

# MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER  
**BORROMÄUS APOTHEKE**

Ausgabe 28 | Herbst/Winter 2023



WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE BEWERTUNG!

**4**

**JUNG, GEFÜHLT**

Pro-Aging statt Anti-Aging

**10**

**ECHT FETT!**

Gute Fette, schlechte Fette

**20**

**FÜR DICH**

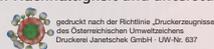
Geschenke von Herzen

# UND DU SOLLST VOR LIEBE BRENNEN UND VOR BEGEISTERUNG, WEIL DANN BLEIBST FÜR IMMER JUNG!

André Heller & Wolfgang Ambros



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





## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Immer dann, wenn der Herbst seinen Malkasten hervorholt und die Blätter in goldene und rote Farben taucht, werden wir ein bisschen melancholisch. Geht es Ihnen auch so? Vielleicht liegt es daran, dass uns die Tatsache des nahenden Jahreswechsels auch die eigene Vergänglichkeit vor Augen führt. Bald wieder ein Jahr vorbei – schon wieder ein Jahr älter! Dabei ist das mit dem Älterwerden ja so eine Sache: Vielen Studien zufolge fühlen sich Menschen heute jünger denn je. „Downaging“ nennt sich dieses Phänomen. Was es damit auf sich hat und wie wir davon profitieren können – für das aktuelle Schwerpunktthema haben wir uns auf Spurensuche begeben.

Wenn es draußen herbstelt und uns fröstelt, dann haben sie wieder Hochsaison: Grippeviren sind die unliebsame Gefolgschaft der kühleren Jahreszeit. Jetzt sind unsere Abwehrkräfte gefragt! Ab Seite 8 haben wir deshalb fünf Tipps für ein starkes Immunsystem parat. In einem anderen Beitrag werfen wir einen genaueren Blick auf Omega-3-Fettsäuren. Auf Seite 15 stellen wir Ihnen eine sanfte Unterstützung aus der Natur vor, die Kindern und Jugendlichen beim Schulstart helfen kann. Wie Sie Ihr Haar bei Heizungsluft und Minusgraden gesund und glänzend halten, verraten wir Ihnen ab Seite 16. Und ein paar Tipps „aus dem Schminktасher!“ unserer Kolleginnen gibt es obendrauf! Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe den dritten Teil unserer Schwangerschaftsserie – diesmal geht es um die Stillzeit.

Selbstverständlich gibt es auch wieder wertvolle Tipps von Mentalexperte Manuel Horeth für Sie, das letzte Wort hat wie gewohnt Schriftsteller René Freund. Und eines darf in dieser Ausgabe natürlich nicht fehlen: die Weihnachtsinspiration. Ab Seite 20 haben wir deshalb eine Auswahl unserer Lieblingsprodukte für das Fest der Liebe zusammengestellt. Und mit dem Christkind-Gutschein von Seite 12 können Sie sich selbst eine Freude machen.

In diesem Sinne: Haben Sie eine wundervolle Zeit!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Februar 2024.

#### IMPRESSUM:

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

Text und Konzeption: MMag. Christina Knäuseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knäuseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at  
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraueinkorrekt.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.



8 | ABWEHR? KRÄFTIG!



14 | MENTALE STÄRKE



16 | WINTERFESTE MÄHNEN



24 | MAGIE LIEGT IN DER LUFT

## WILDE JAGD VON RENÉ FREUND

Eine verschwundene Pflegerin, ein Dorf, ein Geheimnis: der neue Roman von René Freund über einen Philosophieprofessor und ein Dorf voller Rätsel.



EUR 19,-

# JUNG, GEFÜHLT

„Man ist so jung, wie man sich fühlt“, sang der österreichische Schlagerbarde Freddy Quinn im Jahr 1986. Das Alter – nur eine Zahl? Bis heute scheint der Jugendwahn ungebrochen, das zeigt nicht nur ein Blick in die Kosmetikregale, sondern auch auf die Statistiken zu Schönheitseingriffen. Doch der Gegentrend ist längst da: „Pro-Aging“ oder „Downaging“ beschreibt einen neuen, entspannteren Umgang mit dem Älterwerden.

Das renommierte Zukunftsinstitut kürte „Downaging“ sogar zum Megatrend. Der Hintergrund: Vor rund 100 Jahren lag in Europa die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt bei 43 Jahren, stieg dann jedoch schnell an. 2022 lag die durchschnittliche Lebenserwartung von in Österreich geborenen Männern bereits bei rund 79 Jahren, Frauen werden im Durchschnitt 83,7 Jahre alt. Im Laufe des 21. Jahrhunderts wird die durchschnittliche Lebenserwartung auf über 90 Jahre steigen. Das bedeutet: Mit wenigen Ausnahmen wird sich die menschliche Lebensspanne weltweit im statistischen Durchschnitt um 6 bis 7 Wochen pro Jahr erweitern. Dieser Prozess führe nicht zu einer Vergreisung der Gesellschaft, sondern vielmehr zu neuen Lebensmustern und einer Verjüngung des Verhaltens, so das Zukunftsinstitut weiter. Die Menschen möchten länger jung, fit und agil bleiben. Und haben aktuell und in Zukunft so viele Möglichkeiten, das in die Tat umzusetzen, wie noch nie zuvor. Auch Zukunftsforscher Dr. Daniel Dettling unterstreicht, dass künftig nicht „Anti-“, sondern „Pro-Aging“ unser Denken bestimmen wird. Im Schnitt leben Menschen, die über eine positive Selbstwahrnehmung über das eigene

Altern verfügen, 7,5 Jahre länger als Menschen ohne dieses positive Mindset, so Dettling. Trotzdem ist das Altern in unserer Gesellschaft nach wie vor ein scham- und manchmal auch angstbesetztes Thema. Klar: Der Verlust von Fruchtbarkeit und Vitalität ist nicht schön. Wir alle möchten gesund bleiben, genussfreudig, lebensbejahend. Zeichen des Alterns werden sich dennoch zeigen, irgendwann. Die Frage ist, wie wir damit umgehen.

## PERSÖNLICHE ENTFALTUNG

Unser Körper ist einem ständigen Wandel unterworfen. Ein Leben lang. Das Altern bemerken wir meist zuerst an den Falten. Stirnfalten, Krähenfüße, Nasolabialfalte, Marionettenfalte, Knitterfältchen: Es gibt viele verschiedene Arten von Falten. Wer wann welche bekommt und in welcher Intensität, ist zu einem gewissen Teil genetisch bedingt. Die Hautalterung wird jedoch auch von äußeren Faktoren beeinflusst, etwa durch die im Sonnenlicht enthaltene UV-Strahlung oder durch Nikotin. Auch Stress kann sich negativ auf die Haut auswirken: Das Stresshormon Cortisol macht die Haut dünner und anfälliger für die Entstehung von Falten. Die Ernährung ist ebenfalls ein großes Teil im „Alterungspuzzle“: Wenn wir viel Zucker oder industriell verarbeitete Kohlenhydrate zu uns nehmen, werden die Kollagenfasern geschädigt. Das Ergebnis: Die Haut verliert an Elastizität und Spannkraft, was wiederum die Faltenbildung begünstigt.

