalben oder Cremes und Gels mit sogenannten Antihistaminika können den Juckreiz lindern.
- ▷ Ein beliebtes Hausmittel bei Insektensstichen ist das Auflegen einer aufgeschnittenen Zwiebel. Sie kühlt und befeuchtet das Hautareal tatsächlich, jedoch können ihre Inhaltsstoffe die Hautstelle reizen.



Grundsätzlich gilt: Ist der Riss tief, befinden sich Fremdkörper in der Wunde, die sich nicht entfernen lassen, blutet die Wunde stark oder liegt eine Insektensstichallergie vor, ist ein Besuch beim Arzt unabdingbar. Bei vielen kleineren Verletzungen gilt jedoch: In den Arm nehmen und trösten kann so manches Wehwechen schnell vergessen machen. Und vielleicht ein Eis dazu. ■

### SIE HABEN FRAGEN ODER MÖCHTEN SICH EINE EIGENE KINDER-HAUSAPOTHEKE ZUSAMMENSTELLEN? WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!



#### HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE BORROMÄUS APOTHEKE

Unsere homöopathische Kinder-Taschenapotheke verfügt über 15 bewährte homöopathische Einzelmittel für unterwegs und zu Hause. Die Taschenapotheke aus wertvollem Leder ist sehr handlich und passt gut in die Handtasche.



EUR 49,90 Lederetui + Befüllung

#### KIDS INSEKTENABWEHR ANTI BRUMM®

Sorgt für Schutz gegen Mücken sowie Zecken und besitzt eine gute Hautverträglichkeit. Darüber hinaus enthält der Spray feuchtigkeitsspendende Aloe vera und riecht angenehm. Hält mit dem Wirkstoff Icaridin Mücken bis zu 8 und Zecken bis zu 5 Stunden fern.



statt EUR 17,75  
EUR 14,75 150 ml

Engeltliche Einschaltung - Anti-Brumm sicher verwenden.

Vor Gebrauch Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

#### INSEKTENARMBÄNDER PARA-KITO®

Die modischen Armbänder verbreiten eine Mischung aus pflanzenextrahierten ätherischen Ölen, die dazu beitragen, unseren Geruch kontinuierlich zu maskieren. Die austauschbaren Plättchen halten bis zu 15 Tage durchgehend und sind wasserfest. Spezielle Kinderarmbänder für Kinder ab 3 Jahren.



EUR 20,95 pro Stück

# OAFUCH AUSSII!

Sommer, Sonne, Abenteuer! Im Sommer zieht es uns ganz von allein nach draußen. Jetzt wollen wir aktiv sein, uns bewegen, etwas erleben. Das tut nicht nur der Seele gut, sondern auch unserem Körper – mit Maß und Ziel, versteht sich. Ob klassisches Wandern, Yoga auf dem SUP-Board, Trailrunning oder die neue Trendsportart Padel-Tennis: Oafuch aussi und den Sommer in vollen Zügen genießen!

Vor einigen Jahren wurden Menschen, die auf wackeligen Boards stehend über den See schipperten, noch kritisch beäugt. Mittlerweile erfreut sich das sogenannte **Stand-up-Paddling (SUP)** quer durch alle Generationen großer Beliebtheit. Denn das Schöne an dieser Sportart ist: Ob Kleinkinder mit eigenem Sitz auf dem Board, Erwachsene oder sportliche Senioren – Stand-up-Paddeln kann jeder. Selbst Bello findet Platz auf dem SUP-Board! Zudem tun wir etwas für unsere Fitness: Beim Gleiten über den See werden nahezu alle Muskelgruppen des Körpers angesprochen. Mittlerweile werden sogar eigene Yogakurse auf dem SUP-Board angeboten. Die Weiterentwicklung des beliebten Wassersports ist das sogenannte „**Mirage Eclipse Board**“. Es ist mit einem Antrieb versehen, der an ein Tretboot oder einen Stepper erinnert. Ein Lenker macht es Anfängern leichter, das Gleichgewicht zu halten – gleichzeitig kann damit gesteuert werden. Und das Beste: Nach dem Workout kann man sogleich ins kühle Nass springen!

