

MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 25 | Herbst/Winter 2022

**HÖR AUF
DICH!**

AUF DIE UMSTELLUNG KOMMT ES AN.

4

EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Innere Uhr & starkes Immunsystem

8

VORSICHT, ROTZNASE

Kindergartenviren trotzen

18

GLITZER-GLITZER

Die neuen Make-up-Trends

ZEIT, DIE WIR UNS NEHMEN, IST ZEIT, DIE UNS ETWAS GIBT.

Ernst Ferstl



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



gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltsicherungs-Druckerei Jägerschek GmbH - UWA-Nr. 627



LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

irgendwie hat man jedes Jahr wieder das Gefühl, dass der Sommer zu kurz war. Geht es Ihnen auch so? Gefühlt war es erst gestern, dass überall die Sonnwendfeuer geleuchtet haben. Und jetzt steht schon wieder die Zeitumstellung vor der Tür. Dieser Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit haben wir diesmal unsere Titelgeschichte gewidmet. „Hör auf dich!“ lautet deshalb das Thema der Ausgabe, die Sie in Händen halten. Warum es so wichtig ist, auf die innere Uhr zu achten, wie wir unser Immunsystem in der Zeit der Umstellung stärken und dem Winterblues entgegensteuern können, darüber erzählen wir Ihnen auf den ersten Seiten mehr.

Außerdem lesen Sie, wie Sie sich vor Viren aus dem Kindergarten schützen, welche Kräuter Männer kennen sollten und wie Sie Ihre Leber gesund halten. Die Herbstaussgabe ist gleichzeitig auch unsere Weihnachtsausgabe. Wir haben wieder individuelle Geschenkideen für Sie zusammengestellt, die uns besonders gut gefallen. Weihnachten ist eine besondere Zeit – egal, wie man zu ihr steht. Egal, ob man die Feiertage traditionell im Kreise der Familie feiert oder lieber für sich ist.

Für viele Menschen in Europa wird Weihnachten heuer jedoch anders aussehen. Der Krieg in der Ukraine hat seine Spuren hinterlassen. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bedanken: Viele von Ihnen haben mit Ihrer Spende an „Apotheker ohne Grenzen“ einen großen Beitrag geleistet. 4.000 Euro kamen in unserer Apotheke zusammen. Mit dieser Spende wurden schon viele wichtige Medikamente gekauft, die auch direkt an die ukrainischen Gesundheitseinrichtungen geliefert wurden. Wir sagen von Herzen Danke für Ihre Unterstützung. Denn eines ist uns in den letzten Monaten, und wohl auch in den zwei Jahren davor, wieder so richtig klar geworden: „Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten auch in der Luft.“ (William Turner Ellis)

Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst und einen zauberhaften Winter.

Viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Februar 2023.

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: illett – 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.



7 | MANN, TUN DIE GUT



11 | FREI DURCHATMEN



22 | ADVENT, ADVENT



29 | WINTER-WOHLFÜHLMOMENTE

BUCH-TIPP: RÄUCHERRITUALE

Die alte Heilkunst der energetischen Reinigung findet immer mehr begeisterte Anhänger, die sich von dieser einfachen Methode inspirieren lassen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie selbst Ihre eigenen Mischungen zum Räuchern und Reinigen herstellen können.



EUR 16,50



EINE
FRAGE DER

EINSTELLUNG

Der Herbst ist da. Die Tage werden kürzer, die Blätter verfärben sich. Und die Natur zieht noch einmal alle farbenfrohen Register, bevor sie sich unter ihrer winterweißen Decke für eine Weile zur Ruhe bettet. Der Herbst ist eine Zeit des Wandels, Flora und Fauna bereiten sich auf den Winter vor. Aber auch vor uns macht diese Veränderung nicht halt. Sie betrifft Körper und Geist gleichermaßen.

Im Herbst und Winter fühlen wir uns öfter abgeschlagen oder haben trübe Gedanken. Wir werden häufiger krank. Während dieser Zeit begünstigen besonders viele Faktoren Infektionskrankheiten wie Erkältungen oder die Influenza, die (echte) Grippe. Rund 50 Prozent aller Österreicher erkranken ein- bis zweimal pro Jahr an grippalen Infekten, 11 Prozent sogar dreibis viermal.

Wussten Sie aber, dass die unterschiedlichen Jahreszeiten auch unsere Gene beeinflussen? Ein Forscher-Team der University of Cambridge fand heraus, dass im Winter mehr Gene für die Produktion entzündungsfördernder Substanzen aktiv sind als im Sommer. Diese Substanzen haben die Aufgabe, die Abwehrbereitschaft des Immunsystems zu erhöhen, damit der Körper vor Eindringlingen wie Bakterien oder Viren besser geschützt wird.

WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Paulchen Panther

IMMUNKRAFT AUS DER NATUR

Wichtig ist jetzt, unseren Körper bei der Umstellung auf die kühlere Jahreszeit bestmöglich zu unterstützen. Dabei stehen uns viele Helferlein aus der Natur zur Seite, wie etwa **Sternanis**, **Sonnenhut**, **Spermidin** aus Weizenkeimen, **Kapland-Pelargonie** oder **Zistrose**. Diese Pflanzen sind richtige Immunbooster. Auch **Ingwer** kann Erkältungssymptome lindern. Die Knollenwurzel wirkt zudem gegen Bakterien und Viren – genauso wie **Propolis**, das Bienenkittharz. Es beinhaltet außerdem viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Haben Sie schon einmal von **Vitalpilzen** gehört? In der asiatischen und europäischen Heilkunde sind die gesunden Hutträger schon lange im Einsatz. Seit einigen Jahren erleben die Pilze mit ihrer jahrtausendealten Tradition eine Renaissance. Das Immunsystem positiv beeinflussen können zum Beispiel **Austernpilz**, **Reishi**, **Chaga**, **Coriolus** oder **Shiitake**. Die Beta-Glucane – das sind Zuckerverbindungen, die aus den Zellwänden dieser Pilze gewonnen werden – stimulieren unter anderem unser körpereigenes Abwehrsystem.

TICKEN SIE SCHON GANZ RICHTIG?

In unserem Gehirn befindet sich mit dem *Nucleus suprachiasmaticus* sozusagen die Schaltzentrale für die innere Uhr. Zudem besitzt jede Zelle in unserem Körper ihre eigene innere Uhr. Damit diese beiden Zeitmesser im selben Takt gehen, tauschen sie sich permanent miteinander aus. Ihr wichtigster Taktgeber ist das Tageslicht. Auch die Wirkung von Medikamenten oder die Effizienz der Wundheilung ist vom 24-Stunden-Rhythmus unseres Körpers abhängig. Britische Forscher fanden heraus, dass Personen, die zwischen 20 und 8 Uhr Verbrennungen erlitten hatten, etwa 28 Tage brauchten, bis diese abheilten. Bei Personen, die sich tagsüber Verbrennungen zugezogen hatten, heilten sie bereits nach etwa 17 Tagen ab.

Das hängt damit zusammen, dass die Fibroblasten, die für den Wundverschluss zuständigen Zellen, am Tag schneller an den Ort der Verbrennung gelangen. Gesteuert werden auch sie von der inneren Uhr.

DAS HILFT GEGEN DEN MINI-JETLAG

Im Oktober wird die Uhr wieder von der Sommer- auf die Winterzeit umgestellt. Vielen Menschen geht es während dieser Zeitumstellung gleich: Müdigkeit, Schwierigkeiten beim Einschlafen oder eine generelle Antriebslosigkeit sind manche der Symptome, die uns zu dieser Zeit plagen können. Die Winterzeit ist offiziell die Normalzeit. Der Tag, an dem die Uhren zurückgedreht werden, hat dann 25 statt 24 Stunden – diese Umstellung fällt uns in der Regel leichter als andersherum. Wie stark man von der Umstellung beeinträchtigt ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bis sich die innere Uhr vollständig auf den neuen Takt eingestellt hat, können wenige Tage bis zu zwei Wochen vergehen. Was Sie tun können, damit der Mini-Jetlag weniger heftig ausfällt? Hier kommen ein paar Tipps für Sie.

1 VORARBEIT LEISTEN

Fangen Sie schon ein paar Wochen vor der Zeitumstellung damit an, sich langsam an den neuen Rhythmus heranzutasten. Das funktioniert unter anderem, indem Sie die abendlichen Abläufe in kleinen Schritten um ein paar Minuten nach hinten verlegen. Indem wir zum Beispiel jeden Abend zehn Minuten später ins Bett gehen, geben wir unserem Körper mehr Zeit, sich umzustellen.

2 EIN LICHT AUFGEHEN LASSEN

Apropos Schlaf: Der Schlaf-Wach-Rhythmus sollte so wenig wie möglich gestört werden. Dabei kann der richtige Umgang mit Licht helfen: Damit Körper und Geist zur Ruhe kommen können, sollten wir abends möglichst wenig davon haben (Stichwort Blaulicht!). Morgens kann hingegen ein Lichtwecker dabei helfen, besser wach zu werden. Wenn es trotzdem nicht so richtig klappen will: **Hopfen**, **Baldrian**, **Melisse**, **Echtes Johanniskraut** oder **Passionsblume** erleichtern das Ein- und Durchschlafen, auch ein hochwertiges **CBD-ÖL** kann eine sinnvolle Unterstützung sein.

3 DAS NICKERCHEN PAUSIEREN

Mittagsschlafchen-Verfechter müssen jetzt ganz stark sein: In der Woche vor der Zeitumstellung sollten Sie wenn möglich auf das Nickerchen am frühen Nachmittag verzichten. So geben wir unserem Biorhythmus die Möglichkeit, sich schneller an die Umstellung anzupassen.

4 BEWEGUNG, GUTE ERNÄHRUNG UND ZUSATZSTOFFE

Außerdem gilt immer, aber speziell zu Umstellungszeiten: Möglichst viel und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, um Tageslicht und Sauerstoff zu tanken. Achten Sie jetzt besonders auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung. Die winterliche Ernährung sollte vor allem reich an **Eisen**, **Kalium** und **Magnesium** sein und kann mit weiteren Mikronährstoffen, die den Stoffwechsel unterstützen, ergänzt werden.

5 MEDIKAMENTENEINNAHME ÜBERPRÜFEN

Möglicherweise bringt die Zeitumstellung auch den Rhythmus für die regelmäßige Einnahme von Medikamenten durcheinander. Wenn Sie sich diesbezüglich unsicher sind, sprechen Sie uns gerne darauf an. In den meisten Fällen geht die Zeitverschiebung in dieser Hinsicht jedoch ohne Probleme vonstatten.

TRÜBE STIMMUNG?

Bei vielen Menschen sinkt mit der Temperatur auch die Stimmung. Die sogenannte „Herbst-Winter-Depression“ betrifft Studien zufolge rund 2,5 Prozent der Bevölkerung in Österreich und der Schweiz. Freudlos, antriebslos und leicht depressiv fühlen sich Betroffene dann. Man kommt kaum aus den Federn, alles erscheint etwas schwerer, die Tage etwas dunkler. In den wenigsten Fällen wächst sich diese Art der Depression – medizinisch „Saisonal Abhängige Depression“ (SAD) bezeichnet – zu einer echten depressiven Episode aus. Meist klingen die Stimmungsschwankungen von selbst wieder ab. Es gibt einen Zusammenhang mit Vitamin-D-Mangel im Körper, da nördlich des 40. Breitengrades speziell im Winter die sonnenbedingte Vitamin-D-Synthese in der Haut nicht ausreichend stattfinden kann.

