



\* \*  
**MITTEN IM LEBEN**  
DAS KUNDENMAGAZIN DER  
**BORROMÄUS APOTHEKE**  
Ausgabe 26 | Frühling 2023  
\* \*

**BLEIB IN  
BALANCE!**  
MEINE STARKE MITTE

**4**

**IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT**  
Wunderwerk Darm

**8**

**TROCKENZEIT**  
Weniger ist mehr

**18**

**IHR KINDERLEIN, KOMMET**  
Familie? In Planung

# DER FRÜHLING IST EINE ECHE AUFERSTEHUNG, EIN STÜCK UNSTERBLICHKEIT.

Henry David Thoreau



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



gedruckt nach den Richtlinien des  
Österreichischen Umweltzeichens,  
Druckerei Jänischek GmbH - UWW-Nr. 627



LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,

das Thema unserer druckfrischen Frühlingsausgabe lautet „Bleib in Balance“. Aber ganz ehrlich: Es läuft eigentlich nie alles rund, oder? Warum es so wichtig ist, gerade in herausfordernden Phasen unseres Lebens die Aufmerksamkeit öfter auf unsere Mitte zu lenken, darüber möchten wir Ihnen in unserer Titelgeschichte mehr erzählen. Denn: Unser Darm leistet nicht nur einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit, er ist auch eng mit unserer Gefühlswelt verknüpft. Lassen Sie sich von uns entführen in die spannende Welt von Bauchhirn, Mikrobiom, Darm-Hirn-Achse und Co. – es lohnt sich!

Außerdem gehen wir in dieser Ausgabe unter anderem der Frage nach, was im Körper während einer mehrwöchigen Alkoholabstinenz passiert. Achtung, Spoiler: Das ist ganz schön viel! Ein Thema, das viele Menschen im Laufe ihres Lebens betrifft, ist die Familienplanung. Wir haben einige Empfehlungen, damit der Storch ein ideales Nest vorfindet. Schöne Haut hat nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun – das ist hinlänglich bekannt. Worauf Sie bei der Pflege in den verschiedenen Dekaden Wert legen sollten, haben wir ab Seite 16 zusammengefasst. Darüber hinaus beleuchten wir, worauf Vegetarier und Veganer bei der Ernährung achtgeben sollten, und widmen uns der Vorbereitung für die kommende Laufsaison.

Im Mittelteil dieses Magazins finden Sie wieder eine Auswahl unserer Lieblingsprodukte für den Frühling und einen Frohe-Ostern-Gutschein. Kommen Sie bei uns in der Apotheke vorbei, wir haben viele individuelle Geschenkideen parat – nicht nur für Osterhasen. Und nicht zuletzt: Genießen Sie den Frühling! Es ist immer ein Ereignis, wenn die ersten Blumen ihre Köpfe aus der dunklen Frühlingserde strecken – der Zauber eines Neuanfangs. Schon der deutsche Schriftsteller Jean Paul soll gesagt haben: „Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am meisten braucht.“

In diesem Sinne: eine schöne Zeit, alles Gute und viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Mai 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 Knauseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at  
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: fireflamenco – 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 | MÜDIGKEIT? KANN VERDUFTEN!



14 | MENTALE STÄRKE



16 | SCHÖN GEPFLEGT IN JEDEM ALTER



20 | LÄUFT BEI UNS

**BUCH-TIPP: REZEPTE FÜR EINE GUTE ZEIT**

Jetzt gehts ans Köstliche: Über 100 Rezepte zum Nachkochen, Sich-inspirieren-Lassen und Experimentieren. Melanie und Elisabeth zeigen Ihnen, wie Sie auf alles, was nicht nötig ist, verzichten können, was Sie mit übriggebliebenem am besten anstellen und wie der Tisch sich mit gutem Essen füllt.



EUR 29,90

# IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“, wusste schon Hippokrates. Heute wissen wir: Der Darm ist tatsächlich viel mehr als nur ein Verdauungsorgan. Was der fleißige Geselle mit unserer Gefühlswelt zu tun hat, warum seine Untermieter unverzichtbar für unser Wohlbefinden sind und weshalb wir dem Darm besonders zur Erkältungs- und Grippezeit Gutes tun sollten – wir werfen einen genaueren Blick auf die goldene Mitte.

Wussten Sie, dass sich rund 70 Prozent der Immunzellen im Dün- und Dickdarm befinden? Hier, in unserem größten Organ, finden knapp 80 Prozent aller Abwehrreaktionen statt. Damit ist der Darm ein wichtiger Verbündeter im alljährlichen Kampf gegen Erkältung und Co. Und auch bei Allergien, Erkrankungen wie dem Reizdarm-Syndrom oder Depressionen soll er eine gewichtige Rolle spielen, weil der Darm eng mit der Gefühlswelt in unserem Gehirn verknüpft ist. Geraten wir körperlich oder emotional aus dem Gleichgewicht, schlägt das sensible System Alarm. Darm und Gefühle – wie passt das zusammen? Hier kommen die Darmbakterien ins Spiel. Diese mikroskopischen Darmbewohner helfen nicht nur bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen. Sie verhindern auch, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten können, und leisten einen wichtigen Beitrag zum Funktionieren unseres Immunsystems – und zu unserer Psyche. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit also auf die winzigen Untermieter in unserem Darm.

## WER BIN ICH - UND WENN JA, WIE VIELE?

Achtung, jetzt kommt eine absurd hohe Zahl: Sage und schreibe 39 Billionen Mikroben befinden sich durchschnittlich im Körper eines Erwachsenen. Das entspricht etwa zwei Kilogramm unseres Körpergewichts. Unter dem Begriff Mikroben werden Bakterien, Viren, Pilze und Urbakterien, die Archaeen, zusammengefasst. Diese Mitbewohner klingen für Sie nicht ganz koscher? Das Gegenteil ist der Fall! Damit im Körper alles reibungslos läuft, sind Mikroorganismen unabdingbar. Der überwiegende Großteil – 90 Prozent –

all unserer Bakterien lebt im Darm. Damit beherbergt er das größte **Mikrobiom**. Weitere Mikrobiome befinden sich unter anderem in Mund und Hals, auf der Haut, in der Nase und im Urogenitaltrakt. Die Kleinstlebewesen befeuchten zum Beispiel unsere Schleimhäute oder halten unsere Haut gesund. Dabei ist das Darm-Mikrobiom bei jedem Menschen so individuell wie der Fingerabdruck. Damit nicht genug: Die Zusammensetzung der Bakterien, die unseren Darm besiedeln, gibt auch Aufschluss darüber, in welcher Region der Welt wir zuhause sind oder wie aktiv wir unser Leben gestalten. Das heißt, jeder Mensch besitzt sein eigenes, angeborenes und in den ersten Lebensmonaten geprägtes Muster an Bakterien. Im Laufe unseres Lebens beeinflussen wir das Mikrobiom, etwa durch unseren Lebensstil, unsere Ernährung oder die Einnahme von Medikamenten. Wie stark und wie genau die Mikroben im Darm die Kommunikation zwischen Kopf- und Bauchhirn beeinflussen, das ist Gegenstand kontinuierlicher Forschung.

## ICH HAB DA SO EIN BAUCHGEFÜHL ...

Haben Sie schon einmal von der Neurogastroenterologie gehört? Dieses schwer aussprechbare Forschungsfeld beschäftigt sich mit der Verbindung zwischen Darm und Psyche. Mit spannenden Erkenntnissen!

Das enterische Nervensystem, auch

**BAUCHHIRN** genannt, umfasst

100 bis 200 Millionen Neuronen, also Nervenzellen. Das ist mehr, als das Nervensystem unserer Rückenmarks zu bieten hat.

Als komplexes Nervengeflecht dehnt sich das Bauchhirn von der Speiseröhre bis zum Darmausgang aus. Seine Aufgaben sind vielfältig:

Die Darmdurchblutung und -motorik werden genauso vom Bauchhirn gesteuert wie die Koordination dessen, was aufgenommen und was ausgeschieden wird.

Auch die Kommunikation mit dem Immunsystem und mit dem Mikrobiom fällt in seinen Aufgabenbereich.

## WER IST HIER DER CHEF?

Somit steht unser Darm in regem Austausch mit unserem Gehirn. Rund 90 Prozent der Informationen werden über die **Darm-Hirn-Achse** mittels Nervenbahnen, Botenstoffen und mikrobiellen Stoffwechselprodukten von unten nach oben – also von Darm in Richtung Kopf – kommuniziert. Laut aktuellem Stand der Wissenschaft beeinflusst der Darm unsere Gefühls- und Gedankenwelt sowie unsere Entscheidungen und auch unsere (psychische) Gesundheit wesentlich. Denn ein großer Teil der Neurotransmitter – chemische Botenstoffe, die für die Übertragung von Informationen zwischen Nervenzellen im Gehirn und dem gesamten Körper zuständig sind – wird im Darm gebildet. Unterstützen wir unseren Darm durch gesunde Ernährung, verbessern wir die Produktion dieser wichtigen Botenstoffe und in der Folge auch unsere Psyche.

AUF DIE MITTE KOMMT ES AN.



veer.com - stock.adobe.com

GEMEINSAM  
SIND WIR STARK

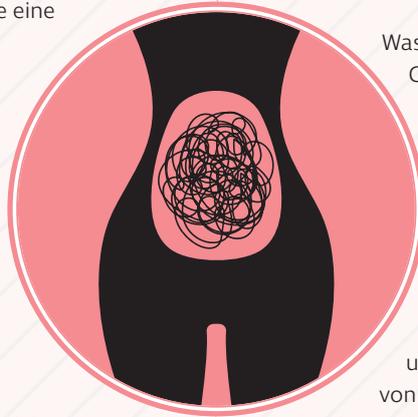
## ERNÄHRUNG FÜR EINE GLÜCKLICHE MITTE

Was können wir den mikrobiellen Bewohnern unseres Darms also Gutes tun? Sicher ist, dass ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren zu Entzündungen führt und demnach schlecht für unseren Darm ist. Auf dem Siegertreppchen der Ich-halte-meinen-Darm-gesund-Wertung finden sich die sogenannten **Probiotika**. Sie enthalten lebensfähige Mikroorganismen, zum Beispiel Milchsäurebakterien und Hefen, die eine positive Wirkung auf die Darmflora haben. Die Einnahme von Probiotika kann dabei helfen, die Barrierefunktion des Darms zu stärken. Von Natur aus kommen Probiotika in milchsäuren Produkten vor, etwa in **Joghurt, Kefir** oder **Buttermilch**, aber auch in Eingemachtem wie **Sauerkraut** oder koreanischem **Kimchi**, also milchsauer vergorenem Chinakohl und Rettich. Probiotika gibt es auch praktisch in Kapsel- oder Tropfenform.

Auch **Präbiotika** wie Flohsamenschalen oder Akazienfasern tun dem Darm Gutes. Hierbei handelt es sich um Ballaststoffe, die vom Körper nicht verdaut werden. Dazu zählen Pflanzeninhaltsstoffe wie Inulin und Oligofruktose. Wenn Ballaststoffe unverdaut im Dickdarm ankommen, bilden sie die Nahrungsgrundlage für die dort ansässigen nützlichen Mikroorganismen. Präbiotische Lebensmittel sorgen dafür, dass sich vor allem **Bifidobakterien** in unserem Darm wohlfühlen. Der positive Umkehrschluss: Krankmachende Bakterien haben es schwerer, sich auszubreiten. Präbiotika helfen außerdem bei Darmträgheit, Durchfall und Verstopfung. Sie sind unter anderem in **Chicorée, Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln, Artischocken** und **Bananen** enthalten.

## MEIN DARMS, DIE DIVA

Das (Un-)Gleichgewicht im Darm spielt auch beim **Reizdarm-Syndrom** eine Rolle. Betroffene leiden unter chronischen Darmbeschwerden wie Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen. Damit einher gehen Stress und eine belastete Psyche – ob sie der Auslöser sind oder aufgrund der körperlichen Beschwerden die Psyche in Mitleidenschaft gezogen wird, ist noch unklar.