## „PADELST“ DU SCHON?

Haben Sie schon einmal von **Padel-Tennis** gehört? Diese neue Trendsportart kam aus Südamerika, Spanien und Portugal zu uns nach Mitteleuropa. Padel-Tennis ist ein sportlicher Mix aus Tennis und Squash. Der Schläger, der sogenannte **Padel-Racket**, hat Löcher, um den Luftwiderstand gering zu halten. Gespielt wird im Doppel mit einem Tennisball, der mit weniger Luft gefüllt ist. Dadurch ist er weicher. Aktuell gibt es **weltweit über 18 Millionen aktive Padel-Tennis-Spieler**. Damit ist Padel-Tennis momentan die am schnellsten wachsende Sportart der Welt!

## ÜBER STOCK UND STEIN

Kein neuer Trend, aber ein Sport, der in der Beliebtheitsskala unaufhaltsam nach oben klettert, ist **Trailrunning**. Wem Joggen zu eintönig ist, der ist beim Trailrunning bestens aufgehoben. Hier gehts im wahrsten Sinne des Wortes über Stock und Stein, den Berg hinauf und hinunter, auch abseits fester Wege. Diese Abwechslung, gepaart mit den unterschiedlichen Bodenverhältnissen und Steigungen, macht Trailrunning zu einer körperlich größeren Herausforderung als herkömmliches Joggen. Also ideal für alle, die eine Challenge suchen! Besonders beim Trailrunning gilt jedoch immer: Nicht nur seine eigenen Grenzen respektieren, sondern auch auf die Natur und Tiere achtgeben.

## REGENERATION IST DAS A UND O

Wer seinen Körper trainiert, sollte stets auf die nötige Regeneration achten. **Aminosäuren** können den Körper dabei unterstützen und die Regenerationszeit verkürzen. Sie bilden die Bausteine für Proteine und sind für unseren Körper lebensnotwendig. Aminosäuren sind etwa für die Bildung von Gewebe verantwortlich – für Muskel, Haare, Haut und Organe. Auch viele Stoffwechselforgänge könnten ohne Aminosäuren nicht funktionieren, schließlich unterstützen sie die Produktion von Hormonen, Enzymen und Neurotransmittern. Aminosäuren können zudem Muskelaufbau und Leistungssteigerung unterstützen. **L-Glutamin** etwa füllt den Energiespeicher wieder auf, der Eiweißbaustein **L-Arginin** verbessert die Blutzirkulation. Nährstoffe und Sauerstoff können so schneller zum Muskel transportiert werden. **Magnesium** und **Kalium** sind das Power-Duo unter den Mineralstoffen. Sie unterstützen die Funktion der Muskulatur, speziell dann, wenn Muskel- und Nervenzellen viel Energie aufwenden müssen. **Vitamin C** wiederum hilft, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen, die beim Sport vermehrt gebildet werden. Die Regeneration von außen unterstützen unter anderem spezielle Cremes und Gels mit erfrischender, lockernder oder auch schmerzstillender Wirkung.

Auch der gesundheitliche Effekt von Sport und Bewegung kann sich sehen lassen: Durch mehr Muskeln im Körper wird der Stoffwechsel angeregt und der Organismus ist besser vor Krankheiten und Umweltbelastungen geschützt. **Da gehen wir gleich noch lieber raus in die Natur!** ■

Im Frühling und Sommer bildet unser Körper vermehrt Vitamin D3, das Sonnenvitamin, das Gehirn schüttet das Glückshormon Endorphin aus. Eine Extraportion des Aktivitätshormons Serotonin gibt es obendrauf.

### 360 MG FILMTABLETTEN ANTISTAX®

Mit dem Extrakt des roten Weinlaubs stärkt und schützt Antistax® die Venen von innen. Die Filmtabletten fördern die Durchblutung und reduzieren Schwellungen.

#### ANTISTAX® 360MG FILMTABLETTEN

- Reparieren die Venenwände
- Stärken die Durchblutung
- Schützen die Gefäße



EUR 43,50 90 Filmtabletten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## SPARTIPP



### ALLESKÖNNER PAKET

Statt € 89,85 nur € 69,90

SPAREN SIE

€ 19,95

Gratis dazu!

### AMINOLOGES® DR. LOGES

Diese Spezialkombination von unentbehrlichen und körpereigenen Baustoffen (essenzielle und semi-essenzielle Aminosäuren) wurde speziell für Sportler entwickelt und hilft insbesondere Aktiven der Ausdauer- und Mannschaftssportarten dabei, vorzeitiger Ermüdung entgegenzuwirken.



EUR 28,90 100 Tabletten

# HAMAM? HAMMA!

Und wenn Sie noch keines der praktischen Badetücher besitzen: Hier kommen ein paar überzeugende Argumente, warum Sie sich schnell (noch) eines zulegen sollten!