## ICH BIN STOLZ AUF DIE FALTEN. SIE SIND DAS LEBEN IN MEINEM GESICHT.

Brigitte Bardot

Um das Bindegewebsprotein Kollagen herzustellen, braucht unser Körper Aminosäuren. Die idealen Lieferanten dafür sind proteinreiche Nahrungsmittel wie Fisch, Fleisch (in Maßen), Topfen und Hülsenfrüchte. Mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln, sogenannten Supplements, können wir den Kollagenaufbau zusätzlich unterstützen. Dabei werden im Dünndarm Eiweiße in ihre Bestandteile zerlegt und gelangen über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf. Das wiederum bewirkt eine Zunahme von Dichte, Elastizität und Feuchtigkeit unserer Haut – das belegen unterschiedliche Untersuchungen. Kollagen wird konventionell aus Rinder- oder Schweineknöcheln gewonnen. Sie

ernähren sich vegan oder vegetarisch? Bei uns in der Apotheke erhalten Sie Alternativen zum klassischen Kollagen. Kollagen ist ein Bindegewebsprotein, das in Menschen und Tieren vorkommt. Daher gibt es streng genommen kein veganes Kollagen. Sie können jedoch auf pflanzliche Alternativen zurückgreifen, die die körpereigene Kollagensynthese fördern können. Mit Supplements aus verschiedenen Aminosäuren und Vitamin C helfen Sie Ihrem Körper dabei, selbst Kollagen herzustellen. Vitamin B fördert ebenfalls die Bildung von Kollagen und zudem den Zellumsatz. Damit kann es erste Anzeichen der Hautalterung verringern und abgestorbene Hautzellen durch jüngere Zellen ersetzen. Magnesiumverbindungen unterstützen im Kampf gegen freie Radikale, die unsere Haut schneller altern lassen. Kalzium ist wiederum am Energiestoffwechsel der Haut beteiligt und kann dabei helfen, die Barrierefunktion der äußeren Hautschicht zu optimieren. So können wir Falten mit ein paar Helferlein optisch reduzieren – ausradieren jedoch nicht.

## SENEZENZ: DER GREIS LÄSST GRÜSSEN

Aber nicht nur die Haut, auch die kleinsten Bestandteile unseres Körpers altern: unsere Zellen. Körperzellen sind das Grundgerüst des menschlichen Organismus. Etwa 100 Billionen Zellen tummeln sich in unserem Körper und in seinen verschiedenen Bereichen sind rund 220 unterschiedliche Zelltypen tätig. Zellen sterben ab und erneuern sich – nur, und hier kommt der Haken an der Sache: Die Erneuerung verlangsamt sich mit zunehmendem Alter. Im Fachjargon heißt der menschliche Alterungsprozess übrigens Seneszenz – das bedeutet Vergreisung. Ziemlich uncharmant, oder? Bestimmte Umwelteinflüsse lassen uns schneller altern, etwa die bereits erwähnten UV-Strahlen, Tattoo-Farben und radioaktive Strahlen. Pestizide, bestimmte Konservierungsmittel oder das in Kunststoffen vorkommende, hormonähnlich wirkende Bisphenol beschleunigen ebenfalls den Alterungsprozess. Der Granatapfel kann dank seines Inhaltsstoffes Urolithin A Alterungsprozessen entgegenwirken, indem er das Wachstum der Mitochondrien anregt. Das kann eine altersbedingte Muskelschwäche verbessern. Um Geist und Körper lange fit zu halten, braucht es neben regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft und moderatem Muskelaufbau vor allem eines: gesunde Ernährung.



## DU BIST, WAS DU ISST

Forscher an der Rush University in Chicago konnten etwa feststellen, dass die geistigen Fähigkeiten von Menschen, die pro Tag zwei Portionen Spinat oder Grünkohl essen, denen von etwa elf Jahre jüngeren Personen entsprechen. Die pflanzlichen Polyphenole Fisetin und Quercetin, die sich unter anderem in Äpfeln und Zwiebeln finden, können wiederum alternde Körperzellen entfernen. Vitamin C unterstützt darüber hinaus den Erhalt unserer Muskulatur. Kurkuma kann bei altersbedingtem Muskelschwund helfen und Zellschäden verhindern. Auch Vitamin D ist ein Verbündeter im Kampf gegen die Alterung. Es wird für zahlreiche Stoffwechselforgänge benötigt, etwa zur Integration von Kalzium in die Knochen, was Osteoporose vorbeugt. Natürliches Sonnenlicht – in Maßen und mit Sonnenschutz genossen – hebt aber nicht nur die Stimmung, sondern stärkt auch die Knochen. Lassen Sie Ihren Wert am besten bei einem Vitamin-D-Statustest in der Apotheke bestimmen. Und last, but not least: Kleinere Portionen bevorzugen. Wenn Sie weniger essen, wirkt sich das nicht nur positiv auf die Figur aus. Auch der Blutzuckerspiegel und die Durchblutung des Gehirns profitieren von einer reduzierten Kalorienzufuhr. Damit sind moderates Fasten, die Intervall-Methode, eine pflanzenbetonte Kost sowie die Reduktion von Zucker, Kohlenhydraten, Frittiertem und Milch erfolgversprechende Methoden, um Alterungsprozesse im Körper zu verlangsamen. Apropos Essen: Haben Sie schon einmal von Spermidin gehört? Dieses Polyamin hat in verschiedenen Studien seine lebensverlängernde Wirkung sowohl in Zellkulturen als auch bei Tieren gezeigt. Forscher der renommierten Medizinischen Universität Innsbruck haben auch beim Menschen den Anti-Aging-Effekt von Spermidin nachgewiesen. Die positive Wirkung von Spermidin beruht hauptsächlich auf der Fähigkeit, die Autophagie zu fördern. Dieser Reinigungsprozess in unseren Zellen wird sowohl durch längeres Fasten als auch durch die Zugabe von Spermidin ausgelöst. Dabei werden fehlerhafte oder nicht mehr benötigte

Zellbestandteile abgebaut und wiederverwertet. Spermidin bringt somit unsere Zellen auf Trab und unterstützt ihren natürlichen Reinigungsprozess. Spermidinreiche Lebensmittel sind etwa Keimgemüse, Erbsen, Vollkornprodukte, Äpfel, Salat, Pilze, Nüsse, Kartoffeln und gereifter Käse. Als Supplement lässt sich Spermidin sehr gut in den Alltag integrieren.

## ALTER SCHÜTZT VOR LIEBE NICHT, ABER LIEBE VOR DEM ALTERN.

Coco Chanel

Wichtig ist auch ein gesunder Darm, denn:

Entzündungen im Körper beschleunigen die Alterung. Damit die gesunden Bakterien im Darm genügend „Futter“ haben und ihrer Arbeit – Entzündungsprozesse zu hemmen – nachgehen können, sollten täglich zwei Portionen fermentiertes Essen auf unserem Teller landen.

Dazu zählen unter anderem Joghurt, Sauerkraut, Kombucha, Kefir und Buttermilch. Aber Vorsicht: Im Zuge der Gärung wird Histamin gebildet – fermentierte Produkte sind deshalb für Menschen mit einer Histaminintoleranz weniger geeignet. Das Darmmikrobiom stärken wir auch mit präbiotischen (etwa Flohsamenschalen oder Akazienfasern) und probiotischen Nahrungsmitteln.

Supplements wie Lactobazillen und Bifidobakterien tun unserem Darm ebenfalls gut.

Aber auch wenn die Lachfältchen tiefer werden, die Haut nicht mehr ganz so straff und der Schopf weniger voll ist: Durch ausreichend Bewegung, gute Beziehungen, weniger Stress, liebevolle Berührungen, ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und geistige Anregung können wir einen großen Teil dazu beitragen, wie es uns geht. Denn gesundes Altern bedeutet vor allem, die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten und sich so lange wie möglich Lebensfreude und Vitalität zu bewahren. Das alles führt zu einer guten Lebensqualität, unabhängig vom biologischen Alter. ■

Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne!



# 3 PRAKTISCHE TIPPS:

# 1

## IMMER WIEDER NEU ANFANGEN

Eine fremde Sprache lernen, ein Musikinstrument spielen lernen oder eine berufliche Weiterbildung angehen: Wer gleichzeitig drei neue Dinge lernt, besitzt eine kognitive Leistungsfähigkeit wie um Jahrzehnte jüngere Menschen.

