



MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 27 | Sommer 2023

**RED MA
DRÜBER!**

WARUM SCHWEIGEN KEINE LÖSUNG IST

8

ZÄHNE ZEIGEN

Gesundheit in aller Munde

16

SCHATTENSEITEN DER SONNE

Zu viel des Guten

20

DAS STARKE GESCHLECHT

Muskeln braucht die Frau

MAN KANN KEINE NEUEN OZEANE ENTDECKEN, OHNE DEN EIGENEN HAFEN ZU VERLASSEN.

Angelehnt an André Gide



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



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Janetschek GmbH - LW-Nr. 637



LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

kennen Sie die Redensart „Wer den Kopf in den Sand steckt, knirscht bald mit den Zähnen“? Passender hätten wir unser aktuelles Schwerpunktthema kaum umschreiben können. Mit „Red ma drüber!“ möchten wir darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, mit bestimmten Themen nicht hinterm Berg zu halten. Wenn es um persönliche gesundheitliche Beschwerden geht – von Mundgeruch bis Verstopfung, von PMS bis zu Prostataproblemen – ist ein offenes Gespräch im vertrauensvollen Rahmen wichtig. Und meist der erste Schritt, damit etwas besser werden kann. Egal, um welches gesundheitliche Thema es geht – als Ihre Apotheke sind wir für Sie da.

Auch sie sind wieder da: die heiß ersehnten langen Tage und lauen Nächte, die „Geh-ma-noch-kurz-auf-ein-Eis“-Freitage und entspannten Gastgarten-Samstage. Eine Fülle an Möglichkeiten liegt vor uns – es ist endlich wieder Sommer! Was Sie beachten sollten, damit Ihre Haut beim Sonnenbad gesund bleibt, lesen Sie ab Seite 16. Damit die Hitze Sie nicht aus der Bahn wirft, haben wir auch ein paar Tipps gegen Schwindel zusammengestellt. In „Mamma mia!“ geben wir werdenden Mamas Empfehlungen an die Hand. Und in einem anderen Beitrag gehen wir der Frage nach, warum Muskeln so wichtig sind – insbesondere für Frauen. Außerdem: Manuel Horeth, Österreichs Mentalexperte Nummer eins, gibt wieder wertvolle Tipps und René Freund wird Ihnen mit seiner Kolumne ein Schmunzeln entlocken. Das und noch mehr erwartet Sie in der aktuellen Sommerausgabe.

Im Mittelteil dieses Magazins haben wir wie gewohnt eine Auswahl unserer Lieblingsprodukte für den Sommer zusammengestellt. Und auch an Ihren Einkaufsgutschein haben wir gedacht. Denken Sie das nächste Mal an sich, wenn Sie ein gesundheitliches Thema beschäftigt. Schieben Sie es nicht auf die lange Bank. Damit Sie im Nachhinein nicht mit den Zähnen knirschen.

Einen herrlichen Sommer und viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Oktober 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@borromaeus-point.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: anastasy_helter – 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.



4 | KEIN BLATT VORN MUND



11 | ALLES SCHWINDEL?



14 | MENTALE STÄRKE



24 | DER DUFT DES HIMMELS

BUCH-TIPP: SEENSUCHTSORTE

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



EUR 32,90

KEIN BLATT
VORN
MUND

... könn ma
drüber reden?



WER TABUS BRICHT,
BRICHT AUS,
BRICHT REGELN AUF,
UM ZU NEUEN
UFERN AUFZUBRECHEN.

MONIKA KÜHN-GÖRG



Augen zu und durch – was in manchen Lebenslagen ein guter Rat ist, kann beim Thema Gesundheit schnell nach hinten losgehen. Denn wenn es um persönliche gesundheitliche Beschwerden geht, ist mit einem offenen Gespräch im vertrauensvollen Rahmen meist der erste Schritt zur Besserung getan. Von Depression bis Verstopfung: Red ma drüber!

Bestimmte gesundheitliche Themen nicht ansprechen, weil sie uns unangenehm sind? Das kann im schlimmsten Fall ernste Konsequenzen haben. Trotzdem gibt es in unserer Gesellschaft nach wie vor einige gesundheitliche Angelegenheiten, über die wir aus Schamgefühl nicht sprechen. Wir fühlen uns davon unangenehm berührt. Es ist uns peinlich. Zu intim. Einfach tabu. Dabei sollten wir gerade bei einem so essenziellen Thema wie unserer Gesundheit über unseren Schatten springen und über medizinische Probleme reden. Ein offener Dialog kann zwar keine Wunder vollbringen, aber zumindest den Weg für eine Besserung ebnen.

Aber woher kommt es eigentlich – das Tabu? Werfen wir einen kurzen Blick auf den Begriff selbst. Seinen Ursprung hat das Wort Tabu als „tapu“ im Tonga Polynesiens. Es ist eines der wenigen Wörter, die aus Sprachen von sogenannten Naturvölkern in die Sprachen westlicher Zivilisationen übernommen wurden. 1777 brachte James Cook das Wort von seiner Südseereise nach England mit. Der neue Begriff verbreitete sich schnell in anderen Sprachen und hielt Einzug in die Bildungssprache. Heute ist das Wort Tabu

aus unserem Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken. Der Duden unterscheidet im Deutschen zwei Grundbedeutungen – die völkerkundliche und die bildungssprachliche. Im bildungssprachlichen Gebrauch steht Tabu für ein „ungeschriebenes Gesetz, das auf Grund bestimmter Anschauungen innerhalb einer Gesellschaft verbietet, über bestimmte Dinge zu sprechen, bestimmte Dinge zu tun“. Ein Tabu ist aber kein Verbot im klassischen Sinne, denn: Über Verbote darf gesprochen werden. Tabus hingegen stehen außerhalb jeder Diskussion, weil sich die tabuisierte Handlung gewissermaßen von selbst verbietet. Ein Beispiel von der Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt an der Oder lautet: „Bekannt ist dieses Phänomen bei Nahrungstabus und in der Sozialisation des Kleinkindes, dem schon sehr früh bestimmte Handlungen und Berührungen durch Äußerungen wie ‚Das macht man nicht‘, ‚Das gehört sich nicht‘ etc. untersagt werden.“

UNSERE GESUNDHEIT - EIN TABU?

Und auf die Gesundheit bezogen? Da gibt es jede Menge Tabus – leider. Die Bandbreite ist groß und reicht von unangenehmen, aber im Regelfall nicht lebensbedrohlichen Themen wie Mundgeruch, Hämorrhoiden oder Verstopfung bis hin zu folgenschweren Erkrankungen. Psychische Beschwerden etwa sind in Europa weit verbreitet, doch redet man aus falscher Scham oft nicht darüber. Bei schwerwiegenden psychischen Erkrankungen führt an einer Therapie kein Weg vorbei. Bei zeitweiligen depressiven

DEM BEGRIFF
TABU WÄRE
WOHL AM BESTEN
ENTSPROCHEN,
INDEM MAN NICHT
ÜBER IHN SPRICHT.

STEPHAN RUDAS, FACHARZT FÜR
PSYCHIATRIE UND NEUROLOGIE

... ich frag für eine Freundin.



Verstimmungen, Schlafproblemen oder Unruhezuständen können Heilkräuter oder spezielle Nahrungsergänzungsmittel (zusätzlich) unterstützen. Zu den bekanntesten und am besten untersuchten Heilpflanzen in diesem Zusammenhang zählt Johanniskraut. Es wird angenommen, dass die Wirkstoffe in Johanniskraut die Konzentration von Serotonin im Gehirn erhöhen, was eine stimmungsaufhellende Wirkung erzielt. Damit kann es auch bei Angstzuständen und Schlafstörungen helfen. Baldrian und Passionsblume werden ebenfalls zur Beruhigung eingesetzt. Als Duftöl entfaltet Lavendel seine entspannende Wirkung. Eine traditionelle Heilpflanze bei Unruhe und Anspannung ist außerdem die Kamille; die Einnahme von Silberlinde kann ebenfalls zu mehr Gelassenheit verhelfen. Auch bei Heilpflanzen gilt: Sprechen Sie mit uns! Wir beraten Sie gerne, damit sich keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ergeben.

LET'S TALK ABOUT SEX

... hat das US-amerikanische Sängerinnen-Trio Salt-N-Pepa 1991 in einem Song gefordert. Denn obwohl Sex ein natürlicher Teil unseres Lebens ist, scheuen sich viele Menschen davor, über mögliche Erkrankungen oder sexuelle Probleme zu sprechen. Gerade bei sexueller Unlust, Erektionsstörungen, Scheidentrockenheit oder auch Prostataproblemen wird lieber geschwiegen, als die Dinge beim Namen zu nennen. Dabei erleben Umfragen zufolge rund 30 Prozent aller Frauen zwischen 18 und 59 Jahren einen (vorübergehenden) Libidoverlust, jeder dritte Mann über 60 leidet an Erektionsstörungen und

mindestens ein Drittel der Frauen ist laut Schätzungen in und nach den Wechseljahren von Scheidentrockenheit betroffen. Und Prostatakrebs ist laut Statistik Austria in Österreich sogar die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Zeit, das Schweigen zu brechen!

WENN DIE BLASE SCHWÄCHELT

Ein weiteres Tabuthema ist Harninkontinenz. Blasenschwäche betrifft häufiger ältere Menschen als junge und öfter Frauen als Männer. In Österreich sind etwa 850 000 Frauen und Männer davon betroffen. Doch auch hier kann man etwas tun: Hilfsmittel aus der Natur sind unter anderem Kürbiskerne, die die Blasenfunktion stärken, außerdem die harntreibende Brennnessel und das Weidenröschen. Mit ihren Polyphenolen, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, kann das Weidenröschen die Ausbreitung von Prostatazellen verringern und so bei einer gutartigen Vergrößerung der Prostata helfen. Bei allgemeinen Prostatabeschwerden werden auch die **Vitalpilze Cordyceps** und **Agaricus** eingesetzt. Die im Schachtelhalm enthaltene Kieselsäure stärkt das Bindegewebe und schützt vor Harnwegsinfektionen. Als Tee aufbereitet haben Birkenblätter eine harntreibende Wirkung und helfen unterstützend bei Inkontinenz. Harntreibend wirkt auch die Goldrute. Sie kann außerdem die Beschwerden bei einer Reizblase lindern und bei Blasenschwäche helfen. Auch die Vitalpilze **Coriolus** und **Cordyceps** werden traditionell bei Blasenschwäche eingesetzt. Wenn Inkontinenz im Zuge der Wechseljahre auftritt, wirkt Hafer

stärkend. Die Phytoöstrogene im Getreide beugen Blasenentzündungen und Harninkontinenz vor.

ES GHEAT MEHR GREDT!

Tabus und Vorurteile gibt es auch immer noch in Hinblick auf die Menstruation. Erst seit kurzem wird unter dem Schlagwort „Period Positivity“ weltweit zum Nach- und Umdenken angeregt. Der Health Report 2024 schreibt dazu:

„MENSTRUATION WIRD MAINSTREAM. DIE ERKENNTNIS, DASS GESUNDHEIT, LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND WOHLGEFÜHL ZYKLISCHEN SCHWANKUNGEN UNTERWORFEN SIND, SETZT SICH DURCH.“

Kopf- und Gliederschmerzen, Heißhungerattacken, Wassereinlagerungen, depressive Verstimmung, die Brüste spannen und im Unterleib zieht: Rund 40 Prozent aller Frauen haben an den Tagen vor den Tagen mit dem prämenstruellen Syndrom (PMS) zu kämpfen. Linderung verspricht etwa Mönchspfeffer, der schon in der Antike bei Frauenleiden eingesetzt wurde. Seine Inhaltsstoffe wirken sich regulierend auf die hormonellen Regelkreise aus. Aber Achtung: Mönchspfeffer sollte

unter anderem nicht gemeinsam mit der Pille eingenommen werden. Auch bei bestimmten Brustkrebsformen, Medikamenten zur Hormonersatztherapie, Parkinson oder während der Schwangerschaft und Stillzeit ist von einer Einnahme abzuraten. Sprechen Sie uns darauf an – wir beraten Sie gerne. Eine Kräutermischung mit Schafgarbe wirkt entspannend auf den Unterleib und auch Frauenmantel hat sich als Heilpflanze bei PMS bewährt. Die Schmerzen vor und während der Regel sind besonders stark und auch beim Sex, beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang schmerzt es? Das können Hinweise auf eine Endometriose sein. Eine genaue Abklärung durch einen Arzt ist in diesem Fall notwendig.