Die flach gewebten Baumwolltücher sind groß, lassen sich aber ganz klein zusammenfalten. So passen sie in jede Badetasche. Das leichte Material trocknet besonders schnell und ist angenehm auf der Haut. Die Tücher lassen sich auch als Pareo nutzen – ideal zum Überwerfen für die Poolbar oder den Eisbecher zwischendurch.

Und nicht zuletzt sind sie mit den charakteristischen Fransen und den strahlenden Farben ein echter, multifunktionaler Hingucker. Einfach Hammer, diese Hamamtücher! ■

Eine große Auswahl an Hamamtüchern finden Sie bei uns in der Borromäus Apotheke und in unserem Online-Shop unter:

**WWW.NATURAPO-SHOP.AT**



Hamamidea COMFORT – Symbolfoto

## HILDEGARDS BÄRWURZ-BIRNHONIG-KUR

Für Hildegard von Bingen war das Bärwurz-Mischpulver „wertvoller als Gold“. Es soll die Darmsanierung unterstützen und sogar bei Migräne helfen.

Ein starker Darm – das wissen wir heute – ist widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „Die Gesundheit geht vom Darm aus“. Das Pulver, das zur Herstellung des Bärwurz-Birnhonigs verwendet wird, reinigt den Darm von Pilzen und pathogenen Keimen. Eine sanfte Entschlackung und Darmreinigung nach Hildegard!

Für eine Kur über zwei bis drei Wochen empfiehlt sich die Einnahme dreimal am Tag: Morgens nüchtern vor dem Frühstück 1 Teelöffel, nach dem Mittagessen 2 Teelöffel und vor dem Schlafengehen 3 Teelöffel voll.

**TIPP: Der nächste Aderlass nach Hildegard von Bingen findet am 15. Oktober 2022 in der Borromäus Apotheke statt. Am besten gleich online unter [borromaeus-apotheke.at/termine](https://borromaeus-apotheke.at/termine) anmelden und Platz sichern.**



Александр Овчинников – stock.adobe.com

### BIRNHONIG MISCHPULVER ST. HILDEGARD-POSCH

Nach der Hildegard-von-Bingen-Lehre eignet sich die Mischung ideal zur sanften Reinigung und Entschlackung.

EUR 14,95 70 g



# SO RIECHT SONNENSCHWEIN!

Erfrischend wie ein Sommerregen, fruchtig wie süßes Obst direkt vom Baum, belebend wie ein Sprung in den Bergsee: Zitrusdüfte lassen unsere Sinne Lambada tanzen. Orange, Zitrone oder Grapefruit: Hätte Sonnenschein einen Geruch, würde er vermutlich zitrisch-spritzig-fruchtig duften.

Alle drei Düfte – Orange, Zitrone und Grapefruit – sind echte Stimmungsaufheller: Zitrone wirkt belebend bei Müdigkeit und gilt als Konzentrationshelfer. Der frische Duft der Grapefruit hat einen aufbauenden, stimulierenden Effekt – mit ihm haben Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit keine Chance! Und der fruchtig-süße Duft der Orange wirkt zugleich beruhigend sowie belebend auf uns. Entscheiden Sie sich am besten für ätherische Öle, die zu 100 Prozent naturrein sind. Für eine sommerliche Duftmischung je drei Tropfen Orange-, Zitrone- und Grapefruit-Öl auf einen Duftstein tropfen oder mit etwas Wasser in einen Ultraschallvernebler geben. Kurz die Augen schließen, tief einatmen – und an Sonnenschein denken.

**Unser Tipp:**  
Fixfertige sommerliche  
Duftkompositionen,  
etwa von TAOASIS®, vereinen  
bereits die beliebtesten  
Zitrusdüfte in sich.

## ÄTHERISCHE ÖLE BORROMÄUS APOTHEKE

Ätherische Öle verführen mit erfrischenden und wohltuenden Düften nicht nur die Nase, sondern beleben auch Wohnräume.