Was soll man nun tun, wenn der Darm gereizt ist? Grundsätzlich gibt es nicht die eine Therapie für Reizdarm-Patienten. Eine individuelle Abklärung ist in jedem Fall vonnöten. **Gesunde Ernährung** mit viel frischem Gemüse, **regelmäßige Essenszeiten** und **Bewegung an der frischen Luft** sind jedoch Grundpfeiler, die allen von Reizdarm geplagten Menschen guttun. Bewährt haben sich auch **Anis, Fenchel** und **Kurkuma**. Leiden die Betroffenen unter Durchfall, ist die zusätzliche Einnahme von Probiotika zu empfehlen. Aktuelle Studien legen die Vermutung nahe, dass Probiotika auch Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson positiv beeinflussen können. Menschen mit Parkinson oder Autismus weisen eine gestörte Darmflora auf. An den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel wird derzeit untersucht, ob psychische Erkrankungen zukünftig durch eine Ernährungsumstellung, die Gabe von Probiotika oder den **Austausch von Darmbakterien** (Mikrobiomtransfer) behandelt werden können.

**Fest steht, dass unser Darm ein wichtiges Wörtchen mitzureden hat, was unsere psychische und physische Gesundheit betrifft. Haben Sie Fragen zu diesem Thema, zu Mikronährstoffen oder Probiotika? Sprechen Sie uns gerne darauf an! ■**

### DARM BALANCE FIBRE PULVER

Das pflanzliche Pulver aus den Samen der Guarbohne mit einem Ballaststoffgehalt von 85 % eignet sich hervorragend zur täglichen Ergänzung der Ernährung mit hochwertigen, löslichen Ballaststoffen. Auch bei empfindlichem Darm geeignet. Laktose- und glutenfrei.

**AKTION  
IM APRIL**



Statt EUR 19,95  
**EUR 14,95** 250 g

### BASENPULVER

Ein Zuviel an Säuren ist einerseits durch Ernährungssünden, andererseits durch den immer hektischer werdenden Alltag zu erklären. Das Pulver trägt zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt bei und unterstützt etwa eine Frühjahrskur. Ideale Kombination mit Zink.

**AKTION  
IM MÄRZ**



Statt EUR 19,95  
**EUR 14,95** 200 g

### OMNI-BIOTIC® 6 PULVER

OMNI-BIOTIC® 6 enthält sechs wichtige, hochaktive Leitkeimstämme, die den Darm von oben bis unten besiedeln. Der tägliche Begleiter für ein gutes „Bauchgefühl“ mit sechs wichtigen Leitkeimstämmen. Zur natürlichen Ergänzung des Mikrobioms. Für jeden Tag und jedes Alter geeignet.

Entgeltliche Einschaltung



**EUR 79,50** 120 g

# MÜDIGKEIT? KANN VERDUFTEN!

Gerüche stecken voller Erinnerungen: Der selbstgebackene Apfelkuchen der Oma. Der betörende Duft des ersten Flieders, der vom Frühling erzählt. Der Geruch des geliebten Menschen. Düfte wirken direkt auf unser limbisches System und haben deshalb eine enorme Kraft. Sie können sogar aus dem Tief der Frühjahrsmüdigkeit heraushelfen! Hier kommt eine Auswahl an ätherischen Ölen, die die Glückshormone wachküssen.

Müde? Abgeschlagen? Lustlos? Vielleicht hat Sie die vielzitierte Frühjahrsmüdigkeit im Griff. Wenn sich der Körper auf die länger werdenden Tage einstellt, Hormonhaushalt und Stoffwechsel in einen neuen Modus schalten, dann kann das den Körper ganz schön belasten. Die Folge: Wir kommen den lieben langen Tag nicht richtig in die Gänge. Mit ätherischen Ölen können wir der Frühjahrsmüdigkeit zwar nicht gänzlich entkommen, aber ihr zumindest entgegensteuern.

## DIESE DÜFTE MACHEN LAUNE

- ▷ **Grapefruit** wirkt stimmungsaufhellend und anregend.
- ▷ **Zitrone** wirkt erfrischend, klärend und steigert den Tatendrang.
- ▷ **Vanille** regt die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an.
- ▷ Das intensiv duftende **Ylang-Ylang-Öl** steigert die Entspannung im Körper.
- ▷ **Rosmarin** wirkt belebend und erfrischend.
- ▷ **Orangenöl** stimuliert die Zirbeldrüse und reguliert das Schlafhormon Melatonin.
- ▷ Der spritzige Duft der **Bergamotte** schenkt uns neue Lebensfreude.
- ▷ Die harmonisierende Wirkung der **Damaszener-Rose** beruhigt und wirkt Stress entgegen.
- ▷ Entspannend und beruhigend: Der Duft des **Tonka-Extrakts** erinnert an Bittermandel und Vanille. 🍌

### ÄTHERISCHES ROSMARIN-ÖL

Unser ätherisches Rosmarin-Öl verführt mit einem frischen, klaren und krautigen Duft. Es wirkt erfrischend und vitalisierend auf Mensch und Wohnraum.



EUR 8,50 10 ml

### ÄTHERISCHES YLANG-YLANG-ÖL

Unser ätherisches Ylang-Ylang-Öl verführt mit einem blumigen, exotischen und süßen Duft. Es wirkt harmonisierend auf Mensch und Wohnraum.



EUR 17,95 10 ml

### ÄTHERISCHES ORANGEN-ÖL

Unser ätherisches Orangen-Öl verführt mit einem frischen, fruchtigen, süß-warmen Duft. Es wirkt ausgleichend und stimmungshebend auf den Menschen und belebt auch die Wohnräume.



EUR 7,45 10 ml

# TROCKEN ZEN

Im Fasching etwas zu tief ins Glas geschaut? Kann passieren. Was passiert aber, wenn wir für einige Zeit komplett auf Alkohol verzichten? Das Frühjahr mit der traditionellen Fastenzeit eignet sich geradezu perfekt, um diesen Versuch zu wagen.

Eigentlich wissen wir es ja: Öfter mal Nein zu sagen zum Glaserl Wein, Bier oder Cocktail, das tut unserem gesamten Organismus gut. Davon profitiert etwa unsere Haut, die geschmeidiger wirkt und weniger Unreinheiten zeigt. Die Darmschleimhäute können Vitamine und Mineralstoffe wieder besser aufnehmen. Auch unsere Leber, die Entgiftungszentrale unseres Körpers, kann sich regenerieren, was wiederum unserem Immunsystem zugutekommt. Der Verzicht auf Bier und Co. macht sich auf der Waage bemerkbar. Die Gedächtnisleistung verbessert sich und auch psychische Beschwerden wie Schlafprobleme können gelindert werden. Nicht zuletzt: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für verschiedene Krebsarten sinkt. Studien zeigen, dass bereits kleine Mengen Alkohol das Risiko für Krebs im gesamten Verdauungstrakt sowie für Leber- und Brustkrebs erhöhen.

## TRINK MA NO A FLASCHERL WEIN?

Vieles spricht also dafür, dass wir des Öfteren eine strikte Trinkpause einlegen sollten. Besonders die Zeit zwischen

Aschermittwoch und Ostersonntag bietet sich hierfür ideal an. Sechs Wochen lang keinen Tropfen Alkohol – ein Verzicht, der sich auszahlt! Und der auch spürbar ist. Nach nur zwei Wochen wird deutlich, wie viele Kalorien sich in alkoholischen Getränken verstecken – das Abnehmen fällt jetzt plötzlich leichter. Außerdem hat sich die Schlafqualität verbessert und damit die Leistungsfähigkeit tagsüber gesteigert. Unser Immunsystem ist stärker und wir können besser mit Stress umgehen. Vier Wochen ohne Alkohol dankt uns auch die Haut mit einem strahlenden Aussehen und weniger Unreinheiten. Der Blutdruck ist niedriger als noch vor einem Monat. Sechs Wochen nach dem Alkoholstopp ist ein Check der Blutwerte sinnvoll: Die Chancen stehen gut, dass sich diese stark verbessert haben.

### DEM KÖRPER EINE PAUSE GÖNNEN

Zusätzlich unterstützen können wir unseren Körper während dieser Zeit mit **Basenbädern**, **Detox-Tee**, Spaziergängen an der frischen Luft und einer gesunden Ernährung, die vor allem die Leber unterstützt. **Mariendistel** schützt etwa unser Entgiftungsorgan Nummer eins und hilft geschwächten Leberzellen, sich zu erholen. **Artischockenextrakt** regt die Produktion der Galle an. Und auch **Bitterstoffe** sind wahre Leber-Helden: Ihr bitterer Geschmack stimuliert die Leber, den Magen, die Gallenblase, die Bauspeicheldrüse und den Darm. Bei Letzterem fördern sie die Peristaltik, also die Darmbewegungen, die für den Trans-

#### SPIRULINA KAPSELN

Spirulina hat von Natur aus einen hohen Beta-Carotin-Gehalt (Provitamin A). Provitamin A wird im Körper in Vitamin A umgewandelt. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei, Eisen zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Vegan. Laktosefrei.



EUR 32,- 90 Kapseln

#### ARTISCHOCKE & MARIENDISTEL KAPSELN

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



EUR 21,95 60 Kapseln

#### CHLORELLA KAPSELN

Die einzellige grüne Süßwasseralge Chlorella enthält besonders viel Chlorophyll sowie Aminosäuren und verschiedenste Vitalstoffe, z. B. Carotinoide. Außerdem enthält sie Sporopollenin, das sich auf der Zellwand befindet und die Alge vor UV-Strahlung schützt.



EUR 26,95 90 Kapseln

port der Nahrung zuständig sind. Die Darmschleimhaut wird dazu angeregt, verstärkt Stoffwechselschlacken auszuscheiden. Davon profitieren auch unsere Abwehrkräfte. Reich an Bitterstoffen sind etwa **Kohlsprossen, Rucola, Artischockenherzen, Endiviansalat, Löwenzahn** und **Grapefruit**. Schnell und einfach lassen sich Bitterstoffe auch in Form von **Bittertropfen** oder **Bitterpulver** in den Alltag integrieren.

## NÜCHTERN BETRACHTET GAR NICHT SO ÜBEL

Selbstverständlich ist die Fastenzeit im Frühjahr kein Freibrief dafür, das restliche Jahr über die Stränge zu schlagen. Sechs Wochen gänzlich ohne Feierabendbier und Co. ist nichts für Sie? Dann versuchen Sie doch, zwei bis vier alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen. Bereits ein tageweiser Verzicht – und dazwischen selbstverständlich lediglich geringe Mengen an Alkohol – tut dem Organismus gut. Ein wichtiger Nebeneffekt: Die Pausen machen uns bewusst, welchen Stellenwert Alkohol in unserem Leben hat. Vielleicht stellen Sie ja fest, dass die neuen alkoholfreien Drink-Varianten gar nicht so übel sind – und die Klarheit von Körper und Geist durchaus ihren Reiz hat. ■



Laut Sozialministerium tranken Österreicher ab 15 Jahren im Jahr 2020 pro Kopf 11,7 Liter Alkohol bzw. 25,3 Gramm Alkohol pro Tag. 20 Gramm Alkohol entsprechen z. B. 0,5 Litern Bier.

# NICHT FISCH UND NICHT FLEISCH

Pflanzliche Ernährung ist mehr als ein Trend. Wer öfter Karfiol und Co. den Vorzug vor Schnitzel und Schweinsbraten gibt, lebt nicht nur gesünder – eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise wirkt sich auch positiv auf Umwelt und Tierwohl aus. Wer komplett auf Pflanzkost setzt, sollte aber seine Nährstoffversorgung im Blick behalten.

840.000 – so viele Vegetarier lebten laut einer Schätzung der Veganen Gesellschaft Österreich (VGÖ) im Jahr 2021 in Österreich. Dem stehen 106.000 Veganer gegenüber – und über 4,6 Millionen sogenannte Flexitarier. Bringen wir etwas Licht in den Begriffsdschungel!

**FLEXITARIER** sind flexible Vegetarier. Sie schränken ihren Fleischkonsum bewusst ein und entscheiden sich für eine bestimmte Qualität von Fleisch.

**VEGETARIER** essen kein Fleisch und keinen Fisch, aber Erzeugnisse von lebenden Tieren, etwa Milch oder Honig. Der Begriff „Vegetarismus“ geht auf den Philosophen Pythagoras zurück, den Begründer des klassischen Vegetarismus.

**VEGANER** vermeiden im Gegensatz zu Vegetariern alle tierischen Produkte – also auch alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Das bedeutet: kein Fleisch und kein Fisch, aber auch keine Milchprodukte, Eier und Honig.