NUR NED OWEZAHN

Nahrungsergänzungsmittel mit **Vitamin D** können helfen, die trüben Tage zu überbrücken. Auch **Johanniskraut** kann als natürlicher Stimmungsaufheller dienen. Es steigert außerdem die Lichtempfindlichkeit und unterstützt so die Serotoninproduktion – jedoch ist dafür eine mehrwöchige Einnahme nötig. **Ashwagandha**, die Schlafbeere, ist eine Heilpflanze des Ayurveda und wird traditionell als Beruhigungsmittel eingesetzt. Unsere Nerven können wir außerdem mit **Omega-3-Fettsäuren** und **B-Vitaminen** stärken. Auch die Aromatherapie kann helfen,

die trübe Stimmung zu vertreiben – etwa mit Aromaölen in der Duftlampe, als Zusatz im Badewasser oder Körperöl. Beliebt sind der ausgleichende und beruhigende **Lavendel**, außerdem **Geranium, Orange, Römische Kamille, Bergamotte, Grapefruit** und **Rose**. Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne darauf an!



Auf uns achtgeben, wo möglich einen Gang zurückschalten, eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung in der Natur sowie immun- und nervenstärkende (pflanzliche) Mittel als sanfte Unterstützung: Mit dieser Einstellung steht einer gelungenen Umstellung nichts mehr im Weg! ■

GUT ZU WISSEN!

Die US-amerikanischen Wissenschaftler **Jeffrey Connor Hall, Michael Rosbash** und **Michael Warren Young** untersuchten bereits in den 1980er-Jahren Fruchtfliegen und konnten jene **Gene isolieren, die für die Steuerung der inneren Uhr zuständig sind**. Für ihre Arbeit wurden sie 2017 mit dem **Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet**. Die sogenannte **Chronobiologie** ist mittlerweile zu einem breiten wissenschaftlichen Feld avanciert – mit stetig neuen Erkenntnissen.

VITAMIN D³ TROPFEN BORROMÄUS APOTHEKE

Für Immunsystem und Stimmung, in Tropfenform: Vitamin D3 ist essenziell für Knochenaufbau sowie -erhaltung und hat einen positiven Effekt auf unsere Stimmung. Auch die körpereigene Abwehr wird durch das Sonnenvitamin unterstützt.



EUR 27,95 30 ml

NICHT VERGESSEN:
**VITAMIN-D3
STATUS-CHECK**
Termin in der Apotheke
oder online buchen!

SPARTIPP



IMMUNITY+ KAPSELN SPERMIDINELIFE®

Immunzellen helfen unserem Körper dabei, sich gegen Krankheitserreger zu verteidigen. Doch auch diese Zellen altern. Unterstützen Sie Ihre Immunzellen bei der Zellerneuerung mit **spermidineLIFE® Immunity+**.¹

¹Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



EUR 77,- 60 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung

MANN, TUN DIE GUT!

Die verschiedenen Kräuter gegen Frauenbeschwerden sind landläufig bekannt. Wussten Sie aber, dass es auch für die Herren der Schöpfung jede Menge Unterstützung von Mutter Natur gibt?

Frauen greifen häufig während der Wechseljahre auf Hilfe aus der Natur zurück. Was viele nicht wissen: Auch Männer kommen in die Wechseljahre. Das *Klimakterium virile* drückt sich unter anderem in einer verringerten Testosteronproduktion aus, in einer Abnahme der Muskelmasse und einer Zunahme des Bauchfetts. Um dem Alterungsprozess vorzubeugen, empfahl schon Kräuterpfarer Sebastian Kneipp das Entgiften.

KRÄUTER FÜR (FAST) ALLES

Kräuter, die den Körper beim Entgiften unterstützen, sind unter anderem der Vitamin-C-haltige **Bärlauch**, der Leber und Gallenblase anregt und ausgleichend auf den Fettstoffwechsel wirkt. Die **Hängebirke** ist für ihre blutreinigende Wirkung bekannt und wird auch in der Rheumatherapie eingesetzt. Wenn sich die Haarpracht zu lichten beginnt, kann die Birke helfen: **Birkenwasser** pflegt und regeneriert die Kopfhaut. So können auch Schuppen reduziert werden. Stress und Sorgen schlagen auf das Gemüt und Sie kommen schwer zur Ruhe? Tees aus **Baldrian**, **Kamille**, **Passionsblume** oder **Johanniskraut** wirken ausgleichend. Haben Sie schon einmal von der **Meisterwurz** gehört? Sie wächst vorwiegend in alpinen Gebieten auf über tausend Metern Seehöhe und ist auch als „Ginseng des Westens“ bekannt. Schon Paracelsus schätzte diese Heilpflanze, die die Potenz fördern soll. Auch die Aminosäure **L-Arginin** soll die Durchblutung und damit die Erektionsfähigkeit verbessern, genauso **Maca**, die Knolle aus den Anden. Der **Riesenmammutbaum** wiederum hat den Ruf, die Spermienproduktion ins Gleichgewicht zu bringen und bei Störungen der Prostata zu helfen. Apropos Prostata: Zur Gesunderhaltung ebendieser empfehlen sich **Sägepalme** und **Brennnesselsamen**. So ist gegen (fast) alle Beschwerden, die Männer plagen können, ein Kraut gewachsen. ■

**OH, MÄNNER SIND SO VERLETZLICH
MÄNNER SIND AUF DIESER WELT EINFACH UNERSETZLICH**

Herbert Grönemeyer – „Männer“

COENZYM Q10 PLUS KAPSELN

Das fettlösliche Antioxidans Coenzym Q10 unterstützt zusammen mit Piperin und Substanzen aus dem chinesischen Raupenpilz die Entgiftung des Organismus, schützt die Zellen vor freien Radikalen und steigert die körpereigene Stoffwechselfunktion.



EUR 34,95 60 Kapseln

MEISTERWURZ

Alkoholische Tropfen mit Wirkstoffen der frischen, zerkleinerten oder gepressten Heilpflanze *Imperatoria ostruthium*.



EUR 15,95 50 ml

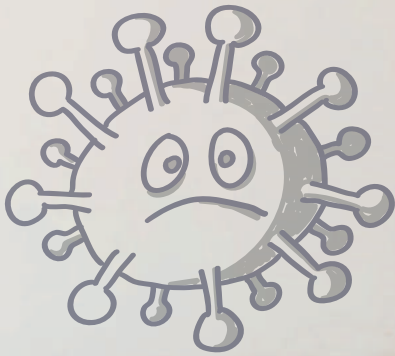
L-ARGININ KAPSELN

L-Arginin fungiert im Organismus als natürliche Ausgangssubstanz für die Synthese des Botenstoffes Stickstoffmonoxid (NO). Dieser hat unter anderem eine physiologische Bedeutung für die Gefäßfunktion.



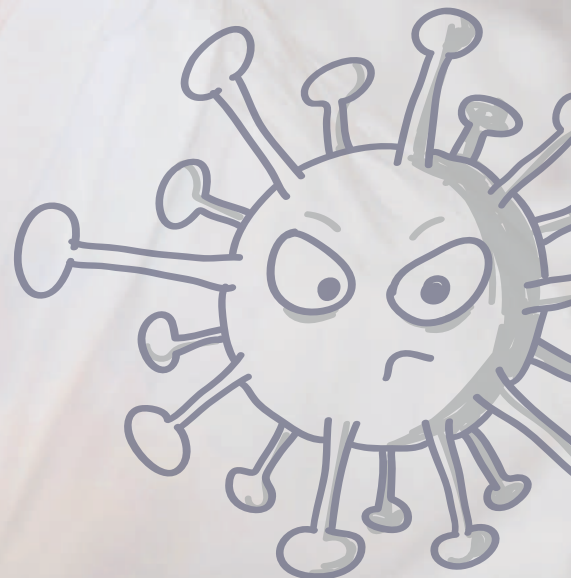
EUR 35,80 90 Kapseln

VORSICHT, ROTZNASE!



Spätestens wenn die Kleinen in den Kindergarten kommen, sind sie lästiger Dauergast in vielen Familien: Kindergartenviren. Da das Immunsystem der Kinder zu dieser Zeit noch unreif ist, sind sie anfälliger für Keime. Wie Sie Ihre Kinder und sich selbst schützen können, erfahren Sie hier.

Der Herbst ist für Eltern von kleinen Kindern eine besonders herausfordernde Zeit. Zehn bis zwölf Infektionen pro Jahr gelten für Kinder im Vorschulalter als normal. Dabei handelt es sich meist um relativ harmlose Erkrankungen, die durch Viren ausgelöst werden, gegen die es keine Impfstoffe gibt – etwa Rhinoviren. Diese Erkältungsviren verbreiten sich über Tröpfen- oder auch Schmierinfektionen, beim Händeschütteln oder Augenwischen. Klar: Kleine Kinder halten sich noch nicht an die Hygieneregeln von Erwachsenen. Und so ein Kindergarten ist ein wahrer Tummelplatz an Krankheitserregern. Nicht etwa, weil ein Kindergarten unhygienisch wäre. Sondern weil schlicht viele kleine Kinder mit einem Immunsystem aufeinandertreffen, das noch im Lernmodus ist. Die Folge: Das Kind wird krank.



TRAINING FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Abgeschlagenheit, Schnupfen und Halsweh sind die häufigsten Symptome, manchmal gesellt sich auch Fieber hinzu. Zwar sind die Erkrankungen, die die Kids aus dem Kindergarten mit nach Hause bringen, für alle Beteiligten lästig und manchmal auch schmerzhaft. Gleichzeitig stellen sie aber ein wichtiges Training für das kindliche Immunsystem dar. Ein schwacher Trost zwar, aber immerhin. In den Kindergarten sollten die Kleinen erst wieder geschickt werden, wenn sie zwei oder drei Tage lang fieberfrei waren – dieser Richtwert gilt übrigens auch für die Rückkehr der Eltern an die Arbeitsstelle.

WARUM ELTERN FLACHLIEGEN

Apropos Eltern: Warum stecken sich die Erwachsenen oft auch an, obwohl sie doch über ein viel besser ausgereiftes Immunsystem verfügen? Das liegt unter anderem daran, dass die Kinder Keime mit nach Hause bringen, mit denen Eltern lange nicht mehr in Kontakt waren. Oder aber auch ein Erreger dabei ist, den das Immunsystem nicht oder nicht mehr kennt. Auch die bloße Anzahl an Erregern kann selbst das stärkste Erwachsenen-Immunsystem manchmal überfordern. Und weil kranke Kinder besonders kuschelbedürftig sind, ist das Abstandhalten eben auch schwierig. Stress und Schlafmangel tun ihr Übriges, um Eltern anfälliger für Erkrankungen zu machen – denn beides schwächt das Immunsystem.