ab EUR 6,95 10 ml

# DIE WEGWARTE

Es war einmal eine Königin, die hatte eine wunderschöne Tochter mit himmelblauen Augen, die sehr liebevoll und wohlgezogen war. Als sie zu einem schönen Mädchen herangewachsen war, kamen aus fernen Ländern Königssöhne herbei, um die schöne Prinzessin zu sehen und um sie als Gemahlin zu gewinnen. Einer dieser Prinzen, er war so schön wie keiner der anderen, gewann ihr Herz und sie verliebte sich sehr in ihn. Sie liebte ihn so sehr, dass sie ohne ihn nicht mehr sein konnte, und so musste er ständig in ihrer Nähe sein. Obwohl der Prinz ihre Liebe erwiderte, fühlte er sich dadurch in seiner Freiheit beengt, er setzte sich auf sein Pferd und ritt gegen Osten. Die Prinzessin konnte nicht glauben, dass der Prinz sie verlassen habe, sie hatte ihn doch so sehr geliebt! Sie setzte sich an den Wegesrand und wartete, dass ihr Geliebter zurückkehre. Und sie wartete und wartete, und aus den Tränen ihrer blauen Augen wuchsen die Wegwarten, und da sitzen sie noch immer und schauen gegen Osten. Zu Mittag schließen sie die Blüten, aber am nächsten Tag schauen sie wieder hoffnungsvoll der aufgehenden Sonne entgegen.

ALS HEILKRAUT WIRD SIE AUCH ZUR  
AUSLEITUNG VON GIFTEN, BEI AUGENLEIDEN  
UND ZUR STÄRKUNG VON LEBER UND  
GALLE EINGESETZT.

Aus: Miriam Wiegele Geschichten von Blumen und Kräutern. Ein Märchenbuch für Jung und Alt. Bacopa Verlag, (5. Auflage Schiedlberg 2012).



DIE WEGWARTE IST EINE  
DER WENIGEN HEILPFLANZEN  
GEGEN MILZLEIDEN.

ALS NAHRUNGSMITTEL  
DIENEN SOWOHL IHRE  
BLÄTTER UND BLÜTEN  
ALS AUCH DIE STARK  
INULINHALTIGE WURZEL.

# NEUVERBLISTERUNG

## EIN LEISTUNGSANGEBOT DER BORROMÄUS APOTHEKE SALZBURG

Etwa eine halbe Million Österreicher müssen regelmäßig Medikamente einnehmen. Im Alltag bedeutet das für viele eine große Herausforderung: Die Handhabung der verschiedenen Packungen und Tabletten kann schnell unübersichtlich werden. Die Lösung ist die sogenannte Arzneimittelverblisterung. Davon haben Sie noch nie gehört? Dann sollten Sie die folgenden Zeilen lesen.

Viele Menschen, die Medikamente nehmen oder für Angehörige vorbereiten müssen, kennen das: Bevor eine Packung leer wird, muss wieder ein neues Rezept beim Arzt geholt und in der Apotheke eingelöst werden. Die Medikamente gehen nicht immer zur gleichen Zeit aus. Allein die Anzahl der Arzneimittelpackungen kann schon überfordern. Und dann ist erst noch die korrekte Vorbereitung der Medikamente zu meistern ...

### ARZNEIMITTELVERBLISTERUNG FÜR WENIGER MEDIKAMENTEN-STRESS

Hier kommt die Arzneimittelverblisterung ins Spiel. In Ihrer Borromäus Apotheke werden die Arzneimittel (auch geteilte) wöchentlich in einem Blister abgepackt – genauso, wie sie vom Arzt verordnet wurden. Für jeden einzelnen Einnahmezeitpunkt werden die richtigen Medikamente in einem hygienischen Beutel verschweißt. Der jeweilige Beutel wird mit Namen und Geburtsdatum des Patienten sowie einer Kurzbeschreibung des Inhalts beschriftet.

### SO ERHALTEN SIE IHREN BLISTER

Nach Aufnahme in unsere Kundenkartei mit Namen und Geburtsdatum benötigen wir eine Übersicht über Ihre gesamte Medikation. Das geht am besten mit Ihrem aktuellen Medikationsplan. Sie haben keinen Medikationsplan? Kein Problem! Wir besprechen die aktuellen Rezepte gerne mit Ihnen. Im Anschluss geben wir die Zusammenstellung Ihrer Medikamente zur Verblisterung bei unserem Welsler Partnerunternehmen MEDventuro in Auftrag. Die Medikamente werden dort unter Reinraumbedingungen verblistered und mehrfach kontrolliert. So können Sie sicher sein, dass das richtige Medikament im richtigen Beutel für den richtigen Zeitpunkt verpackt wurde.