# 2

## IN BEWEGUNG BLEIBEN

Wenig überraschend: Sport hält uns jung. Sprinttraining etwa senkt die Entzündungsmarker im Blut und bremst so den Alterungsprozess. Aber auch flottes, tägliches Gehen kann bei Personen mittleren Alters zu einer biologischen Verjüngung führen – und zwar um bis zu 16 Jahre! Immer mit einplanen: Dehnen. Beim Stretching tun wir außerdem Gutes für unsere Arterien.

# 3

## RAUCHSTOPP

Rauchen ist nicht nur die häufigste Ursache für Krebs, es wirkt auch negativ auf unser größtes Organ, die Haut. Sie wird trocken, bekommt Flecken und tiefe Falten. Außerdem wird Kollagen abgebaut, die gelbliche Verfärbung von Fingern, Nägeln und Zähnen macht uns auch optisch älter. Apropos Zähne: Chronische Zahnfleischentzündungen können das Risiko für Lungenentzündungen, Herzinfarkt oder Diabetes erhöhen. Eine gute Zahnhygiene ist deshalb unersetzlich!

## CURCUMIN-LOGES® KAPSELN

curcumin-Loges® enthält die wertvollen Inhaltsstoffe der Kurkuma-Wurzel in einer für den menschlichen Organismus besonders gut verwertbaren Form. Vitamin D, das Sonnenvitamin, unterstützt eine normale, gesunde Immunreaktion und hat auch eine wichtige Funktion für die Knochengesundheit.



EUR 30,90 60 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung

## FERMENTIEREN - GEMÜSE EINFACH UND NATÜRLICH HALTBAR MACHEN

Das einzigartig umfassende, fundierte Praxishandbuch zum Thema Fermentieren – neue Ideen für einen abwechslungsreichen, köstlichen und gesunden Gemüsevorrat!



EUR 30,90 Stück

## PRO.BIO 13 KAPSELN

Eine hochwertige, aufeinander abgestimmte probiotische Bakterienmischung für die adäquate Zufuhr spezieller Bakterienkulturen. Inulin beeinflusst insbesondere die Darmflora positiv und führt dazu, dass sich die guten Darmbakterien (Lakto- und Bifidobakterien) ansiedeln können.



EUR 29,95 60 Kapseln



### IMMUN44® KAPSELN

Immun44® enthält neben optimal aufeinander abgestimmten Mikronährstoffen den wertvollen Pflanzenextrakt Plantovir® aus der Zistrose sowie hochwertige Phyto-Panmol®-Vitalstoffe und sorgt damit für ein gut funktionierendes Immunsystem. Auch als Saft erhältlich.



EUR 40,80 90 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung

### CORDYCEPS KAPSELN

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



## HALSSCHMERZEN? NEHMEN SIE STREPSILS FÜR EINE LANGANHALTENDE LINDERUNG



Bei Halsschmerzen & Schluckbeschwerden

Lindert Schmerzen bis zu 4h

Entzündungshemmend & abschwellend

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
Reckitt Benckiser Austria GmbH, 1110 Wien, Österreich

Entgeltliche Einschaltung

# ABWEHR? KRÄFTIG!

Der Herbst bittet die bunten Blätter zum luftigen Tanz und wir wissen: Jetzt ist der Winter nicht mehr weit. Dann haben Grippeviren wieder Hochsaison und auch andere Krankheitserreger, wie Coronaviren, sind weiter aktiv. Unser Immunsystem muss Überstunden schieben, um uns zu schützen. Wir können es dabei unterstützen, indem wir unsere Abwehrkräfte stärken. Wenn Sie die folgenden fünf Tipps beherzigen, tun Sie Ihrer Gesundheit in der kalten Jahreszeit Gutes.

## 1. RAUSGEHEN

Während der kalten Jahreszeit möchte man sich manchmal gerne nur im Warmen verkriechen. Doch ein Spaziergang in der klaren Winterluft ist eine richtig gute Sache – und gesund obendrein! Die frische Luft versorgt uns mit Sauerstoff und belebt unsere Abwehrkräfte. Atmen Sie tief durch und spüren Sie, wie Ihre Lunge sich mit neuer Energie füllt. Positiver Nebeneffekt: Sie tanken durch das Tageslicht Vitamin D. Vitamin D spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Regulation des Immunsystems und bei

der Stärkung der Abwehrkräfte. Apropos draußen: Ein echter Immunsystem-Booster ist auch das ätherische Öl der **WEISSTANNE** mit seinen antimikrobiellen, schleimlösenden, antiviralen und antiinfektiösen Eigenschaften. Mit dem ätherischen Öl der Weißtanne stärken wir nicht nur unser Immunsystem, sondern schicken zudem unsere Sinne auf eine wohltuende Reise ins duftende Reich der Bäume.

## 2. AUF DIE NATUR SETZEN

Natürliche Unterstützung bietet Propolis. Das Bienenharz enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe, wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze und kann langfristig zur Unterstützung unseres Immunsystems angewendet werden. Der Sonnenhut (Echinacea) ist ein wirkungsvolles Mittel zur Vorbeugung und Therapie von Erkältungskrankheiten, indem er Viren und Bakterien bekämpft. Die Zistrose wird seit der Antike in der griechischen Volksheilkunde hochgeschätzt. Insbesondere bei Infektionen der Atemwege fördert die Pflanze eine schnellere Genesung und lindert die damit verbundenen Beschwerden. Die Heckenrose bietet eine natürliche Unterstützung bei Entzündungen, viralen Infektionen und zur Stärkung des Immunsystems. Insbesondere im Hals-Nasen-Ohren-Bereich entfaltet sie ihre wirksamen Eigenschaften und hilft, Infekte zu bekämpfen. Darüber hinaus kann sie bei Schwächezuständen nach Grippe oder anderen schweren Infektionen dazu beitragen, die Abwehrkräfte wieder aufzubauen. Cordyceps ist eine Pilzart, die als Adaptogen gilt und das Immunsystem positiv beeinflussen kann.

## GRUNDLEGENDE HYGIENEMASSNAHMEN WIE HÄUFIGES HÄNDEWASCHEN SOLLTEN SIE BESONDERS IN DER KALTEN JAHRESZEIT STETS BEHERZIGEN

## 3. DER MIX MACHTS

Neben natürlichen Pflanzenextrakten können auch bestimmte Vitamin- und Mineralstoffkombinationen das Immunsystem auf positive Weise unterstützen, zum Beispiel die Kombination aus Zink und Vitamin C. Untersuchungen haben gezeigt, dass

die Einnahme von Zink und Vitamin C innerhalb der ersten 24 Stunden nach Auftreten der ersten Erkältungssymptome Linderung bringen kann. Dadurch verkürzt sich die Dauer der Erkältung und die Symptome verlaufen weniger schwerwiegend.

## 4. UND JETZT AUSATMEN

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und progressive Muskelentspannung können eine echte Wohltat sein. Sie beruhigen nicht nur den Geist, sondern lassen auch Ihre Abwehrkräfte aufleben. Das gelingt durch eine bewusst entschleunigte Atmung. Thomas Loew, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin und Psychiatrie, empfiehlt die 4-7-11-Technik. Sie ist simpel und lässt sich einfach in den Alltag integrieren: Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen und das elf Minuten lang. Der Effekt: Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln gehen in den Entspannungsmodus über.

## 5. DAS SCHMECKT DEN ABWEHRKRÄFTEN

Eine ausgewogene Ernährung ist ebenfalls von großer Bedeutung für ein starkes Immunsystem. Eine gesunde Ernährungsweise kann dazu beitragen, dass Ihr Körper die notwendigen Nährstoffe erhält, um sich gegen Krankheiten zu verteidigen. Achten Sie darauf, genügend Obst und Gemüse zu essen, und vermeiden Sie einen übermäßigen Konsum von Zucker, Fett und Alkohol. Ihr Mikrobiom stärken Sie unter anderem mit Probiotika wie Sauerkraut oder Joghurt und präbiotischen Ballaststoffen wie Leinsamen, Haferflocken und Hülsenfrüchten. Ein gestärktes Mikrobiom macht Sie weniger anfällig für Infekte.