SOMMER, SONNE, SCHAMGEFÜHL

Und dann gibt es noch Tabuthemen, die vor allem im Sommer an die Oberfläche drängen. Wenn wir unseren Körper weniger bedecken und mehr von uns preisgeben, lassen sich etwa Hornhaut, Fuß- oder Nagelpilz nicht mehr verstecken. Warten Sie bei Pilzinfektionen nicht zu lange und brechen Sie Ihr Schweigen, denn: Sowohl Fuß- als auch Nagelpilz sind hartnäckig und bedürfen einer meist mehrwöchigen Behandlung mit Sprays oder Salben bzw. speziellen Lacken bei

Nagelpilz. Auch von innen kann man etwas gegen Fuß- und Nagelpilz tun, etwa mit der Einnahme von **Propolistropfen** oder indem man die Darmflora stärkt. Wenn Sie störender Hornhaut selbst zu Leibe rücken möchten, empfiehlt sich eine Hornhautfeile, mit der Sie die Hornhaut nach einem Fußbad vorsichtig abreiben. Nur nicht zu viel wegnehmen, sonst bildet sich schneller neue Hornhaut. Danach gut eincremen. Eine Creme, ein Schaum oder eine Lotion mit zwei bis zehn Prozent Urea (Harnstoff) gibt der Haut besonders viel Feuchtigkeit und macht sie geschmeidig. Auch natürliche Öle wie Weizenkeim-, Avocado- oder Jojobaöl sind eine Wohltat für trockene, strapazierte Haut und halten sie geschmeidig. Schweißfüße und unangenehmer Fußgeruch lassen sich wiederum durch ein morgendliches Fußbad mit Salbei mildern, Fußdeos verringern die Schweißproduktion und Fußpuder saugt die Schweißperlen auf.

Was auch immer Sie auf dem Herzen haben: Red ma drüber! Denn nur wenn wir über gesundheitliche Tabuthemen sprechen, können wir das Bewusstsein dafür erhöhen und eine bessere Gesundheitsversorgung und -prävention gewährleisten. Gesundheit darf niemals ein Tabu sein! ■

GUT ZU WISSEN

In einer Studie, die 2018 im International Journal of Medical Informatics erschien, wurden über 100 000 Menschen zu 70 unangenehmen Gesundheitsthemen befragt. Das Ergebnis: Die Hauptinformationsquelle bei der Suche nach stigmatisierten Gesundheitsthemen ist das Internet. Das kann ins Auge gehen, denn die Qualität der Information zu den 70 Themen war nicht einheitlich. Besonders in einer Welt, die zunehmend digital wird, ist es wichtig, sich bei Gesundheitsfragen an Experten zu wenden. Als Ihre Apotheke vor Ort sind wir für Sie da.



**BORROMÄUS
APOTHEKE**

UROAKUT®

BEI AKUTEN & WIEDERKEHRENDEN HARNWEGSINFEKTIONEN

Die ideale pflanzliche Kombination aus D-Mannose und Cranberry erschwert die Anhaftung der Bakterien an den Schleimhäuten der Harnwege. Zusätzlich unterstützen Vitamin C und D3 das Immunsystem.



Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

EUR 30,95 10 Sachets

Entgeltliche Einschaltung • URO-0254_2303

NADEOS DEOCREME

Verbindet Deocreme und Pflege für beanspruchte Füße – ganz ohne Aluminium und Konservierungsstoffe. Duftet herrlich frisch nach Lemongras und Pfefferminze. Mit Bio-Sheabutter, Kakaobutter und Kokosöl. Kann antimykotisch, antibakteriell und reizlindernd wirken.



EUR 13,50 40 g

CANAL® HORNHAUTFEILE 4-FACH

Im Handumdrehen schöne Füße dank 3 Schleifflächen mit unterschiedlicher Körnung, die für einen reizfreien Abrieb lästiger Hornhaut sorgen. Die seitliche Schleiffläche ist ideal für schwer erreichbare Stellen. Der Polierkreis pflegt die betroffenen Stellen. Das Ergebnis: ultraglatte Haut.



EUR 22,90 Stück

EIN ZAHN, EIN HOHLER, MACHT MITUNTER
SOGAR DIE FAULSTEN LEUTE MUNTER.

WILHELM BUSCH



CURAPROX ZAHNREINIGUNGSSET

Kompromisslos stylisch. Und genauso kompromisslos, wenn es um Mundgesundheit geht: Das Travel-Set misst nur 9,5 × 6 cm und passt in jede Handtasche, in jeden Koffer und in die Hosentasche. Perfekt für Junge und Junggebliebene.



EUR 12,90 Stück

PHYTOPHARMA ZAHNCREME

Pflegt Zähne und Zahnfleisch mit natürlichen Inhaltsstoffen besonders effektiv. Weiße Mineralerde mit wertvollen Spurenelementen und fein abgestimmte natürliche Rohstoffe reinigen intensiv und unterstützen ein angenehmes, frisches Gefühl im Mund- und Rachenraum. Mit dem Geschmack von Birkenzucker und Bio-Zitronenöl.



EUR 7,25 75 ml

VITAMIN D3 TROPFEN

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 14,95 10 ml

ZÄHNE ZEIGEN

32 – so viele Zähne hat der erwachsene Mensch im Regelfall im Mund. Dabei ist jeder Zahn einzigartig und das Gebiss eines Menschen so individuell wie der Fingerabdruck. Die Hauptaufgabe unserer Zähne liegt darin, Nahrung zu greifen, zu zerkleinern und zu zermahlen. Damit sie diese Aufgabe gut erfüllen können, müssen unsere Zähne gesund sein. Und dafür können wir einiges tun!

Vorab für alle, die es genau wissen wollen: Ein Zahn besteht aus Zahnkrone, Zahnhals und Zahnwurzel. Der sichtbare Teil ist die Krone, am Zahnhals verschwindet der Zahn unter dem Zahnfleisch und die Wurzel ist im Kiefer verankert. Der Zahnschmelz bildet die äußerste Schicht des Zahns – er ist die härteste Substanz in unserem Körper. Angegriffen wird der Schmelz von Säuren. Sie entstehen etwa, wenn wir etwas Zuckerhaltiges essen, denn die Bakterien, die im Mund leben, ernähren sich von Zucker und setzen bei dessen Verwertung Säuren frei.

Zahnschmerzen hat wohl jeder schon einmal gehabt. Und obwohl Karies die am häufigsten auftretende Zahnkrankheit ist, sind auch Zahnfleischerkrankungen wie Parodontitis und Parodontose weit verbreitet. Bakterieller Zahnbelag (Plaque) ist meist die Ursache – er kann nicht nur die Zähne, sondern auch das Zahnfleisch angreifen. Wenn das Zahnfleisch entzündet ist und die Entzündung unbehandelt bleibt, kann das zu Parodontitis und zu einem fortschreitenden Rückgang des Zahnfleisches führen. Übrigens: Parodontitis und Parodontose klingen zwar ähnlich, sind aber nicht dasselbe. Parodontose ist eine nicht-entzündliche Form des Zahnfleischrückgangs.

FALSCHER ERNÄHRUNG GILT ALS EINE DER HAUPTURSACHEN VON KARIES UND ZAHNERKRANKUNGEN

Um die Beißerchen gesund zu halten, sollte man auf süße Limonaden und Fruchtsäfte so gut wie möglich verzichten – sie sind aufgrund ihres hohen Zucker- und Säuregehalts schädlich für den Zahnschmelz. Wasser und ungesüßter Tee sind gesunde Alternativen. Eiweißreiche Lebensmittel sind der Zahngesundheit grundsätzlich zuträglich. Statt zuckerhaltiger Fruchtjoghurts greifen Sie lieber öfter zu Naturjoghurt mit frischen Früchten. Denn wenn es um die Zahngesundheit geht, sind auch rohes Obst und Gemüse empfehlenswert. Sie reinigen die Zahnoberflächen und regen durch kräftiges Kauen die Speichelproduktion an. Vorsicht ist jedoch bei einigen Früchten geboten: Bananen und Trockenfrüchte enthalten beispielsweise viel Fruchtzucker.

DAS IST JA ZUCKERSÜSS!

Zuckerreiche Gebäckstücke und Zuckerl aller Art – das weiß jedes Kind – schmecken zwar herrlich, rufen aber auch das Kariesmonster auf den Plan. Reich an kurzketigen Kohlenhydraten, wie Zucker und Stärke, können sie unseren Zähnen echte Probleme bereiten. Stattdessen lieber Brot und Pasta in der Vollkornvariante den Vorzug geben – sie müssen gründlich gekaut werden und regen somit die Speichelproduktion an.

WICHTIGE VERBÜNDETE FÜR GESUNDE ZÄHNE

Vitamine sind für die Zahngesundheit wesentlich. Vitamin A etwa stärkt die

Mundflora und Vitamin C bekämpft solche Bakterien, die Karies und Parodontitis verursachen. Außerdem unterstützt Vitamin C das Zahnbein und das Zahnfleisch. Vitamin D wiederum hilft unseren Zähnen dabei, wichtige Substanzen zu speichern, etwa Phosphor und Calcium. Dadurch werden die Zähne robuster und härter.

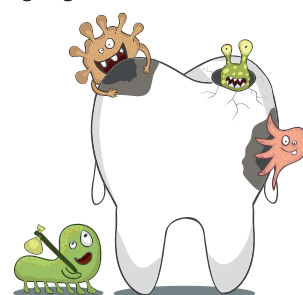
MEIN STRAHLENDES LÄCHELN

Eine ausgewogene Ernährung ist also wichtig, doch ebenso entscheidend ist eine gründliche Mundpflege. Dazu zählt das Säubern der Zähne nach jedem Essen, insbesondere nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Zahnmediziner raten zu einer Reinigungsdauer von mindestens drei Minuten. Die richtigen Hilfsmittel: Eine passende Zahnbürste, die bestenfalls alle zwei bis drei Monate ausgewechselt wird, Zahnpasta, zum Beispiel eine Basenzahnpasta, und eventuell ein Zungenschaber. Ebenso essenziell ist das Säubern der schwer erreichbaren Zahnzwischenräume. Hier kommen Interdentalbürsten und Zahnseide zum Einsatz, um Zahnbelag effektiv und sicher zu beseitigen. Gegen Mundgeruch kann eine tägliche Mundspülung helfen und auch die Naturapotheke hält etwas gegen schlechten Atem bereit: Beim Kauen von Anis- und Fenchelsamen oder Salbeiblättern werden ätherische Öle freigesetzt, die einen frischen Atem geben. Apropos Kauen: **Xylit-Kaugummis** wirken karieshemmend – toll für zwischendurch. Ein Zahnarztbesuch, idealerweise zweimal im Jahr, rundet die Zahngesundheit ab.

PFIAT DI, KARIEMONSTER!

Übrigens: Mit der Zahnpflege kann man nicht früh genug beginnen. Auch für die jüngsten Erdenbewohner ist regelmäßiges Zähneputzen wichtig, denn Milchzahnkaries kann später auf die bleibenden zweiten Zähne übergreifen. Sobald die ersten Milchzähne da sind, werden sie täglich zwei bis drei Minuten von allen Seiten gereinigt. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte das zweimal täglich gemacht werden. Zu Beginn ist ein sogenannter **Fingerling** für Kinder hilfreich, es gibt aber auch eigene **Kinderzahnbürsten**. So gut geschützt hat das Kariesmonster keine Chance!