### PRAKTISCHE BLISTERROLLE FÜR ZU HAUSE

Die Aufbewahrung der Blisterrolle zu Hause wird durch die Blisterbox erleichtert – eine robuste und einfach zu handhabende Kunststoffbox, aus der jeweils ein Blisterbeutel abgerissen und entnommen werden kann. Ihre individuelle Medikation holen Sie schließlich einmal pro Woche zum vereinbarten Termin in der Borromäus Apotheke ab. Und der Alltag läuft gleich etwas entspannter. ■

**Wir beraten Sie gerne vor Ort bei uns in der Borromäus Apotheke!**



# VERDUFT, MÜCKE!

Kaum hat man es sich am Abend auf der Terrasse gemütlich gemacht, sind sie auch schon da: Mücken, Gelsen & Co. können uns den schönsten Sommerabend vermiesen. Wie gut, dass wir die Plagegeister mit Hilfe der CERABELLA Citronella Duftkerzen ganz einfach wegduften können.

Die natürliche Mückenabwehr besteht aus 100 Prozent aus pflanzlichem Wachs und enthält bis zu 12 Prozent Citronella-Öl. Ätherisches Zitronengrasöl von der Insel Java wird zur Steigerung der Wirkung mit natürlichem Eukalyptusöl verfeinert und mit hochwertiger Zitronen- und Orangenessenz aus Sizilien abgerundet. Ein natürliches Antimückenmittel, das schön aussieht, gut duftet – und wirkt!

EINE EXKLUSIVE AUSWAHL DER CERABELLA CITRONELLA-DUFTKERZEN IN VERSCHIEDENEN DÜFTEN IST IN DER BORROMÄUS APOTHEKE ERHÄLTlich.



# WIR BRINGENS!

Zu schlapp, um vor die Tür zu gehen? Kein Problem! Wir bringen Ihre rezeptfreien Medikamente zu Ihnen! Schnell. Regional. Und zu 100 Prozent klima-freundlich – ausschließlich mit dem Fahrrad oder mit E-Autos.

In Zusammenarbeit mit Ninjas.jetzt liefern wir Ihnen ab sofort Ihre rezeptfreien Medikamente direkt an Ihre Wunschadresse innerhalb der Stadt Salzburg.

GELIEFERT  
INNERHALB  
VON 45 MINUTEN.

UND ZWAR  
GANZ EINFACH:  
QR-CODE SCANNEN.  
BESTELLUNG AUFGEBEN.  
LIEFERN LASSEN.



SCHNELL  
REGIONAL  
ZERO-EMISSION



# VITAMINE FRISCH GEPRESST

Kennen Sie schon unsere **neue Vital-Bar im Borromäus Point Parsch**? Hier erwarten wir Sie mit frisch gepressten Säften aus saisonalem Bio-Obst und -Gemüse. Fruchtig-süß oder spritzig-erfrischend: Diese bunten Cocktails schmecken nicht nur gut, sie tun auch gut!

Ergänzt werden die **flüssigen Vitamine** mit gesunden Heilpflanzensäften, das i-Tüpfelchen für den Gaumen sind aromatische Kräuter. So stärken unsere **Virgin Cocktails** das Immunsystem und verhelfen uns zu einem gesünderen Lebensstil. Unsere Vitamine-zum-Trinken wechseln im Reigen der Jahreszeiten – jeden Monat gibt es einen **Vital-Cocktail des Monats**. Sie können die Säfte bei uns an der Vital-Bar trinken oder auch im Einwegbecher mit nach Hause nehmen. Von „**Power Cocktail**“ bis „**Wermut-Apéro**“: Welcher ist Ihr gesunder Favorit? Kommen Sie vorbei und gönnen Sie sich eine fruchtig-frische Pause an unserer **Vital-Bar**.

**PST!** JEDEN FREITAG FINDET VOR DEM BORROMÄUS POINT DER BELIEBTE BIOMARKT STATT. NEHMEN SIE DOCH BEIM NÄCHSTEN MAL EIN PAAR GESUNDE ZUTATEN MEHR MIT UND MIXEN SIE SICH ZU HAUSE EINEN GESUNDEN COCKTAIL.

VITALBARGUTSCHEIN

MINUS

**EUR 1,-**

AUF UNSEREN  
COCKTAIL DES MONATS  
JUNI

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse.