Ein starkes Immunsystem ist keine Garantie dafür, niemals krank zu werden. Aber es kann helfen, Infektionen schneller abzuwehren oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Damit wir viel Energie haben für all die schönen Seiten, die die kalte Jahreszeit bereithält! Gerne beraten wir Sie auch vor Ort in der Apotheke. ■

# ECHT FETTI!

Bestimmt haben Sie schon einmal von Omega-3-Fettsäuren gehört. Diese kleinen Kraftpakete zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essenziell – das bedeutet, dass sie unser Körper nicht selbst aufbauen kann. Wir müssen sie deshalb mit der Nahrung oder speziellen Präparaten aufnehmen. Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur gut fürs Herz, sondern auch für den Geist. Viele Gründe, um einen genaueren Blick auf diese lebenswichtigen Fette zu werfen!

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre ein komplexes Uhrwerk. Dann wären Omega-3-Fettsäuren das Schmiermittel, das jedes Rädchen am Laufen hält. Als Bausteine unserer Zellmembranen halten sie die Hüllen der Zellen geschmeidig. Die langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterstützen unter anderem die Gesundheit des Herzens, indem sie Entzündungen reduzieren und den Blutfluss verbessern. So sorgen sie für eine reibungslose Funktion unseres wichtigsten Organs – denn ein starkes Herz ist der Schlüssel zu einem aktiven und erfüllten Leben. Darüber hinaus haben Omega-3-Fettsäuren positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System, indem sie den Cholesterinspiegel senken und die Blutgefäße erweitern.

## GANZ SCHÖN SCHLAU

Aber das ist noch nicht alles, was die besonderen Fettsäuren zu bieten haben. Auch unser Oberstübchen profitiert von den wertvollen Fetten. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für klares

Denken und gute Konzentration. Sie sind bildlich gesehen wie kleine Bausteine in den Wänden unseres Gehirns. Indem sie die Struktur unserer Nervenzellen verbessern, fördern sie die Kommunikation zwischen den Gehirnzellen und steigern so unsere geistige Leistungsfähigkeit. Für die Produktion verschiedener Gewebshormone, also körpereigener Botenstoffe, ist unser Organismus ebenfalls auf Omega-3-Fettsäuren angewiesen.

## OMEGA-3-FETTSÄUREN SIND NICHT NUR GUT FÜRS HERZ, SONDERN AUCH FÜR DEN GEIST

### DIE GEHEN RUNTER WIE ÖL

Auf unser allgemeines Wohlbefinden haben die guten Fette ebenfalls positive Auswirkungen. Stellen Sie sich vor, Sie spazieren im Herbst durch einen bunten Wald. Das Laub raschelt unter Ihren Füßen, die Luft ist klar und kühl. Pure Entspannung für Körper und Geist. Was das mit Omega-3-Fettsäuren zu tun hat? Studien haben gezeigt: Sie können beim Stressabbau behilflich sein und uns vor Depressionen und Angstzuständen schützen. Es wurde nachgewiesen, dass Omega-3-Fettsäuren die Immunabwehr stärken und Entzündungsvorgänge eindämmen können.

### ÖLWECHSEL

So ist es also wenig verwunderlich, dass immer mehr Menschen Omega-3-Fettsäuren in ihre Ernährung integrieren möchten. Aber wie kann man sicherstellen, genug davon zu bekommen? Fette Fische wie Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering und Sardine sind absolute Spitzenreiter, wenn es um den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren geht. Doch auch unsere heimischen Fische können

### OMEGA 3 VEGAN KAPSELN

EPA- und DHA-reiches Öl aus der Mikroalge aus pflanzlicher Kapselhülle. DHA trägt zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion, der normalen Sehkraft und Herzfunktion bei. Für Veganer und Vegetarier empfohlen.



EUR 29,90 60 Kapseln

### OMEGA 3 VEGAN MIKROALGENÖL

Mikroalgenöl stellt eine effektive Quelle für die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA dar und eignet sich als eine sinnvolle Alternative für Vegetarier und Veganer.



EUR 29,90 100 ml

- 25%  
IM NOVEMBER  
AUF HAUSEIGENE  
OMEGA-3-  
PRODUKTE

### NORSAN OMEGA-3 KIDS JELLY

Die Kaugeleedrops von NORSAN enthalten natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang. Jeder Drop liefert 250 mg Omega-3. Die Drops sind leicht zu kauen und haben einen fruchtigen Erdbeer-Zitronen-Geschmack. Mit Vitamin D und gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs.



EUR 17,- 45 Drops

punkten: Der Saibling und andere Kaltwasserfische sind ebenfalls reich an diesen wertvollen Fettsäuren. Wenn Sie kein Fan von Fisch sind oder eine vegane Lebensweise bevorzugen, gibt es auch pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren: Walnüsse und Spinat sind ebenfalls gute Lieferanten für die besonderen Fettsäuren. Mittlerweile gibt es auch viele Omega-3-Supplements. Sie bestehen entweder aus Fischöl oder Algenöl. Die pflanzliche Variante wird aus Algen hergestellt, die besonders reich an den langkettigen und aktiveren Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind. Die Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine Vorstufe von EPA und DHA. Sie ist etwa in Pflanzenölen wie Raps-, Lein-, Soja- und Walnussöl sowie in Chiasamen enthalten.

Omega-3-Fettsäuren werden als Kapseln oder als Tropfen angeboten. Achten Sie auf eine korrekte Einnahme und Dosierung. Gerne sprechen wir mit Ihnen darüber! 🟡

**ACHTEN SIE  
STETS AUF EINE  
ERSTKLASSIGE QUALITÄT  
DER SUPPLEMENTS UND  
DIE RICHTIGE DOSIERUNG.  
GERNE BERATEN WIR SIE  
ZU DIESEM THEMA.**

SPRECHEN SIE UNS EINFACH DARAUFG AN.

# QUELLE DER BESTEN IDEEN

Nieselwetter, Wind und Schnee? Trotzten wir mit guter Vorbereitung! Wir haben an dieser Stelle wieder viele praktische Helferlein für Sie zusammengestellt. Unsere Produkte sollen Sie dabei unterstützen, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Wir haben alles sorgfältig ausgewählt – so bieten wir Ihnen nur jene Artikel an, die auch uns selbst überzeugen. Und falls Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Seite. Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie bald persönlich in unserer Apotheke begrüßen zu dürfen. Bis dahin wünschen wir Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer Lieblingsprodukte!



## CISTUS KAPSELN

Die Zistrose hat eine stark antioxidative Wirkung. Sie unterstützt nicht nur die körpereigene Abwehr und bekämpft Bakterien sowie Viren, sondern beugt durch die zellschützende Wirkung auch Alterungsprozessen vor. Betaglukan wirkt positiv auf die Darmschleimhaut und fördert somit ein gesundes Immunsystem.

AUCH ALS SAFT ERHÄLTlich!



EUR 26,95 60 Kapseln

## SCHWEDENBITTER

Ein altbewährtes Hausmittel, das nach alter Rezeptur aus 35 erlesenen Zutaten hergestellt wird. Regt Appetit sowie Verdauung an und wird auch bei Blähungen und Völlegefühl sowie Magenunwohlsein eingesetzt.

**-25% auf alle Tonika\***

\*AKTION GÜLTIG IM DEZEMBER 2023



## EMSER® NASENDUSCHE + SALZ

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



EUR 17,50  
Dusche inkl. 4 Beuteln Nasenspülsalz

Entgeltliche Einschaltung

# HALS WEH EINFACH WEG LUTSCHEN!



Tantills® junior lindert Kinderhalsweh. Ganz natürlich.

**zuckerfrei**

EUR 12,90  
24 Pastillen

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Tantills® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Entgeltliche Einschaltung

# ERKÄLTET?

SCHNELLER WIEDER WOHLFÜHLEN!