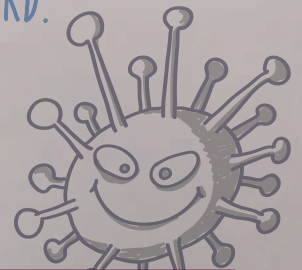
SO SCHÜTZEN SICH ELTERN VOR KINDERGARTENVIREN

- ▷ Regelmäßig und gründlich Hände waschen – am besten zwischen 15 und 20 Sekunden lang.
- ▷ Augen, Nase und Mund so wenig wie möglich mit den Händen berühren.
- ▷ Taschentücher, Zahnbürsten oder Schnupfensprays nicht gemeinsam benutzen.
- ▷ Ausreichend schlafen.
- ▷ Alkohol und Nikotin vermeiden.
- ▷ Drei- bis viermal täglich für 5 bis 10 Minuten stoßlüften.
- ▷ Ausdauersport zwei- bis dreimal pro Woche betreiben.
- ▷ Wechselduschen und Saunagänge zur Stärkung der Immunabwehr machen.
- ▷ Gesund essen! Saisonales Obst und Gemüse stärkt die Abwehrkräfte.

SO UNTERSTÜTZEN SIE DAS IMMUNSYSTEM IHRER KINDER

Regelmäßiges Händewaschen, gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung im Freien – all diese Punkte sind auch für Kinder wichtige Präventionsmaßnahmen. Darüber hinaus haben sich einige pflanzliche Mittel zur Vorbeugung einer Ansteckung bewährt: **Quendel** beispielsweise ist – als Tee genossen – immunstärkend und wirkt zudem lindernd bei Reizhusten und Keuchhusten. **Sanddorntee** oder **Sanddornsaft** sind wertvolle Vitamin-C-Quellen und punkten außerdem mit Mineralstoffen, Flavonoiden und Carotinoiden. Außerdem empfehlen sich verschiedene **Multivitamin-säfte** für Kinder – sie sind nicht nur gesund, sondern schmecken meist auch noch gut. ■

FEST STEHT: DIE NÄCHSTE
ERKÄLTUNGSSAISON KOMMT BESTIMMT.
MIT DIESEN HELFERLEIN AN DER HAND
WIRD SIE HOFFENTLICH NICHT SO SCHLIMM.
WIR DRÜCKEN DIE DAUMEN, DAMIT
AUS DER KLEINEN ROTZNASE SCHNELL
WIEDER EINE LEBENSFROHE UND GESUNDE
NEUGIERDSNASE WIRD.



KINDERFRUCHTGUMMI

Leckere Vitamine für kleine und große Naschkatzen: Die Multivitamin-Fruchtgummis aus der Apotheke punkten mit den Vitaminen C, E, D, A und B. Kinder ab 4 Jahren 1 × täglich 1 Fruchtgummi, Erwachsene 2 Fruchtgummis.



EUR 19,90 60 Fruchtgummis

SANDDORNKÖNIG

Zubereitet aus Rohrzucker und Sanddornsaft mit einer fein abgestimmten Kombination aus ätherischen Ölen, Urtinkturen und Gemmomazeraten, die den Körper bei seiner Genesung unterstützen.



EUR 13,90 100 ml

KALOBA®

Bei Bronchitis und Erkältung wirkt Kaloba® antiviral, antibakteriell und schleimlösend.

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion.



Engeltliche Einschaltung – KAL_DP80_2004_L

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

TAKE A WALK ON THE WALD SIDE

Er bringt uns zur Ruhe, schenkt Luft zum Atmen und vermittelt Geborgenheit. Der Wald ist einer der besten Verbündeten unserer Gesundheit. Auch die Wissenschaft bestätigt: Eine halbe Stunde Spaziergang durch den Wald beruhigt den Puls und senkt den Blutdruck. Zeit für einen „Walk on the Wald Side“ und eine Liebeserklärung an seine vielfältigen Schätze!

Können Sie sich noch erinnern, wie Sie als Kind den Wald erlebt haben? Die hohen Bäume, deren Kronen den Himmel zu kitzeln schienen. Die rauen, starken Stämme. Das Vogelgezwitscher. Und dann dieser Duft ... Der Wald hat eine magische Anziehungskraft auf uns Menschen – und einen äußerst positiven Effekt. Beim sogenannten „Waldbaden“ wird das Wachstum körpereigener Killerzellen angeregt. Sie sorgen als Teil des Immunsystems dafür, dass Krankheitserreger und Tumorzellen kein leichtes Spiel haben. Nach nur einem Tag im Wald steigen Anzahl und Aktivität der Killerzellen im Blut um bis zu 40 Prozent an – und bleiben fast einen Monat lang so hoch.

DER WALD GEHÖRT ZU DEN BESTEN TANKSTELLEN, WO MAN SEINE BATTERIEN WIEDER AUFLADEN KANN. Ernst Ferstl

SCHÄTZE DES WALDES

Gründe genug, den Spaziergang wieder einmal in den Wald zu verlegen! Aber auch zu Hause können Sie einen Wald-Wohlfühlmoment genießen, etwa mit **Aromatherapie**. Duftöle – zum Beispiel das ätherische **Fichtenöl** oder **Fichtennadelöl** zur Entspannung oder **Zirbenöl** zur Schlawfförderung – tun unseren Sinnen Gutes. **Weihrauch** wirkt in unterschiedlichen Darreichungsformen unter anderem entzündungshemmend, **Eukalyptusöl** hilft generell bei Erkältungen, bei Husten mit Schleim oder einer verstopften Nase. Ebenfalls hilfreich bei Erkältungen ist Salicin, das in der **Silberweide** enthalten ist. Es wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Und **Teebaumöl** besitzt eine antibakterielle Wirkung. Sie möchten mehr über die Schätze des Waldes erfahren? Wir sind in der Apotheke gerne für Sie da. ■

PORZELLAN-DUFTLAMPE TREVOLY

Ein edler Blickfang in jedem Raum!
Ein Teelicht erwärmt das Wasser
im Schälchen, sodass es samt
Aromaöl gleichmäßig verdunstet
und für ein sanftes, langanhaltendes
Dufterlebnis sorgt.



EUR 19,90 Stück

ÄTHERISCHE ÖLE BORROMÄUS APOTHEKE

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



ab EUR 6,95 10 ml

KLÄRENDE RAUMDUFT BORROMÄUS APOTHEKE

Frischer Raumspray aus Alkohol und
100 % naturreinen ätherischen Ölen
(Eucalyptus citriodora, Weißtanne
Cajeput, Niaouli). Zum Erfrischen von
Arbeits- und Wohnräumen und zur
Neutralisierung schlechter Gerüche.



EUR 12,90 100 ml

FREI DURCHATMEN

Die kalte Luft reizt Lunge und Bronchien, trockene Heizungsluft tut ihr Übriges: Im Winter müssen unsere Atemwege Schwerstarbeit leisten, um sich gegen Viren und Bakterien zur Wehr zu setzen. Wie Sie Ihre Atemwege stärken und schützen, erfahren Sie hier.

Besonders die oberen Atemwege sind in den Wintermonaten anfällig für virale Infekte. Die Schleimhäute reagieren auf die trockene, kalte Luft irritiert und gereizt – für Menschen mit empfindlichen Atemwegen oder Erkrankungen der Lunge eine besondere Herausforderung. Häufig gesellt sich noch Schnupfen zu den Symptomen. Das lässt uns vermehrt durch den Mund atmen. Da die oberen und unteren Atemwege ein zusammenhängendes System bilden, können sich Infekte schnell über den Rachen nach unten übertragen. Atmen wir kalte Luft ungefiltert durch den Mund ein, steigt deshalb die Infektgefahr.

BEWUSSTES ATMEN

Eine langsame Einatmung über die Nase, bei der die Luft erwärmt wird, hilft hingegen, die Bronchien zu schützen. Unterstützen können Sie diesen Effekt, indem Sie die Schleimhäute der Nase generell möglichst feucht halten, etwa mit **Meerwasser-Nasensprays**, befeuchtenden **Salben** oder einem **Nasen-Gel**, das sich wie ein Schutzfilm in Nasengänge legt. **Carrageen-Nasensprays** aus **Rotalgen** bilden ein Schild gegen Erkältungsviren und **Nasenspülungen** mit einer Kochsalzlösung können ebenfalls Linderung bringen.

AB NACH DRAUSSEN

Für gesunde Atemwege im Allgemeinen und bei chronischer Bronchitis, Asthma oder der akuten entzündlichen Lungenerkrankung COPD im Besonderen gilt außerdem: Viel Bewegung in den Alltag integrieren. Tägliche Spaziergänge und Ausdauersport wie Walken oder Radfahren stärken die Lungenfunktion.

BUNTES FÜR DIE LUNGE

Unserer Lunge können wir übrigens auch über die Ernährung Gutes tun, etwa mit **Brokkoli, Äpfeln, Tomaten, Zwiebeln, Kurkuma** und **Ingwer**. Auch die gezielte Einnahme von **Präbiotika** und **Probiotika** kann unterstützend sinnvoll sein. Haben Sie Fragen dazu? Wir beraten Sie gerne! ■

PRAKTISCH & GUT:
Mit den yogischen Atemübungen, Pranayama genannt, können Sie Ihre Lunge effektiv stärken und die Atemwege gesund halten. Sanfte Dehnübungen, die den Brustkorb öffnen, unterstützen zusätzlich. Tipp: Ein paar Tropfen ätherisches Öl als Raumduft verwenden – das verstärkt den positiven Effekt.



BILDET EINE SCHUTZBARRIERE GEGEN CORONA-VIREN

REZEPTFREI IN IHRER APOTHEKE

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

SIGMA PHARM **Qualität auch Österreich**

Entgeltliche Einschaltung

EMSER® NASENDUSCHE + SALZ

In Zeiten einer erhöhten Ansteckungsgefahr oder Belastung sollte das Nasenspülen zur regelmäßigen Routine gehören – um die Nase zu pflegen, zur Vorbeugung gegen Erkältungserkrankungen oder als schnelle Hilfe bei Allergien.

EUR 17,50 Dusche inkl. 4 Beutel Nasenspülsalz

Entgeltliche Einschaltung

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Bühne frei für unsere aktuellen Lieblingsprodukte! Wir haben eine abwechslungsreiche Auswahl für die kühleren Monate des Jahres für Sie zusammengestellt. Etwa hochwertige Produkte, die uns bei der Umstellung unterstützen und das Immunsystem stärken. Aber auch erste Hilfe, wenn es doch einmal im Hals kratzt und die Nase kribbelt. Selbstverständlich dürfen auch einige ausgewählte Schönheitsprodukte nicht fehlen. Und einen Gutschein gibts noch obendrauf! Wir finden: So gut ausgerüstet und vorbereitet können sie kommen, der bunte Herbst und der glitzernde Winter. In diesem Sinne: Viel Freude beim Stöbern, Gustieren und Genießen. Wir freuen uns sehr, wenn wir Sie bald bei uns in der Apotheke begrüßen dürfen!



CHRISTKIND-GUTSCHEIN - 10 %

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

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

Gültig von 1. bis 24. Dezember 2022. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

IMMUN-POWER FÜR DIE GANZE FAMILIE

Gewappnet für den Herbst: OMNi-BiOTiC® iMMUND und OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5 ergänzen Mund- und Darmflora mit Milliarden nützlicher Bakterien und Vitamin D – zur Unterstützung der natürlichen Abwehrkraft von Groß und Klein.

WWW.OMNI-BIOTIC.COM



EUR 41,95 OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5
EUR 23,95 OMNi-BiOTiC® iMMUND

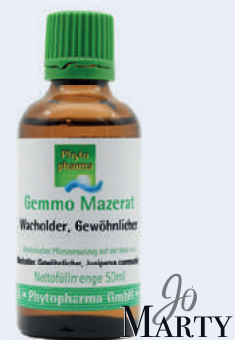
Engtägliche Einschaltung

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierete Diät).