UNSER COCKTAIL-REZEPT FÜR DEN SOMMER ZUM NACHMIXEN

„HALLO SOMMER“

4 cl DRAPAL® Brennesselsaft  
4 cl DRAPAL® Löwenzahnsaft  
2 EL Mangomark  
Saft aus 4 Karotten

Alles in den Mixer geben und mixen, in ein Glas füllen und am besten sofort genießen. **Wohl bekomms!**

Zutaten für 1 Person



# WILLKOMMEN IM ZEITALTER DER PERSONALISIERTEN MEDIZIN

**Kennen Sie das: Die Sommergrippe hat Sie erwischt und Sie möchten Ihre Symptome bestmöglich mit einem guten Schmerzmittel stillen. Die versprochene Wirkung will aber einfach nicht einsetzen. Bei Ihrer Freundin hat das Mittel so gut geholfen, warum dann nicht auch bei Ihnen?**

Ein Grund dafür können Ihre Gene sein, denn diese beeinflussen, wie sicher und wirksam ein bestimmtes Medikament für Sie ist. Besteht ein Defekt in einem der verantwortlichen Gene, spricht der Körper möglicherweise nicht auf die Arznei an oder baut diese zu langsam ab, was besonders bei wiederkehrender Einnahme schwerwiegende Folgen haben kann.

**MEHR ALS 95 % DER BEVÖLKERUNG  
TRAGEN GEN-VARIANTEN,  
DIE SICH DARAUF AUSWIRKEN,  
WIE WIR AUF GÄNGIGE  
 MEDIKAMENTE ANSPRECHEN.**

Chanfreau-Coffinier, Hull, Lynch et al. (2019)

Die Wissenschaft dahinter wird als Pharmakogenetik bezeichnet. Diese befasst sich mit dem Einfluss der Gene auf die Verstoffwechslung unterschiedlicher Medikamentenwirkstoffe im Körper. Über 70 genetische Variationen sind bisher bekannt, die für die Wirksamkeit sowie die Verträglichkeit von Arzneimitteln nachweislich eine Rolle spielen. Sie kontrollieren, wie Medikamente in unserem Körper aktiviert werden, ob diese richtig wirken und auch wieder abgebaut werden können.

Der Test **MY Pharmaco** von DNA for ME untersucht diese Gene, um herauszufinden, welche Arten von Medikamenten und Dosierungen für Sie geeignet sind. Eine einfache Speichelprobe genügt, um Auskunft darüber zu erhalten, welche der rund 2.000 häufig angewandten Medikamentenwirkstoffe tatsächlich die gewünschte Wirkung erzielen können und wie diese bestmöglich dosiert werden sollten.

**Gewappnet mit diesem Wissen können Krankheiten wirkungsvoller behandelt und gefährliche Nebenwirkungen bestmöglich vermieden werden. Wir beraten Sie gerne vor Ort bei uns in der Borromäus Apotheke!**

**EINMAL GETESTET · EIN LEBEN LANG GEWISSEIT**

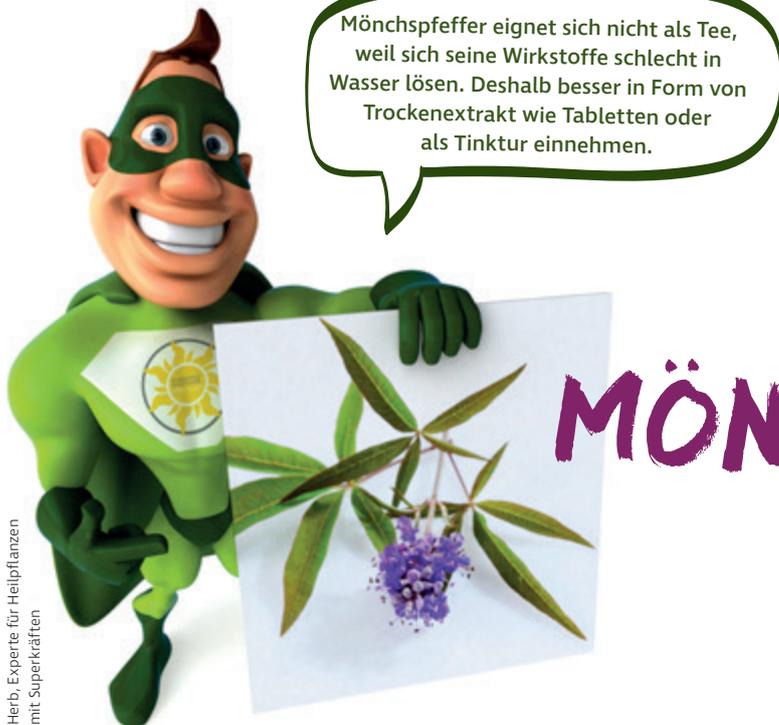
Die Gene, mit denen Sie geboren wurden, ändern sich nicht. Einmal getestet, haben Ihre Ergebnisse ein Leben lang Gültigkeit und können Sie, Ihren behandelnden Arzt und Ihren Apotheker auch in den kommenden Jahren bei Gesundheitsentscheidungen und Ihrer Behandlung unterstützen.