## GUT ZU WISSEN

Die VGÖ definiert Veganismus folgendermaßen: *„Veganismus ist eine Lebensweise, die versucht – soweit wie praktisch durchführbar – alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an leidensfähigen Tieren für Essen, Kleidung und andere Zwecke zu vermeiden; und in weiterer Folge die Entwicklung und Verwendung von tierfreien Alternativen zu Gunsten von Mensch, Tier und Umwelt fördert. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle Produkte, die zur Gänze oder teilweise von Tieren gewonnen werden.“*



## GO VEGAN: EIN TREND?

Gerade die vegane Lebensweise wird oftmals als moderner Trend bezeichnet. Tatsächlich geht die Begriffsdefinition von Veganismus auf die Vegan Society of England zurück, die bereits 1944 gegründet wurde. Der Ursprungsgedanke einer veganen Lebenseinstellung hat ethische Gründe – Stichwort Tierleid. Aber auch die Klimakrise ist ein Punkt, weswegen sich Menschen für eine pflanzenbasierte Ernährung entscheiden.

## NICHTS WIRD DIE CHANCE FÜR EIN ÜBERLEBEN AUF DER ERDE SO STEIGERN WIE DER SCHRITT ZU EINER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG.

Albert Einstein

Neben diesen Gründen, die für eine vegane Ernährung sprechen, ist auch der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen. Studien legen nahe, dass eine pflanzliche Ernährung auf Basis von

Gemüse, Obst, Getreide, Samen, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen pflanzlichen Fetten gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Wer Fleischalternativen eine Chance geben möchte, sollte Bioware bevorzugen, sie enthält weniger Zusatzstoffe. Veganer haben ein geringeres Risiko, an Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck zu erkranken; auch Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei Veganern seltener auf. Eine gezielte Nahrungsauswahl, damit keine Fehlernährung entsteht, ist aber essenziell.

## RICHTIG INS GRAS BEISSEN

Worauf sollten Veganer also achten? Abwechslungsreich und möglichst aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln – so sollte eine gesunde vegane Ernährung im Idealfall aussehen. Wenn Fleisch, Fisch, Eier und Milch als Nährstoffquellen nicht auf dem Speiseplan stehen, fehlen auch die darin enthaltenen Mineralstoffe wie etwa **Kalzium**. Eine Extraportion an kalziumhaltigen Gemüse- und Obstsorten wie **Brokkoli, Fenchel** und **Feigen** kann hier Abhilfe schaffen. Spurenelemente wie **Jod, Selen, Eisen** und **Zink** können bei einer veganen Ernährungsweise ebenfalls zu kurz kommen. Auch auf die ausreichende Versorgung mit **Vitamin B2** und **Vitamin D** sollten Veganer achten. Ein weiterer

wichtiger Punkt: die Proteinzufuhr. Hier sind Hülsenfrüchte eine gute Alternative, als pflanzliche Proteinquelle hat sich auch **Hanf** bewährt. **Vitamin B12** ist ausschließlich in tierischen Produkten enthalten, aber ein besonders wichtiger Nährstoff. Einfach und schnell lässt sich **Vitamin B12** in **Tropfen-** oder **Kapselform** zuführen. Einem Mangel an **Omega-3-Fettsäuren** können Sie mit hochwertigem Lein- oder Rapsöl sowie Nüssen oder der gezielten Einnahme von **veganen Omega-3-Kapseln** oder **-Tropfen aus Algen** zuvorkommen.

Werden diese Punkte beachtet, um eine Fehl- oder Mangelernährung zu vermeiden, ist eine pflanzenbasierte Ernährung empfehlenswert und tut nicht nur uns Menschen gut. Wie es der chinesische Philosoph Laotse schon hunderte Jahre vor der Geburt Christi formulierte: „Seid gut zu den Menschen, zu den Pflanzen und zu den Tieren! Hetzt weder Menschen noch Tiere, noch fügt ihnen Leid zu.“ ■

## SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

### OMEGA-3 VEGAN ÖL NORSAN

Das Omega-3 Vegan von NORSAN besteht aus einer einzigartigen Kombination: einem pflanzlichen, hochdosierten Algenöl sowie einem kaltgepressten Olivenöl aus kontrolliertem biologischen Anbau als Antioxidans.



EUR 29,- 100 ml

Entgeltliche Einschaltung

### CURRYBLATT-EISEN KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

Organisch gebundenes, pflanzliches Eisen aus dem Curryblatt sichert zusammen mit natürlichem Vitamin C aus der Hagebuttenfrucht eine optimale Eisenversorgung in einer sehr gut resorbierbaren und verträglichen Form. Als Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.



EUR 29,95 60 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung

### OMEGA3-LOGES® PFLANZLICHE KAPSELN

omega3-Loges® – die hochdosierte pflanzliche Alternative für die gezielte Omega-3-Versorgung. Anders als bei herkömmlichen pflanzlichen Omega-3-Quellen (z. B. Leinöl oder Walnüsse) stehen die wichtigen Fettsäuren DHA und EPA direkt zur Verfügung.



EUR 26,90 60 Kapseln

**AKTION**  
SPAREN SIE IM  
MÄRZ BIS ZU  
EUR 4,-\*

\* Beim Kauf von 120 Kapseln.

# QUELLE DER BESTEN IDEEN

Frisch eingetroffen! Unsere neuen Saisonliebhaber unterstützen Sie dabei, dass Sie gesund und fit durch das Frühjahr kommen. Wir haben wieder eine wohl überlegte Auswahl an Produkten für Sie zusammengestellt, die rundum guttun. Apropos: **Das Osterfest am 9. April** ist eine ideale Gelegenheit, unsere Lieben mit einem individuellen Geschenk zu beglücken. Schauen Sie bei uns in der Apotheke vorbei – wir haben wieder viele charmante Dinge für Körper, Seele und Ihr Zuhause zusammengestellt. Und vergessen Sie nicht Ihren Ostergutschein!

**Wir finden:** Damit macht Schenken gleich doppelt Freude – ob es etwas Schönes für die Liebsten ist oder für einen selbst. Bis bald, wir freuen uns auf Sie!

## FÜR JEDEN HUSTEN DER RICHTIGE!

**Stilaxx®** Hustenstiller bei Reizhusten wirkt sofort und langanhaltend reizlindernd durch den innovativen 3-fach Komplex der Island Formel. Stillt den Hustenreiz und entspannt den Rachen.

**Mucolaxx®** ist der pflanzliche Hustenlöser bei Schleimhusten. Mucolaxx® erhält seine schleimlösende Wirkung aus der 3-fach wirksamen Naturheilkraft-Formel auf Basis von pflanzlichem Glycerin, Bitterfenchel, Ingwerwurzel und Königskerze.



Engeltliche Einschaltung

EUR 14,50 200 ml

## CANAL® ZECKENPINZETTE

Die hochwertige Pinzette aus rostfreiem Edelstahl vereinfacht durch die gebogene Form und die präzisen Spitzen das Entfernen von Zecken.

**Unser Tipp:** Die Pinzette im Tiefkühlfach lagern – durch den Kälteschock zieht sich die Zecke zusammen und löst ihren Biss. Das Entfernen geht dadurch noch einfacher.



Engeltliche Einschaltung

EUR 13,90 Stück



## FROHE-OSTERN-GUTSCHEIN

# -10%

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

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

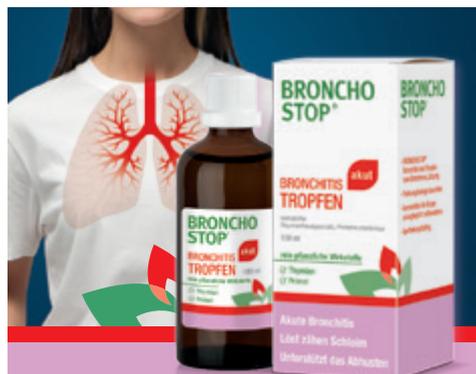
Gültig von 1. März bis 8. April 2023. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

## BRONCHO STOP®

**NEU!**

Österreichs **Nr. 1**

## BRONCHITIS?



## BRONCHITIS AKUT TROPFEN

ab **6 Jahren**

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

**Kwizda**

Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | \*IQVIA 5/2022, Q1A Husten

Engeltliche Einschaltung

BRO-0419\_2207

## GASPAN®

Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, besonders bei leichten Krämpfen, Blähungen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen.

**Gaspan®** 90 mg/50 mg magensaftresistente Weichkapseln zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, besonders bei leichten Krämpfen, Blähungen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen.

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



Engeltliche Einschaltung

EUR 29,95 42 Stück

GAS\_PR\_80Zeichen\_APO\_L

## EINE BLASENENTZÜNDUNG PASSIERT. AQUALIBRA® WIRKT.

Als zugelassenes pflanzliches Arzneimittel bietet **Aqualibra®** eine klinisch belegte Wirksamkeit und Verträglichkeit sowie eine geprüfte Qualität der Inhaltsstoffe.

**Aqualibra®** wird zur Erhöhung der Urinmenge verwendet, um eine Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege zu erreichen.



EUR 28,50 60 Filmtabletten

Entgeltliche Einschaltung

## FIEBERBLASEN? SCHNELL WEG DAMIT!

**ERAZABAN®** wird bei den ersten Anzeichen von Fieberblasen wie Juckreiz, Schmerzen, Kribbeln, Rötungen, Brennen oder Stechen eingesetzt.

Die weiße Creme, die nach dem Auftragen durchsichtig wird, stoppt die Virusausbreitung und verkürzt die Heildauer bei richtigem Einsatz.

**ERAZABAN®** enthält den Wirkstoff Docosanol und wirkt anders als herkömmliche Virustatika.

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



EUR 12,50 2g

Entgeltliche Einschaltung | EA008era/0122

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

## ADERLASS HILDEGARD VON BINGEN



MIT DR. MARTIN SPINKA

Für den Aderlass wird unter ärztlicher Aufsicht schonend eine kleine Menge Blut entnommen. Diese Reinigungsblutung aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Mit anschließendem **Hildegard-Frühstück**, **Sichtanalyse** durch Dr. Spinka und **Beratung** mit Mag. pharm. Margarete Olesko

**MO., 13. MÄRZ 2023 AB 8 UHR**

Termine buchbar unter +43 662 64 36 55  
oder auf unserer Website.



[WWW.BORROMAEUS-APOTHEKE.AT](http://WWW.BORROMAEUS-APOTHEKE.AT)

# Frühling auch für Ihren Darm!

Entschlacken mit

- **MikroSan**

Entsäuern mit

- **META-CARE® Basic 3**

Darmflora ergänzen mit

- **OMNi-BIOTiC® 6**



Entgeltliche Einschaltung

Institut  
**AllergoSan**

[www.allergosan.com](http://www.allergosan.com)

# NUR NICHT DA(R)MISCH WERDEN

Gehören Sie auch manchmal zu den Grüblern, die ständig Sorgen und Probleme vor Augen haben? In diesen herausfordernden Zeiten belasten Unsicherheiten nachweislich unsere Lebensqualität. Viele haben das Gefühl: „Das wächst mir alles über den Kopf.“ Je früher wir Belastungen allerdings bemerken, desto schneller können wir mental gegensteuern. In dieser Ausgabe verrate ich Ihnen schnelle Tricks, wie Sie sich selbst nicht verrückt machen und egal, was passiert, einfach in Ihrer Mitte bleiben.

## TIPP NR. 1: DER GENUSS-EFFEKT

Ein schöner Spruch besagt: „Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.“ Versuchen Sie auch jetzt, Ihr Leben immer wieder zu genießen. Gerade die kleinen Genussmomente können uns nachweislich dabei helfen, mit negativen Erlebnissen besser umzugehen und mehr in unserer Mitte zu bleiben. Forscher haben entdeckt, dass beim Genießen unser Zeitgefühl an Bedeutung verliert und wir noch besser entspannen können.

## TIPP NR. 2: DER GLÜCKSMOMENT DES TAGES

Wer jeden Tag positive Erlebnisse hat, der empfindet laut Forschung Krisenzeiten als weniger bedrohlich und fühlt sich ausgeglichener. Planen Sie jeden Tag Ihren persönlichen Moment der Freude, Ihren kleinen oder großen Glücksmoment. Stellen wir unser Wohlbefinden in den Vordergrund, dann liebt das unser Darm und macht uns im Kopf um vieles widerstandsfähiger.

## TIPP NR. 3: DIE HERAUSFORDERUNGS-METHODE

Für viele von uns sind Probleme mit Sorgen und Befürchtungen verknüpft. Diese Gefühle beeinflussen unseren Darm negativ und hemmen uns in unserem Tun. Mit einem Sorgengefühl sind wir oft nicht mehr in der Lage, klare Entscheidungen zu treffen. Betrachten Sie Ihr Problem so gut wie möglich als Spiel, als neue Herausforderung und sagen Sie zu sich: „Endlich wieder eine spannende Herausforderung, die ich meistern werde.“ So verschwinden die Sorgen wie von selbst.