PHYTOPHARMA WACHOLDER

WACHOLDER-STRAUCH:
GEWORDENER SCHUTZPATRON

Früher wurde der Wacholder sehr verehrt und als „Baum des gesunden Lebens“ angesehen. Er galt als Symbol für Gesundheit, Lebensfrische und allgemeines Wohlbefinden. Die einfachste Form, die Kraft des Wacholders zu nutzen, entdeckten zwei französische Ärzte um 1959: als Knospenauszug. Dieser ist heute als Gemmomittel Wacholder bekannt.



EUR 15,95 50 ml

Engtägliche Einschaltung

IBEROGAST® RASCHE HILFE FÜR MAGEN UND DARM - PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.

Die einzigartige Kombination aus 9 Heilpflanzen wirkt schnell und effektiv bei Magenschmerzen, Bauchkrämpfen, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen und Übelkeit.

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



EUR 22,90 50 ml

Engtägliche Einschaltung, CH-20220924-02

STILAXX® LINDERT SCHNELL UND LANGANHALTEND TROCKENEN REIZHUSTEN.

Seine reizlindernde Wirkung erhält Stilaxx® aus den natürlichen Pflanzenextrakten von Isländisch Moos, Eibisch- und Süßholzwurzel – dem einzigartigen 3-fach Komplex der Island-Formel.



EUR 15,95 200 ml

Engtägliche Einschaltung

BRONCHOSTOP® – BEI JEDEM HUSTEN*

Die pflanzlichen Wirkstoffe Thymian und Eibisch erzielen gerade gemeinsam sehr gute Ergebnisse, da sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. **BRONCHOSTOP® Hustensaft** zeigt daher rasche Wirkung bei Reizhusten, festsitzendem Schleim und produktivem Husten.

Als praktische Ergänzung für unterwegs gibt es zudem die **BRONCHOSTOP® duoHustenpastillen**.

* Bei Erkältungshusten. Traditionell pflanzliche Arzneimittel, deren Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



EUR 10,95 20 Pastillen | EUR 16,35 200 ml

Entgeltliche Einschaltung

BRO-0297_2009

HALSWEH? SCHLUCKBESCHWERDEN?

Hier leistet Dorithricin® mit seiner einzigartigen Wirkstoff-Formel schnelle und effektive Hilfe. Es lindert nicht nur schnell¹ und langanhaltend¹ den Schmerz, sondern bekämpft auch gezielt Bakterien UND Viren².

Dorithricin® ist für die ganze Familie geeignet*.

WWW.DORITHRICIN.AT



* Kann bei Kindern ab 2 Jahren angewendet werden, unter der Voraussetzung, dass ein kontrolliertes Lutschen gewährleistet ist (meist im Alter um 6 Jahre).

¹ Palm et al., Int J Clin Pract. 2018; e13272.

² Schmidbauer M., 2015: Dorithricin® wirkt antiviral (in vitro). Pharm. Ztg., 160. Jahrgang, 38. Ausg.: S. 48 – 52.

EUR 10,95 pro Packung

Entgeltliche Einschaltung

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

HALSSCHMERZ EIN SCHERZ!

easyangin® Die einzigartige Wirkstoffkombination aus **Chlorhexidin und Lidocain!**

- **Entzündungshemmend** und **schmerzstillend**
- Zur **Behandlung von Entzündungen** im Mund- und Rachenraum
- Für Erwachsene und Kinder **ab 6 Jahren**

Zuckerfrei



www.easypharm.at

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

easypharm
a NEURAXPHARM® company

EA104mg/0822

Entgeltliche Einschaltung

Entgeltliche Einschaltung

VITAMIN B-LOGES® DR. LOGES

vitamin B-Loges® komplett enthält nicht nur alle B-Vitamine in aufeinander abgestimmter, stoffwechselaktiver Form, sondern darüber hinaus auch Cholin, Inositol und Pangamsäure. Diese vitaminähnlichen Substanzen, sogenannte Vitaminoide, ergänzen die B-Vitamine hervorragend.



EUR 38,90 120 Filmtableten

MENTALE TRICKS FÜRS IMMUNSYSTEM

Ein starkes Immunsystem steht für einen aktiven, gesunden Körper. Schwächen wir unser inneres körperliches Verteidigungsministerium durch beispielsweise viele negative Stresserlebnisse, dann sind wir nicht mehr in der Lage, alle „Angriffe“ abzublocken. Schon alleine durch unsere innere Einstellung ist vieles möglich, denn Gehirn und Immunsystem stehen nachweislich in enger Verbindung. Mentalexperte Manuel Horeth zeigt Ihnen einige Tricks, wie Sie sich nur durch die Kraft Ihrer Gedanken im Winter stärken können:

TIPP NR. 1: DAS INNERE GLEICHGEWICHT

Für ein gesundes Immunsystem ist es besonders wichtig, dass Sie ein gutes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung schaffen. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für einige Minuten pure Entspannung und Ruhe – so stärken Sie Ihr Abwehrsystem. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass durch Entspannung die Widerstandskräfte gesteigert werden, Wunden schneller heilen oder eben auch Bakterien sich nicht so schnell ausbreiten.

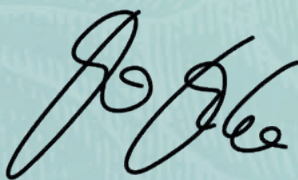
TIPP NR. 2: DIE MACHT DER GEDANKEN

Negative Formulierungen in gute Gedanken zu verändern kann Ihnen nachweislich dabei helfen, mehr Wirkung dieser Gedanken zu erzielen. Sätze mit dem Wort „nicht“ tauschen Sie einfach aus: Statt „Ich bin nicht krank“ heißt es ab jetzt für Sie „Ich bin gesund“. Nutzen Sie die Wirkung Ihrer Gedanken, um auch mental eine Schutzmauer fürs Immunsystem aufzubauen.

TIPP NR. 3: DER FREUNDLICHKEITSEFFEKT

Und, heute schon gelächelt? Im Winter kann Ihnen das zu stärkerer Widerstandskraft verhelfen. Wer öfter mal besonders nett und freundlich ist, baut nicht nur Stress ab und setzt Glückshormone frei, sondern stärkt auch seine Abwehrkräfte. Freundlichkeit löst nachweislich im Körper Prozesse aus, die uns helfen, im Alltag besser mit negativen Einflüssen zurechtzukommen. Gleichzeitig wird dazu auch das Immunsystem aktiviert.

Stärken Sie sich mit Ihren eigenen guten Gedanken!
Ihr Manuel Horeth



MENTALE STÄRKE mit Manuel Horeth

In der 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.

HEY HONEY!

Goldgelb und von vielen fleißigen Bienehen hergestellt: Honig ist ein echtes Wunderwerk der Natur. Den Bienen dient er als Nahrung und Energiequelle, aber auch uns Menschen unterstützt er mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen. Die heilenden Eigenschaften des Honigs waren schon den alten Ägyptern bekannt. In der Antike wusste dann unter anderem der berühmte Arzt Hippokrates um die stärkende Wirkung des Naturprodukts. Mittlerweile existieren zahlreiche Studien, die belegen, dass Honig die natürlichen Heilungsprozesse des Körpers unterstützt. Auch bei äußerlicher Anwendung kann das Bienenprodukt seine heilsamen Eigenschaften entfalten. Honig wirkt beruhigend und entzündungshemmend, als Inhaltsstoff von Kosmetikprodukten sorgt er für weiche Haut. Besonders empfindliche, trockene oder unreine Haut profitiert von den pflegenden Eigenschaften des Honigs, deshalb empfiehlt er sich auch als (Intensiv-)Pflege für den Winter.

VERWÖHNENDE MILCH-UND-HONIG-MASKE

DAS BRAUCHTS:

- 2 EL Milch
- ▷ 2 EL Naturjoghurt
- ▷ 3 EL (Bio-)Honig
- ▷ 2 EL Weizenkleie

UND SO GEHTS:

Für diese feuchtigkeitsspendende, sanfte Pflegemaske erst Milch, Joghurt und Honig in einer Schüssel miteinander vermischen. Um die Konsistenz etwas dicker werden zu lassen, anschließend die Weizenkleie einrühren. Mit einem Kosmetikpinsel oder den Fingern auftragen und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. Danach die Maske mit einem feuchten Tuch abnehmen oder gut abwaschen, sodass keine Reste zurückbleiben, die die Poren verstopfen könnten. Die Maske immer frisch anrühren. Und sich über eine natürlich gepflegte, mit Feuchtigkeit versorgte Haut freuen! ■

BIENENLIEB HONIG-GESCHENKSET

Der Bienenhonig aus Salzburg versüßt uns nicht nur das Leben, sondern unterstützt zudem mit seiner heilsamen Wirkung, etwa bei Hustenreiz.

GRATIS*
HONIGLÖFFEL
IM DEZEMBER



EUR 16,50 3er-Set

NATUR BIOTIC KAPSELN

Enthalten eine individuelle Auswahl an Pflanzenstoffen, u. a. Apfelessig, Honig und natürliches Selen aus Senfsamen-Extrakt. Selen trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.



EUR 24,95 60 Kapseln

FRISCH VON DER LEBER WEG

Vom Martinigansl über den Weihnachtsbraten bis zum Raclette zu Silvester: Die Feiertage bedeuten Schwerstarbeit für unsere Leber. Neben Alkohol, Zucker und fettem Essen muss sie auch Medikamente wegstecken. Wir haben einige Ratschläge parat, wie Sie Ihre Leber gesund halten und ihr Gutes tun können.

Sie liegt im rechten Oberbauch in direkter Nachbarschaft zum Zwerchfell. An ihre Unterseite schmiegt sich die Gallenblase. Ihre wichtigen Aufgaben verrichtet sie ohne Ziepen und Zwicken. Sie ist äußerst leidensfähig. Funktioniert sie nicht mehr richtig, hat dies jedoch schwerwiegende Konsequenzen für unseren gesamten Organismus. Die Rede ist von der **LEBER**.

Als unser Entgiftungsorgan Nummer eins und wichtige Beteiligte an unserem Stoffwechsel leistet sie großartige Arbeit. Sie ist unter anderem am Abbau und der Ausscheidung von Giftstoffen beteiligt. Auch die Verarbeitung und Speicherung von Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße aber auch Mineralien, Vitamine und Spurenelemente fallen in ihren Zuständigkeitsbereich. Zudem steuert sie den Energie- und Hormonhaushalt und produziert den wichtigen Gallensaft. Treten kleinere Schädigungen an ihr auf, repariert sie das selbst. Doch auch die starke Leber hat ihre Grenzen.

DIE LEBER WÄCHST MIT IHREN AUFGABEN.

Eckart von Hirschhausen

Alkohol etwa schädigt die Leberzellen. Wer Alkohol über längere Zeit in größerem Maße konsumiert, riskiert ernsthafte Erkrankungen wie eine Leberzirrhose. Ähnlich wie Alkohol kann auch zu viel Zucker die Leber schädigen. Bestimmte Zuckermoleküle werden im Körper besonders schnell in Fett umgewandelt, was die Entstehung einer Fettleber begünstigt.