Chanfreau-Coffinier C, Hull LE, Lynch JA, et al. Projected Prevalence of Actionable Pharmacogenetic Variants and Level A Drugs Prescribed Among US Veterans Health Administration Pharmacy Users. JAMA Netw Open. 2019;2(6):e195345. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.5345

# HERBS WISSEN

Herb, Experte für Heilpflanzen mit Superkräften



Mönchspfeffer eignet sich nicht als Tee, weil sich seine Wirkstoffe schlecht in Wasser lösen. Deshalb besser in Form von Trockenextrakt wie Tabletten oder als Tinktur einnehmen.

Diesmal: Herb über den

## MÖNCHSPFEFFER

Volksnamen: Keuschlamm, Abrahamstrauch  
Lateinischer Name: agnus castus („keusches Lamm“)

Sammelzeit: Oktober

Eigenschaften: hormonregulierend, milchtreibend, beruhigend

Unter seinen Blättern soll eine Göttin geboren worden sein, er schützte Mönche und Nonnen im Mittelalter vor der Sünde und hilft heute Frauen durch so manch schwierige Phase: Der Mönchspfeffer oder „Keuschlammstrauch“ ist ein echtes Multitalent! Davon erzähle ich euch gerne mehr.

Bestimmt habt ihr schon einmal von der Göttin Hera gehört. Sie gilt in der griechischen Mythologie als Hüterin des Herdes und der Familie. Die alten Griechen glaubten, dass Hera unter einem Keuschlammstrauch geboren wurde. So avancierte der Mönchspfeffer zu einem antidämonischen Mittel, um böse Einflüsse von Haus und Hof fernzuhalten. Türkische Brautpaare tragen noch heute Kränze oder Anstecker aus den duftenden weißen, rosa- oder lilafarbenen Blüten – sie sollen vor dem Bösen Blick schützen.

### DON'T TOUCH! MÖNCHSPFEFFER FÜR ENTHALTSAMKEIT

Als Symbol der Keuschheit war der Mönchspfeffer schon im antiken Griechenland bekannt. Weil Frauen im alten Athen an göttlichen Feiertagen enthaltsam sein sollten, legten sie die Zweige der Mittelmeerpflanze auf ihre Schlafstelle. So sollte die

Enthaltensamkeit leichterfallen. Aus diesem Grund war Mönchspfeffer auch in mittelalterlichen Klöstern gerne und häufig gesehen. Die Früchte der Pflanze wurden zur Hemmung des sexuellen Verlangens eingesetzt. So war der Mönchspfeffer also schon sehr früh ein Anaphrodisiakum. Weil die Mönche die braunschwarzen Früchte aufgrund ihres würzigen Aromas als Pfefferersatz nutzten, war bald auch ein Name für die Heilpflanze gefunden: Mönchspfeffer.

### EIN FRAUKRAUT FÜR VIELFÄLTIGE LEIDEN

Heute ist Mönchspfeffer vor allem als Frauenkraut bekannt. Als Lieferant von Phytohormonen kann er etwa bei einem gestörten Hormongleichgewicht helfen. Auszüge aus seinen Früchten helfen bei prämenstruellem Syndrom (PMS), bei Zyklusstörungen oder depressiven Verstimmungen. Auch Wechseljahrbeschwerden werden mit Mönchspfeffer behandelt. Zudem ist der Mönchspfeffer ein Verbündeter des imaginären Storchs, der die Babys bringt:

Mönchspfeffer kann die Fruchtbarkeit erhöhen, vor allem bei einer Störung der Gelbkörperproduktion. So sorgt das Keuschlamm also mit etwas Glück dafür, dass bald der Storch vorbeischaudert. Vom Keuschheits Helfer zur Fruchtbarkeitsförderung – der Mönchspfeffer ist wirklich eine schillernde Heilpflanze, findet ihr nicht?

Ich wünsch euch eine gute Zeit, bleibt gesund und bis zum nächsten Mal!

Euer Herb

### MÖNCHSPFEFFER TINKTUR PHYTOPHARMA

Streng nach den Richtlinien des Schweizer Arzneibuches hergestellte Tinktur mit konstantem Wirkstoffgehalt. Mönchspfeffer hat sich unter anderem bei der Behandlung von Zyklusunregelmäßigkeiten, Prämenstruellem Syndrom oder Wechselbeschwerden bewährt.