Bleiben Sie in Ihrer Mitte, bleiben Sie bei Ihren 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.

# ECHT BÄRIG!

Diese Bärchen haben es so richtig in sich – und ihren zuckersüßen Artgenossen so einiges voraus! Die Fruchtgummis in Bärenform unterstützen auf natürliche Weise die Funktion des Immunsystems und die Gesundheit von Haut und Knochen. Der fruchtige Geschmack rundet den Genuss perfekt ab. Unser Tipp für kleine und große Naschkatzen!

Vitamine sind gesund und wichtig, das weiß jedes Kind. Eltern hingegen wissen, dass es nicht immer kinderleicht ist, dem Nachwuchs Vitamine und Mineralstoffe im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft zu machen. 13 Vitamine gibt es insgesamt, die meisten davon kann unser Körper nicht selbst herstellen. Die Ausnahmen, die die Regel bestätigen: **Vitamin D3**, das mithilfe der Sonneneinstrahlung über die Haut produziert wird, und **Vitamin K2**, das hauptsächlich von der Darmflora selbst hergestellt wird. **Nahrungsergänzungen in Kapsel- oder Tropfenform** sind eine gute und praktikable Möglichkeit, die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sicherzustellen. Für Kinder (und Erwachsene) gibt es jetzt eine weitere Alternative: **Fruchtgummibärchen aus der Apotheke**. In ihnen steckt unter anderem **Vitamin C**, das zur Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut benötigt wird. Eine ausreichende Versorgung ist für starke Abwehrkräfte im kindlichen Wachstum wichtig, aber auch im herausfordernden Alltag der Eltern. **Echt bärig, diese Bärchen!** ■

## VITAMIN C + ZINK KINDERFRUCHTGUMMI

Vitamin C und Zink sind ein starkes Duo in der Abwehr von freien Radikalen und oxidativem Stress. Die Kinderfruchtgummi sind eine optimale Vitamin C- und Zink-Quelle mit leckerem natürlichem Zitronenaroma.

AKTION  
2+1 GRATIS  
IM MÄRZ



EUR 21,95 60 Fruchtgummis

## MULTIVITAMIN 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 x täglich 1 Fruchtgummi, Erwachsene 2 Fruchtgummis.

AKTION  
2+1 GRATIS  
IM MÄRZ



EUR 21,95 60 Fruchtgummis

NEU BEI UNS IM  
SORTIMENT!



# SCHÖN GEPFLEGT IN JEDEM ALTER

**Wir sind der Überzeugung: Wahre Schönheit kennt kein Alter. Egal ob jugendlich-glatt, mit kleinen Mimikfältchen oder markanteren Zeichen des Lebens – eine gepflegte Haut ist eine schöne Haut. Damit die Haut in jedem Alter strahlen kann, ist die richtige Pflege essenziell – ob mit 30, 50 oder 70 Jahren.**

Leben heißt Veränderung. Im Laufe unseres Daseins sind wir stetig im Wandel – mal mehr, mal weniger. Wenn wir älter werden, bewerten wir Dinge neu. Wir führen mit 50 ein anderes Leben als mit 20, schauen anders aus und ziehen uns anders an. Mit den Jahren, die ins Land ziehen, verändern sich auch unsere Haut und ihre

Pflegebedürfnisse. Was in unseren 30ern noch gut für sie war, kann in unseren 40ern zu wenig sein. Deshalb sollten wir auf unsere Haut achten und die Gesichtspflege an unser Alter anpassen.

## ZWISCHEN 20 UND 30 JAHREN IST DIE HAUT IN TOPFORM

Sie präsentiert sich gut gepolstert, mit viel Spannkraft und Elastizität: Rund 28 Tage brauchen die Hautzellen in unseren 20ern, um sich zu erneuern. Durchtanzte Nächte? Für die Haut in diesem Alter kein Problem. Einziges Gebot: Konsequenter jeden Abend abschminken, eine leichte, zum Hauttyp passende **Feuchtigkeitspflege** verwenden und den täglichen Sonnenschutz nicht vergessen! Denn jetzt wird der Grundstein gelegt für die spätere Hautgesundheit.

Der Dreißiger steht vor der Tür? Jetzt können sich erste Fältchen zeigen – vorzugsweise um die Augen, auf der Stirn und im Bereich der Nasolabialfalte, also der Vertiefung vom oberen Ende der Nasenflügel bis zu den Mundwinkeln. Jetzt gilt es, die Haut gezielt zu stärken. Neben einer **Tagescreme mit Lichtschutzfaktor** sind etwa eine **reichhaltige Nachtcreme** und eine **Augenpflege** zu empfehlen. Weil die Haut ab jetzt weniger Lipide entwickelt und somit die Fettproduktion abnimmt, ist eine pflegende **Maske mit Hyaluronsäure**, die Feuchtigkeit binden kann, ein- bis

zweimal pro Woche wie Balsam für die Haut. Beim Eincremen Hals, Dekolleté und Hände nicht vergessen!

## 40 AND FABULOUS?

Oh yes! Wenn Sie ein paar Dinge beachten, kann ihre Haut mit 40 Jahren richtig strahlen. Spätestens jetzt sollten Sie auf eine reichhaltige, **hochwertige Anti-Aging-Pflege** setzen. Weil das stützende Kollagen und die elastischen Fasern weniger werden, wird die Haut trockener und verliert an Spannkraft. Auch die Zellregeneration sollten wir jetzt gezielt unterstützen, etwa mit Inhaltsstoffen wie **Hyaluron**, **Niacinamide** oder **Antioxidantien**. **Wirkstoffseren** und **-ampullen** sowie **Kollagen-Trinkampullen** können dazu beitragen, dass die Haut glatter erscheint.

Ab 50 Jahren wird die Haut anspruchsvoller. Fältchen werden zu Falten, Tränensäcke können entstehen und die Spannkraft der Haut lässt deutlich nach. Auch Altersflecken sind nun keine Seltenheit mehr. Jetzt sollte die Tages- und Nachtpflege intensivere Anti-Aging-Wirkstoffe enthalten, etwa Retinol, **Vitamin C** oder **Coenzym Q10** (Ubichinon). **Vitamin E** in der Creme wirkt gegen freie Radikale, und Hyaluronsäure hilft der Haut, Wasser zu binden. Machen Sie wöchentlich ein Peeling mit einer anschließenden **Pflegemaske**, um die Poren zu verfeinern und die Haut gezielt mit Feuchtigkeit zu versorgen. Apropos

### ROSE NATURE CREAM-GEL ANNEMARIE BÖRLIND

Eine Kombination aus Wissenschaft, Natur und Lifestyle: ROSE NATURE Supreme Glow Cream-Gel ist die Hautpflege gegen frühzeitige, digital- und stressbedingte Hautalterung. Mit einem eigens kreierten Wirkstoffkomplex aus Pfingstrose, Schwarzwaldrose und Wüstenrose (CISTUS).



EUR 69,95 50 ml

### TAGESPFLEGE + GESICHTSTONIKUM DR. HAUSCHKA

Reinigen, Stärken, Pflegen – für diese drei Schritte sind alle Gesichtspflegeprodukte von Dr. Hauschka aufeinander abgestimmt, denn dieser Dreiklang entfaltet die optimale Pflegewirkung. Das richtige Power-Trio für das morgendliche Pflegeritual – für jede Haut!

GRATIS  
10 ML  
GESICHTS-  
TONIKUM



ab EUR 24,- 30 ml

### AMINO KOLLAGEN PLUS AMPULLEN BORROMÄUS APOTHEKE

Enthält wichtige Aminosäuren aus Kollagenhydrolysat. Vitamin C trägt unter anderem zur normalen Kollagenbildung bei und zusammen mit Vitamin E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Biotin und Zink unterstützen den Erhalt normaler Haut und Haare.



EUR 37,95 250 ml

Feuchtigkeit: Ausreichend trinken – am besten **Wasser oder Kräutertees** – unterstützt zusätzlich. Haben Sie schon einmal eine Gesichtsmassage versucht? Täglich rund drei Minuten durchgeführt, etwa mittels **Cupping** oder dem als **Jade-Roller** bekannten **Gua-Sha-Stein**, verbessert sie die Durchblutung und Regeneration der Haut. Am besten selbst ausprobieren!

## FALTEN ZEIGEN DAS LEBEN

Der Haut zwischen 60 und 70 Jahren sieht man das Leben an. Bei Frauen verändert sich der Hautstoffwechsel durch die Hormonumstellung nach den Wechseljahren jetzt deutlich. Das hat zur Folge, dass die Haut dünner und empfindlicher wird. Sie produziert weniger Fett, Couperose oder Pigmentflecken können entstehen oder sich verstärken. Ihre Haut braucht jetzt viel Feuchtigkeit, die unter anderem durch pflanzliche Öle zugeführt werden kann. **Nachtkerzenöl**, **Traubenkernöl** und **Wildrosenöl** besitzen zudem antioxidative und hautberuhigende Wirkung. Antioxidativ wirken auch **Vitamin C**, **Vitamin E** und **Coenzym Q10**.

Für jedes Alter gilt: ausreichend Schlaf, viel Bewegung und Frischluft, wenig Alkohol, am besten kein Nikotin. Jeden Tag abschminken, pflegen und Sonnenschutz verwenden (auch auf den Händen). Und schlussendlich: Falten nicht verteufeln, sondern jede Linie wertschätzen – sie zeigen das Leben. ■

## GUT ZU WISSEN

Studien zufolge sind nur rund 20 Prozent der Hautalterung genetisch bedingt. Etwa 80 Prozent der Hautveränderungen entstehen durch Umwelteinflüsse, die unsere Hautalterung beschleunigen. Das sind unter anderem zu fettiges Essen, Alkohol, Tabak, UV-Strahlung und Luftverschmutzung.

## AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

### HAST DU EINEN TIPP FÜR DIE PFLEGE VON JUNGER HAUT?

Die **Moisturising Cream UV 20** aus der neuen Pflegeserie Young Line von **LOUIS WIDMER**. Die Creme bietet optimale Pflege für gestresste jugendliche Haut: Sie befeuchtet intensiv, pflegt und schützt. Außerdem verbessert sie die Hautstruktur und verleiht Leuchtkraft.

### WAS IST DEIN LIEBSTES ANTI-AGING-PRODUKT?

Die antioxidative, schützende 3-fach Pflege **C E Ferulic** von **SKINCEUTICALS** beinhaltet 15 % reines Vitamin C. Ein sehr wirkungsvolles Anti-Aging-Gesichtsserum!

### EINE FEUCHTIGKEITSPFLEGE, AUF DIE DU NICHT MEHR VERZICHTEN MÖCHTEST?

Die **Triple Lipid Restore 2:4:2** von **SKINCEUTICALS**. Die Creme füllt den hauteigenen Lipidspeicher auf, versorgt trockene Haut mit Nährstoffen und verbessert Geschmeidigkeit sowie Ausstrahlung der Haut.

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



# IHR KINDERLEIN, KOMMET

**Bereit für ein Baby? Die Kinderwunschzeit kann spannend und wunderschön, aber auch anstrengend und frustrierend sein. Was Paare, die sich ein Kind wünschen, im Vorfeld beachten sollten – hier kommen einige Tipps rund um die Familienplanung.**

Der Entschluss ist gefallen: Wir wünschen uns ein Kind! Die Gefühle fahren Achterbahn und gedanklich malt man sich schon aus, wie der Zwerg wohl aussehen wird. Wer ein Baby plant, sollte schon vor der Schwangerschaft für ideale Bedingungen sorgen. Eine **Entschlackungskur**, speziell nach Absetzen einer hormonellen Verhütung, bereitet das „Nestchen“ vor. Hierfür haben sich unter anderem **Zeolith** und **Heilerde** bewährt, ebenso eine pflanzliche Kur mit **Goldrute**, **Frauenmantel**, **Schafgarbe** und **Taubnessel**. Diese Nestreinigungskur gibt es als Tee, in Tropfen- oder Pulverform. Traditionelle Heilkräuter bei Kinderwunsch sind außerdem **Storchenschnabel** und **Himbeersprossen**.