Sie haben Fragen rund um das Thema Zahnpflege? Wir sind für Sie da! ■



MIR WIRD GLEICH SCHLECHT

Die Vorfreude auf den Urlaub ist riesengroß, doch schon kurz nach der Abreise schlägt sie gnadenlos zu: Die Reiseübelkeit kann die Fahrt in den Urlaub so richtig vermiesen.

Eine Kinetose, wie die Reisekrankheit in der Fachsprache heißt, kann Übelkeit, Erbrechen und Schwindel verursachen. Von den Symptomen sind Kinder und Jugendliche stärker betroffen als ältere Semester. Neben der Übelkeit, die uns beim Autofahren oder im Zug überkommen kann, zählen die Seekrankheit und die Flugkrankheit zu den häufigsten Formen der Kinetose.

KOMMUNIKATIONSPROBLEM

Ausgelöst wird die Reiseübelkeit durch einen Konflikt verschiedener Sinnesindrücke. Wenn wir in Bewegung sind, etwa auf einem Schiff, empfängt unser Gehirn widersprüchliche Informationen von unseren Sinnen. Nehmen unsere Augen etwas anderes wahr als unser Gleichgewichtsorgan im Innenohr, gerät unser Gehirn unter Stress. Das führt zur Ausschüttung von Neurotransmittern wie

Histamin und Serotonin. Histamin stimuliert schließlich den Teil des Gehirns, der für das Erbrechen verantwortlich ist – und dann haben wir den Salat.

REISEN OHNE ÜBELKEIT

Beachtet man ein paar Dinge, kann man die Reisekrankheit jedoch gut in den Griff bekommen. Vor der Reise sollten Sie leichte Kost bevorzugen und Alkohol sowie Kaffee vermeiden. Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, setzen Sie sich auf den Beifahrersitz. Auf einem Schiff ist die Mitte die richtige Wahl – hier fallen die Bewegungen am schwächsten aus. Unterwegs konzentrieren Sie sich auf einen Punkt am Horizont, so unterstützen Sie Ihren Gleichgewichtssinn. Neben (Lutsch-)Tabletten, Globuli oder Kaugummis haben sich Akupressur-Armbänder bei Reiseübelkeit bewährt. Natürliche Hilfsmittel sind Ingwer und Pfefferminze. Denken Sie vor der Reise auch an die Einnahme von Vitamin C. Es senkt den Histaminspiegel und kann Reiseübelkeit verringern. Damit der Vorfreude auf den wohlverdienten Urlaub nichts mehr im Wege steht! ■



Wussten Sie, dass auch Hunden übel werden kann? Ein passender Hundesitz kann Abhilfe schaffen.



GUTE REISE GLOBULI

Homöopathische Globuli für die Reise oder daheim. Unterstützen bei Übelkeit nach übermäßigem Genuss oder Übelkeit bei Reisen mit dem Auto, der Bahn, dem Flugzeug oder Bus. Für Kinder und Erwachsene geeignet.



EUR 10,95 10 g

INGWER KAPSELN

Ingwer wirkt vorbeugend gegen die Beschwerden der Reisekrankheit (Kinetose) wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Er kann den Magen beruhigen und den Brechreiz hemmen. Dazu 2 Kapseln eine halbe Stunde vor Reiseantritt einnehmen und eventuell alle 4 bis 6 Stunden wiederholen.



EUR 14,95 30 Kapseln

VITAMIN C 600 ESTER KAPSELN

Vitamin C (Ester-C®) trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Hohe Bioverfügbarkeit.



EUR 32,— 60 Kapseln

ALLES SCHWINDEL?

Die Sonne strahlt, die Luft flimmert und bei Ihnen dreht sich alles? Dann ist Ihr Kreislauf vermutlich überfordert. Hitzeschwindel kann uns im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Gleichgewicht bringen. Wie Sie Schwindelattacken im Sommer abmildern oder ihnen vorbeugen können – hierzu haben wir ein paar Tipps für Sie.

WASSER MARSCH!

Viel zu trinken ist das A und O, um den Kreislauf bei hohen Temperaturen stabil zu halten. Zwei bis drei Liter sollten es an heißen Tagen sein. Greifen Sie zu stillem Wasser, **Pfefferminztee**, **grünem Tee** oder **Salbeitee**. **Isotonische** und **Elektrolytgetränke** füllen die Mineralstoffdepots wieder auf.

UND JETZT AUF KALT DREHEN!

Ja, die wenigsten unter uns machen es gerne. Aber Wechselduschen am Morgen, im besten Fall in Kombination mit einer **Bürstenmassage**, bringen den Kreislauf in Schwung.

BIS ÜBER BEIDE ELLENBOGEN ERFRISCHT

Haben Sie schon einmal ein kaltes Unterarmbad gemacht? Dabei werden die Arme im Waschbecken bis über die Ellenbogen in sehr kaltes Wasser getaucht. Durch die Kälte ziehen sich weite Gefäße zusammen und der Blutdruck steigt an.

LANGSAM ANGEHEN LASSEN

Nach längerem Liegen sollten Sie bei Hitze immer besonders langsam aufstehen. So lässt sich eine Schwindelattacke schon im Keim ersticken.

ZISCH - UND FRISCH
Erfrischungssprays gibt es für Arme, Beine und Gesicht. Sie sorgen für Abkühlung, wenn Sie unterwegs sind.

AUS DER SONNE

Zur Mittagshitze sollten Sie sich generell ein Schattenplätzchen suchen oder sich in kühlen Räumen aufhalten. Unter freiem Himmel schützt ein heller Hut den Kopf.

HILFE AUS DER NATURAPOTHEKE

Pflanzen und pflanzliche Präparate können bei Schwindel positiv unterstützen. So werden **Ginkgo** und **Ingwer**, aber auch **Melisse**, **Lavendel**, **Frauenmantel**, **Schafgarbe** und **Thymian** zur Linderung von Schwindel eingesetzt. **Alfalfa** vitalisiert, **Kolanuss** reguliert den Herzrhythmus und wirkt anregend bei Schwächezuständen. **Vitamin D** hilft übrigens bei Lagerungsschwindel – das ist ein Schwindelgefühl, das vor allem auftritt, wenn Sie Ihre Lage verändern. ■



VERTIGOHEEL®

Die natürliche, wirksame Wahl bei Schwindelbeschwerden aller Art.

Tabletten und Tropfen zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

AKTION
SPAREN SIE
BIS ENDE JUNI
EUR 2,-



EUR 14,90 30 ml | EUR 17,95 100 Stück

Entgeltliche Einschaltung • VER_DP80_2004_L

DR. KOTTAS GRÜNTÉE

Für KOTTAS Grüntee werden die Teeblätter der hochwertigen ersten Bancha-Ernte im Juni in Süd-Japan gepflückt. Die Sorte Bancha zeichnet sich durch seinen geringen Coffeingehalt aus und ist fein im Geschmack.



EUR 6,05 20 Filterbeutel

SPARTIPP

LEICHTE-BEINE-PAKET



Gratis dazu!

Statt EUR 59,90
EUR 43,90 60 Kapseln

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Der Sommer ist endlich da und mit ihm die warmen Sonnenstrahlen, die uns nach draußen locken. Doch auch in dieser Jahreszeit sollten wir auf unsere Gesundheit achten. Deshalb haben wir für Sie wieder eine Auswahl an Produkten zusammengestellt, die Sie unterstützen und durch den Sommer begleiten können.

Und denken Sie daran, Ihren Gutschein einzulösen! Lassen Sie uns gemeinsam den Sommer feiern und Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellen. Und wie sagte schon James Dent: „Es ist ein perfekter Sommertag, wenn die Sonne scheint, der Wind weht, die Vögel singen, und der Rasenmäher kaputt ist.“



SOMMER-GUTSCHEIN - 10 %

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

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

Gültig im Juni 2023.
Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

PURE ENCAPSULATIONS® SPORT KAPSELN

Mit der Sport-Basisversorgung haben Sie einen Trainingspartner an Ihrer Seite, der durch wichtige Vitamine wie B1 und B6 den Energiestoffwechsel unterstützt. Eisen sowie Magnesium greifen Ihnen unter die Arme, indem sie zur Verringerung von Müdigkeit beitragen. Darüber hinaus versorgen Sie die weiteren eingesetzten Mikronährstoffe wie Kupfer, Chrom, Zink und Vitamin C und E.



EUR 38,60 60 Kapseln

MEDIGEL® KOMBI-REISETASCHE

Alles für eine zuverlässige und schnelle Wundversorgung bekommen Sie in dem Wundbehandlungs-Set von MediGel®. Alltagswunden sollten allzeit fachgerecht versorgt werden, um Infektionen vorzubeugen und einen optimalen Heilungserfolg zu erzielen.



EUR 15,15 Stück

RHODIOLA ANTISTRESS KAPSELN

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



EUR 32,- 60 Kapseln

XUNT STÜTZSTRÜMPFE

Schluss mit müden und schweren Beinen – und mit langweiligen Stützstrümpfen! xunt steht für moderne, farbenfrohe Stützstrümpfe. Alle Strumpfpaares sind Stützstrümpfe der Kompressionsklasse 1. xunt und bunt durch den (Berufs-)Alltag!



ab EUR 17,- pro Paar

SOVENTOL®

Soventol® Hydrocortisonacetat Creme – sofort juckreizstillend und effektiv entzündungshemmend. Kühlend wie ein Gel, pflegend wie eine Creme: Für einen schnellen Effekt und ein besonders angenehmes Hautgefühl bei akuten Hautentzündungen wie Ekzemen, Kontaktallergien oder schmerzhaftem Sonnenbrand.

Bei Insektenstichen ist **Soventol® Gel** ein echter Klassiker für die ganze Familie! Es nimmt die Rötung und lindert den Juckreiz – schnell und langanhaltend zugleich. Denn nur Soventol® Gel enthält das Antihistaminikum Bamipin, das für seinen schnellen Wirkeintritt und den langen Wirkeffekt bekannt ist.



EUR 11,20 15 g | EUR 7,35 20 g

Entgeltliche Einschaltung

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

BEI OHRENSCHMERZEN UND OHRENENTZÜNDUNGEN

Häufig treten schmerzende Ohren im Zuge einer Erkältung auf oder wenn Wasser oder kleine Fremdkörper (Sand etc.) z. B. beim Baden und Schwimmen in das Ohr gelangen. Daraus können lokale Entzündungen entstehen, die zu einer Schwellung, Rötung und Schmerzen im äußeren Gehörgang führen. **easyyear®** unterstützt bei der Heilung von unkomplizierten Ohrenentzündungen.



EUR 12,25 7 g

Entgeltliche Einschaltung

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

BERUHIGUNG FÜR DEN MAGEN

Wir machen es unserer Verdauung oft nicht leicht: Stress, Kaffee und Co. können wortwörtlich auf den Magen schlagen und eine Gastritis auslösen. Die Kraft der Papaya, aufbereitet und vervielfacht nach patentiertem Verfahren, unterstützt die geplagte Mitte: **Caricol®-Gastro*** mit der bewährten Kombination aus Papaya und Hafer löscht den „Brand“ im Magen und beruhigt die schmerzempfindliche Magenschleimhaut wieder.



EUR 27,20 20 Stück à 20 g

Entgeltliche Einschaltung

*Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

MBRACE™ ENERGY BOOST

Unterstützt Ihren Energiehaushalt den ganzen Tag über! Rhodiola hilft, das Nervensystem zu stimulieren, unterstützt den Organismus dabei, sich an Stress und körperliche Anstrengung anzupassen, und hat einen positiven Effekt auf stressbedingte Müdigkeit. Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Guarana zeichnet sich durch einen natürlichen Gehalt an Koffein aus.



EUR 19,90 30 Tabletten

Entgeltliche Einschaltung

KENNEN SIE IHREN MUT-MUSKEL?