## Esberitox<sup>®</sup> FORTE

- Verkürzt die Erkältung um bis zu 3 Tage<sup>1</sup>
- Lindert die Erkältungssymptome<sup>1</sup>
- Aktiviert die Abwehrkräfte
- Mit frischem Zitronengeschmack, auch zum Kauen

<sup>1</sup>Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt; Quelle: Hennecke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research and Opinion, Vol. 15 (1999): 214-227.

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



Schlafen wie ein Faultier ...  
... so easy



FILMTABLETTEN SPRAY\*\* TEEBEUTEL DIREKT-STICKS

## easysleep mit Melatonin, Baldrian & Hopfen

Zur Verkürzung der Einschlafzeit und Unterstützung eines gesunden und erholsamen Schlafs\*.

Baldrian und Hopfen tragen zu einem natürlichen und gesunden Schlaf bei.

Nahrungsergänzungsmittel; \*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. \*\*Die positive Wirkung tritt ein, wenn 2 Sprühstöße (=1mg Melatonin) kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

It's so easy, it's so easy, it's so easypharm | A NEURAPHARM Company

OMNi  
BiOTiC<sup>®</sup>

# Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC<sup>®</sup> Aktiv:  
Jeden Tag – in jedem Alter.  
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.



€ 4,-  
Gutschein  
für OMNi-BiOTiC<sup>®</sup>  
Aktiv\*

Institut  
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

\*€ 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC<sup>®</sup> Aktiv (60g) bis 30. November 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81448



## PERSKINDOL<sup>®</sup> AKTIV GEL

Leben ist Bewegung – ob bei der Arbeit, in der Freizeit oder bei sportlichen Aktivitäten. Mit der Unterstützung von PERSKINDOL<sup>®</sup> Aktiv Gel fühlen Sie sich vor, während und nach der Bewegung immer wohl. Mit PERSKINDOL<sup>®</sup> Aktiv Gel garantieren Sie Ihren belasteten Muskeln und Gelenken immer die bestmögliche Unterstützung. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe unterstützen die Durchblutung und sind gut verträglich. Das Gel zieht sofort ein und hinterlässt keinen Fettfilm! Auch für eine längere Anwendung geeignet.



EUR 15,45 100 g

# DAS LEBEN IST EIN HIT!

Menschen mit starker Lebensfreude zeichnen sich durch eine hoffnungsvolle Grundeinstellung aus. Wie wir also die Welt betrachten, wirkt sich wesentlich auf unsere Lebensfreude aus. Oft sind es speziell die vielen kleinen Dinge im Alltag, die unser Leben positiv beflügeln. Eine große Lebensfreude sorgt übrigens auch für bessere Laune und fördert unsere mentale Widerstandsfähigkeit. Damit Ihr Leben weiterhin ein Hit bleibt, habe ich für Sie drei wirkungsvolle Tipps:

## TIPP NR. 1: DER ANFÄNGERGEIST

Der Anfängergeist ist ein wesentlicher Grund, warum Kinder mehr Lebensfreude als Erwachsene spüren. Damit Ihr Leben immer wieder ein absoluter Hit sein kann, lassen Sie Ihre Vorurteile und Erfahrungen los und trauen Sie sich, Neues zu erleben. Sich auf neue, unbekannte Erlebnisse einzulassen gibt uns ein wunderbares Lebensgefühl.

## TIPP NR. 2: DIE KOMMUNIKATIONSTECHNIK

Für Ihr Lebensfreude-Training verbannen Sie negative Erzählungen so gut wie nur möglich aus Ihrer Kommunikation. Sprechen Sie lieber über positive Erlebnisse, was Sie beispielsweise Schönes auf Ihrer letzten Autofahrt beobachtet haben und was Ihnen überraschend Gutes gestern alles passiert ist.

## TIPP NR. 3: DAS LÖSUNGSDENKEN

Haben Sie manchmal Angst, dass Sie einer neuen, schwierigen Aufgabe nicht gerecht werden könnten? Meine Empfehlung für Sie: Denken Sie in Lösungen und nicht in Problemen. Üben Sie dies, indem Sie versuchen, auch in Schlechtem stets etwas Gutes zu finden. Lösungsdenken gibt Ihnen die Kraft, mit Freude nach vorne zu schauen.

In jeder Minute Ärger verlieren wir 60 Sekunden Lebensfreude!

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.

# SCHULZEIT? KEIN STRESS!

Die Schulzeit ist eine aufregende Zeit für unsere kleinen Schützlinge. Sie kann aber auch mit einer Menge neuer Herausforderungen und vielleicht sogar Ängsten verbunden sein. Als fürsorgliche Eltern möchten Sie sicher, dass Ihr Kind diese Phase mit so wenig Stress und Sorgen wie möglich meistert. Hier kommen drei pflanzliche Hilfsmittel, die sanfte Unterstützung bieten können.

Laut der Signaturenlehre zeigt die Silberlinde mit ihren herzförmigen Blättern alle Themen an, die mit Emotionen in Verbindung stehen. In der Naturheilkunde wird ihr Gemmo Mazerat unter anderem zur sanften Beruhigung der Nerven, bei Ein- und Durchschlafproblemen und bei innerer Unruhe eingesetzt. Es soll dazu beitragen, die Widerstandsfähigkeit Ihres Kindes gegenüber den Herausforderungen des Schulalltags zu erhöhen.

Lavendel ist ein wunderbar duftendes Kraut, das beruhigend auf Geist und Körper wirkt. Ein paar Tropfen Lavendelöl auf dem Schulrucksack oder in der Nähe des Schlafplatzes können Ihrem Kind helfen, sich entspannter zu fühlen.

Lavendel kann auch als Tee genossen werden, um abends zur Ruhe zu kommen. Die sanfte Präsenz von Lavendel kann dazu beitragen, eventuelle Schulangst zu lindern und einen positiven Übergang in den Schulanfang zu ermöglichen.

Das ätherische Öl der Zitrone bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die Ihrem Kind zugutekommen können. Das erhebende Aroma des Zitronenöls kann die Stimmung aufhellen, in stressigen Situationen helfen, Ängste lindern und positive Gefühle fördern. Darüber hinaus kann das ätherische Öl der Zitrone dazu beitragen, die Konzentration und den Fokus zu verbessern – nicht nur im schulischen Alltag.

Jedes Kind verdient einen positiven Start in die Schule. Und manchmal braucht es nur ein klein wenig Unterstützung. Bestimmt kennen Sie den berühmten Spruch „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“. Gerne sprechen wir mit Ihnen darüber, welche Heilpflanze die richtige für Ihr Kind ist! ■

## SILBERLINDE 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 15,95 50 ml

## ÄTHERISCHES ÖL ZITRONE BIO ODER LAVENDEL

Erfrischend, belebend und spritzig ist das ätherische Zitronenöl. Das Zitronenöl in Bio-Qualität wird in Italien hergestellt und durch Kaltpressung von Zitronenschalen gewonnen. Das milde, krautige Lavendelöl aus Frankreich fördert die innere Ausgeglichenheit und wirkt sanft stimmungshebend.



EUR 10,95 10 ml



# WINTERFESTE MÄHNEN

Wenn der Winter die Wiesen und Blätter mit Raureif überzieht und Eiskristalle auf die Scheiben zaubert, ist das wunderschön anzusehen. Für unsere Haare ist die kalte Jahreszeit jedoch eine Herausforderung. Denn während wir uns in warme Kleidung hüllen, vergessen wir leider oft, auch unsere Haare vor den widrigen Bedingungen zu schützen. Dabei ist es gar nicht schwer, unseren Schopf auch im Winter gesund und glänzend zu halten. Wir verraten Ihnen, wie das gelingt.