EUR 15,95 50 ml



# GEGEND, BEWEGEND

von René Freund

„Kinder, schauts euch die Gegend an“, hat meine Mutter immer gerufen, wenn sie mit uns durch eine besonders schöne Landschaft gefahren ist. Sie kann sich unendlich begeistern für Seen und saftig-grüne Wiesen mit Kühen drauf und Berge und Wälder, vor allem, wenn sich in diesen Wäldern Steinpilze und Eierschwammerln befinden. Wir Kinder auf dem Rücksitz haben damals ehrlich gesagt nur die Augen verdreht. Aber wie es halt so ist, im Leben: Irgendwann beginnt man seinen Eltern zu gleichen. Und sie zu verstehen. Ich bin heute unendlich dankbar dafür, dass ich solche Quellen des Glücks und der reinen Freude als Kind „lernen“ durfte. Denn auch Emotionen wollen gelernt sein wie eine Sprache. Nicht umsonst gibt es den Begriff „Herzensbildung“.

Mit meinem Vater war ich fast jedes Wochenende fischen, und auf dem Weg haben wir im Kassettenrecorder seines Autos die rätselhaften Lieder von Franz Schubert gehört und die aufwühlenden Symphonien von Beethoven. Musik ist die Sprache der Seele, und diese Sprache verstehen alle Menschen auf der Welt. Ob es ein Popsong über die Liebe ist oder eine Oper oder etwas zum Tanzen – Musik bewegt in jeder Hinsicht. Das französische „émouvoir“, die Wurzel des Wortes Emotion, bedeutet „bewegen“. So sind Emotionen auch unser Schutz gegen Erstarrung, die sich breitmachen kann, wenn schlechte Nachrichten sich häufen, woran wir ja in den vergangenen Jahren keinen Mangel hatten. Aber Weinen hilft. Und Lachen. Und Lieben. Das Denken allein kann uns nicht immer weiterhelfen: Denken ist eine schöne Sache, aber es ist nicht alles. Wenn wir dauerhaft von unseren Gefühlen abgeschnitten sind, können wir in unserem Leben nie aus dem Vollen schöpfen. In diesem Sinne: Heulen wir, empören wir uns, wenn wir die Nachrichten ansehen. Juchzen wir, wenn wir auf einem Berggipfel stehen. Umarmen wir unsere Liebsten. Erfreuen wir uns an Musik und an Eierschwammerln. Leute, lasst euch bewegen – und schauts euch die Gegend an!

PS: Gerne empfehle ich Ihnen meinen zuletzt erschienenen, durchaus emotionalen Roman „Das Vierzehn-Tage-Date“.

DAS LETZTE WORT



René Freund ist Schriftsteller.  
Infos: [www.renefreund.net](http://www.renefreund.net)  
Foto: Thom Trauner

## GEWINNSPIEL

Beantworten Sie folgende Frage richtig und gewinnen Sie einen unserer attraktiven Preise.

Wie nennt man die Fähigkeit, mit Krisensituationen umgehen zu können?  
Die Lösung finden Sie auf Seite 6.

Alle richtig und leserlich übermittelten Einsendungen nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 10. September 2022. Sie können Ihren Lösungszettel in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an:

Borromäus Apotheke, Gaisbergstraße 20,  
5020 Salzburg

Oder die Lösung mailen an:  
[office@borromaeuspoin.at](mailto:office@borromaeuspoin.at)

Vor- u. Zuname, Titel

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

1. PREIS: Borromäus-Apotheke-Gutschein im Wert von EUR 50,-
2. PREIS: Borromäus-Apotheke-Gutschein im Wert von EUR 30,-
3. PREIS: Borromäus-Apotheke-Gutschein im Wert von EUR 20,-

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



BORROMÄUS  
APOTHEKE

[www.borromaeus-apotheke.at](http://www.borromaeus-apotheke.at)

# easy DURCH DEN SOMMER

Jetzt  
Reiseapotheke  
befüllen!



**easydolor DUO**  
bei Schmerzen

**easystop**  
bei akutem  
Durchfall

**easyyear**  
bei Gehörgangs-  
entzündung  
Medizinprodukt

**ERAPATCH**  
bei Fieberblasen  
Medizinprodukt

**ERAZABAN**  
bei Fieberblasen

**easygastril**  
bei Sodbrennen  
Medizinprodukt

[www.easypharm.at](http://www.easypharm.at)

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**easypharm**  
a NEURAXPHARM company