5

TIPPS FÜR EINE GESUNDE LEBER
So ist es kein Wunder, dass Lebererkrankungen weltweit zu den größten Gesundheitsproblemen zählen. Verantwortlich für Probleme mit der Leber sind vor allem Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Bewegungsmangel oder die falsche Einnahme von Medikamenten. Umso wichtiger ist es, unserer Leber hin und wieder Auszeiten zu gönnen und sie auch im Alltag so gut es geht zu schonen. Diese fünf Tipps für eine gesunde Leber tun nicht nur derselben gut, sondern entlasten auch unseren gesamten Körper.

1) WASSER MARSCH!

Hat der Körper genügend Flüssigkeit zur Verfügung, können Giftstoffe schneller zur Leber transportiert und ausgeschieden werden. Mindestens zwei Liter pro Tag sollten es sein – bevorzugt Wasser, **Elektrolytgetränke** oder ungesüßte **Kräutertees**.

2) HILFE AUS DEM KRÄUTERGARTEN

Apropos Kräuter: **Mariendistel** schützt die Leber und kann bei bestehenden Schäden die Regeneration fördern. Als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform wird Mariendistel häufig mit **Artischocken-Extrakt** kombiniert, das sich ebenfalls positiv auf die Leber auswirkt.

3) BITTER IST BESSER

In unserer modernen Ernährung ist für Bitterstoffe meist wenig Platz. Doch Bitterstoffe sind essenziell für eine gesunde Ernährung. Sie entlasten die Leber etwa dadurch, dass sie zu hohe Blutfettwerte senken. Und sie sorgen dafür, dass die Gallenproduktion angekurbelt wird – das in der Nahrung enthaltene Fett wird so besser verträglich. Pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Bitterstoff-Anteil sind unter anderem **Artischocken**, **Löwenzahn**, **Endiviasalat**, **Chicorée**, **Salbei** oder **Kohlsprossen**. Für die tägliche gesunde Bitter-Dosis bieten sich auch **Bittertropfen** an.

4) GESUND GEWICKELT

Mit einem **Leberwickel** können wir die Entgiftung anregen und den gesamten Stoffwechsel ankurbeln. Die Durchblutung der Leber und die Verdauung werden durch die feuchte Wärme verbessert. Idealerweise sollte der Leberwickel rund um die Mittagszeit aufgelegt werden. Und so gehts: Tränken Sie ein kleines Tuch in einer Schüssel mit heißem Wasser und wringen Sie es aus. Jetzt legen Sie das Tuch auf die obere rechte Seite des Bauches, direkt unterhalb des Rippenbogens. Wickeln Sie nun ein (trockenes) Handtuch um den gesamten Körper, sodass alles straff anliegt. Machen Sie es sich gemütlich und ruhen Sie im Idealfall zwischen 20 und 30 Minuten.

5) AUF ANTIOXIDANTIEN SETZEN

Antioxidantien sagen den zellschädigenden freien Radikalen täglich den Kampf an. **Vitamin C** und **Vitamin E**, **Coenzym Q10**, **Selen**, **Astaxanthin** oder **reduziertes Glutathion** tragen einen wichtigen Teil zum Schutz der Leber bei. Als eines der stärksten körpereigenen Antioxidantien ist L-Glutathion ein wichtiger Baustein für unser Immunsystem und wird vorwiegend in der Leber gebildet. Glutathion unterstützt den Körper beim Kampf gegen Viren und freie Radikale sowie bei der Entgiftung und ist in der Lage, Substanzen zu neutralisieren, die die Leber schädigen.

Wenn wir im Alltag auf unsere Leber schauen und ihr speziell nach Feierlichkeiten eine Pause gönnen, können wir diesem lebenswichtigen Organ schnell und einfach Gutes tun. ■



40%
Rund 40 Prozent aller
Lebererkrankungen
werden durch Alkohol
ausgelöst!

**BITTER IST DAS NEUE SÜSS®
SONNENMOOR®**

Zu viele Adventnaschereien? Mit dem Bio-Kräuterspray von SonnenMoor® ganz einfach das Verlangen nach Süßem bremsen. Und mit dem harmonisch abgestimmten Bio-Kräuter- und Gewürz-pulver von SonnenMoor® ganz natürlich auf den Bittergeschmack kommen.



EUR 20,30 100 g | EUR 16,60 20 ml

**BASISCHER LEIBWICKEL
P. JENTSCHURA®**

Der Basische LeibWickel ist der ideale Begleiter bei Wohlfühl- und Detoxkuren. Aber auch im Alltag ist der Wickel aufgrund seiner praktischen Handhabung im Büro, bei stehenden Tätigkeiten oder in Ruhephasen einsetzbar.



EUR 57,50 Stück

**ARTISCHOCKE & MARIENDISTEL KAPSELN
BORROMÄUS APOTHEKE**

Unterstützen eine gesunde Leber- und Gallenfunktion und lindern allgemeine Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen. Außerdem wirken sie besonders günstig auf den Fettstoffwechsel.



EUR 19,95 60 Kapseln

EIN BISSCHEN GOLD UND SILBER...

... ein bisschen Glitzer-Glitzer. Bei den neuen Make-up-Trends für die kühlere Jahreszeit geht es heiß her! Rauchige Smokey Eyes, glitzernde Highlights, metallische Nägel und schimmernde Haut läuten die festliche Zeit ein.

Einen glänzenden Auftritt hinlegen? Das gelingt in der neuen Saison ganz einfach. Pünktlich zur festlichsten Zeit des Jahres darf es auch beim Make-up etwas mehr sein. **Wir sagen nur: Let it glitter!** Glitzer erinnert Sie eher an Fasching und Kindergeburtstag als an Gala-Nächte? Keine Sorge: In der Erwachsenen-Version kommt Glitzer edel daher. Damit das gelingt, heißt der Grundsatz: Weniger ist mehr. Zarte, funkelnde Akzente im inneren Augenwinkel, ein glitzernder Eyeliner, Lidschatten in Metallic-Nuancen oder Nagellack mit Schimmerpartikeln sorgen für zauberhafte Effekte – aber bitte nicht alles auf einmal. Besonders bei auffälligen Lippen, die wir etwa mit Hilfe hochwertiger Metallic-Lippenstifte schminken können, sollte das restliche Make-up nur mit Zurückhaltung glänzen.

STERNENSTAUB AUF DEN LIDERN

Auf den Laufstegen sieht man es auf den Lidern der Models in metallischen Farben schimmern und glitzern, am häufigsten in Silber – ob als plakativer Total-Look oder dezentes Highlight im inneren Augenwinkel. Um glitzernden Lidschatten richtig aufzutragen, braucht es ein bisschen Übung. Am besten einmal vom Profi zeigen lassen und dann zu Hause nachschminken. Für die Feiertage wirken schimmernde Smokey Eyes in dunklen Grau- oder Braun-Nuancen besonders edel. Grelle Farben mit Glitzerpartikeln sollten Sie hingegen lieber meiden.

GLITZER AUF DER HAUT

Manche fühlen sich jetzt vielleicht in der Zeit zurückversetzt: Body Glitzer war schon in den 1990er-Jahren ein großer Trend. Im Gegensatz zu damals schimmert die Haut mit den aktuellen Glitzer-Körpercremes nur ganz subtil. Dekolleté, Arme und Beine werden mit den leichten Lotionen in einen frischen, strahlenden Schimmer gehüllt. Zusätzliches Plus: Dank der leuchtenden Lichtreflexe des Perlmutts werden Hautunebenheiten sanft korrigiert.

WIR SEHEN ROT

Rote Lippen liegen immer im Trend. Bei den ersten Fashionshows der Herbst/Winter-Saison sah man viele Models diesmal mit neuen Interpretationen dieses Klassikers. Auf der New York Fashion Week waren vor allem satte, kühle Töne zu sehen. Auf der Paris Fashion Week schritten hingegen viele Models mit Lippen in einem starken Korallenrot und mit Gloss-Effekt über den Laufsteg. So lässt sich also auf den Punkt bringen: Rote Lippen sind auch diese Saison im Trend – von dunklem Kirschrot bis zu hellem Signalrot.

Wir finden: Egal, wie das Jahr war – wenn es sich dem Ende zuneigt, hebt eine Extraportion Glitzer einfach die Laune! ■



AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

WELCHE LIDSCHATTENFARBE LIEGT AKTUELL IM TREND?

Aktuell liegen **Erdtöne** im Trend. Ein dunkler Branton intensiviert den Look und macht ihn abendtauglich.

VERRÄTST DU UNS DEINE LIEBSTE BODYLOTION MIT GLITTER?

Das **Körperöl** von **ANNEMARIE BÖRLIND** mit schimmernden Goldpartikeln und nährendem Öl bringt die Haut zum Strahlen.

HAST DU EIN LIEBLINGSPRODUKT IN DIESER SAISON?

Mein Lieblingsprodukt ist das neue **illuminating Fluid** von **DR. HAUSCHKA**. Es schenkt individuellen Glow von ganz natürlich bis intensiv leuchtend.

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



DR. HAUSCHKA ILLUMINATING FLUID

Der Liquid Highlighter schenkt individuellen Glow: von ganz natürlich bis intensiv leuchtend. Schimmernde Pigmente reflektieren das Licht, ohne zu glitzern. Limited Edition, gestaltet von Schmuckdesignerin Saskia Diez.



EUR 26,- 30 ml

Enggetriggerte Einschaltung

ANNEMARIE BÖRLIND GOLDENES DUO

Bio-Arganöl und Bio-Jojobaöl nähren trockene Haut und bewahren die Hautfeuchtigkeit. Goldene Glitzerpartikel bringen die Haut zum Strahlen – genauso wie die goldenen Pflegekapseln mit wertvollem !Nara-Öl.



EUR 79,95 22,5 ml | EUR 27,95 100 ml

Enggetriggerte Einschaltung

CANAL® KOSMETIKTÄSCHCHEN

Praktische, mit einem Reißverschluss verschließbare Kulturtasche aus edlem Alcantara und recyceltem Filz. Für alle, die nicht nur praktisch, sondern auch stilischer verreisen möchten!



EUR 34,90 3-teiliges Set

WEIHNACHTSREZEPT:

ZUCKER, ZIMT UND GUTE LAUNE,
MARZIPAN UND MANDELEIS,
KEKS UND HEISSE SCHOKOLADE
UND EIN GUTER FREUNDKREIS.

... DAS UND NOCH VIEL MEHR WÜNSCHEN WIR IHNEN VON HERZEN.

UND WENN SIE NOCH AUF DER SUCHE NACH GESCHENKEN FÜR IHRE
LIEBSTEN SIND, DANN WERDEN SIE BEI UNS IN DER APOTHEKE FÜNDIG.
SCHAUEN SIE SICH UM, SCHMÖKERN SIE DURCH. AUF DIESER DOPPELSEITE
HABEN WIR IHNEN EINEN KLEINEN VORGESCHMACK ZUSAMMENGESTELLT AUF
DAS, WAS SIE VOR ORT IN DER APOTHEKE ERWARTET. EGAL OB PFLEGE,
DUFT ODER SCHÖNES DEKO-HIGHLIGHT, IMMER GILT:

„EIN GESCHENK IST GENAUSO VIEL WERT WIE DIE LIEBE,
MIT DER ES AUSGESUCHT WORDEN IST.“ THYDE MONNIER

FROHE WEIHNACHTEN!