Wir bürsten und kämmen sie, färben, locken oder glätten sie – unsere Haare müssen ganz schön was aushalten! Im Herbst und Winter macht unserer Haarpracht außerdem der strapaziöse Mix aus kalten Außentemperaturen und trockener Heizungsluft zu schaffen. Um diese Zeit unbeschadet zu überstehen, braucht die Mähne eine Extraportion Aufmerksamkeit.

## DIE GESUNDHEIT AN DER WURZEL PACKEN

Die Haarwurzel versorgt das Haar mit allen notwendigen Nährstoffen. Sie ist vom Haarfollikel umgeben, der das Haar in der Kopfhaut verankert. Die Talgdrüsen unserer Kopfhaut sind die heimlichen Helden, wenn es darum geht, das Haar geschmeidig zu halten und vor dem Austrocknen zu schützen. Doch je kälter es draußen wird, desto fauler werden die Talgdrüsen. Sie produzieren weniger Fett und geben es spärlicher ab. Und wenn das Thermometer unter 8 Grad Celsius fällt, stellen sie die Fettproduktion sogar komplett ein. Ohne ausreichend Fett sind unsere Haare nicht nur trocken wie die Wüste – es können auch vermehrt Kopfhautprobleme und Schuppen entstehen.

## EINE HAARIGE ANGELEGENHEIT

So wie wir unsere Hautpflegeprodukte passend zum individuellen Hauttyp und zur Jahreszeit auswählen, sollten wir auch bei unseren Haarpflegeprodukten diesem Prinzip folgen. Sind die Haare optimal versorgt, bleibt ihre Schuppenschicht geschlossen, was wiederum für Glanz sorgt und die Haare widerstandsfähig gegen äußere Einflüsse macht. Waschen Sie Ihr Haar deshalb mit lauwarmem Wasser, verwenden Sie am besten ein mildes Shampoo und davon auch nur einen Klecks – zu viel Shampoo entfettet das Haar. Produkte, die Arganöl, Macadamianussöl, Marillenkernöl oder Jojobaöl enthalten, sind jetzt besonders gut geeignet. Um Ihre Haare zusätzlich zu verwöhnen, ist eine Haarkur einmal pro Woche eine gute Idee. Dabei können Sie aus einer Vielzahl an hochwertigen Produkten auswählen – wir beraten Sie gerne! Wer selbst Hand anlegen möchte, kann auch auf natürliche Zutaten zurückgreifen. Eine Haarmaske aus Avocado und Olivenöl versorgt die Mähne beispielsweise mit einer Extraportion Feuchtigkeit. Dafür einfach eine Avocado mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermischen und in die Längen einmassieren. 15 bis 30 Minuten einwirken lassen und mit einem milden Shampoo gründlich ausspülen.

## LOVE IS IN THE HAIR

Auch zu heißes Föhnen schädigt die Haarpracht. Weil Shampoo und warmes Wasser die Schuppenschicht öffnen, sind die Haare in unserem Zustand besonders empfindlich und können leicht brechen. Deshalb idealerweise in das handtuchtrockene Haar einen Hitzeschutz auftragen, zum Beispiel in Form eines Hitzeschutzsprays, und das Haar auf kleiner Föhnstufe trocknen. Ein Hitzeschutzspray bewahrt das Haar vor Feuchtigkeitsverlust und beugt Spliss vor. Verzichteten Sie beim Styling generell auf alkoholhaltige Produkte – aufgrund ihrer entfettenden Wirkung können sie die Haare zusätzlich austrocknen. Apropos Styling: Im winterlichen Alltag sind Hauben, Hüte und Kapuzen nicht wegzudenken. Wenn Sie Ihren Haaren eine besonders liebevolle Behandlung angeheißen lassen möchten, besorgen Sie sich eine Kopfbedeckung mit Innenfutter aus Satin oder Seide. Diese Materialien bilden einen Schutzschild gegen Spliss und Haarbruch, indem sie Reibung verhindern.

## HAARGENAU RICHTIG

Und last, but not least: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie Eiweiß ist eine essenzielle Komponente für gesunde Haare und Nägel. Wenn es um den Aufbau der Haarstruktur geht, spielt Biotin (auch als Vitamin B7 bekannt) eine besonders wichtige Rolle. Zu einer haarfreundlichen Ernährung zählen deshalb auch biotinhaltige Lebensmittel – Eigelb, Haferflocken, knackige Walnüsse und ungeschälter Reis sind nur ein paar Beispiele. B-Vitamine verstecken sich in einer Vielzahl von Lebensmitteln, wie Eiern, Fisch, Milchprodukten, Pilzen, Avocados, Süßkartoffeln, Bananen, Tomaten, Karotten, Meeresfrüchten, Tofu, Kürbissen, Weizen und Nüssen – um nur einige zu nennen. Diese Power-Vitamine sind der Schlüssel zu gesunden Haaren und starken Haarwurzeln. Die Vitamine B3, B5 und B6 sorgen dafür, dass der Stoffwechsel in den Haarwurzeln gut läuft und unliebsame Entzündungen keine Chance haben. Vitamin C hilft bei der Durchblutung der Kopfhaut und Vitamin A reguliert unter anderem die Talgproduktion. Die Spurenelemente Zink, Eisen und Selen sind ebenfalls wichtig für einen gesunden, glänzenden Schopf. So kann der Winter kommen – wir sind bestens vorbereitet! ■

## AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

### HAST DU EINEN TIPP FÜR „SCHÖNES HAAR VON INNEN“?

Unsere ZINK-GOLDHIRSE-HAUT-HAARE-NÄGEL-KAPSELN enthalten zahlreiche Nährstoffe wie zum Beispiel Goldhirseextrakt, Zink und Biotin, die die Haarwurzeln stärken und für kraftvolles Haar sorgen. Goldhirseextrakt sorgt für eine gut durchblutete und gesunde Kopfhaut.

### AUF WELCHES HAARPFLEGEPRODUKT MÖCHTEST DU NICHT MEHR VERZICHTEN?

Das SIRIDERMA® PFLEGE-SHAMPOO ist toll für alle, die sich eine natürliche Haarpflege wünschen. Mit seiner Basen-Balance-Formel neutralisiert es überschüssige Säuren auf der Kopfhaut und pflegt das Haar tiefenwirksam.

### WAS IST DEIN MUST-HAVE FÜR GESUNDES HAAR IM WINTER?

Ich verwende die PFLEGE-SPÜLUNG von SIRIDERMA® nach jeder Haarwäsche in den Längen und Spitzen und lasse sie 10 Minuten einwirken. Die Haare lassen sich danach perfekt durchkämmen und leichter stylen. Zusätzlich verleiht die enthaltene Hyaluronsäure einen unglaublichen Glanz.

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

### ZINK GOLDHIRSE HAUT-HAARE-NÄGEL KAPSELN

Unterstützen die Gesunderhaltung von Haut, Haar und Nägeln. Die hochwertige Kombination aus Zink und Goldhirseextrakt liefert wichtige Nährstoffe für gesunde Haut, kräftiges Haar und feste Nägel.



EUR 21,95 60 Kapseln

### PFLEGE-SHAMPOO OHNE DUFT SIRIDERMA®

Kräftigt und verleiht Glanz dank milden Pflegesubstanzen, Provitaminen A und B5 sowie Alpha-Bisabolol. Wirkt Rötungen und Reizungen der Kopfhaut entgegen. Silikonfrei.



EUR 14,55 250 ml

### PFLEGE-SPÜLUNG OHNE DUFT SIRIDERMA®

Die spezielle Formel mit pflanzlichem Glycerin, Provitamin B5 und Hyaluron erleichtert das Kämmen, schützt das Haar und verleiht seidigen Glanz und Volumen.



EUR 12,95 250 ml

# GUT ANGELEGT

Stillen ist das Natürlichste der Welt – soweit die Theorie. Für viele frischgebackene Mamas tun sich trotzdem einige Frage auf: Wie oft soll ich stillen? Was darf ich essen? Und welche Nährstoffe sind für mein Baby und mich besonders wichtig? Hier kommen Antworten auf Fragen rund um das Thema Stillen.