Eine der ersten Empfehlungen, die die meisten Frauen mit Kinderwunsch hören, ist: Nimm Folsäure ein! Und dieser Rat ist durchaus berechtigt. **Folsäure** ist wichtig für den reibungslosen Ablauf der Zellteilung und senkt das Risiko für Missbildungen des Babys. Auch angeborene Defekte wie etwa Neuralrohrdefekte, zum Beispiel ein offener Rücken oder Entwicklungsstörungen des Gehirns, sowie angeborene Herzfehler können verhindert werden, wenn rechtzeitig mit der Einnahme von Folsäure begonnen wird. Sie sind sich unsicher, welches Folsäure-Präparat in welcher Dosierung und Zusammensetzung ideal für Sie ist? Sprechen Sie uns darauf an, wir beraten Sie gerne.

## BESTE BEDINGUNGEN SCHAFFEN

Welche **Vitamine und Mineralstoffe** sollten Sie bei Kinderwunsch außerdem im Auge behalten? Neben Folsäure sind es vor allem die **Vitamine A, C, E, D** sowie die **B-Vitamine**. **Vitamin D** macht die Aufnahme von Calcium möglich und ist essenziell für die Knochenentwicklung des Ungeborenen. Vitamin D sollte jedoch nicht wahllos eingenommen werden. Am besten lassen Sie Ihren **Vitamin-D-Status testen** – einfach und schnell hier in Ihrer Apotheke. Hinsichtlich der Mineralstoffe sollten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit **Eisen, Kalzium, Magnesium, Jod, Natrium, Kalium** und **Zink** achten. Die **Omega-3-Fettsäure DHA** ist wichtig für die normale Entwicklung des kindlichen Gehirns. Omega-3-Fettsäuren stecken in fettreichem Seefisch, etwa Lachs, Hering oder Makrele. Sie essen keinen Fisch? Behalten Sie eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren im Blick und greifen Sie gegebenenfalls auf Mikronährstoffe zurück. Hochwertige Supplements erhalten Sie in Ihrer Apotheke in Kapsel- oder Tropfenform. Übrigens: Auch die männliche Fruchtbarkeit kann mit Mikronährstoffen unterstützt werden, unter anderem mit **Selen, L-Carnitin** und **Coenzym Q10**.

## VOM KINDERWUNSCH ZUM WUNSCHKIND

**Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung** und ein **gesundes Gewicht** – nicht zu wenig, nicht zu viel – sind Faktoren, die für die Fruchtbarkeit von Mann und Frau eine Rolle spielen. **Wenig Alkohol** sollte selbstverständlich sein und last but not least: **Rauchstopp!** Wenn Sie noch nicht damit aufgehört haben, ist jetzt der Zeitpunkt gekommen. Nikotin verschlechtert die Qualität der Spermien, reduziert die Anzahl der lebensfähigen Samenzellen und kann auch bei Frauen die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen.

Der Storch lässt auf sich warten? Das ist erst mal kein Grund zur Sorge. Als Faustregel gilt: Wenn es nach einem Jahr aktiver Familienplanung noch nicht geklappt hat, ist der Gang zum (Frauen-)Arzt zu empfehlen – bei Frauen ab 35 Jahren bereits nach sechs Monaten. Der Gynäkologe bzw. Urologe kann körperliche Gründe ausschließen. Auch eine mögliche Erkrankung der Frau wie das polyzystische Ovarialsyndrom, kurz PCO-Syndrom, Endometriose oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann im Zuge dessen abgeklärt werden. Die männliche Fruchtbarkeit wird beim Urologen mittels Spermogramm überprüft.

Gestärkt und mit allem Nötigen versorgt, kann der Storch dann beruhigt zur Landung ansetzen. Wir drücken jedenfalls fest die Daumen, dass aus dem Kinderwunsch bald ein Wunschkind wird.

## HABEN SIE FRAGEN ZUR NÄHRSTOFF-VERSORGUNG BEI KINDERWUNSCH ODER WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT? WIR SIND FÜR SIE DA. ■



## GUT ZU WISSEN

Die allgemeine Empfehlung ist, bei geplanter Schwangerschaft den Impfpass zu checken oder vom Arzt checken zu lassen. Auch auf Immunität gegen Toxoplasmose sollten sich Frauen vor der Familienplanung untersuchen lassen. Die Parasitenerkrankung Toxoplasmose wird unter anderem über Katzenkot übertragen, aber auch über den Verzehr von rohem Fleisch, etwa Beef Tatar. Generell sind rohes Fleisch, Speck und Rohmilchprodukte nichts für Schwangere! Lassen Sie auch Ihre Zähne kontrollieren. Studien zufolge kann Parodontitis, umgangssprachlich auch Parodontose genannt, die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.



DU SOLLST IN  
DEINEM KIND NICHT DAS  
WUNDERKIND SEHEN,  
ABER DAS WUNDER: KIND.

WOLFGANG PFLEIDERER

(K)EIN KINDERSPIEL



### MÖNCHSPFEFFER TINKTUR PHYTOPARMA

Streng nach den Richtlinien des europäischen Arzneibuches hergestelltes Gemmo Mazerat mit konstantem Wirkstoffgehalt. Mönchspfeffer hat sich unter anderem bei der Behandlung von Zyklusunregelmäßigkeiten, Prämenstruellem Syndrom und Wechselbeschwerden bewährt.



EUR 15,95 50 ml

### ZINKPICOLINAT 30 KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

Zink trägt zum normalen Stoffwechsel und zur Synthese diverser Mikro- und Makronährstoffe bei. Das Spurenelement hat eine Funktion beim Erhalt der Schönheit (Haut, Haare, Nägel), im Immunsystem, bei der Reproduktion (Testosteronspiegel und Zellteilung) und beim Erhalt der kognitiven Fähigkeiten.



EUR 24,95 60 Kapseln

### SCHWANGERSCHAFTS-BOX PURE ENCAPSULATIONS®

Die Schwangerschafts-Formel ist ein speziell abgestimmtes Vitalstoffpräparat, das nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen für den erhöhten Bedarf bei Kinderwunsch sowie während Schwangerschaft und Stillzeit entwickelt wurde. Die Formel trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.



EUR 81,90 Box mit 120 Kapseln

# LÄUFT BEI UNS

Wenn die wärmende Frühlingssonne die letzten Schneereste weggeschmolzen hat und die Luft wieder wärmer wird, startet die Laufsaison. Damit es von Anfang an rundläuft, haben wir ein paar Empfehlungen für Ihren sportlichen Start ins Frühjahr parat.

Endlich! Die ersten Frühlingsboten stecken ihre bunten Köpfe aus der Erde, die Vögel zwitschern und die Sonne gewinnt den Kampf gegen die Wolken immer öfter. Kein Zweifel: Der Lenz ist da! Wenn die Tage wieder länger werden, zieht es uns hinaus in die freie Natur. Die richtige Zeit, um die Laufschuhe zu entstauben! Bevor Sie starten: Vorbereitung ist alles. Geben Sie Ihrem Körper Zeit und überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie ein paar Dinge beachten, starten Sie gut und sicher durch.

## DAMIT ES RUNDLÄUFT

### EINE AUFWÄRMRUNDE EINLEGEN

Es ist nicht vollständig geklärt, ob ein Aufwärmen vor dem Sport Muskelkater vorbeugt. Sicher ist aber, dass das Aufwärmen vor Muskelfaserrissen schützt. Im Sommer oder bei sehr starker Belastung ist eine ausreichende Versorgung mit **Magnesium** wichtig. Magnesium steckt unter anderem in Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Weizenkeimen oder Haferflocken. Wer möchte, kann auch mit Magnesiumpräparaten in Kapsel-, Tabletten- oder Brauseform vorbeugen.

### NICHT ZU VIEL WOLLEN

Gerade Laufanfänger sollten das Pensum langsam steigern. Die Bänder und Sehnen brauchen Zeit, um sich an neue Belastungen anzupassen. Für den Anfang genügen bereits 10 bis 15 Minuten Laufen, im Idealfall mehrmals die Woche. Diese kurzen Intervalle wirken sich bereits positiv auf unsere Gesundheit aus.

### DEM OBERKÖRPER BEACHTUNG SCHENKEN

Beim Joggen bekommt der Oberkörper permanent kleine Stoßbelastungen. Wenn die Rumpfmuskeln zu schwach sind, tut

Ihnen nach dem Laufen eventuell der Rücken weh. Vergessen Sie deshalb bei Ihrem Training nicht, auch Ihre Mitte zu kräftigen, etwa mit dem sogenannten Mountain Climber.

### AUFMERKSAM BLEIBEN

Es zwickt und zwackt bei jedem Lauf? Schmerzt es irgendwo? Vielleicht passt der Schuh nicht ideal. Achten Sie auf Ihren Laufstil! Möglicherweise ist es für Ihren Bewegungsapparat besser, wenn Sie kleinere Schritte machen – oder größere.

### NICHT HINEINKNIEN

Die Knie tun nach dem Joggen weh? Das kann nach einer längeren Sportpause durchaus vorkommen und muss Ihnen nicht gleich Sorge bereiten. Wichtig ist, dass die Beschwerden über Nacht nachlassen. Ist das nicht der Fall oder schmerzt das Knie nach dem Laufen länger als drei Tage: Abklären lassen! Womöglich sitzt eine Entzündung im Knie.

### DIE FLÜSSIGKEITSSPEICHER AUFFÜLLEN

Nach dem Joggen füllen Elektrolytgetränke die Elektrolytspeicher wieder auf. Das ist aufgrund des erhöhten Energieverbrauchs und Flüssigkeitsverlusts nach einer Laufrunde zu empfehlen.

## DIE MACHEN UNS BEINE

Insbesondere wer häufig, lange und intensiv trainiert, kann seinen Körper mit **Mikronährstoffen** gezielt unterstützen. **B-Vitamine** helfen beim Aufbau von Muskeln, sie steigern unsere Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Getreide, Kartoffeln und Fleisch sind wichtige **B1-Lieferanten**, in Bananen steckt viel B6, und B12 ist vor allem in Fisch und Milchprodukten enthalten. Mit einer ausreichenden **Vitamin-C-Versorgung** sind Sie gut vor Infekten geschützt. **Vitamin D** unterstützt bei Erschöpfung und Muskelschmerzen. Für eine gute Durchblutung sorgt **Vitamin E**, das unter anderem in Nüssen und (hochwertigen) pflanzlichen Ölen vorkommt. **Aminosäuren** als Bestandteile von Proteinen sind wichtig

für den Aufbau des Körpergewebes. Die notwendigen Aminosäuren sind zum Beispiel in Milchprodukten, Eiern, Nüssen oder Hülsenfrüchten enthalten. Sie können aber auch mittels hochwertiger Nahrungsergänzung aufgenommen werden – etwa in Form von Proteinshakes, Kapseln oder Tabletten. Die essenziellen Aminosäuren des **Aminosäure-Komplex BCAA** sind unter anderem an Muskelaufbau, Stoffwechsel, Wundheilung und Gewebsbildung beteiligt. Außerdem unterstützen sie die Regeneration der Muskulatur. Weil sie der Körper selbst nicht produzieren kann, müssen wir BCAAs über die Nahrung oder Supplements aufnehmen.

## DEN KATER AUSSPERREN

Die gestrige Laufrunde war gut, und trotzdem plagt Sie heute ein Muskelkater? Dann haben Sie Ihre Muskeln stark beansprucht und überlastet. Beim Muskelkater entstehen kleine Einrisse an bestimmten Anteilen der Muskelfibrillen, den Sarkomeren. Diese winzigen Verletzungen der Muskulatur zeigen uns an: Das war etwas zu viel. Im Regelfall verschwinden die Schmerzen nach wenigen Tagen von selbst. Wer aktiv gegensteuern möchte, kann den Heilungsprozess mit lockeren Bewegungsübungen unterstützen. **Wärmebäder** und **Wechsel-duschen** steigern die Durchblutung und stellen sicher, dass die durch den Entzündungsprozess entstandenen Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert werden. Äußerlich angewendet helfen zudem leichte **Schmerzsalben** und **Muskelcremes** temporär gegen das Ziehen und Krampfen, natürliche Mittel wie **Weihrauch**, **Kurkuma**, **Silberweide** und **Teufelskralle** fördern die Regeneration von innen. Sind die Schmerzen sehr stark, können Sie kurzfristig zu Mitteln greifen, die schmerz- und entzündungshemmend wirken, etwa **Ibuprofen**. Spezielle **Kompressionsstrümpfe** unterstützen nach dem Joggen die Muskelpumpe, verbessern die Durchblutung und können so zu einer schnelleren Erholung beitragen.