„Mut steht am Anfang des Handelns“ sagt ein weises Sprichwort. Mut tut uns gut, macht uns frei und erzeugt echte Glücksgefühle – das hat die Wissenschaft bereits erforscht. Mut ist übrigens auch die Fähigkeit, unangenehme und schwierige Themen anzusprechen. Trauen Sie sich einfach, denn Mut verhält sich wie ein Muskel: Mut wächst, je öfter wir mutig sind. Diesmal verrate ich Ihnen drei einfache Tipps, wie Sie Ihren Mut-Muskel stärken können:

TIPP NR. 1: DAS WORST-CASE-SZENARIO

Fragen Sie sich vor wichtigen Entscheidungen, was im schlimmsten Fall geschehen könnte. Dann machen Sie sich bewusst, dass die realistischen Konsequenzen meistens halb so wild sind. Dadurch ist die Unsicherheit vor der Entscheidung gar nicht mehr so groß. Machen Sie das Beste daraus und trainieren Sie so Ihren Mut-Muskel.

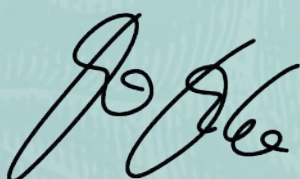
TIPP NR. 2: DIE ZEITREISE-TECHNIK

Schließen Sie Ihre Augen und rufen Sie sich für einige Minuten die Bilder eines Erfolgserlebnisses in Erinnerung, bei dem Sie viel Mut bewiesen haben. Stellen Sie sich vor, was Sie damals erlebt haben, und genießen Sie diese wunderbare Erinnerung in vollen Zügen. Denken Sie immer, wenn Sie Mut brauchen, an dieses Gefühl und stärken Sie so Ihren Mut-Muskel.

TIPP NR. 3: DAS GROSSE WARUM

Wenn Sie mutig sein wollen, dann stellen Sie sich jedes Mal die wichtigste Frage: Warum? Je wichtiger dieses Warum wird, desto mutiger werden Sie. Die Frage „Warum soll ich das tun?“ stärkt Ihre Vorstellungskraft davon, was alles möglich ist, wenn Sie mutiger wären, und damit auch Ihre Motivation zum Handeln. Denken Sie immer, wenn Sie Mut brauchen, an diese Frage und stärken Sie so Ihren Mut-Muskel.

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.

HEIDELBEER O HEIDELBEER!

**KLEIN, RUND UND GESUND:
DIE ECHE HEIDELBEERE IST EIN RICHTIGES SUPERFOOD!**

KLEINES BLAUES WUNDER

Die kleinen blauen Beeren sind wahre Kraftpakete, die neben Gerbstoffen auch reichlich Vitamin C und Vitamin E enthalten. Im Vergleich zu anderen Beeren besitzen sie viele Ballaststoffe. Vor allem aber sind sie eine hervorragende Quelle für Anthocyane, die in beachtlichen Mengen vorhanden sind. Diese tiefblauen oder -roten Pigmente aus der Flavonoid-Familie bieten effektiven Zellschutz vor Oxidation durch beispielsweise freie Radikale. Außerdem wirkt der Farbstoff entzündungshemmend und macht die Blutgefäße elastischer. Damit besitzt er eine präventive Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine krebisabwehrende Wirkung ist nicht wissenschaftlich bestätigt, aber sehr wahrscheinlich. Übrigens: Die echte europäische Heidelbeere oder Blaubeere

wächst auf bodennahen Sträuchern und ist – im Gegensatz zu den weißfleischigen und größeren Kulturheidelbeeren aus Nordamerika – komplett durchgefärbt.

SCHAU MIR IN DIE AUGEN!

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass die Heidelbeere dem menschlichen Auge ähnelt? Auch ihre weiteren Namen – Äuglbeer, Blickbeere und Krähenbeere – nehmen auf die besondere Form der Heidelbeere Bezug. Das findet sich bereits in der Signaturenlehre nach Paracelsus wieder. Sie besagt, dass das Aussehen der Pflanze auf ihre Heilwirkung schließen lässt. Fest steht: Von einer Extraportion Anthocyane profitieren die feinen Blutgefäße unserer Augen ganz besonders. Piloten der Royal Air Force bemerkten im 2. Weltkrieg beispielsweise, dass sie bei Nachtflügen

plötzlich besser sehen konnten. Der Hintergrund: Die Piloten hatten über eine längere Zeit Heidelbeeren als Nachtisch. Heute weiß man, dass der hohe Anthocyan-Gehalt der Beeren dafür verantwortlich war. Auch bei Beschwerden wie Nachtblindheit oder müden, brennenden Augen, etwa bei viel Bildschirmarbeit, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Heidelbeerextrakt wohlthuende Linderung verschaffen. Heidelbeeren können zudem die Elastizität der Gefäßwände verbessern und vor einer Makula-Degeneration schützen. Aufgrund ihres hohen Gerbstoff-Gehalts sowie flüssigkeitsbindenden Pektins sind frische Heidelbeeren übrigens leicht abführend; in getrockneter Form helfen sie gegen Durchfall. Wirklich ein kleines Wunder, diese Heidelbeere! ■

LUTEIN HEIDELBEER

Wir freuen uns, Ihnen schon bald das neueste Nahrungsergänzungsmittel der Borromäus Apotheke anbieten zu können.

DEM NÄCHST ERHÄLTICH



HEIDELBEERE FRUCHT TINKTUR

Phytopharma führt bewusst Frischpflanzen-Tinkturen. In Frischpflanzen-Tinkturen kommt das Wesen der Pflanze am besten zur Entfaltung. Frische Pflanzen sind reich an stofflichen, lebendigen Wirkungen. Geruch und Geschmack der Pflanze sind in hoch-reiner Form enthalten.



EUR 15,95 50 ml

Entgeltliche Einschaltung

GUT ZU WISSEN

Für seine Fortpflanzung ist der Heidelbeerstrauch – wie auch andere Pflanzen – auf die Tierwelt angewiesen, insbesondere auf Hummeln: Sie sammeln die tief im Blütenkelch verborgenen Pollen mit ihren langen Rüsseln. Für die Verbreitung der Samen wiederum sind die Vögel zuständig – sie bringen die Samen über den Luftweg auch in entfernte Gebiete.

DIE SCHATTENSEITEN DER SONNE

Sie wärmt und schenkt uns Energie, ihr Licht schützt vor Depressionen und sorgt für stabile Knochen: Die Sonne tut viel Gutes, doch manchmal auch zu viel des Guten. Ein Zuviel zeigt sich auf der Haut etwa in Form von Sonnenbrand oder Sonnenflecken. Doch wir können unser größtes Organ effektiv schützen – und trotzdem die Sonne genießen.

Das kennen wir vermutlich alle: Nach Tagen voller grauer Wolken kommt endlich wieder die Sonne heraus – und schon fühlen wir uns um Welten besser. Sonnenstrahlen sorgen für mehr Wohlbefinden und haben viele vorteilhafte Auswirkungen auf unseren Körper. Die ultravioletten Strahlen beleben unsere Atmung, fördern die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Drüsentätigkeit. In Maßen genossen stärken sie die Abwehrkräfte unseres Organismus gegen Infektionen. Darüber hinaus senken sie auch den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Durch die

UV-B-Strahlung des Sonnenlichts wird auch Vitamin D produziert. Die Sonne tut jedoch nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unserer Seele: Durch die vermehrte Hormonausschüttung fühlen wir uns wohler, entspannter und einfach besser.

DAS GLÜCK IST WIE DIE SONNE. EIN WENIG SCHATTEN MUSS SEIN, WENN ES DEM MENSCHEN WOHL WERDEN SOLL.

OTTO LUDWIG

Das wäre alles wunderbar, gäbe es nicht auch die andere Seite der Medaille. Wenn wir uns zu oft und vor allem ungeschützt der Sonne aussetzen, verkehren sich die positiven Aspekte ins Gegenteil. Zu viel UV-Strahlung verändert das Erbgut unserer Hautzellen und schwächt das Abwehr- und Reparatursystem der Haut. Damit erhöht sich die Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken. Aber auch Hautkrankheiten wie Herpes, Rosazea oder Alters- und Pigmentflecken werden durch zu viel Sonneneinstrahlung begünstigt.

Pigmentflecken entstehen unter anderem dadurch, dass in der Haut zu viel Melanin abgelagert wird. Aber auch hormonelle Veränderungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente können zu ihrer Entstehung beitragen. Schützen können Sie sich dagegen zum Beispiel, indem Sie Ihre Haut mit einem **Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor** eincremen – auch im Winter. Vergessen Sie dabei die Hände nicht! Sie sind besonders anfällig für braune Flecken. Beim Eincremen auch an die Ohren, den Nacken, die Bikini-Ränder sowie die Ober- und Unterseiten der Füße denken. Eine geeignete Pflege für die zarte Haut der Lippen ist zudem empfehlenswert.

NICHTS SCHÖNRES UNTER DER SONNE ALS UNTER DER SONNE ZU SEIN ...

INGEBORG BACHMANN

Auch von innen können Sie sich auf die Sonne vorbereiten, etwa mit Carotinoiden. **Beta-Carotin, Astaxanthin** oder **Lycopin** können die schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlung auf die Haut reduzieren. **Tüpfelfarn** (Engelsüß) kann in Verbindung mit **Kupfer** zu einer normalen Hautpigmentierung beitragen. **Vitamin C** und **Vitamin E** sowie das Spurenelement **Selen** schützen die Zellen vor oxidativem Stress. **Mikronährstoffe**

RAUSCH SHAMPOO

Repariert sonnenstrapaziertes Haar und stellt das Feuchtigkeitsgleichgewicht wieder her. Rückstände von Salz, Sand und Chlor werden sanft entfernt. Sommerlich duftend, mit Extrakten aus Weizenkeimen, Bio-Sonnenblumenblüten, Aloe vera und Zinnkraut.



EUR 13,50 200 ml

AMINO KOLLAGEN PLUS AMPULLEN HYALURONSÄURE PLUS KAPSELN

Die ideale Kombination für Bindegewebe, Haut, Haar und Gelenke. Hyaluronsäure stellt einen wichtigen Bestandteil des Bindegewebes dar; Amino Kollagen Plus enthält wertvolle Aminosäuren und Vitamin C, das zur normalen Kollagenbildung beiträgt.



- 25 %
IM MAI 2023

EUR 37,95 10 Trinkampullen
EUR 39,95 60 Kapseln

CAROTIN-E KAPSELN

Carotin-E trägt zur Gesunderhaltung der Haut beim Sonnenbaden bei. Es unterstützt eine normale Funktion der Immunabwehr und fördert eine intensivere Bräune. Es ist Zellschutz und Radikalfänger. Mit Betacarotin, Selen, Zink und Vitamin E.



- 25 %
IM JUNI 2023

Statt EUR 21,-
EUR 15,75 60 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung

sollten Sie idealerweise schon drei Wochen vor dem Urlaub einnehmen. So haben die Wirkstoffe genügend Zeit, um UV-bedingte Schäden zu reduzieren. Aber: Mikronährstoffe ersetzen nicht den Sonnenschutz von außen, sie wirken lediglich von innen unterstützend. Gerne beraten wir Sie, damit Sie den für Sie passenden Sonnenschutz finden!

Wenn Sie Ihren individuellen Hauttyp beachten, sich gut und regelmäßig eincremen, die Mittagssonne meiden und sich mit Mikronährstoffen von innen heraus stärken, können Sie die Sonnenseiten des Lebens so richtig genießen. ■

AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

STICHWORT SONNENSCHUTZ VON INNEN: WAS IST DEIN LIEBSTES PRODUKT?

Die Carotin-E-Kapseln unserer Hausmarke! Carotin-E trägt zur Gesunderhaltung der Haut beim Sonnenbaden bei – es ist Zellschutz und Radikalfänger. Außerdem empfehle ich immer, zusätzlich viele Karotten zu essen.

WELCHE GESICHTSPFLEGE EMPFIEHLST DU BEI PIGMENTFLECKEN?

Das Discoloration Defense Serum von SKINCEUTICALS. Es minimiert das Auftreten von dunklen Flecken und beschleunigt die Zellerneuerung um das Zweifache! Vitamin C kann auch zu einem festeren Bindegewebe beitragen.

WAS IST DEINE LIEBSTE KÖRPERPFLEGE FÜR DEN SOMMER?