**WEIHNACHTSGESCHENK-SET
DR. HAUSCHKA**
DIESES GESCHENKSET EIGNET SICH IDEAL
ZUM VERSCHENKEN, ABER AUCH FÜR
EIN ERSTES KENNENLERNEN DER
NATURKOSMETIK VON DR. HAUSCHKA.
EUR 33,- Set



Enggettelche Einschaltung

WEIHNACHTSANHÄNGER TREVOLY

FEIN AUSGEWÄHLTE
MATERIALIEN MACHEN DIESE
LIEBEVOLL GESTALTETEN
ANHÄNGER ZUM HINGUCKER.
ab EUR 6,95 Stück



SOCKEN REMEMBER®

FARBENFROHE SOCKEN MIT BESONDEREM
TRAGEKOMFORT: KUSCHELIG WEICH,
WARM UND SUPERELASTISCH. DIE MÖCHTE MAN
AM LIEBSTEN GAR NICHT MEHR AUSZIEHEN.

EUR 11,90 pro Paar



VELVET CLUTCH BAG SORBET ISLAND

DIESE ANGESAGTEN SAMTTASCHEN SIND DER
HINGUCKER DER SAISON. WÄHLEN SIE IHRE
LIEBLINGSFARBE UND KOMBINIEREN SIE DIE VELVET
CLUTCH BAG MIT EINEM KLEID ODER EINEM ROCK FÜR
EINEN ELEGANTEN LOOK.

EUR 59,90 Stück

WOLLDECKEN KLIPPAN YLLEFABRIK

TRADITION IN DER VERARBEITUNG
VON WOLLE UND ZUSAMMENARBEIT
MIT FÜHRENDEN DESIGNERN
SKANDINAVIENS VEREINEN
SICH IN DIESEN KUSCHELIGEN,
HOCHWERTIGEN WOLLDECKEN.

EUR 105,- Stück



LICHTHÄUSER RÄDER®

MIT EINEM TEELICHT BESTÜCKT SORGEN DIE IN HANDARBEIT
GEFERTIGTEN LICHTHÄUSER AUS PORZELLAN FÜR EINE
WOHLIGE ATMOSPHÄRE. HÜBSCHES DEKO-ELEMENT.

ab EUR 16,95 Stück



ADVENT, ADVENT

Wie lange dauerts noch? Wie viele Tage? Wann kommt es endlich, das Christkind? Für Kinder sind die Tage vor Weihnachten jedes Jahr aufs Neue eine Geduldprobe. Das ist heute so, und das war auch schon vor hunderten von Jahren so. Bis Mitte des 19. Jahrhunderts ein deutscher Theologe eine im wahrsten Sinne des Wortes zündende Idee hatte.

Ein Vorläufer des heutigen Adventkalenders war der Adventkranz. Als sein Erfinder gilt Johann Hinrich Wichern, der Leiter des evangelischen Knabenrettungshauses „Das Rauhe Haus“ bei Hamburg. 1838 hat er – vermutlich genervt von der ewigen Frage, wann denn endlich Weihnachten sei – auf einen Holzkranz zwanzig kleine rote und vier große weiße Kerzen aufgesteckt. Die Kinder durften daraufhin bei den täglichen Andachten eine rote Kerze anzünden, an den Sonntagen im Advent eine weiße.

DIE „HIMMELSLEITER“

Andernorts wurden um die Mitte des 19. Jahrhunderts Familien ebenfalls kreativ, um ihren Kindern die Zeit bis zum Heiligen Abend zu verkürzen. Man hängte zum Beispiel 24 Bilder mit weihnachtlichen Motiven an die Wand. Oder man malte 24 Kreidestriche an die Tür und die Kinder durften dann täglich einen wegwischen. Auch Weihnachtskerzen, die in 24 Abschnitte unterteilt waren, gelten als Vorläufer des Adventkalenders – vorwiegend in Skandinavien. Die sogenannte „Himmelsleiter“ war auch in unseren Breiten bekannt. Dabei wurde ein kleines Christkind aus Holz oder Keramik auf eine geschnitzte Leiter gesetzt. Jeden Tag wanderte es eine

Sprosse tiefer. Wenn es auf der letzten Sprosse angekommen war, stand der Heilige Abend vor der Tür. Symbolisch sollte die Himmelsleiter darstellen, dass Gott an Weihnachten zur Erde kam und der Messias geboren wurde.

„IM LANDE DES CHRISTKINDS“

Aufzeichnungen zufolge war es die evangelische Buchhandlung Friedrich Trümpler aus Hamburg, die 1902 den ersten gedruckten Adventkalender veröffentlichte. Es war eine sogenannte Weihnachtsuhr. 1903 brachte der Münchner Verleger Gerhard Lang den ersten kommerziellen „Weihnachtskalender“ auf den Markt. Der Titel lautete „Im Lande des Christkinds“ und er bestand aus zwei Bögen – einem Bogen mit 24 Bildern zum Ausschneiden und einem Bogen mit 24 Feldern zum Aufkleben. Die Kinder durften jeden Tag im Advent ein Bild ausschneiden und in das vorgesehene Fenster kleben. Der erste Adventkalender mit schokoladigem Inhalt kam ebenfalls von Gerhard Lang – das „Christkindleins Haus zum Füllen mit Schokolade“. Das Geschäft mit den Adventkalendern lief gut und viele weitere Unternehmer folgten seinem Beispiel. Mittlerweile gibt es Adventkalender in Hülle und Fülle, in allen Farben und Formen. Doch eines ist heute noch genauso wie vor über 100 Jahren: Der Adventkalender steht für Vorfreude, gespannte Erwartung und den Countdown zum Fest der Liebe. ■

ADVENTKALENDERKERZE RÄDER

Das Warten auf Weihnachten wird mit feinen Düften von Zimt und Beeren versüßt: Jeder vergangene Tag kann mit einem Bleistift abgehakt werden. Die Adventkerze sorgt so an allen Tagen für besinnlichen Weihnachtsduft.



EUR 34,95 Stück

ADVENTKALENDER 2022 TAOASIS®

Der Taoasis®-Adventkalender ist Ihr perfekter Begleiter für die kalten Wintertage. Insgesamt 24 duftende Überraschungen – von Ölen über Duftkompositionen bis Roll-ons – verstecken sich hinter den Türchen, um Sie entspannt durch die ereignisreiche Adventzeit zu bringen.



EUR 69,90 Stück

ADVENTKALENDER 2022 DR. HAUSCHKA

Augenblicke voller Vorfreude, Entspannung, Wohlfühlen und Frische schenken diese 23 Probiergrößen und ein besonderes Extra. Der wiederbefüllbare Adventkalender ist ein schönes Geschenk für sich selbst und für liebe Menschen.



EUR 57,- Stück

ES TREIBT DER WIND IM WINTERWALDE
DIE FLOCKENHERDE WIE EIN HIRT,
UND MANCHE TANNE AHNT, WIE BALDE
SIE FROMM UND LICHTERHEILIG WIRD;
UND LAUSCHT HINAUS. DEN WEISSEN WEGEN
STRECKT SIE DIE ZWEIFE HIN – BEREIT,
UND WEHRT DEM WIND UND WÄCHST ENTGEGEN
DER EINEN NACHT DER HERRLICHKEIT.

RAINER MARIA RILKE



NOCH MEHR
ADVENTKALENDER
FINDENS SIE BEI UNS
IN DER APOTHEKE.

**TEE ADVENTKALENDER
SONNENTOR®**

„Vorfreude zum Aufgießen“ – das ist
der neue Tee-Adventkalender mit
24 duftenden Sorten, von beliebten
Klassikern bis zu würzigen Neuheiten.
Das Aufklappen der Flügel macht den
Kalender zum festlichen Blickfang.



EUR 5,30 Stück



DUFTENDE RAUCHZEICHEN

Harze, Kräuterbündel, Hölzer & Co: Das Räuchern ist so etwas wie die Aromatherapie unserer Vorfahren. Dabei hatte das Ritual in älteren Kulturen freilich eine andere Bedeutung als heute. Es war eine Zeremonie. Ein sakraler Akt, um mit den Göttern in Verbindung zu treten, Orte energetisch zu reinigen, Krankheiten zu lindern oder böse Geister zu vertreiben.

Räucherrituale kennt man auf der ganzen Welt. In Ägypten und Mesopotamien schickten die Menschen mit dem duftenden Rauch Botschaften an die Götter, damit ihnen diese wohlgesonnen waren. Im antiken Griechenland versprach man sich durch das Räuchern ein schnelleres Gesundwerden. In Indien, Tibet, China oder Südostasien gehört das Räuchern seit tausenden von Jahren zum Alltag. In Japan findet man heute mit dem sogenannten „Koh“ das vielleicht edelste Räucherwerk der Welt und in Arabien wird bis heute der erdig-süßliche Duft des Weihrauchs bevorzugt. Auch in unseren Breiten wird Weihrauch gerne zum Räuchern verwendet. Sein intensiver Duft besitzt eine beruhigende Wirkung, dem Harz der Pflanze wird auch eine reinigende Wirkung nachgesagt. Mit dem Wirkstoff Incensol wirkt Weihrauch zudem stimmungsaufhellend. Ein echter Balsam für die Seele!

DA LIEGT WAS IN DER LUFT!

Auch heute gehört das Räuchern für viele Menschen zum Alltag – zum Reinigen von Räumen oder Gegenständen, als Unterstützung beim Meditieren oder einfach, um sich Gutes zu tun. Geräuchert wird das ganze Jahr über, im Besonderen aber während der Raunächte, der Zeit zwischen der Wintersonnenwende und

dem Dreikönigstag. Wenn die Sonne den tiefsten Stand des Jahres erreicht, ist der ideale Zeitpunkt, um innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

GANZ OHNE DICKE LUFT

Dabei kann speziell auf diese Zeit abgestimmtes Räucherwerk helfen, etwa die **Räuchermischung „Raunacht“** mit Weihrauch und Myrrhe. Das traditionelle **Räucherharz Myrrhe** steht für das Weibliche, es wirkt erdend, beruhigend und sinnlich. Für eine besinnliche Stimmung in der Advent- und Weihnachtszeit sorgt der würzige Duft nach Zimt, Orange und Weihrauch in der **Räuchermischung „Weihnachtszauber“**. Zu Beginn des neuen Jahres können wir nach den Feiertagen meist ein bisschen Zeit für uns brauchen. Die **Räuchermischung „Innere Ruhe“** bringt uns mit Wacholder, Weihrauch, Zeder und Zirbe wieder ins Gleichgewicht.

SO WIRKT RÄUCHERWERK IM GEHIRN

Ob Weihrauch oder Rosmarin, Beifuß oder Lavendel: Durch das Räuchern werden Duftstoffe freigesetzt, die eine wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben. Beim Räuchern verglimmen die Pflanzenbestandteile ganz langsam. Die freigesetzten Wirkstoffe der Pflanzen – die Duftmoleküle – gelangen anschließend über die Schleimhäute der Nase direkt in das limbische System. Das ist der älteste Teil unseres Gehirns, der für die Verarbeitung von Instinkten und Emotionen verantwortlich ist. Genau dort entfalten sich schließlich die positiven Eigenschaften des Räucherwerks. Wenn sich der aufsteigende Rauch im Raum verteilt und seinen Duft entfaltet, können Stress, Sorgen und Ängste abfallen – und einfach in Rauch aufgehen. ■

TIPP:

Fragen Sie in der Apotheke nach unserer **kostenlosen** Räucher-Broschüre.