## VERSTAUCHT ODER GEPRELLT?

Wer bei leichten Sportverletzungen auf pflanzliche Hilfe setzen möchte, ist mit der **Arnika-Pflanze** gut beraten. Als traditionelles Arzneimittel wirkt sie schmerzlindernd bei stumpfen Verletzungen. Bei Prellungen und Zerrungen hilft **Beinwell** – er lindert die Schmerzen in Sehnen, Bändern und Knochenhaut. Die **Ringelblume** hat eine entzündungshemmende Wirkung und kurbelt die Wundheilung an. Sie wird unter anderem zur Behandlung von Blasen eingesetzt. ■

**WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE SCHÖNE UND VERLETZUNGSFREIE LAUFSAISON!**

## GUT ZU WISSEN

Achten Sie auf einen guten Laufschuh und lassen Sie sich beim Kauf professionell beraten. Ein Austausch der Laufschuhe wird je nach gelaufenen Kilometern alle zwei Jahre empfohlen, weil mit der Zeit die Dämpfung der Sohle abnimmt.

## SPARTIPP

Gratis dazu!



**MAGNESIUM-PAKET**  
STATT € 56,45 NUR € 42,-  
SPAREN SIE  
**€ 14,45**

## THERMOSKANNE BIOLOCO® LOOP

Die hochwertige Edelstahl loop bottle von bioloco® hält mit ihrer Doppelwand aus Edelstahl Getränke bis zu 18 Stunden warm und bis zu 12 Stunden kalt.



EUR 24,95 500 ml

## LEICHTE BEINE TONIKUM BORROMÄUS APOTHEKE

Rotes Weinlaub und OPC unterstützen bei müden und schweren Beinen. Rotes Weinlaub und Buchweizen aktivieren die gesunde Durchblutung der Beine und Venen. OPC und Rutin stärken die Venenwände.



EUR 21,95 500 ml

# ALLES AUF ANFANG MIT DER KRAFT DER KNOSPE

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um unseren Körper von Schadstoffen zu befreien. Wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, fühlen auch wir uns voller Energie und Tatendrang. Mit der Gemmotherapie können wir unsere Ausscheidungsorgane beim Frühjahrsputz tatkräftig unterstützen und unseren Körper sanft reinigen.

Zwei Mal im Jahr – idealerweise im Frühjahr und Herbst – sollten wir unseren Körper von Schadstoffen, Säuren und Schlacken befreien. Warum das Entschlacken im Frühjahr so guttut? Unsere Entgiftungsorgane, vor allem die Leber, sind zu Beginn des Jahres besonders aktiv. Jetzt können wir sie bestmöglich unterstützen – und zwar mit der Kraft der Pflanzenknospe!

## HALLO, NEUBEGINN!

Es ist jedes Jahr wieder ein Erlebnis: Wenn der Lenz ins Land zieht, sprießt überall neues Leben. Grüne Knospen, zarte Triebspitzen, kleine Schösslinge und feingliedrige Wurzeln künden vom Neubeginn. Diese Pflanzenteile sind vollgepackt mit Substanzen, die für die Entwicklung und Zellteilung notwendig sind. Um den Körper zu regulieren, nutzt die Gemmotherapie, ein Teilbereich der Phytotherapie, dieses aktive Pflanzengewebe, um aus den Knospen (lateinisch *gemmae*) Heilmittel herzustellen. Diese Arzneimittel fördern unter anderem die Ausscheidungs- und Erneuerungsprozesse unseres Körpers.

## SCHRITT FÜR SCHRITT LOSLASSEN

Während des Entgiftungsprozesses kümmern wir uns systematisch um jedes unserer Organe. So können wir uns voll und ganz auf jedes einzelne konzentrieren, anstatt sie alle auf einmal zu stimulieren. Neben der Entgiftung sollten Sie auch Massagen, leichtes Essen und etwas körperliche Aktivität in Ihre Routine einbauen. So können Sie die Detox-Kur mit der Kraft der Knospen bestmöglich unterstützen.

**Für eine Gemmo-Detox-Frühjahrskur verwenden Sie am besten Wacholder (für die Leber), Hängebirke (für die Niere), Esskastanie (für die Lymphe) und Esche (für das Bindegewebe).**

## UND SO GEHTS:

Beginnen Sie die Kur immer mit abnehmendem Mond und führen Sie die Reinigung mindestens 3 Wochen lang durch. Die Reinigung des Körpers wird mit Gemmo Mazeraten nach folgendem Rhythmus durchgeführt:

- ▷ 1.–3. Tag  
Leber: Wacholder
- ▷ 4.–6. Tag  
Niere: Hängebirke
- ▷ 7.–9. Tag  
Lymphe: Esskastanie
- ▷ 10.–12. Tag  
Bindegewebe: Esche

Starten Sie danach wieder mit Wacholder und führen Sie die Kur ein weiteres Mal durch. Danach pausieren Sie und beginnen beim nächsten Vollmond mit der dritten Runde. Wir empfehlen begleitend zur Entgiftung des Magen-Darm-Traktes Mineralerde. Nehmen Sie dafür 10 Tage lang Mineralerde ein und pausieren Sie dazwischen jeweils für eine Woche. ■



## PHYTO-DETOX-SET

Unterstützt Niere, Leber und Lymphe, entsäuert und aktiviert unsere Entgiftungsmechanismen. Starten Sie gut und erleichtert in den Frühling!

Statt EUR 76,40  
**EUR 70,-** Detox-Set

# WAS TUN, WENN S BRENNT?

Das Essen war üppig, der Alkohol reichlich – da kann es schon vorkommen, dass ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein auftritt. Auch ein gelegentliches Aufstoßen nach dem Essen ist vollkommen normal, kann aber bei häufigerem Auftreten durchaus einschränkend werden. Wenn das Sodbrennen in seiner Intensität zunimmt, könnte es auch durch die gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD) hervorgerufen sein.

Werfen wir einen kurzen Blick auf die physischen Gegebenheiten im Bereich zwischen Magen und Speiseröhre. Grundsätzlich ist der Übergang zwischen Speiseröhre und Magen durch den Ösophagusschließmuskel kontrolliert. Wenn mit Speichel vermischte Nahrung dort ankommt, öffnet sich dieser Muskelring, damit die Nahrung in den Magen übertreten kann. Danach verschließt er sich wieder, damit der Mageninhalt nicht in die Speiseröhre zurückfließt. Es kann aber vorkommen, dass der Verschluss vorübergehend undicht oder das Gewebe dauerhaft geschwächt wird, etwa wenn der Magen durch sehr üppiges Essen stark belastet wird. Dies kann dazu führen, dass Magensaft aufsteigt und die Schleimhaut der Speiseröhre reizt. Das Ergebnis: es brennt. Auch ein Druckgefühl hinter dem Brustbein ist typisch.

## MEHR ALS „NUR AUFSTOSSEN“

Das Aufsteigen von Magensäure und Sodbrennen in Verbindung mit einem fordernden Lebensstil kennt fast jeder: Ein schneller Kaffee, eine hastige Mahlzeit, schon übersäuert der Mageninhalt und kann in die Speiseröhre zurückfließen. Das reizt die empfindliche Schleimhaut und ruft brennende Schmerzen in Form von Sodbrennen hervor. Im Fall der gastroösophagealen Refluxkrankheit ist das Sodbrennen chronisch geworden und beeinträchtigt die Lebensqualität zusehends.

Auch eine Schädigung der Schleimhaut und Schluckbeschwerden können im Fall der GERD auftreten, außerdem Reizhusten, Übelkeit, Völlegefühl, Hals- und Zahnschmerzen bis hin zu Asthmaanfällen. Übrigens: Während der Schwangerschaft tritt Sodbrennen besonders häufig auf. Fast jede 2. Frau leidet im Laufe der Schwangerschaft an Sodbrennen.

## AUSLÖSER NICHT VOLLSTÄNDIG GEKLÄRT

Welche Risikofaktoren eine gastroösophageale Refluxkrankheit begünstigen, ist nicht vollständig geklärt. Stress gilt als ein Auslöser, aber auch physische Ursachen sind möglich. Etwa, wenn ein Zwerchfellbruch (Hiatushernie) vorliegt, oder dann, wenn der Ösophagusschließmuskel zwischen Magenöffnung und Speiseröhre nicht mehr richtig funktioniert. Auch Übergewicht, Rauchen und Alkohol könnten das Ventil negativ beeinträchtigen – das gilt jedoch nicht als erwiesen.

## WAS HILFT WIRKLICH?

Wer von starkem Sodbrennen oder GERD betroffen ist, sollte unter anderem Alkohol und magenreizende Nahrungsmittel meiden. Gelegentliche Beschwerden können auch in Selbstmedikation behandelt werden. Als wirksam und sicher haben sich Alginat herausgestellt – in der alleinigen Anwendung oder auch als sinnvolle Therapieergänzung zu Protonenpumpenhemmern (PPIs). Alginat bilden eine physikalische Schutzbarriere zwischen Mageninhalt und Speiseröhre. Dieser Effekt unterbindet das Zurückfließen aggressiver Magensäure in die Speiseröhre und ist langanhaltend.

**WAYA RefluStop** besitzt aufgrund seiner innovativen Zusammensetzung und synergistischen Wirkung der ausgewählten Inhaltsstoffe eine 3-in-1-Wirkung:

- Formt in unter 3 Minuten eine Barriere.
- Neutralisiert überschüssige Magensäure.
- Schützt und repariert die Schleimhaut.

Auch für Schwangere ist WAYA RefluStop unter ärztlicher Aufsicht geeignet. WAYA RefluStop ist einfach anzuwenden – in Form von je 1 Beutel nach den Hauptmahlzeiten und vor dem Schlafengehen.



### WAYA RefluStop Beutel

Dank der synergistischen Wirkung der Inhaltsstoffe verhindert das Produkt mechanisch den Reflux in weniger als drei Minuten, beruhigt Sodbrennen und schützt und heilt die Schleimhaut.

14,90 EUR  
14 Beutel

www.waya.at

## Die Hormone spielen verrückt?

Willkommen in der Lebensmitte! In dieser Phase haben sowohl Frauen als auch Männer mit hormonellen Umstellungen zu kämpfen. Welche Mittel helfen, diese Veränderungen bestmöglich zu meistern, erfahren Sie hier.

Die Wechseljahre sind für Frauen meist eine komplizierte Zeit. Das Ungleichgewicht im Hormonhaushalt (Östrogen, Progesteron) verursacht eine Vielzahl an körperlichen und psychischen Problemen. Dazu gehören unter anderem Veränderungen des Menstruationszyklus, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, allgemeines Unwohlsein, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Hitzewallungen und in einigen Fällen starkes Herzklopfen oder Herzstolpern. Weitere mögliche Symptome sind Scheidentrockenheit, Gelenk- und Muskelschmerzen, Brustschmerzen, Osteoporose, Hautveränderungen und Gewichtszunahme.

## MEINE TAGE SIND GEZÄHLT

### WECHSELBESCHWERDEN NATÜRLICH LINDERN

Zum Glück gibt es einige praktische Helferlein aus der Natur. Linderung von Wechselbeschwerden versprechen etwa **Isoflavone**. Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe kommen vor allem in **Sojabohnen** und **Rotklee** vor. In ihrer Struktur und Wirkungsweise ähneln sie dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen. Deshalb werden sie auch als Phytoöstrogen bezeichnet und unterstützen Frauen mit reiner Pflanzenkraft bei Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen. Außerdem wirken Isoflavone Knochenschwund entgegen. **Salbei** und **Hopfen** sind weitere beliebte Mittel, die gegen typische Beschwerden wie Schweißausbrüche helfen. Hopfen gilt aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften außerdem als Einschlafhelfer. Die Verdauung unterstützt etwa der **Vitalpilz Coprinus comatus**. **Chitin** und **Beta-Glukane** beeinflussen den Fett- und Glukosestoffwechsel positiv, harmonisieren den Blutzuckerspiegel und beugen so Stoffwechselblockaden vor. **B-Vitamine** schützen wiederum Nervensystem und Schleimhäute, **Vitamin B6** trägt zudem zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Bei Herzrasen kann **Weißdorn** (*Crataegus oxyacantha*) positiv unterstützen, bei trüber Stimmung unter anderem **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*), **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) oder **Melisse**.

# BEREIT FÜR DEN WECHSEL



## KEINE FATA MORGANA: DIE WECHSELJAHRE BEIM MANN

Es ist zwar kaum bekannt, aber wahr: Auch Männer kommen in die Wechseljahre. Das sogenannte Klimakterium virile (griechisch *klimax* = Leiter; lateinisch *virilis* = männlich) wird in Anlehnung an die Menopause auch Andropause genannt. Die Symptome, die während dieser Phase auftreten können, sind denen der Frau im Wechsel ähnlich: Nachlassende Libido, Schweißausbrüche und Schlaflosigkeit sind einige davon. Durch die gedrosselte Testosteronproduktion nimmt das Bauchfett zu und Muskelmasse sowie Knochendichte nehmen ab.