Die After Sun Lotion von SIRIDERMA. Die basische Pflege beruhigt die Haut von Gesicht und Körper nach dem Sonnenbad mit Sesamöl und Vitamin E. Auch ideal bei Neurodermitis, Psoriasis, Rosacea, Couperose und Akne. Tipp: Im Kühlschrank lagern für Extrafrische!

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

GUT ZU WISSEN

Unsere Haut umgibt uns wie eine große Schutzhülle. Bis zu knapp zwei Quadratmeter Fläche misst das größte unserer Organe. Die äußere Hautschicht (Epidermis) ist an manchen Stellen nur 0,1 Millimeter dick. Alle 28 Tage erneuert sich unser „Schutzmantel“ automatisch.

MAMMA MIA!



In den neun Monaten, wenn aus einer kleinen befruchteten Eizelle ein voll entwickeltes Baby wird, passiert auch bei der werdenden Mama viel. Wir haben Tipps zusammengestellt, die zukünftige Mamas dabei unterstützen sollen, gut und positiv durch diese besondere Zeit zu kommen.

Von der Empfängnis bis zur Geburt des Babys durchläuft der Körper einer Frau bemerkenswerte Veränderungen: Er passt sich an die wunderbare Aufgabe an, das neue Leben in sich heranwachsen zu lassen. Diese Zeit ist meist wunderschön und aufregend zugleich. Die Gelüste, die Schwangere entwickeln können, sind fast schon legendär. Doch was sollten Sie als werdende Mama

wirklich beachten? Sicher ist: Rohes Fleisch und roher Fisch sowie Nahrungsmittel mit Rohmilch sind während der Schwangerschaft tabu. Sie können mit Bakterien kontaminiert sein. Für den ungeborenen Nachwuchs können solche Bakterien, wie beispielsweise Listerien, gefährlich werden. Das betrifft auch rohe Meeresfrüchte und rohe Eier. Im ersten Drittel der Schwangerschaft sollten Sie zudem auf Leber verzichten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist eine gewissenhafte Küchenhygiene: Obst und Gemüse, an denen sich möglicherweise Erde befindet – insbesondere Kartoffeln – sollten immer gründlich abgewaschen werden. Arbeitsflächen und Küchenwerkzeuge, die mit rohem Fleisch oder ähnlichen Lebensmitteln in Berührung gekommen sind, müssen sorgfältig gesäubert werden.

BESTENS VERSORGT

Während der Schwangerschaft (ver-)braucht der Körper mehr Nährstoffe. Folsäure ist von zentraler Bedeutung für die Zellteilung. Im Idealfall nehmen Sie daher schon während der Kinderwunschzeit Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure zu sich.

Weitere wichtige Nährstoffe in der Schwangerschaft sind außerdem:

- ▷ Jod: Wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem des Ungeborenen sowie für die Schilddrüsenfunktion
- ▷ Omega-3-Fettsäure DHA: Wichtig für die normale Entwicklung des kindlichen Gehirns
- ▷ Vitamin D: Damit das Ungeborene feste Knochen entwickeln kann.
- ▷ B-Vitamine: Vitamin B6 hat einen regulierenden Effekt auf die Hormonproduktion. Es empfiehlt sich ein B-Komplex mit allen acht B-Vitaminen, der das Doppelte bis Dreifache des Tagesbedarfs decken kann.
- ▷ Zink: Wichtig für die Zellteilung und die Bildung von Wachstumshormonen

SCHWANGER ZU SEIN IST DIE SCHÖNSTE VORFREUDE!

ES ZWICKT UND ZWACKT

Weil der Körper während der 40 Wochen dauernden Schwangerschaft wahre Höchstleistungen vollbringen muss, können sich auch unangenehme Symptome wie Übelkeit und Rückenschmerzen einstellen. Besonders während der ersten drei Monate einer Schwangerschaft läuft der Körper auf Hochtouren: Die Hormonproduktion erhöht sich enorm und die Organe passen sich an die Versorgung und das Wachstum des Babys an. Dabei können auch einige Unannehmlichkeiten auftreten. Da wäre etwa die Sache mit dem guten Schlaf – der kann in der Schwangerschaft besonders für Bauchschläfer eine Herausforderung sein. Es ist empfehlenswert, in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft auf der linken Seite zu schlafen. Diese Schlafposition ist vorteilhaft für das Baby, da Blut und Nährstoffe auf ideale Weise zur Plazenta gelangen.

WO BITTE IST DAS KLO?

Bestimmt haben Sie von Schwangeren schon einmal gehört: Mir war oft übel. Fast drei Viertel aller werdenden Mütter sind von Übelkeit und Erbrechen zu Beginn einer Schwangerschaft betroffen. Übelkeit und Brechreiz beginnen meist zwischen der 5. und der 14. Woche und verschwinden in den überwiegenden Fällen auch so schnell, wie sie gekommen sind. Für die Mutter sind die Symptome sehr unangenehm, für das Ungeborene im Regelfall aber ungefährlich. Wenn Sie betroffen sind, ist es besonders wichtig, dass Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (in kleinen Schlucken) achten. Wasser, Tee – empfohlen werden **Dill, Fenchel, Hopfen, Melisse, Kamille** oder **Pfefferminze** – und **Gemüsebrühe** sind ideal. Wenn Sie an stärkerem Erbrechen leiden, bieten sich **Elektrolytlösungen** aus der Apotheke an. Essen Sie, wann immer es möglich ist, lieber kleinere Mahlzeiten über den



Tag verteilt. Überdies können Nahrungs-ergänzungen mit **Ingwer** und **Vitamin B** während dieser Zeit positive Unterstützung bieten. Auch **Akupressurbänder**, die am Handgelenk getragen werden, können Linderung verschaffen. **Nux vomica**, die Brechnuss, ist ein Mittel aus der Homöopathie, das bei Neigung zu Übelkeit ebenfalls angewendet werden kann. Unterstützung kommt auch aus der Aromatherapie. Bei leichter Übelkeit während der Schwangerschaft haben sich die ätherischen Öle von **Ingwer**, **Bergamotte**, **Orange**, **Zitrone**, **Grapefruit**, **Mandarine** und **Pfefferminze** bewährt.

BRUST RAUS GEHT GANZ GUT, ABER BAUCH REIN ...?

HILFE, ES BRENNT!

Sodbrennen betrifft zwischen 40 und 80 Prozent aller Schwangeren. Es wird primär durch die hormonelle, gewissermaßen „auflockernde“ Wirkung des Progesterons auf den Magenschließmuskel verursacht. Glücklicherweise gibt es natürliche Helfer wie **Kalmus**, **Kamille** und **Leinsamen**, die bei diesen Beschwerden unterstützend wirken können. Es kann sich außerdem

positiv auswirken, kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, nachts mit leicht erhöhtem Oberkörper zu schlafen und auf bestimmte Nahrungsmittel wie frittierte, scharfe, saure Speisen und Süßigkeiten zu verzichten. Kaffee und Alkohol sollten Sie während der Schwangerschaft generell meiden. **Heilerde** mildert die Magensäure ab. Dazu geben Sie einen Esslöffel feines Heilerde-Pulver in ein Glas lauwarmes Wasser und trinken die Flüssigkeit in kleinen Schlucken. Auch **basische Salze** haben sich bewährt. **Fencheltee** kann bei Sodbrennen in der Schwangerschaft helfen – insbesondere, wenn man ihn nach jeder Mahlzeit zu sich nimmt.

ÜBERDEHNT

Schwangerschaftsstreifen sind eine unliebsame Folgeerscheinung des Wunders, das unser Körper während der Schwangerschaft vollbringt. Wenn die Haut gedehnt wird und unter Spannung gerät, können Dehnungsstreifen entstehen. Diese hinterlassen dünne weiße Narben, was jedoch völlig normal und unbedenklich ist. Wer sich ästhetisch daran stört, für den gibt es jedoch verschiedene Möglichkeiten, um Dehnungsstreifen zu mildern. **Mandelöl**, **Vitamin-A-haltige Cremes** und straffende **Zinnkrautcreme** können das Hautbild verbessern, die Streifen jedoch nicht verschwinden lassen.

Kieselsäure (Silicium) sorgt für schöne Haare und Nägel, stärkt die Knochen und macht die Haut elastischer. Damit kann es auch Schwangerschaftsstreifen vorbeugen. Besonders viel Kieselsäure enthält etwa **Hirse**. Wer sehr unter den weißen Streifen leidet, kann sich beim Arzt hinsichtlich einer Laserbehandlung informieren.

Während der Schwangerschaft können auch Verstopfung, Kurzatmigkeit, Blasenschwäche und andere Beschwerden auftreten. In den meisten Fällen verschwinden die unangenehmen Begleiterscheinungen spätestens nach der Geburt von selbst.

Es gilt jedoch stets: Wenn Sie unsicher sind oder Fragen zur Einnahme von Medikamenten haben, sollten Sie sich immer von einem **Professionisten** beraten lassen. Sprechen Sie uns gerne darauf an – wir sind für Sie da. Damit die Freude auf die Zeit mit Ihrem Baby ungetrübt aufblühen kann. ■



SCHWANGERSCHAFTSFORMEL

Ein optimaler Mikronährstoffstatus ist für Frauen mit Kinderwunsch sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit von großer Bedeutung. Dieses Vitalstoffpräparat unterstützt den erhöhten Bedarf bei Kinderwunsch, Schwangerschaft sowie Stillzeit und trägt zum Wohlbefinden bei.



EUR 29,95 60 Kapseln

SCHWANGERSCHAFTS-PFLEGEÖL

Schützt die Haut vor dem Austrocknen und beugt Dehnungsstreifen an Bauch, Oberschenkel, Po und Brust vor. Mildes Mandelöl, feuchtigkeitbewahrendes Jojobaöl sowie Weizenkeimöl mit einem Auszug aus Arnika verbessern die Elastizität der Haut und regen ihre Spannkraft an. Mit zartem Duft.



EUR 16,95 100 ml

OMEGA 3 FORTE KAPSELN

Fischölkapseln mit einem der höchsten Anteile an konzentrierten Omega-3-Fettsäuren aller Produkte am Markt. Der Verzehr von hohen Dosen an Omega-3-Fettsäuren aus Fisch ist das Gesundheitsgeheimnis der Inuit. Omega 3 wirkt unter anderem positiv auf die Blutfettwerte.



EUR 32,- 60 Kapseln

DAS STARKE GESCHLECHT

Muskeln sind nur etwas für Männer? Von wegen! Für Frauen ist der Muskelaufbau mindestens so wichtig wie für Männer. Wir verraten Ihnen, warum Frauen jetzt *hanteln* sollten.

Wussten Sie, dass unsere Muskeln jedes Jahr um etwa ein Prozent schrumpfen, wenn wir sie nicht auf Trab halten? Vielleicht freut sich die eine oder andere, wenn die Beine im Laufe der Zeit schlanker werden, aber Vorsicht! Für unsere Gesundheit ist der Muskelanteil im Vergleich zum Körpergewicht das A und O. Bei Frauen über 40 sollte dieser Wert nicht unter 30 Prozent rutschen, auch wenn sie noch so rank und schlank aussehen wollen. Frauen neigen dazu, vor allem ihre Ausdauer zu trainieren – etwa beim Wandern, Yoga oder Laufen.

NUR WER SEIN ZIEL KENNT, FINDET DEN WEG.

LAOTSE

Die Muskelkraft kommt dabei gerne zu kurz, auch weil *frau* schnell das Bild einer muskelbepackten Bodybuilderin vor dem geistigen Auge hat. Aber keine Angst: Sie müssen nicht aussehen wie die Schwester von Arnold Schwarzenegger. Richtig ausgeführt sorgt systematisches Training mit Gewichten nicht für aufgeblasene Muskeln, sondern verbessert das körperliche Wohlbefinden und senkt das Krankheitsrisiko deutlich. Osteoporose können Sie zum Beispiel durch das Hantelstemmen doppelt entgegenwirken: Einerseits kurbelt es das Knochenwachstum an, andererseits sorgt ein kräftiges Muskelkorsett dafür, dass bereits angegriffene Knochen gestützt werden. Das vermindert wiederum die Sturzgefahr. Klassisches Krafttraining ist im Gegensatz zum leistungsorientierten Bodybuilding also Gesundheitsprävention. Fitnessstudio ist aber nicht so Ihres? Grundsätzlich spricht nichts dagegen,

die Übungen, etwa mit der Langhantel, später auch zu Hause durchzuführen. Es empfiehlt sich aber in jedem Fall, für den Anfang mit einem Profi zu trainieren, damit Sie die Übungen korrekt ausführen und sich keine Fehler einschleichen.