WEIHRACH BOSWELLIA SSP.

Der göttliche Räucher-Klassiker für Reinheit. Das Harz der Boswelliabäume zählt zu den ältesten sowie bekanntesten Räucherstoffen und bildet die Grundlage vieler Räuchermischungen. Der Duft klärt die Sinne und schafft Ruhe. Diese anregende sowie entspannende Wirkung macht ihn ideal für Meditationen.



MYRRHE COMMIPHORA SSP.

Entschleuniger in hektischen Zeiten. Das sagenumwobene Myrrharz regt unsere Sinne an, lässt den angestregten Geist zur Ruhe kommen und wirkt nach innen führend. Dabei verlangsamt sich der Atem, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich. Wir bekommen mehr Standfestigkeit und sind verwurzelt.



STYRAX

LIQUIDAMBAR ORIENTALIS MILL.

Balsam für die Seele. Das beruhigende, erdende Aroma des Styraxharzes lädt zum Abschalten ein und eignet sich als Begleiter bei Meditationen. Geistige und emotionale Blockaden werden gelöst, das Selbstvertrauen gestärkt. Zum Räuchern wird in Styraxbalsam getränkte Holzkohle verwendet.



WEIHRACHBRENNER AMAR

Dieser dekorative Weihrauchbrenner ist in Handarbeit aus dem in Indien vorkommenden Softstone gefertigt. Der Weihrauchbrenner ist auch als Duftlampe und Windlicht geeignet.



EUR 27,80 Stück

RÄUCHERPFFANNE TAIF COPPER

Die Räucherpfanne aus Kupfer mit Griff eignet sich besonders gut zum Ausräuchern von Häusern und Räumen. Der Griff nimmt die Hitze nicht an und bleibt angenehm warm. Dadurch können Sie die Pfanne auch für längere Zeit in der Hand halten.



EUR 29,90 Stück

RÄUCHERSCHATZKISTE

Die Einbindung des Räucherns in kleinen Ritualen kann uns dabei helfen, „neu zu beginnen“ und Glücksmomente bewusster und intensiver wahrzunehmen. Box mit 9 Räucherharzen bzw. -mischungen.



NEU!

EUR 39,90 9 x 15 g

ZINK: DAS UNVERZICHTBARE

Das Spurenelement Zink ist ein echter Tausendsassa. Es ist an der Funktion von rund 300 Enzymen des Zellstoffwechsels beteiligt und in 50 Enzymen zu finden. Damit trägt Zink einen wichtigen Teil dazu bei, dass viele Prozesse in unserem Körper reibungslos funktionieren.

Unter anderem hilft Zink etwa beim Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Es spielt eine wichtige Rolle für das **Wachstum** und das **Immunsystem**, außerdem für die sexuelle Entwicklung und die **Fruchtbarkeit**. Zink wird für die **Zellteilung** benötigt und ist damit ein Spurenelement für Haut und Bindegewebe. Dank seiner **entzündungshemmenden Eigenschaft** hilft Zink auch bei Akne, Neurodermitis oder bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut. Für die **Wundheilung** nach Verletzungen oder Operationen ist Zink ebenfalls unabdingbar. Nicht zuletzt benötigen die Abwehrzellen unseres Körpers Zink, um richtig funktionieren zu können. Die **antivirale Wirkung** und die Verbesserung der Schleimhautstruktur haben den Effekt, dass sich Viren schlechter anheften und damit weniger leicht in den Körper eindringen können.

ZINKMANGEL VORBEUGEN

All das spricht dafür, unseren eigenen Zinkbedarf gut im Auge zu behalten. Denn unser Körper verfügt nur über begrenzte Zinkspeicher und kann das Spurenelement nicht selbst herstellen. Bei einer **Unterversorgung** – etwa bei Kindern und Jugendlichen während des Wachstums – kann **Zinkmangel** zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen führen. Zinkmangel kann zu Ermüdung und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen. Auch brüchige Nägel, Haarausfall und eine schlechte Wundheilung können auf Zinkmangel hindeuten. Eine kontinuierliche Zinkzufuhr über die Nahrung oder über **hochwertige Nahrungsergänzungsmittel** ist deshalb für Menschen jeglichen Alters wichtig! ■

DAS SIND DIE ZINKREICHSTEN LEBENSMITTEL:

- ▷ Austern
- ▷ Rindfleisch
- ▷ Seefisch und Meeresfrüchte
- ▷ Milchzeugnisse (vor allem Käse)
- ▷ Eier
- ▷ Vollkornzeugnisse



EXPERTENTIPP

Nach den D-A-CH-Referenzwerten* liegt die empfohlene Zinkzufuhr für Erwachsene (25 bis 51 Jahre) **pro Tag bei 7 mg (Frauen) bzw. 10 mg (Männer)**. Schwangeren Frauen wird ab dem 4. Monat eine Zufuhr von 10 mg Zink, Stillenden 11 mg Zink pro Tag empfohlen. **Körperliche Mehrbelastung und Stress** können den Zinkbedarf erhöhen. Eine erhöhte Zufuhr kann in solchen Situationen sinnvoll sein. Auch **Sportler, Senioren, Diabetiker** sowie Frauen, die **Östrogenpräparate** einnehmen, und Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, sollten besonders auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten. Die positiven Wirkungen von Zink werden durch **Vitamin C** sinnvoll ergänzt und verstärkt.

Sie haben Fragen zu diesen oder ähnlichen Themen? Sprechen Sie uns einfach darauf an – wir helfen Ihnen sehr gerne weiter.

* Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) herausgegeben. Sie bilden die wissenschaftliche Grundlage für eine vollwertige Ernährung in der Praxis.



Mag. rer. nat.
Barbara Falkensteiner,
PKA



DAS JUWEL PHYTOPHARMA

Das Juwel liefert dem Organismus alle benötigten katalytischen Spurenelemente, zum Beispiel Kobalt, Kupfer, Gold, Silber, Magnesium, Kalium, Eisen, Zink, Selen, Schwefel, Nickel, Kalzium, Phosphor, Chrom und Jod.



EUR 31,20 200 ml

HILDEGARDS LEBER-HELFER

In der Traditionellen Europäischen Medizin ist die Leber der Sitz der physischen Kraft. Sie ist so etwas wie der Energiespeicher unserer Lebenskraft, in ihr bildet und regeneriert sich das Blut. Wie stark unsere Organe sind, hängt wesentlich mit einer gesunden Leber zusammen.

Die Leber ist essenziell für unsere Gesundheit. Eine jahrelange, unentdeckte Leberschwäche kann unter anderem zu Depression, Allergien oder Hormonstörungen führen. Hildegard von Bingen empfahl bei Leberleiden die braunglänzenden Edelkastanien, auch **Maronen** genannt. Sie stärken sowohl Herz, Milz und Gehirn als auch die Leber. Bei Problemen mit der Ausscheidung von Giften können die schönen Herbstboten ebenfalls helfen. Eine genussvolle Art und Weise, unserer Leber Gutes zu tun, verraten wir Ihnen hier! ■

MARONEN-CREMESUPPE MIT WEISSEM TRÜFFELÖL

nach Hildegard von Bingen

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Edelkastanien
- 1 TL Puderzucker
- 800 ml Hildegard-Gemüsebrühe (4 gestr. EL Brühepulver auf 800 ml Wasser)
- 200 ml Schlagobers
- 30 g Butter
- Ein paar Tropfen weißes Trüffelöl
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Cayennepfeffer oder Langen Pfeffer nach Belieben

Aus: Heppen, Günther H. (2015), Das Heilwissen der Hildegard von Bingen, 3. Aufl., München.

UND SO GEHTS:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die gewölbte Seite der Kastanien mit einem scharfen Küchenmesser kreuzweise anschneiden, die Kastanien auf ein Backblech legen und im Backofen 12 – 15 Minuten backen, bis sich die Schalen öffnen. Die warmen Kastanien aus der Schale brechen, dabei auch die dünnere Haut entfernen.
3. Den Puderzucker in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur karamellisieren lassen.
4. Die Gemüsebrühe angießen, die geschälten Kastanien dazugeben und alles 15 – 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Kastanien weich sind.
5. Die Suppe pürieren, Schlagobers dazugeben und die Suppe noch einmal erwärmen. Dann Butter und Trüffelöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



HILDEGARD SUPPE DELIKATESS HILDEGARD VON BINGEN

Rein pflanzlich nach den Ernährungsrichtlinien Hildegards hergestellt und mit feinen Gewürzen abgeschmeckt. Als Basis für Suppen, Saucen sowie für Fleisch- und Gemüsegerichte und zum Abschmecken und Würzen bestens geeignet.



EUR 12,30 400 g



KENNEN SIE IHREN VITAMIN-D-STATUS?

Beziehungsstatus, Lieferstatus, Social-Media-Status. So weit, so klar – zumindest meistens. Aber kennen Sie eigentlich Ihren Vitamin-D-Status? Wir verraten Ihnen, warum es eine gute Idee ist, einen Vitamin-D-Status-Check auf die To-do-Liste zu setzen.

Vitamin D zählt zu den Stars unter den fettlöslichen Vitaminen. Es ist unter anderem am Knochenstoffwechsel und der Knochenmineralisierung beteiligt, außerdem an weiteren Stoffwechselvorgängen und an der Bildung von Proteinen. Grundsätzlich ist unser Körper dazu in der Lage, selbst Vitamin D zu bilden. Voraussetzung dafür ist, dass die Haut direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist. Sich in hellen Räumen aufzuhalten, reicht übrigens nicht aus – die UVB-Anteile im Sonnenlicht dringen nicht durch die Fensterscheiben.

SPEICHER AUFFÜLLEN – ABER WIE?

In unseren Breiten scheint die Sonne jedoch nicht oft genug, damit die Speicher ausreichend gefüllt sind. Hinzu kommt, dass wir über unsere Ernährung auch wenig Vitamin D aufnehmen. Nur wenige Lebensmittel enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D, darunter fallen etwa fetter Seefisch, bestimmte Innereien, Speisepilze oder Eier. Die Folgen eines Vitamin-D-Mangels sind vielfältig. Eine erhöhte Infektanfälligkeit zählt genauso dazu wie Osteoporose, Schlafstörungen oder Depression.

STATUS ERSTELLEN – SCHNELL UND EINFACH

Mittels hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel (Supplements) können wir unsere Vitamin-D-Speicher auffüllen. Vorab ist es jedoch ratsam, einen Vitamin-D-Status erstellen zu lassen. Das geht ganz schnell und einfach: Wir entnehmen eine geringe Menge Kapillarblut aus dem Finger und nach nur 15 Minuten liegt das Ergebnis vor. In einem anschließenden vertraulichen Gespräch besprechen wir mit Ihnen das Ergebnis und die Möglichkeiten, die Vitamin-D-Reserven aufzustocken. ■

Hier gehts zur Anmeldung für den Vitamin-D-Test:
borromaeus-apotheke.at/termine/



VITAMIN-D3-
STATUS-CHECK
**EUR 5,-
GUTSCHEIN**

EINLÖSBAR IM
NOVEMBER 2022
STATT EUR 35,- NUR EUR 30,-



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



GUT ZU WISSEN

Vitamin D ist der Überbegriff für eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die sogenannten Calciferole. Die wichtigsten Calciferole sind Vitamin D2 und Vitamin D3.