Wenn eine Mutter die Möglichkeit hat, ihr Kind zu stillen, ist das optimal für beide. Muttermilch ist ideal zusammengesetzt und passt sich genau den Nährstoffbedürfnissen eines heranwachsenden Babys an. Dabei enthält sie nicht nur lebenswichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, Proteine und Kohlenhydrate – Muttermilch besitzt auch nützliche Abwehrstoffe wie Antikörper, die dem gestillten Baby einen gewissen Schutz vor Krankheiten bieten. Nicht zuletzt stärkt das Stillen die Bindung zwischen Mutter und Kind.

## NATÜRLICHER ZAUBERTRANK

Muttermilch ist also ein echter Zaubertrank der Natur! Und wie oft sollte dieser Zaubertrank zum Einsatz kommen? Das lässt sich leider nicht pauschal beantworten. Da Muttermilch im Magen

eines Babys schnell verdaut wird, kann es vorkommen, dass das Baby alle zwei Stunden nach einer Mahlzeit verlangt. Neugeborene können sogar schon nach 90 Minuten wieder hungrig sein. Richten Sie sich deshalb nach den Bedürfnissen Ihres Kindes und stillen Sie nach Bedarf. Die Dauer des Stillens hängt ebenfalls von Ihrem Baby ab. Manche Babys trinken schnell und hastig, während andere ihre Stillmahlzeit genießen und es eher gemütlich angehen lassen.

## DARF ICH DAS?

Wie verhält es sich nun mit den Mahlzeiten für die stillende Mutter? Da haben wir gute Nachrichten: Sie dürfen alles essen, was Ihnen schmeckt, solange Sie eine ausgewogene und gesunde Ernährung beibehalten. Voll stillende Mütter brauchen etwa 500 Kalorien mehr pro

Tag, um den erhöhten Nährstoffbedarf des Babys zu decken. Füllen Sie also Ihren Speiseplan mit viel frischem Obst und Gemüse, Milch, Käse, Joghurt, Vollkornprodukten und Seefisch. Entgegen der landläufigen Meinung sind Lebensmittel wie Zwiebeln, Mineralwasser oder Orangen übrigens nicht grundsätzlich tabu für stillende Frauen. Ob Ihr Baby darauf mit Blähungen oder einem wunden Po reagiert, ist individuell verschieden. Sollten Sie jedoch feststellen, dass bestimmte Lebensmittel bei Ihnen oder Ihrem Baby Probleme verursachen, reduzieren Sie diese oder lassen Sie sie ganz weg. Wichtig ist nur, dass Sie den Nährstoffbedarf decken. Auf Rauchen und Alkohol sollten Sie während der Stillzeit verzichten und den Konsum von koffeinhaltigen Getränken einschränken. Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne darauf an!

## WITH A LITTLE HELP ...

Während der Stillzeit muss der mütterliche Körper so einiges leisten. Damit er dabei stets gut versorgt ist, dürfen einige Mikronährstoffe nicht fehlen, etwa Folsäure. Sie steckt unter anderem in Brokkoli, Spinat und Leber. Folsäure ist essenziell für Stoffwechsel-, Zellteilungs- und Wachstumsprozesse. Omega-3-Fettsäuren (DHA) in Seefischen und Ölen

## SONNENMOOR® NERVENLIND® LÄRCHENPECHSALBE

SonnenMoor® stellt die NervenLind® Lärchenpechsalbe, auch als Harzsalbe bekannt, nach einem alten Rezept her. Wertvolles Zirbenöl verstärkt die wohltuende Wirkung. Pfl egt sanft, ideal als massierende Einreibung mit durchblutungsförderndem Effekt. Auch bei kleinen Hautverletzungen bewährt.



EUR 24,35 90 g

Entgeltliche Einschaltung

## BORROMÄUS APOTHEKE SCHWANGERSCHAFTSFORMEL

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



EUR 29,95 60 Kapseln

## BORROMÄUS APOTHEKE FOLSÄURE PLUS

Versorgt Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft mit einer optimal dosierten Kombination aus Folsäure sowie weiteren wichtigen Vitalstoffen. Die Kapseln tragen zu einem gesunden Immunsystem bei.



EUR 25,90 60 Kapseln

unterstützen wiederum die Entwicklung der Augen und des Gehirns des Babys. Eisen (in Fleisch, Hülsenfrüchten und Gemüse) tut dem Energiestoffwechsel und der Immunfunktion gut – es wirkt gegen Müdigkeit und Erschöpfung der Mutter. Jod (in Jodsalz und Fisch) ist wiederum wichtig für das Wachstum des kindlichen Gehirns. Vitamin B6 und Vitamin B12 (in Fleisch, Eiern und Milchprodukten) unterstützen die Entwicklung der Nervenbahnen. Zink (in Vollkornprodukten und tierischen Lebensmitteln) ist essenziell für das Immunsystem. Verwenden Sie zudem hochwertige Pflanzenöle – etwa Raps-, Lein-, Soja- oder Walnussöl –, um Ihren Körper optimal zu versorgen. Trinken Sie auch ausreichend Flüssigkeit. Stillende Mütter sollten jeden Tag mindestens anderthalb Liter trinken. Empfehlenswert sind Leitungswasser, Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Spezielle Stilltees können die Milchproduktion fördern und entblähend wirken.

### AUTSCH!

Auch wenn das Stillen grundsätzlich funktioniert: Manchmal kann es trotzdem Probleme machen. Schmerzen während des Anlegens und Stillens können erste Anzeichen dafür sein, dass die Brustwarzen zu stark beansprucht werden. In solchen Fällen sollten Sie am besten Ihre Hebamme um Rat fragen. Sie kann Ihnen wertvolle Tipps zur richtigen Stillposition von Mutter und Kind geben, um wunde Brustwarzen bereits im frühen Stadium zu verhindern.

Falls die Brustwarzen dennoch wund geworden sind, gibt es verschiedene Hilfsmittel:

Brustwarzenschoner und Hydrogelpads sind in Apotheken erhältlich. Sie bieten nicht nur Schutz vor Reibung an der Kleidung, sondern haben auch eine kühlende Wirkung.

Achten Sie auf Stilleinlagen aus luftdurchlässigen Materialien wie Baumwolle, Wolle oder Seide. Sie absorbieren Feuchtigkeit und sind angenehm zu tragen.

Eine Lanolin-Salbe ohne Konservierungsstoffe kann dünn auf die wunden Brustwarzen aufgetragen werden. Sie pflegt die Haut, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Heilung. Es ist wichtig, dass die Salbe hypoallergen, geruchs- und geschmacksneutral ist, damit sie vor dem Stillen nicht abgewaschen werden muss.

Die Pechsalbe oder Harzsalbe ist ein altbekanntes Hausmittel, das seit vielen Generationen im Alpenraum hergestellt und angewendet wird. Sie hat unter anderem entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Als natürliche Alternative zur Lanolin-Salbe wirkt sie heilend bei irritierten oder offenen Brustwarzen und ist für Mutter und Kind unbedenklich.

Silberhütchen können die natürliche Wundheilung bei beanspruchten Brustwarzen unterstützen. Sie sind antibakteriell, angenehm kühlend und heilungsfördernd.

Dank ihres flachen Designs zeichnen sie sich zudem nicht unter der Kleidung ab. Gute Modelle sind dermatologisch getestet und bestehen aus reinem Silber. Durch das Tragen der Silberhütchen in den Stillpausen werden Silberionen freigesetzt, die die Zellwände von Bakterien zerstören können. Auf diese Weise können sie das Ansiedeln von Keimen verhindern.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Seite und beraten Sie ausführlich. Damit aus der neuen Situation ein schönes Ritual zwischen Mutter und Kind werden kann. ■



### GUT ZU WISSEN

Manche Medikamente können in die Muttermilch übergehen. Aus diesem Grund sollten Sie unbedingt die Packungsbeilage lesen oder das Gespräch mit uns suchen, bevor Sie ein Medikament einnehmen. Gemeinsam stellen wir sicher, dass es auch während der Stillzeit geeignet ist.