TRAINING MIT KÖPFCHEN

Neue Studien aus Kanada und Australien zeigen: Krafttraining kann nicht nur die Muskeln stärken, sondern auch die Gehirnfunktionen verbessern. Das Zusammenspiel aus Bewegung und Gewichten beansprucht das Nervensystem intensiv und jede Muskelkontraktion löst Wachstumsimpulse für die Nervenzellen aus. Das senkt das Risiko für Demenzerkrankungen und gibt uns damit noch mehr Gründe, regelmäßig zu trainieren.

IM WECHSEL AN DIE HANTELBANK

Viele Frauen befürchten, in den Wechseljahren zuzunehmen, denn im Klimakterium kommt es zu hormonellen Veränderungen, die den Stoffwechsel bremsen. Zwar verbrennt die Muskulatur täglich bis zu 1500 Kalorien allein durch ihre Existenz. Trotzdem nehmen Fettzellen die Chance wahr, sich auszubreiten, wenn der Grundumsatz sinkt und immer weniger Muskeln für einen ordentlichen Energieverbrauch sorgen. Einseitige Diäten sind nicht die Lösung. Sie sind nicht nur ungesund, sondern führen meist auch zum altbekannten Jo-Jo-Effekt. Beim Krafttraining werden hingegen Hormone produziert, die den Fettstoffwechsel anregen. Gezieltes Training in Kombination mit einer bewussten, ausgewogenen Ernährung und guter Körperpflege sind deshalb der richtige Weg zu einer straffen Figur.

DEN BECKENBODEN NICHT VERGESSEN

Von Beckenbodentraining haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Gezieltes Beckenbodentraining ist sinnvoll, um die Muskulatur des Beckenbodens auch im fortgeschrittenen Alter vital und widerstandsfähig zu halten. Bei einer vorhandenen Schwäche des Beckenbodens, beispielsweise nach einer Entbindung oder dem Einsetzen der Menopause, kann man auf diese Weise

den Beckenboden wieder in Top-Zustand bringen. Ein erfreulicher Nebeneffekt ist, dass das Training das Vergnügen am Liebesleben steigert und die Intensität der intimen Momente erhöht.

DER EINE WARTET, DASS DIE ZEIT SICH WANDELT. DER ANDERE PACKT SIE KRÄFTIG AN UND HANDELT.

DANTE ALIGHIERI

MUSKELFUTTER

Wer gut trainiert, sollte auch ausreichend essen, das ist klar. Proteine sind Nahrung für unsere Muskeln. Von **Haferflocken**, **Kichererbsen** und **Mandeln** bis hin zu **Proteinriegeln** (auf den Zuckergehalt achten!) und speziellen **Sportdrinks** – all das schmeckt unseren Muskeln. **L-Glutamin** sorgt für einen guten Muskelaufbau, Ausdauer und Leistung, während **Zink** einen ausgeglichenen Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützt. **Vitamin B6** und **Vitamin B12** können Müdigkeit und Erschöpfung verringern. **Magnesium** und **Kalium** unterstützen die Funktion der Muskulatur. Und für das Cool-down nach dem Training bieten sich **BCAAs** an. BCAAs sind verzweigtkettige Aminosäuren, die unter anderem am Muskelaufbau, am Stoffwechsel, an der Wundheilung und an der Gewebebildung beteiligt sind.

Sie sehen schon: Gute Gründe gibt es genügend, gleich morgen mit moderatem Muskelaufbau zu beginnen. Wenn Sie Fragen rund um richtige Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel oder Regeneration haben: Kommen Sie in der Apotheke vorbei! Wir beraten Sie gerne. ■



GUT ZU WISSEN

Unser Körper ist mit der beeindruckenden Anzahl von 639 Muskeln ausgestattet, von denen etwa 400 Skelettmuskeln sind. Diese Powerpakete ermöglichen es uns, uns zu bewegen und fit zu fühlen – im besten Fall bis ins hohe Alter.

BCAA-KAPSELN

BCAAs sind wichtig bei intensivem Training, da sie Muskelabbau verhindern. Sie sorgen außerdem für einen effektiveren Muskelaufbau nach dem Training und fördern gleichzeitig den Fettabbau.

NEU
IM SORTIMENT



EUR 49,95 190 Kapseln

BELLABAMBI® CUP TRIO MINI

Das Allround-Set für filigrane Anwendungen am ganzen Körper. Insbesondere für kleine Körper-rundungen, Gelenke, Hände, Füße und Gesicht. Die flexiblen Saugglocken aus hautfreundlichem Silikon haben einen Durchmesser von ca. 2 Zentimetern.



EUR 39,95 Set

MAGNOFIT® ULTRA

Der tägliche Magnesium Power-Stick!
– 400 mg Magnesium hochdosiert –
– Nur 1x täglich –
– Praktische Sticks für unterwegs –
Magnofit® ULTRA. Unterstützt die Muskeln, den Energiestoffwechsel und das Nervensystem. Das Direktgranulat für Sportler und Menschen mit hoher körperlicher Belastung.



EUR 16,05 40 Stück

LILA LAUNE

Lust auf ein aromatisch-würziges Eis, das zudem noch guttut? Dann ran an den Lavendel! Ätherisches Lavendelöl besitzt krampflösende Eigenschaften, kann bei nervositätsbedingten Magen- und Darmbeschwerden helfen und das Nervensystem beruhigen. Und wir finden: Das cremige, selbstgemachte Eis hebt einfach die Stimmung!

SELBSTGEMACHTES LAVENDELEIS

Für ca. 8 Portionen

- 2 TL getrocknete Lavendelblüten (in Bioqualität)
- 150 g Rohrohrzucker
- 250 ml Milch (3,5 % Fett)
- 8 Eigelb
- 250 ml Schlagobers
- 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl



LOS GEHTS!

- Geben Sie die Lavendelblüten zusammen mit der Hälfte des Zuckers in einen Mixer und verarbeiten Sie diese zu einem feinen Pulver. Anschließend den Lavendelzucker sorgfältig sieben und größere Stücke entfernen.
- Vermischen Sie den Lavendelzucker und die Milch in einer Schüssel, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat.
- In einer anderen Schüssel die Eigelbe mit dem übrigen Zucker verrühren und zu einer schaumigen Konsistenz aufschlagen.
- Erwärmen Sie das Schlagobers vorsichtig (es darf nicht kochen) und rühren Sie es dann langsam unter die Eimasse. Anschließend die Lavendelmilch untermischen und einen Tropfen ätherisches Lavendelöl hinzufügen.
- Die Mischung in eine große Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.
- Stellen Sie die Eismischung in den Gefrierschrank und rühren Sie sie alle 20 Minuten gründlich durch. Nach etwa 90 Minuten sollte die Eismischung fest genug sein. Lassen Sie das Eis nun etwa 6 Stunden durchfrieren. ■



TIPP

Wer das Eis lavendelfarben haben möchte, fügt noch einen Spritzer violette Lebensmittelfarbe hinzu.

HILDEGARDS VEILCHENSALBE

Früher gerne als Symbol der Bescheidenheit und Unschuld betrachtet, ist das hübsche Veilchen weit mehr als das. In seinen ihren herzförmigen Blättern und den kleinen, duftenden Blüten verbergen sich wertvolle Inhaltsstoffe mit antioxidativer Wirkung.

Die ätherischen Öle der Frühlingsblume können freie Radikale neutralisieren, die durch verschiedene Faktoren wie Luftverschmutzung, Stress oder falsche Ernährung entstehen. Freie Radikale sind verantwortlich für Alterserscheinungen und degenerative Erkrankungen, die unseren Körper belasten. Mit der Veilchensalbe können wir unserer Haut dabei helfen, ihre Abwehrkräfte zu stärken, und sie vor diesen schädlichen Einflüssen schützen.

MIT DER KRAFT DER BLUME

Darüber hinaus besitzen die ätherischen Öle des Veilchens antivirale (gegen Viren), antiseptische (gegen Keime), antimikrobielle (gegen Krankheitserreger/Mikroorganismen) und antimykotische (gegen Pilze) Eigenschaften. Die in Veilchen enthaltene Salicylsäure ist für eine ähnliche Wirkung bekannt. Zudem ist die Veilchensalbe eine gute Option für Menschen, die Kopfschmerzen, Nebenhöhlenbeschwerden und Hautreizungen mit einem natürlichen Mittel mildern möchten.

SELBSTGEMACHTE VEILCHENSALBE nach Hildegard von Bingen

Eine Handvoll Veilchen samt Blättern und Stängeln zerkleinern und in einem Glas über Nacht ruhen lassen. Am nächsten Tag mit etwas Wasser abkochen und ziehen lassen. Danach mit geschmolzenem Bienenwachs und einem Schuss Olivenöl verrühren. Fertig! Im Schraubglas hält die Salbe rund ein Jahr.



LAVENDEL, DER VIELSEITIGE

Seit der Antike wird der Lavendel als vielseitige Heilpflanze und aufgrund seines bezaubernden Duftes geschätzt. Im Sommer zaubern wir aus ätherischem Lavendelöl rasch eine kühlende After-Sun-Mischung.

Sonnenliebhaber aufgepasst: Aus ätherischem Lavendelöl lässt sich im Handumdrehen eine erfrischende After-Sun-Mischung mixen. Diese selbstgemachte Lotion beruhigt, kühlt und pflegt die Haut nach einem langen Tag in der Sonne. Dazu mischen Sie sechs bis acht Tropfen Lavendelöl mit 50 ml Mandelöl. Auch ein Mix aus 50 ml Johanniskrautöl und vier Tropfen Lavendelöl tut gut, aber: Wenn Sie Johanniskrautöl verwenden, sollten Sie mindestens zwölf Stunden auf das Sonnenbad verzichten. Johanniskraut wirkt fotosensibilisierend, das heißt, dass es die Empfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne erhöht – Sonnenbrand droht!

DUFTENDE REISEAPOTHEKE

Im Sommer ist die kühlende Wirkung des ätherischen Lavendelöls eine Wohltat. Die wertvollen Inhaltsstoffe des ätherischen Lavendelöls wirken aber auch entspannend, stimmungshobend und fördern einen erholsamen Schlaf.

Übrigens: Ätherische Öle für die Haus- und Reiseapotheke sind nicht nur für den Sommerurlaub eine gute Idee. Sprechen Sie uns darauf an, wir beraten Sie gerne! ■

GUT ZU WISSEN

Der Inhalt machts! Achten Sie beim Kauf von Lavendelöl auf die Bezeichnungen **Echter Lavendel, Lavendel vera, Lavendel fein** oder **Lavandula angustifolia**. Wenn das Öl etwas kampferartig riecht, wurde es vermutlich mit Lavandin gestreckt – dieser Hybridlavendel ist eine Mischung aus echtem Lavendel und Speiklavendel.

ÄTHERISCHES ÖL LAVENDEL

Der frische, krautige und milde Duft wirkt ausgleichend und stimmungshobend. Gewonnen durch Wasserdampfdestillation der blühenden Lavendelpflanze „Lavandula angustifolia“. 100 Prozent naturrein.



EUR 14,95 10 ml



DIE LEGENDE VOM KRÄUTERBUSCHEN

Am 15. August feiert man in der katholischen Kirche Mariä Himmelfahrt. Es ist ein Fest zu Ehren der Gottesmutter Maria. An diesem Tag werden nach alter Tradition Kräuter gesammelt, zu einem prächtigen Buschen gebunden und zur Weihe in die Kirche getragen. Aber woher stammt dieser Brauch eigentlich?