## DAS GEHT UNS EH ALLE AN

Wie hoch der Testosteronspiegel ist, hängt aber auch mit der Lebensweise zusammen. Alkohol, Rauchen oder starkes Übergewicht sind Faktoren, die ein Absinken des Testosteronspiegels begünstigen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Baut Mann mehr Bewegung in den Alltag ein, lässt den Bauchumfang nicht zu sehr anwachsen, nimmt Vitamine und spezielle Pflanzenstoffe zu sich, dann können die Testosteronwerte sogar leicht steigen.

## DAS TUT MÄNNERN GUT

**Vitamin B6** und **Zink** fördern zum Beispiel die Erhöhung des Testosteronspiegels und wirken zudem positiv auf Muskelmasse und -wachstum. Außerdem tragen sie zur Verringerung von Müdigkeit bei. **Selen** ist für die Spermienqualität wichtig.

**Sternanis** (Illicium) kommt in der Volksheilkunde bei der Stimulation der männlichen Potenz zum Einsatz und soll zudem eine positive Wirkung auf die Psyche haben. Die **Maca-Wurzel** enthält pflanzliche Sterole. Bei einer längeren Einnahme kann die knollige Wurzel aus Peru wie ein **natürliches**

**Aphrodisiakum** wirken und zudem die körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Für seine luststeigernde Wirkung ist auch der **Erd-Burzeldorn** (Tribulus terrestris) bekannt, weil er die Durchblutung im Schwellkörper steigert. Der **chinesische Raupenpilz** (Cordyceps sinensis) ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin dank seiner gefäßerweiternden Wirkung als natürliches **Potenzmittel** bekannt und unterstützt als Adaptogen unter anderem die Regeneration.



Eines der bekanntesten Mittel zur **Potenzsteigerung** ist **L-Arginin**. Es wird zur unterstützenden Behandlung bei leichten und mittelschweren Erektionsstörungen eingesetzt. Prostatavergrößerung ist ein Thema, mit dem viele Männer ab einem gewissen Alter konfrontiert sind.

Die **Brennnesselwurzel** soll Prostatavergrößerungen vorbeugen, den Stoffwechsel ankurbeln und zudem entzündungshemmend wirken. Wenn sich das Traummännchen sehr bitten lässt, kann man auf **Melisse** zurückgreifen – sie wirkt einschläffördernd bei leichten Schlafstörungen. ■

## GUT ZU WISSEN

**Bei Frauen sind die ersten Anzeichen der Wechseljahre eine sukzessive Abnahme des Geschlechtshormons Östrogen. Bei Männern wiederum nimmt im Zuge des Klimakterium virile das Sexualhormon Testosteron ab.**

**Haben Sie Fragen?**

**Wir sind sehr gerne für Sie da!**

### VENUSPOWER KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

Die (pharmakologisch wirksamen) Substanzen aus der Sojabohne, Traubensilberkerze und Rotklee unterstützen zusammen mit dem Vitalpilz Coprinus den weiblichen Organismus bei hormonabhängigen und klimakterischen Beschwerden.



EUR 22,95 60 Kapseln

### ANDRO PLUS KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

Aminosäuren und Chrysin unterstützen zusammen mit (den pharmakologisch wirksamen) Substanzen aus Tribulus terrestris, Avena sativa, dem chinesischen Raupenpilz, der Brennnessel und Maca die Funktion der Prostata, die Potenz und Libido.



EUR 27,95 60 Kapseln

### CORDYCEPS KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

Der hochgeschätzte chinesische Raupenpilz wirkt kombiniert mit Vitamin C unterstützend bei der Verringerung von Müdigkeit und hat positive Auswirkungen auf den Energiestoffwechsel.



EUR 32,- 60 Kapseln

# EISEN: DER ENERGIELIEFERANT

Eisen ist ein lebenswichtiger Mineralstoff und spielt eine entscheidende Rolle bei vielen physiologischen Funktionen. Als Bestandteil des Hämoglobins hilft es unter anderem dabei, den Sauerstoff durch den Körper zu transportieren.

Doch das ist noch lange nicht alles! Eisen trägt unter anderem zu einer verbesserten **körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit** bei und ist wichtig für ein **starkes Immunsystem**. Der Mineralstoff unterstützt außerdem die **Gesundheit von Haut und Haar** und hilft sowohl bei der **Regulierung des Stoffwechsels** als auch bei der **Energieproduktion**.

## AUF EINE AUSREICHENDE VERSORGUNG ACHTEN

Für die Entwicklung des Fötus ist Eisen essenziell, deshalb ist eine ausreichende Eisenzufuhr insbesondere während der **Schwangerschaft** wichtig. Schwangere haben einen doppelt so hohen Bedarf wie nicht schwangere Frauen. Auch für **Kinder und Jugendliche** ist Eisen von wesentlicher Bedeutung. Heranwachsende Kinder benötigen das Spurenelement etwa für die Gehirnentwicklung.

## EISENMANGEL ERKENNEN

Eisenmangel gilt als einer der häufigsten Mängel. Wer sich fleischlos ernährt, ist häufiger damit konfrontiert. Ein erhöhter Bedarf an Eisen kann aber auch durch Blutverlust, etwa im Zuge einer starken Menstruation, entstehen. Eisenmangel verursacht Symptome wie **Müdigkeit, allgemeine Schwäche** und **ständiges Frieren**, weil der Körper nicht in der Lage ist, genügend Sauerstoff zu transportieren. Auch die **Anfälligkeit für Krankheiten** und Infektionen steigt, wenn unser Eisenbedarf nicht ausreichend gedeckt ist.

## DA STECKT EISEN DRIN

Die gute Nachricht: Möglichkeiten, den Körper Eisen zuzuführen, gibt es viele. Eine ausreichende Versorgung können Sie etwa mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln sicherstellen. Wir haben zudem einige wichtige Eisenlieferanten für Sie zusammengefasst, die regelmäßig auf Ihrem Teller landen sollten: **rotes Fleisch, Innereien, Fisch, (Vollkorn-) Getreideprodukte, Bohnen, Hülsenfrüchte wie Linsen sowie grünes Blattgemüse, etwa Spinat**. Sehr zu empfehlen sind außerdem natürliche Präparate mit hohem Eisengehalt wie **Eisen aus Curryblatt, chelatiertes Eisen, Hanfprotein, Chlorella, Gerstengraspulver, Moringa oder Petersilienblattpulver**. ■



## EXPERTENTIPP

Es gibt einen simplen Trick, um die Aufnahme von Eisen im Körper zu verbessern: Nehmen Sie gleichzeitig **Vitamin C** (Ascorbinsäure) ein! Wenn Sie Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel wie Brokkoli, Paprika oder Orangensaft gleichzeitig mit eisenhaltigen Lebensmitteln essen, kann der Körper das Eisen besser verwerten. Die **empfohlene Eisenzufuhr pro Tag** liegt bei Erwachsenen bei **15 mg Eisen\* (Frauen)** und **10 mg Eisen\* (Männer)**. Schwangeren und stillenden Frauen wird eine erhöhte Zufuhr empfohlen (30 bzw. 20 mg Eisen pro Tag). Aber Vorsicht: Der Körper kann auch zu viel Eisen speichern! Das schädigt unter anderem Leber, Bauchspeicheldrüse und Herz. Ein **Eisenüberschuss** kann etwa bei Alkoholismus oder im Zuge der erblich bedingten Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) auftreten.

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

\* Laut D-A-CH-Referenzwerten für Eisen



Mag. rer. nat.  
Barbara Falkensteiner,  
PKA



## OLIGOELEMENT FERRUM PHYTOPHARMA

Eisen ist ein wichtiges Oligoelement und für den Körper von großer Bedeutung. Eisenmangel kann sich in Form von Müdigkeit, Schwäche, Anämie und anderen gesundheitlichen Problemen bemerkbar machen.



EUR 15,95 50 ml

# ANTIBIOTIKUM AUS DER NATUR

Im Frühling läuft unser Immunsystem wieder zu Höchstleistungen auf. Erkältungsviren, Grippe und Co. halten es jetzt ordentlich auf Trab. Wie können wir unser Immunsystem bestmöglich unterstützen? Und gibt es eigentlich so etwas wie ein natürliches Antibiotikum?

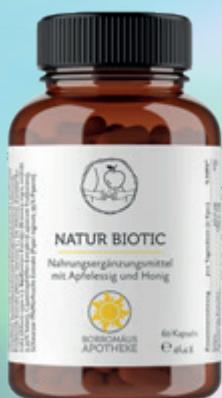
Im Grunde funktioniert unser Immunsystem wie ein Schutzschild, das unseren Körper vor Viren, Pilzen, Bakterien und Giftstoffen schützt. Klingt toll, oder? Meist erkennen wir die Kraft dieses Abwehrsystems jedoch erst, wenn es beeinträchtigt ist. Dann wird uns schmerzlich bewusst, welche wichtige Rolle es für unser allgemeines Wohlbefinden spielt.

## DAS „MEISTER-TONIKUM“ UNTERSTÜTZT NATÜRLICH

Eine Möglichkeit, unser Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken, ist das sogenannte Meister-Tonikum. Seinen Ursprung soll es im mittelalterlichen Europa haben. Damals gab es vergleichsweise wenige Ärzte und die Menschen griffen vielfach auf Naturheilmittel zurück. Die Wirkstoffe im Meister-Tonikum variieren leicht, jedoch finden sich darin stets **Honig, Ingwer, Pfeffer, Chili** sowie **Knoblauch** und **Zwiebel**, manchmal auch **Kren** und **Kurkuma**. Mittlerweile gibt es die wertvollen Vitalstoffe dieser traditionellen Rezeptur auch in konzentrierter Form als Kapseln. **Sonnenhut (Echinacea)** und pflanzliches **Selen** unterstützen zusätzlich das Immunsystem, aktivieren den Stoffwechsel und tragen zur allgemeinen Leistungsfähigkeit bei. Eine starke Mixtur aus der Natur, damit Krankheitserreger keine Chance haben!

**Sonnenhut (Echinacea):** Schon die amerikanischen Ureinwohner wussten um die Kraft, die in dieser schönen Pflanze steckt. Sie verabreichten sie unter anderem bei Grippe, Husten, Fieber oder Schlangenbissen. Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass Echinacea einen stimulierenden Effekt auf immunkompetente Zellen hat. Der Sonnenhut wirkt unter anderem virenhemmend, pilztötend sowie entzündungs- und wundheilend.

**Selen:** Der Mineralstoff Selen schützt unsere Zellen, ist wichtig für die Schilddrüse und hilft dabei, sogenannte freie Radikale zu neutralisieren. Für ein gut funktionierendes Immunsystem ist Selen unerlässlich. Der Mineralstoff kommt unter anderem in Nüssen, aber auch in Knoblauch und Zwiebeln vor. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier sind ebenfalls zuverlässige Selenquellen. ■



### NATUR BIOTIC KAPSELN BORROMÄUS APOTHEKE

Die Natur Biotic Kapseln enthalten eine individuelle Auswahl an Pflanzenstoffen, z. B. Apfelessig, Honig und natürliches Selen aus Senfsamen-Extrakt. Zudem trägt Selen zur normalen Funktion des Immunsystems bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

EUR 25,95 60 Kapseln

## GUT ZU WISSEN

Auch (wilder) Thymian gilt aufgrund seiner antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften als pflanzliches Antibiotikum. Der Tausendsassa unter den Heilpflanzen wirkt zudem heilsam auf die Atmungsorgane, schleimlösend und reizhustenstillend.



# EI, EI, EI!

Rot, grün oder gelb, gemustert oder mit Blumen bemalt: Wenn es um das Färben von Ostereiern geht, kennt unsere Kreativität keine Grenzen. Aber woher kommt eigentlich der Brauch von den bunten Eiern? Kommen Sie mit auf eine bunte Spurensuche!

Gleich vorweg: Die eine, allgemeingültige Erklärung, weshalb Ostereier bis heute bunt angemalt werden, gibt es nicht. Fest steht aber, dass das Ei in vielen Kulturen einen besonderen Stellenwert hat. Die alten Ägypter verehrten es als Ursprung der Welt, im antiken Griechenland und alten Rom verschenkte man bunte Eier zur Feier der Tag- und Nachtgleiche – zum Neubeginn. Das Ei steht für Fruchtbarkeit, für neues Leben und für Wiedergeburt. Deshalb wurden Eier früher häufig den Verstorbenen ins Grab gelegt, damit sie auferstehen konnten.