WINTER-WOHLFÜHLMOMENTE

Wenn draußen der kalte Wind um die Häuser pfeift und sich auf den Fensterscheiben Reif bildet, machen wir es uns drinnen so richtig gemütlich. Ob reichhaltige Pflege oder Saunabesuch: Wir freuen uns auf entspannende Winter-Wellness!

Die Temperaturen gehen gegen null oder sogar darunter, der Wind ist kalt und die Innenräume sind stickig-warm. Dazu kommt die niedrige Luftfeuchtigkeit im Winter. Alles zusammen Faktoren, die unserer Haut zusetzen. Zeit, um unsere Pflege auf Wintermodus umzustellen!

BABY, IT'S COLD OUTSIDE

Um Kälteschäden zu vermeiden, sollten Sie jetzt auf wasserfreie oder wasserarme Pflegeprodukte setzen. Besonders wenn Sie viel Zeit im Freien verbringen, sind sogenannte Cold Creams zu empfehlen. Diese Lipogele, Fettpasten oder Wasser-in-Öl-Cremes bilden eine dünne Isolationsschicht auf der Hautoberfläche, die Sie vor starkem Feuchtigkeitsverlust schützt. Aber Vorsicht: Diese Spezialcremes sind nur für Outdoor-Aktivitäten gedacht. In Innenräumen kann sich ein Wärmestau bilden – deshalb in beheizten Räumen darauf verzichten und stattdessen eine reichhaltige Tagescreme auftragen.

HAND DRAUF

Händewaschen, Kälte, Desinfektionsmittel: Das alles setzt unseren Händen zu und entzieht der Haut Fett und Feuchtigkeit. Cremen Sie Ihre Hände deshalb am besten nach jedem Händewaschen ein. Für den Extrakick an Pflege machen Sie ein **Ölbad** und cremen Ihre Hände im Anschluss mit einer **fetthaltigen Creme** dick ein. Handschuhe überziehen, über Nacht einwirken lassen. Und am Morgen über streichelweiche Haut freuen.

LIPPENBEKENNTNISSE

Unsere Lippen besitzen keine Talgdrüsen, dadurch sind sie äußeren Einflüssen fast ungeschützt ausgesetzt. Speziell in den Wintermonaten braucht die zarte Lippenhaut deshalb eine Extraportion Pflege. Greifen Sie deshalb jetzt öfter zum **Lippenpflegestift** – am besten zu jenen mit hochwertigen Ölen oder Bienenwachs.

SAUNIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

Es regt Kreislauf und Durchblutung an, entspannt und stärkt Herz und Immunsystem: Saunieren ist im Herbst und Winter eine gute Idee. **Regelmäßige Besuche in der Sauna** machen widerstandsfähiger gegen Erkältungen, Dampfbäder verschaffen den heizungsluftgeplagten Schleimhäuten in Nase und Rachen Linderung. Auch Asthmatiker, Menschen mit chronischer Bronchitis oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis) oder Akne können von regelmäßigen Saunagängen profitieren. Sie besitzen eine eigene Sauna? Dann können Sie mit **ätherischen Duftölen** dem Aufguss eine gesundheitsfördernde Note hinzufügen und duftende Entspannung genießen. ■



SOS HYDRA MASK MÁDARA

Die SOS-Feuchtigkeitsmaske hat eine starke feuchtigkeitspendende Wirkung. Sie glättet die Gesichtshaut, hat eine antioxidative Wirkung und schützt die Haut vor Umwelteinflüssen und vorzeitigem Altern.

EUR 36,30 60 ml





Als Gewürz veredeln Wacholderbeeren Sauerkraut, Soßen, Fleischgerichte und Fisch. Sie regen den Appetit an und machen die Speisen bekömmlicher.

HERBS WISSEN

Diesmal: Herb über den WACHOLDER

Volksnamen: Kranewittbaum, Gichtbaum

Sammelzeit: Nadeln im Frühjahr, Beeren im Herbst, Rinde im Spätherbst oder zeitigen Frühjahr

Eigenschaften: nierenanregend, magen- und augenstärkend, entgiftend, blutreinigend

„Vor Hollerstaud´n und Kranawitt´n ruck´ i mein Huat und noag bis halbe Mitt´n“ sagt man in Oberösterreich. Den Hut ziehen und das Knie beugen solle man vor dem Holunderbusch und dem Wacholder, denn beiden Gewächsen wird eine magische Wirkung nachgesagt. Tatsächlich hat das stachelige Zypressengewächs so einige Überraschungen unter seinen spitzen Blättern versteckt. Darüber erzähle ich euch gerne mehr!

In altgermanischer Zeit war der Wacholder weit verbreitet. Früher erzählte man sich in Sagen, dass unter dem Wacholder der Schlüssel zu wertvollen Schätzen verborgen läge. Außerdem sollte man über den Türen Wacholder aufhängen, um das Böse fernzuhalten. Hexen könnten zum Beispiel nicht über eine derart geschützte Türschwelle treten, weil sie alle Nadeln des Wacholders zählen müssten. Ein gar magisches Gewächs also, dieser Wacholder mit seinen blauen Beeren!

DIE BEERE, DIE KEINE IST

Wobei: Eigentlich trägt der Wacholder keine Beeren. Genau genommen sind seine Früchte vielmehr Zapfen aus fleischigen Samenschuppen. Das tut ihren hervorragenden inneren Werten selbstverständlich keinen Abbruch. Wacholderbeeren sind sehr gesund. Ihr Extrakt ist etwa für seine harntreibende

Wirkung bekannt, was unter anderem bei Blasenentzündungen von Vorteil ist.

HEILSAMES WACHOLDERÖL

Auch unserer Verdauung tut der MITTEN IM LEBENe Strauch Gutes: Die ätherischen Öle, die in den Beeren enthalten sind, wirken positiv auf die Magen- und Darmaktivität ein. Für gesundheitsfördernde Bäder oder zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten wird das ätherische Wacholderöl ebenfalls gerne genutzt. In der Duftlampe verwendet desinfiziert es die Räume. Als Salbe aufgetragen kann es wiederum rheumatische Beschwerden oder Gicht lindern und auch bei Muskelschmerzen oder Hautunreinheiten helfen.

EIN SCHLÜCKCHEN IN EHREN

Häufig wird der Wacholder zu Tee verarbeitet und getrunken. Für einen Wacholdertee übergießt ihr einfach einen Teelöffel Beeren mit einem Viertelliter kochendem Wasser. Fünf Minuten sollte der Tee ziehen, danach könnt ihr den Wacholdertrank genießen. Täglich bis zu drei Tassen im Rahmen einer Kur sind empfehlenswert; über einen

längeren Zeitraum sollte er jedoch nicht getrunken werden. Die Wirkung des Tees auf körperlicher Ebene ist wärmend und verdauungsfördernd. Auch bei verdorbenem Magen, bei Durchfall, Sodbrennen oder Beschwerden mit Galle und Leber kann er unterstützend wirken. Außerdem wird Wacholdertee eine beruhigende und kräftigende Wirkung auf die Psyche nachgesagt.

Apropos Getränk: Einigen von euch mag der Wacholder schon einmal in Form von Gin untergekommen sein. Die Spirituose wird ebenfalls aus den Beerenzapfen hergestellt, ihr Name leitet sich von der lateinischen Bezeichnung des Wacholders ab: Juniperus. Bei so viel Vielfalt ziehen wir den Hut vor dieser magisch-guten Kranawitt´n!

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

Euer *Herb*

AEIJST GIN AUS ÖSTERREICH

Hergestellt zu 100 % aus biologischen Zutaten. Neun verschiedene Botanicals wurden zuerst einzeln verkostet, danach in einer harmonischen Rezeptur kombiniert. Handgefertigt aus ehrlicher Überzeugung. Ausgeglichen im Geschmack.

EUR 44,- 500 ml



NOVEMBER

von René Freund

Auf die Frage, wie es ihr denn ginge, hat meine Mutter letztens am Telefon geantwortet: „Hier in Wien ist November!“ Dieser Ausspruch hat bei ihr nichts damit zu tun, ob nun tatsächlich November ist oder nicht. „Es ist November!“, das bezeichnet neben einer meteorologischen auch eine seelische Befindlichkeit. „Es ist November!“ bedeutet, es ist finster und kühl, und auch die Psyche befindet sich in einem Tiefdruckgebiet. Ich glaube, jeder kennt diese novembrige Stimmungslage, und nun müssen wir schauen, wie wir wieder aus ihr herauskommen – oder am besten gar nicht erst hineinschlittern.

Im Herbst gilt es, langsam den Rückzug ins Innere anzutreten, was man auf zweierlei Arten verstehen kann: Wir kehren ins Innere unserer Häuser und Wohnungen zurück, und gleichzeitig halten wir innere Einkehr. Die wunderbar zerstreute Sommerzeit mit Flip-Flops, Strandkleidern und bunten Cocktails lässt sich nun einmal nicht ewig prolongieren, auch wenn wir noch so nach einer Zugabe verlangen. Und da wir nicht am Äquator leben, sondern Jahreszeiten haben, harren Badehose, Bikini und Luftmatratze des nächsten Sommers und werden gegen Mütze, Mantel und Schal getauscht. Nicht nur äußerlich heißt es, sich auf Wärmendes umzustellen, auch innerlich ersetzen wir das kühle Blonde und den Gin Tonic durch warmes Ingwer-Wasser und Kräutertee.

Nun dürfen wir uns wieder auf uns und unsere Lebensaufgaben fokussieren, und es hat ja auch etwas Schönes, wieder ganz bei sich zu sein. Ich bin letztens draufgekommen, dass ich alle meine Buchprojekte im Herbst begonnen und im Juni beendet habe – rechtzeitig vor dem Sommer, der mir mit seinem Übermut die Konzentration raubt. Nun ist es wieder an der Zeit, die Saat neuer Projekte auszubringen, am Tee zu nippen und die Gedanken schweifen zu lassen wie die Nebelschwaden. Nebel ist ja nicht nur schön anzusehen, sondern auch romantisch und überdies gut für die Haut. Lasst uns also voll Inbrunst und Freude rufen: „Es ist November!“ – auch, wenn gar nicht November ist.

René Freund lebt als Schriftsteller in Grünau im Almtal. Über die Meteorologie des Unbewussten hat er in seinem Buch „Stadt, Land und danke für das Boot“ geschrieben (Picus Verlag).

DAS LETZTE WORT



René Freund ist Schriftsteller.
Infos: www.renefreund.net
Foto: Thom Trauner

**NICHT
VERGESSEN!**

GEWINNSPIEL

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

Wie nennt man das lebenswichtige Organ im rechten Oberbauch?

Die Lösung finden Sie auf Seite 16.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 10. Dezember 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@borromaeuspoint.at

Vor- u. Zuname, Titel

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ich stimme der Aufnahme meiner Daten in die Stammkundendatei und der Verwendung meiner Daten für die Zusendung von Marketingmaterialien zu. Ich kann diese Zustimmung jederzeit widerrufen.

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 abgelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

♥ KOSTENLOSE ♥ BERATUNGSTAGE

- ▷ ANNEMARIE BÖRLIND: 4. NOV. 2022
- ▷ EUCERIN: 18. NOV. 2022
- ▷ LOUIS WIDMER: 6. DEZ. 2022
- ▷ ANNEMARIE BÖRLIND: 13. DEZ. 2022