Die Geschichte des Brauchs des Kräuterbuschens ist voller Mythen und

Legenden. Schon in vorchristlicher Zeit wurden Heilkräuter den Göttern geopfert, um ihnen für ihren Schutz und die Heilkraft der Kräuter zu danken. Als die christlichen Missionare begannen, die Menschen zu bekehren, wurde die Kräuterweihe als Hexenwerk verboten. Doch da hatten sie die Rechnung ohne den Wirt gemacht, denn das Volk hielt an der Tradition fest und missachtete das Verbot. Die Kirche fand schließlich einen schlaun Kompromiss: Eine

Legende erzählt, dass die Apostel drei Tage, nachdem Maria verstorben war, an das Grab der Gottesmutter kamen. Doch als sie in das Grab schauten, staunten sie nicht schlecht. Das Grab war leer! Die Apostel waren sich sicher: Maria war mit Seele und Leib in den Himmel aufgenommen worden. Einzig ein lieblicher Duft war verblieben: Aus dem Grab strömten die Wohlgerüche von Rosen, Lilien und Heilkräutern. So konnte man die Kräuterweihe im christlichen

DER DUFT DES HIMMELS



Sinn erklären und weihte Maria und ihrem Aufstieg in den Himmel den 15. August.

FARBENPRACHT UND HEILKRAFT

Der Brauch des Kräuterbuschens hat sich bis heute erhalten. Die Kräuter für die Weihe am 15. August sollten noch vor Sonnenaufgang gesammelt werden. Zu den sogenannten „Marienkräutern“, die nach der katholischen Tradition der Maria geweiht sind, zählen etwa Schafgarbe, Lavendel und Thymian. Doch

es geht nicht nur um die verwendeten Kräuter, sondern auch um deren Anzahl. Traditionell werden sieben, neun oder zwölf verschiedene Kräuter in den Buschen eingebunden. Die Sieben steht für die Schöpfungstage, die Neun beinhaltet dreimal die Dreifaltigkeit und die Zwölf setzt man mit der Anzahl der Apostel gleich. Das kann je nach Region und Brauchtum aber abweichen. Es können sogar bis zu 99 verschiedene Kräuter verwendet werden. Was für

eine Farbenpracht und was für ein Duftmeer das ergibt! Wer kann da schon widerstehen? Nachdem die prächtigen Büschel gebunden wurden, werden sie zur Weihe in die Kirche getragen.

EIN BÜSCHEL GESUNDHEIT

Ein Kräuterbuschen im Haus kann aber nicht nur schön aussehen, sondern auch zu unserer Gesundheit beitragen. Denn die Kräuter enthalten zahlreiche Wirkstoffe, die sich ganzheitlich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können. So können sie beispielsweise das Immunsystem stärken, Entzündungen hemmen, die Verdauung fördern oder die Stimmung heben. Die Natur hält so viele wohltuende Schätze bereit – nutzen wir sie für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden!

EINE KRÄUTERBUSCHEN-IDEE

Es gibt keine strenge Regel, welche Kräuter in das Büschel gehören. Hier kommt ein Vorschlag für Sie, wie eines aussehen könnte: In manchen Regionen wird das Büschel um eine **Königskerze** gebunden. **Salbei** ist der Klassiker unter den Kräutern. Er wirkt stark antiviral und entzündungshemmend. Das **Labkraut** bringt laut Volksheilkunde Glück und Segen. Als Allheilmittel gilt in der Volksheilkunde wiederum die **Schafgarbe**. Aufgrund ihrer wundheilungsfördernden Eigenschaften wird sie auch oft „Jod der Wiese“ genannt. Der **Beifuß** hingegen ist als heimisches Schamanenkraut bekannt – er soll unter anderem bewusstseinsweiternd wirken. **Lavendel**, **Kamille**, **Frauenmantel** und **Thymian** machen sich auch optisch hervorragend in Kräuterbuschen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem bunten, duftenden Kräuterbuschen!

GUT ZU WISSEN

Früher war die Zeit zwischen 15. August und 15. September auch als „Frauendreibiger“ bekannt. An diesen 30 Tagen, so glaubte man, sollten die Kräuter besonders viele heilkräftige Inhaltsstoffe besitzen. Deshalb sammelten die Frauen auf den Feldern und in den Wäldern Heilkräuter, um für den Winter einen Vorrat an natürlichen Heilmitteln anzulegen.

CALCIUM: DER STÄRKENDE MINERALSTOFF

Was fällt Ihnen spontan zu Calcium ein? Viele bringen Calcium vor allem mit Zähnen und Knochen in Verbindung. Doch das sogenannte Mengenelement kann noch viel mehr! Calcium ist ein essenzieller Mineralstoff, der im Körper eine Vielzahl von wichtigen Funktionen erfüllt.

Das Knochensystem ist der größte Speicher für Calcium im Körper. Der Mineralstoff spielt eine entscheidende Rolle bei der Reizübertragung in Muskeln und Nerven. Auch bei der Signalübermittlung innerhalb von Zellen und der Stabilisierung von Zellmembranen ist er beteiligt. Die Blutgerinnung wäre ohne Calcium überhaupt nicht möglich.

DA STECKT CALCIUM DRIN

Es ist also besonders wichtig, auf einen konstant normalen Calciumspiegel im Blut zu achten. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann einem Calciummangel in der Regel gut vorgebeugt und der Körper gesund gehalten werden.

Milch und **Milchprodukte** sind hervorragende Quellen für Calcium. Auch einige Gemüsesorten wie **Brokkoli** oder **Blattspinat** liefern viel Calcium. Nüsse, etwa **Hasel-** und **Paranüsse**, können ebenfalls einen wertvollen Beitrag zur Versorgung mit Calcium leisten.

NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG

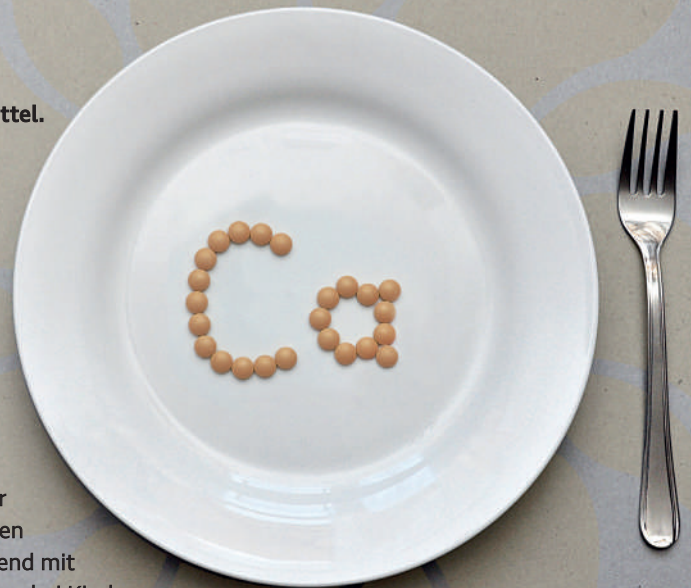
Zusätzliche Unterstützung bieten hochwertige **Nahrungsergänzungsmittel**.

Bei der Einnahme sollte auch an jene Nähr- und Vitalstoffe gedacht werden, die der Organismus für die Resorption, also die Aufnahme, und die Verwertung des Calciums benötigt. Ohne **Vitamin D**, das Sonnenvitamin, kann Calcium etwa nicht aus dem Darm resorbiert werden. **Magnesium** wiederum aktiviert erst das Vitamin D.

Vitamin K2 sorgt für die korrekte Umverteilung des Calciums im Körper. Beachten Sie aber, dass Sie einen zeitlichen Abstand zur Einnahme von Calcium einhalten sollten, wenn Sie andere Medikamente einnehmen müssen. Wir beraten Sie gerne!

RISIKO FÜR CALCIUMMANGEL

Ein erhöhtes Risiko für einen Calciummangel haben insbesondere Kinder in Wachstumsphasen, Schwangere, Frauen in und nach den Wechseljahren sowie Menschen mit Laktoseintoleranz. Wenn der Körper nicht ausreichend mit Calcium versorgt wird, kann das die Entstehung einer Knochenerkrankung bei Kindern (Rachitis) und Osteoporose bei Erwachsenen begünstigen.



EXPERTENTIPP

Die allgemeine Empfehlung* lautet, dass Erwachsene ab 19 Jahren täglich 1000 mg Calcium zu sich nehmen sollten, um eine optimale Gesundheit zu gewährleisten. Diese Empfehlung gilt auch für schwangere Frauen und stillende Mütter. Für Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren wird eine höhere Zufuhr von 1200 mg Calcium pro Tag empfohlen. Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren benötigen täglich 1100 mg Calcium, um ihre Knochen und Zähne gesund zu halten. Aber Vorsicht: Bestimmte Erkrankungen und Medikamente, eine Überdosierung calciumhaltiger Nährstoffpräparate oder eine starke Überdosierung von Vitamin D können zu einem erhöhten Calciumspiegel im Blut führen (Hypercalcämie). Dieser muss immer ärztlich abgeklärt werden. Insbesondere wer zur Ausbildung von Harnsteinen neigt, sollte die empfohlene Calciumzufuhr nicht überschreiten.

Sprechen Sie uns gerne darauf an!



Mag. rer. nat.
Barbara Falkensteiner,
PKA



OLIGOELEMENT CALCIUM

In der Oligotherapie kommen kleinste Mengen von Spurenelementen in ionisierter Form zum Einsatz mit dem Ziel, Stoffwechselfunktionen zu harmonisieren und Blockaden zu lösen.



EUR 15,95 50 ml

GANZ SCHÖN EINGEWICKELT

Der Sommer ist endlich da und mit ihm kommen all die wunderbaren Dinge, die wir an dieser Jahreszeit so lieben. Sonnenschein, warme Temperaturen, lange Tage und laue Nächte – und was gibt es Schöneres, als sich an einem heißen Tag ins kühle Nass zu stürzen oder am Strand zu entspannen? Neben diesen unbezahlbaren Augenblicken gibt es noch ein paar weltliche, bezahlbare Dinge, die den Sommer perfekt machen.

Eines davon ist definitiv das Hamamtuch. Aber was genau ist das überhaupt? Ein **Hamamtuch** ist ein dünnes, leichtes und sehr saugfähiges Tuch aus Baumwolle oder Leinen, das traditionell in der Türkei verwendet wird. Es ist perfekt für den Sommer: Es trocknet schnell und braucht wenig Platz in der Badetasche. Hamamtücher sind außerdem sehr vielseitig und können für verschiedene Zwecke verwendet werden. Mit ihren leuchtenden Farben und Mustern bringen sie nicht nur Farbe in unser Leben, sondern sind auch echte Statement-Pieces. Ob als **Strandtuch**, **Picknickdecke**, **Schal** oder **fescher Pareo** – mit einem Hamamtuch sind Sie für alles gerüstet. Und der Sommer kann kommen! ■

GUT ZU WISSEN

Das Hamamtuch wird auch Pestemal oder Fouta genannt und ist bis heute in türkischen Badehäusern im Einsatz.



**JETZT NEU
UND IN VIELEN
VERSCHIEDENEN
DESIGNS
ERHÄLTlich!**

MUNDU



B Sousa Dias ist ein portugiesisches Traditionsunternehmen mit einer 50-jährigen Geschichte in der Textilindustrie. Die neue Kollektion **MUNDU** orientiert sich an den neuesten internationalen Modetrends und verspricht, viele Herzen zu erobern.

MEDUSA!



Der Sommer ist die Zeit der Freiheit, der Sonne und der unvergesslichen Erlebnisse. Die Zeit, in der wir uns von der Hektik des Alltags lösen – und gerne dem Ruf des Meeres folgen. Doch Vorsicht ist geboten, denn manche Meeresbewohner können uns die Urlaubsfreude zumindest kurzzeitig vermiesen, etwa Quallen. Wir verraten Ihnen, was Sie beim Stich eines dieser schönen, aber mitunter gefährlichen Wesen tun können.

Eine Qualle, auch Medusa genannt, besteht zu 98 Prozent aus Wasser.