## WARUM EIER ROT WURDEN

Apropos Auferstehung: Das Christentum nutzt das Ei, aus dem ein Küken schlüpft, als Symbolik, um an die Auferstehung Jesu am Ostersonntag zu erinnern. So kam es, dass das Ei zum wichtigen Bestandteil des Osterfests wurde. Bereits im Mittelalter wurden Eier zu Ostern rot eingefärbt – die Farbe sollte an das Blut erinnern, das Jesus am Kreuz vergossen hat. Bleiben wir kurz im Mittelalter: Damals hielten die Menschen von Aschermittwoch bis Karfreitag eine strenge Fastenzeit ein. Fleisch war während dieser Zeit tabu, und auch Eier durften nicht gegessen werden. Das führte dazu, dass es nach Ende der Fastenzeit einen Eierüberschuss gab, denn die Hühner legten natürlich fleißig weiter. Weil die Möglichkeiten, die Eier zu kühlen, im Mittelalter überschaubar waren, kochte man sie, um sie länger haltbar zu machen.

Um diese „alten“ Eier nicht mit den Frischen zu verwechseln, färbte man sie – genau – mit roter Farbe ein. Die Bauern entrichteten den Pachtzins, der meist rund um Ostern fällig war, im Regelfall mit Eiern. Die übriggebliebenen roten Eier nahmen sie zur Weihe in die Kirche mit und versteckten sie anschließend zuhause. Die Tradition, Eier auch in anderen Farben zu bemalen, kam erst viel später. Dabei hatten die verschiedenen Farben auch unterschiedliche Bedeutungen: Grün etwa verwies auf Unschuld und Hoffnung. Gelb stand für den Wunsch nach Weisheit und Erleuchtung, Orange symbolisierte Kraft und Ausdauer. Die Farbe Blau wurde übrigens eher gemieden – sie galt als Anzeichen von Unglück. ■

## GUT ZU WISSEN

Ostereier lassen sich auch wunderbar mit natürlichen Farbstoffen färben! Für ein rotes Ei nehmen wir Rote Rüben oder rote Zwiebel, für ein gelbes Ei Kurkuma oder Kamillenblüten. Grün werden Eier mit Spinat oder Brennnesseln. Wichtig ist vor jedem Färben, dass die Eierschale durch ein Bad in Essigwasser aufgeraut wird. So kann die Farbe besser daran haften.

„BEI MIR IST JEDEN TAG OSTERN.  
ICH SUCHE IMMER IRGENDWAS.“

# Frohe Ostern



## FROHE OSTERN TEE SONNENTOR®

„Frohe Ostern“ macht das Osterfest mit seiner Blütenvielfalt bunter. Die zuckerfreie Abwechslung fürs Osterfest und eine köstliche Versuchung in der Tasse. Lässt das Herz eines jeden Nesterl-Suchers höherschlagen.



EUR 4,- Packung

**NOCH MEHR  
OSTERGESCHENKE  
FINDEN SIE BEI UNS  
IN DER APOTHEKE!**

**NAGELLACK  
NAILBERRY**

Hochwertige Nagellacke von Nailberry für stilvolle Momente. Die vielfältige Nailberry-Kollektion beinhaltet Farben, die wie dafür gemacht sind, den Frühling willkommen zu heißen!



**EUR 21,- 15 ml**

**BLÜTENWIESE KERZE  
LOOPS**

Duftet wie ein morgendlicher Spaziergang über eine Blumenwiese. Der blumig-frische Duft erweckt die Sinne, vitalisiert und inspiriert. Mit naturreinen ätherischen Ölen, handgegossen mit Baumwolldocht, bis zu 65 Stunden Brenndauer.



**EUR 35,- Stück**

**3ER-HONIGSET  
BIENENLIEB**

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



**EUR 16,50 3er-Set**

# HERBS WISSEN

## Diesmal: Herb über den WALNUSSTBAUM

Herb, Experte für Heilpflanzen mit Superkräften



Der Walnusssbaum kann bis zu 300 Jahre alt werden.

**Volksnamen:** Christnuss, Steinnuss

**Lateinischer Name:** Juglans regia

**Sammelzeit:** Blattknospen: April; Blätter: Juni;

Schalen: August bis September; Frucht: Oktober

**Eigenschaften:** Schalen: schweißhemmend;

Blätter: blut- und hautreinigend, entzündungshemmend;

Frucht: nerven- und gedächtnisstärkend

**Er kam ursprünglich aus Asien zu uns, hat Mystiker inspiriert und wurde wegen seiner heilenden Eigenschaften verehrt. Die Rede ist vom Walnusssbaum! Darüber erzähle ich euch gerne mehr.**

Seine einzigartige Form, Größe und Beschaffenheit machen den Walnusssbaum zu einem der bekanntesten Bäume der Welt. Seit hundert Jahren wird der majestätische Riese außerdem wegen seiner therapeutischen Eigenschaften verehrt. Der Walnusssbaum wird nicht nur in traditionellen medizinischen Praktiken verwendet, er hatte für viele Kulturen auch eine spirituelle und mythologische Bedeutung: Die Griechen assoziierten mit ihm Weisheit und sahen ihn als Symbol der Fruchtbarkeit. In der japanischen Folklore wächst ein Walnusssbaum am Eingang zur Unterwelt. Und im Hof des römischen Kaisers Gaius Julius Cäsar soll ebenfalls ein großer Walnusssbaum gestanden haben – als weithin sichtbares Symbol für Gesundheit und Wohlstand.

### TREFFPUNKT FÜR HEXEN UND ZAUBERER

Kein Wunder also, dass der Walnusssbaum im Laufe der Geschichte immer wieder auch als Lebensbaum verehrt wurde. Vielleicht habt ihr schon einmal von diesem Volksglauben gehört: Wenn man unter einem Walnusssbaum einschläft und von Glück oder Unglück

träumt, soll dieser Traum in Erfüllung gehen. Einem anderen, weit verbreiteten Volksglauben zufolge haben sich in früheren Zeiten unter der ausladenden Krone des Walnusssbaums Hexen und Zauberer getroffen. Was sie dort wohl ausgeheckt haben?

### KERNGESUND!

In der traditionellen Medizin weiß man schon lange um die Kraft des Walnusssbaums. Beinahe alle seine Bestandteile haben für den Menschen eine gesundheitsfördernde Wirkung: Die Rinde, die Blätter, die Wurzeln und die Nüsse des Baums werden etwa zur Behandlung von Verdauungsstörungen, zur Regulierung der Darmflora, zur Reinigung der Lymphe oder bei verschiedenen Hautkrankheiten wie Ekzemen, Dermatitis oder Frostschäden eingesetzt. Die Walnuss, also die Frucht des Walnusssbaums, verbessert unter anderem den Cholesterinspiegel, den Blutzucker sowie den Zustand der Blutgefäße und kann den Blutdruck senken.

### IMMUNSTÄRKEND UND REGULIEREND

Trinkt man einen Tee aus getrockneten Walnusssblättern, so wirkt dieser

blutreinigend, blutbildend, stärkt den Haarboden und unterstützt bei Rheumatismus – insbesondere, wenn die allgemeine Immunabwehr herabgesetzt ist. Der Blättertee kommt auch zum Einsatz, wenn die Schleimhäute von Darm, Magen, Mund oder Rachenraum entzündet sind. Für die Regeneration unserer Schleimhäute werden außerdem die regulierenden Eigenschaften aus den Knospen des Walnusssbaums besonders geschätzt.

Ihr seht schon: Der Walnusssbaum ist nicht nur ein schöner Baum mit länglichen Blättern, dem allerlei Magisches und Mythisches nachgesagt wird. Er besitzt auch viele gesundheitsfördernde Eigenschaften! Vielleicht seht ihr den Walnusssbaum bei eurem nächsten Spaziergang ja mit anderen Augen.

Ich wünsche euch einen schönen Frühling, lasst es euch gutgehen und bis zum nächsten Mal.

Euer *Herb*

### WALNUSSTBAUM GEMMO MAZERAT PHYTOPHARMA

Streng nach den Richtlinien des europäischen Arzneibuches hergestelltes Gemmo Mazerat mit konstantem Wirkstoffgehalt.

Das Edelste des Baumes, das sich in den zarten Knospen mit ihrem embryonalen Pflanzengewebe verbirgt.

EUR 19,95 50 ml



Entgeltliche Einschaltung

# BEFREITE INTIMITÄT

von René Freund

„Ich verdau's nicht mehr so gut“, sprach mein Cousin, als seine Mutter ihm die Schüssel mit gedünstetem Paprika hinhielt. „Ich verdau's nicht mehr so gut“: Mein Cousin war damals 14 Jahre alt, sein Spruch sorgte für großes Gelächter und ist seit langem ein geflügeltes Wort in der Familie. Wann immer einem etwas nicht schmeckt oder man gerade keine Lust darauf hat, kommt er zur Anwendung. Darf ich dir Suppe nachgeben? Willst du noch etwas Karfiol? Noch ein Stück Torte? „Danke, ich verdau's nicht mehr so gut.“

Diese digestive Offenheit könnte durchaus etwas Vorbildliches haben, allein: Über die Vorgänge „da unten“ redet man nicht so gerne. Besonders schlimm ist es bei frisch Verliebten. Zwar spüren sie die sprichwörtlichen „Schmetterlinge im Bauch“, dem neuen Partner gegenüber tut man allerdings so, als würde man zwar gemeinsam bei Kerzenlicht dinieren, allerdings folgenlos. Klogänge werden tunlichst vermieden und Gespräche über die Verdauung sind tabu. Es ist ein anderes Zentrum des Körpers, das in dieser ersten Zeit im Mittelpunkt steht. Später dann sinken auch Amor und Venus auf das normale menschliche Niveau herab und entleiben sich nicht mehr, wenn ihnen mal ein Puh entkommt. Manche sagen dann „Pardon“ oder „Verzeihung“, andere „Mein Arzt hat mir verboten, es zurückzuhalten.“

Apropos zurückhalten: Seit unser fünfzehnjähriger Hund nicht mehr alles unter Kontrolle hat, sind wir morgens oft mit den Ergebnissen seiner nächtlichen Verdauung konfrontiert. Sie liegen dann im Wohnzimmer und somit gleichsam im Zentrum unseres Lebens, was es uns ungemein erleichtert, selbst sehr entspannt über unseren intestinalen Stoffwechsel zu parlieren. Es fördert zweifellos die seelische Balance, die leibliche Mitte einzubinden, zumal ja der Darm und das Gehirn mit ihren vielen Windungen durchaus Ähnlichkeiten aufweisen. Allerdings sind wir noch nicht so weit, einander statt „Ich hab' dich lieb“ den Satz „Ich verdau' dich gut“ zuzuraunen. Aber vielleicht kommt das noch, als höchster Grad einer befreiten Intimität.

René Freund ist Schriftsteller.

Zuletzt erschien sein Roman

„Das Vierzehn-Tage-Date“ im Zsolnay Verlag.

DAS LETZTE WORT



René Freund  
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 wird das enterische Nervensystem noch genannt?

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 28. April 2023. 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.

♥ GLEICH NOTIEREN ♥

MO., 13. MÄRZ 2023  
ADERLASS MIT DR. MARTIN SPINKA

MO., 27. MÄRZ 2023  
APOTHEKERLESUNG MIT MUSIK

DO., 4. MAI 2023  
LOUIS-WIDMER-BERATUNGSTAG

# for youthful moments

new



## daily moisturising for youthful skin

Jeder Tag ist einzigartig. Oft intensiv und manchmal etwas verrückt! Die neuen Pflegeprodukte, speziell entwickelt für die jugendliche und die jung gebliebene Haut, berücksichtigen genau dies. Sie sind hochverträglich, spenden intensiv Feuchtigkeit und schützen die Haut. Zudem werden sie den heutigen Ansprüchen gerecht – sie sind clean. Dank effektiven Wirkstoffen fühlt sich die Haut zu jeder Tageszeit rundum gut an – Tag und Nacht voller Energie!

more details



Dermatologische Kompetenz.  
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

**Louis  
Widmer**  
SWISS+DERMATOLOGICA



 COMMITTED TO CARE.  
[louis-widmer.com/wecare](https://louis-widmer.com/wecare)