Trotzdem kann ein Quallenstich sehr schmerzhaft sein und eine unangenehme Schwellung und Rötung verursachen. Manche Quallenarten sind sogar lebensbedrohlich. Zu den gefährlichsten Arten zählen die Portugiesische Galeere, die bereits rund um die Balearen und Kanaren gesichtet wurde, und die hauptsächlich in Australien beheimatete Seewespe (Würfelqualle). Aber auch in Europa gibt es einige Arten, die für den Menschen gefährlich werden können. Die giftige Leuchtqualle lebt beispielsweise auch im Mittelmeer, die Lungenqualle tritt immer wieder vor den Stränden Norditaliens auf.

Sie anschließend die Haut und tragen Sie eine Salbe oder ein Gel auf. Das lindert die Schmerzen und fördert die Heilung.

REISEAPOTHEKE FÜR UNBESCHWERTE TAGE

In der Borromäus Apotheke finden Sie spezielle Produkte mit **antiallergischen** und **entzündungshemmenden Wirkstoffen**, die gegen Quallenstiche helfen. Am besten lassen Sie sich vor Ihrem Urlaub eine kleine **Reiseapotheke** zusammenstellen. Auch bei anderen gesundheitlichen Problemen im Urlaub, wie zum Beispiel Sonnenbrand oder Magen-Darm-Beschwerden, kann eine gut ausgestattete Reiseapotheke hilfreich sein. Dann steht einem entspannten und sicheren Urlaub nichts mehr im Weg! ■

BEPANTHEN® SCHAUMSPRAY

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



Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

EUR 19,25 75 ml

DEN STRAND IM AUGE BEHALTEN

Wenn Sie sich in einem Gebiet aufhalten, in dem Quallen auftreten können, werfen Sie am besten bei Ebbe einen Blick auf den Strand. Quallen sind Schwarmtiere. Entdecken Sie bei Ebbe angeschwemmte Quallen, können Sie davon ausgehen, dass sich auch im Wasser viele Tiere tummeln. Grundsätzlich bevorzugen Quallen übrigens ruhige Meeresbereiche. Eine starke Brandung oder heftige Strömung meiden die Nesseltiere hingegen.

SIE WURDEN GESTOCHEN?

Als Sofortmaßnahme empfiehlt es sich, die Nesselkapseln mit Salzwasser abzuspülen. Reiben Sie nicht mit der Hand über das verletzte Hautareal – noch ungeöffnete Nesselkapseln könnten sonst platzen und das Gift freilassen. Wenn möglich, spülen Sie den Bereich anschließend rasch mit Essig. Essig neutralisiert das Gift und verhindert das weitere Eindringen in die Haut. Kühlen

GUT ZU WISSEN

Quallen sind faszinierende Meeresbewohner, die mit bis zu 20 Meter langen Tentakeln ausgestattet sind. Diese Nesselfäden können Nesselkapseln auf der Haut hinterlassen, die das Gift der Quallen enthalten. Je nach Quallenart variiert die Stärke des Gifts. Vergiftungserscheinungen treten meist jedoch nur auf, wenn größere Hautpartien mit den Tentakeln in Kontakt kommen. Mit den richtigen Sofortmaßnahmen kann man das Gift stoppen und die Schmerzen lindern. Ein respektvoller Umgang mit diesen Tieren, die zu den ältesten der Welt zählen, ist immer ratsam.



AKTION*
JETZT MIT GRATIS-
SCHWIMMTIER

* Solange der Vorrat reicht.

Entgeltliche Einschaltung · CH-20230427-23

FRESH WIE EIN SORBET

Dürfen wir vorstellen? Die neue Bade-
modenkollektion SORBET ISLAND,
ab sofort bei uns in der Borromäus
Apotheke erhältlich!

Was 2014 mit Freundschaftsarmbändern
für die Freunde der griechischen
Gründerin Sophia Mamas begann, hat
sich zu einer Marke entwickelt, die das
Gefühl von Sommer und Freiheit in
ihren Kreationen perfekt verkörpert.
Aber die **Badeanzüge** und **Bikinis** von
SORBET ISLAND überzeugen nicht nur
mit ihren fröhlichen, starken Farben. Sie
haben auch einen wesentlichen Vorteil
gegenüber anderer Beachwear: Eine
Größe passt (fast) allen – **von XS bis
XXL**. Cool, oder? Das fanden wir auch
und haben eine bunte Auswahl für Sie
eingekauft. Gleich vorbeischaun und
sich inspirieren lassen! ■

WE PROUDLY
PRESENT!

AB SOFORT BEI UNS
ERHÄLTlich



 sorbet island

Passt immer wie angegossen :-)

GUT ZU WISSEN

Rosenwurz gilt als gut bekömmlich, sollte jedoch in der ersten Tageshälfte eingenommen werden, um mögliche Schlafstörungen zu vermeiden.

ROSENWURZ

- ▷ Volksnamen: Goldene Wurzel, Rosenrot
- ▷ Lateinischer Name: *Rhodiola rosea*
- ▷ Sammelzeit: Frühjahr und Herbst
- ▷ Eigenschaften: durchblutungsfördernd, gehirnstärkend, wundheilend

Die Wikinger rüsteten sich mit ihr für den Kampf, in Russland und Schweden ist sie seit Jahrhunderten fixer Teil der traditionellen Naturmedizin – und außerdem duftet sie gut! Die Rosenwurz ist zwar kein Rosengewächs, aber dennoch ein kleines Wunderwerk der Natur.

Die alten Wikinger und Rosenwurz – das klingt erst einmal seltsam. Doch die stolzen Krieger sollen die Wirkung des Sukkulenten-Gewächses sehr geschätzt haben, vor allem im Kampf. Denn gestärkt von der Wurzel fühlten sie sich wacher und vitaler, was wiederum wichtig in Zeiten kriegerischer Auseinandersetzungen war, wo Ausdauer und schnelle Reaktionen gefragt sind. Doch nicht nur das: Die Wikinger schworen auf die magischen Fruchtbarkeitskräfte der Wurzel und nutzten sie als Schutz vor Erkältungen. Und die Frauen der Clans schätzten vor allem den betörenden Duft der Rosenwurz: Sie rieben sich damit ein, denn Waschen war damals nicht gerade an der Tagesordnung. Apropos Duft: Der wissenschaftliche Name sowie die Bezeichnung Rosenwurz beziehen sich auf das rosenähnliche Aroma (rhodon = Rose) des kräftigen Wurzelstocks. Mit der Rose hat das Dickblattgewächs allerdings nichts zu tun.

HART IM NEHMEN

Rosenwurz ist eine echte Überlebenskünstlerin. Eiskalte Temperaturen oder stechende Höhensonne? Kein Problem

für *Rhodiola rosea*! Die Pflanze fühlt sich in frostigen, arktischen Ecken und den Bergwelten von Europa, Asien und Nordamerika pudelwohl – kein Wunder, dass sie ziemlich abgehärtet ist. In Sibirien kennt man Rosenwurz auch unter der Bezeichnung „Goldene Wurzel“.

NATÜRLICHE HILFE IN SCHWIERIGEN ZEITEN

In den vergangenen Jahrzehnten wurde Rosenwurz ausführlich erforscht. Dabei hat sich gezeigt, dass diese Heilpflanze unter anderem bei stressbedingter Erschöpfung helfen kann. Studien zufolge besitzt Rosenwurz außerdem eine bemerkenswerte Wirkung bei der Linderung von Altersbeschwerden, insbesondere im Bereich des Gehirns. Die Inhaltsstoffe fördern den Stoffwechsel der Neurotransmitter, was sich positiv auf die Gedächtnisleistung, die Merkfähigkeit, die Konzentration und die Wahrnehmung auswirkt. Aber das ist noch nicht alles: Es gibt auch Anzeichen dafür, dass Rosenwurz als natürliches Adaptogen unsere Nerven schützt, Ängste löst und sogar gegen depressive Verstimmungen wirkt. Mit Rosenwurz können Sie Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit also auf natürlichem Weg unterstützen. Rosenwurz gibt es in Form von wässrigen und alkoholischen Wurzelaustrüngen, als Pulver, Tee und in Kapseln.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Rosenwurz kann uns stressresistenter machen

und unserem Körper – sowohl physisch als auch emotional – ordentlich Power geben. Somit kann sie eine wertvolle Unterstützung für Menschen sein, die sich in einer herausfordernden Lebensphase befinden oder ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern möchten. Die Rose, die gar keine ist, hat also eine ganze Menge Eigenschaften, die unserer Gesundheit zuträglich sind. ■

ROSENWURZ TINKTUR

Phytopharma führt bewusst Frischpflanzen-Tinkturen.

In Frischpflanzen-Tinkturen kommt das Wesen der Pflanze am besten zur Entfaltung. Frische Pflanzen sind reich an stofflichen, lebendigen Wirkungen. Geruch und Geschmack der Pflanze sind in hoch-reiner Form enthalten.



EUR 15,95 50 ml

EIN BISSCHEN PEINLICH

von René Freund

Als ich ein junger Autor war, hat mich mein Verlag zur Frankfurter Buchmesse eingeladen. Im schönen Hotel, das wir bewohnten, gönnte ich mir in der Früh ein paar Runden im Pool, dann ging ich in die Sauna. Dort allerdings lag, wie Gott sie erschaffen hatte, meine Verlegerin. Sie musste mich erblickt haben, denn sie stellte sich in der Sekunde tot, was ich übrigens auch so schnell wie möglich machte. So lagen wir da, zwei versteinerte Leichen: Nichts mehr zu beschönigen, nichts zu überschminken, nichts zu verbergen. Einfach nur zwei peinliche Menschen.

Irgendwie war uns beiden klar, dass wir solcherart nicht aus der Nummer rauskommen würden. Als es darum ging, den Aufguss zu machen, täuschten wir eine spontane Auferstehung von den Toten samt freudigem Wiedererkennen vor. Durch unser Lachen verwandelte sich die peinliche Situation in etwas Normales, weil wir sie einfach als normal betrachteten. Im Prinzip ist es ja auch nicht außergewöhnlich, nackt in einer Sauna zu sein. Ich habe später sogar einmal einen ehemaligen Bundeskanzler in der Sauna angetroffen, ohne Anzug und Krawatte, ohne Leibwächter, nur mit Leib. Ordentlich Leib! Er plauderte recht leutselig mit den anderen Menschen und schwitzte, obwohl politische Themen vermieden wurden.

Mit zunehmendem Alter gewöhnt man sich daran, dass Menschen nun mal so sind, wie sie sind. Alle haben ihren kleinen Makel, und das ist gut so. Der Makel macht uns lebendig und unverwechselbar. Im Prinzip ist Schamgefühl ja ein Gewinn für die Menschheit. Jünge Menschen sind besonders g'schamig. Ich erinnere mich daran, wie unsere Kinder kilometerlang in die Büsche wanderten, um ihre Badehosen zu wechseln. Das schaffen sie mittlerweile mit weniger Aufwand. Es gibt absolut keinen Grund, sich zu schämen: Denn ein bisschen peinlich sind wir alle. So gesehen dürfen wir es ruhig entspannter angehen, in der Arztpraxis, in der Apotheke oder in der Sauna.

*René Freund ist Schriftsteller.
Im Juli erscheint sein neuer Roman
„Wilde Jagd“ im Zsolnay Verlag.*

DAS LETZTE WORT



René Freund
Info: www.renefreund.net
Foto: Thom Trauer

GEWINNSPIEL

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

Wie viele Zähne hat ein erwachsener Mensch?
Die Lösung finden Sie auf Seite 9.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 8. September 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 ♥

JEDEN FREITAG BIOMARKT VOR DER
BORROMÄUS APOTHEKE
MIT REGIONALEN STANDLERN

MO., 3. JULI 2023, AB 10:30 UHR ANTLITZ-
ANALYSE UND BERATUNG MIT ADLER PHARMA

DO., 5. OKTOBER 2023
ADERLASS MIT DR. MARTIN SPINKA



Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:
Auch Vaginal-Gesundheit
beginnt im Darm.

Natürlich
wirkt's!



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stück) bis 30.06.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81199

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81199