**S**trahlend, wie ein schöner Traum,  
Steht vor uns der Weihnachtsbaum.

Seht nur, wie sich goldenes Licht  
auf den zarten Kugeln bricht.

„Frohe Weihnacht“ klingt es leise  
und ein Stern geht auf die Reise.

Leuchtet hell vom Himmelszelt -  
hinunter auf die ganze Welt.

- Volksgut -



**ADVENTKALENDERKERZE**

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

EUR 34,95 Stück





### SANDDORN LIKÖR

Ein Sanddorn-Highlight für wahre Genießer. Der einzigartige Fruchtgeschmack des Sanddorns entfaltet sich in diesem BIO-Sanddorn-Likör besonders ausdrucksstark. Dieser außergewöhnliche Tropfen ist das ideale Geschenk und sorgt für einen unvergesslichen Genussmoment.

EUR 24,95 350 ml



### CLARINS MEN PFLEGESET

Das perfekte Pflegeset mit allem, was Mann für eine reine und revitalisierte Haut braucht. Es enthält ein Reinigungsgel für das Gesicht, ein Duschgel für Körper und Haare und das Double Serum Eye für die zarte Augenpartie.

EUR 54,95 Set



Entgeltliche Einschaltung



### ANNEMARIE BÖRLIND 2-PHASEN ELASTIN-SHAKE

Der 2-Phasen Elastin-Shake ist die ideale Pflege für elastizitätsarme Haut. Mit dem patentierten Elastin-Booster und Samphira-Öl aktiviert er die Elastinproduktion, fördert die Zellerneuerung und verfeinert das Hautbild. Perfekt für eine strahlende und jugendlich aussehende Haut.

EUR 29,95 50 ml



### DR. HAUSCHKA GESCHENKSETS

Die wunderbaren Geschenksets in festlicher Verpackung und mit gratis Produkten in Sondergrößen zaubern weihnachtliche Stimmung unter den Baum und schonen durch nachhaltiges Recyclingmaterial die Umwelt.

ab EUR 18,-



Entgeltliche Einschaltung



### NAGELPFLEGE-SET

In diesem praktischen Wildleder-Etui finden Sie drei hochwertige, aus rostfreiem Edelstahl gefertigte und von Hand geschliffene Instrumente. Für ein gepflegtes Erscheinungsbild Ihrer Nägel.

EUR 69,90 Etui



Entgeltliche Einschaltung

# WEIHNACHTEN IN DER SPEISEKAMMER

Unter der Türschwelle war ein kleines Loch. Dahinter saß die Maus Kiek und wartete. Sie wartete, bis der Hausherr die Stiefel aus- und die Uhr aufgezogen hatte; sie wartete, bis die Mutter ihr Schlüsselkörnchen auf den Nachttisch gestellt und die schlafenden Kinder noch einmal zugedeckt hatte; sie wartete auch noch, als alles dunkel war und tiefe Stille im Hause herrschte. Dann ging sie. Bald wurde es in der Speisekammer lebendig. Kiek hatte die ganze Mäusefamilie benachrichtigt. Da kam Miek die Mäusemutter mit den fünf Kleinen, und Onkel Grisegrau und Tante Fellchen stellten sich auch ein.

„Frauchen, hier ist etwas Weiches, Süßes,“ sagte Kiek leise vom obersten Brett her-

unter zu Miek, „das ist etwas für die Kinder,“ und er teilte von den Mohnpielen aus. „Komm hierher, Grisegrau,“ piepste Fellchen, und guckte hinter der Mehlonne vor, „hier gibt's Gänsebraten, vorzüglich, sag ich dir, die reine Hafermast; wie Nuss knuspert sich's.“ Grisegrau aber saß in der neuen Kiste in der Ecke, knabberte am Pfefferkuchen und ließ sich nicht stören. Die Mäusekinder balgten sich im Sandkasten und kriegten Mohnpielen. „Papa,“ sagte das größte, „meine Zähne sind schon scharf genug, ich möchte lieber knabbern, knabbern hört sich so hübsch an.“ „Ja, ja, wir wollen auch lieber knabbern,“ sagten alle Mäusekinder, „Mohnpielen sind uns zu matschig,“ und bald hörte man sie am Gänsebraten und am Pfefferkuchen.

„Verderbt euch nicht den Magen,“ rief Fellchen, die Angst hatte, selber nicht genug zu kriegen, »an einem verdorbenen Magen kann man sterben.« Die kleinen Mäuse sahen ihre Tante erschrocken an; sterben wollten sie ganz und gar nicht, das musste schrecklich sein. Vater Kiek beruhigte sie und erzählte ihnen von Gottlieb und Lenchen, die drinnen in ihren Betten lägen und ein hölzernes Pferdchen und eine Puppe im Arm hätten; und dass in der großen Stube ein mächtiger Baum stände mit Lichtern und buntem Flimmerstaub, und dass es in der ganzen Wohnung herrlich nach frischem Kuchen röche, der aber im Glasschrank stände, und an den man nicht herankönnte.

**„ACH,“ SAGTE  
FELLCHEN, „ERZÄHLE  
NICHT SO VIEL,  
LASS DIE KINDER  
LIEBER ESSEN.“**

Die aber lachten die Tante mit dem dicken Bauch aus und wollten noch viel mehr wissen, mehr als der gute Kiek selbst wusste. Zuletzt bestanden sie darauf, auch einen Weihnachtsbaum

## STAY SPICED! ADVENTKALENDER DELUXE-EDITION

15 Gewürzmischungen,  
5 praktische Probierdosen sowie  
4 Überraschungen versprechen neue  
kulinarische Erlebnisse in Ihrer Küche.  
Liebevoll in Einzelkartons verpackt,  
finden Sie darin neben  
überraschenden Newcomern auch  
absolute Must-haves!

LIMITED  
EDITION



EUR 159,95 1500 g

## DR. HAUSCHKA ADVENTKALENDER

Augenblicke voller Vorfreude,  
Entspannung, Wohlfühlen und Frische  
schenken diese 23 Probiergrößen und  
ein besonderes Extra. Dieser schöne  
Adventkalender ist ein wunderbares  
Geschenk für einen selbst und für  
liebe Menschen.



EUR 59,95 Stück

## L'OCCITANE ADVENTKALENDER

Der Premium-Adventkalender von  
L'Occitane enthält 24 hochwertige  
Pflegeprodukte – ob fürs Gesicht,  
für Lippen, Hände oder Füße. So  
wird das Warten auf Weihnachten  
zum Beauty-Countdown.



EUR 129,- Stück

zu haben, und die zärtlichen Mäuseeltern liefen wirklich in die Küche und zerrten einen Ast herbei, der von dem großen Tannenbaum abgeschnitten war. Das gab einen Hauptspaß.

## DIE MÄUSEKINDER QUIEKTEN VOR ENTZÜCKEN UND FINGEN AN, AN DEM GRÜNEN TANNENHOLZ ZU KNABBERN;

das schmeckte aber abscheulich nach Terpentin, und sie ließen es sein und kletterten lieber in dem Ast umher. Schließlich machten sie die ganze Speisekammer zu ihrem Spielplatz. Sie huschten hierhin und dorthin, machten Männchen, lugten neugierig über die Bretter in alle Winkel hinein, und spielten Versteck hinter den Gemüsebüchsen und Einmachetöpfen; was sollten sie auch mit dem dummen Weihnachtsbaum, an dem es nichts zu essen gab! Als aber das Kleinste ins Pflaumenmus gefallen war und von Mama Miek und Onkel Grisegrau abgeleckt werden musste, wurde ihnen das Umhertollen untersagt, und sie mussten wieder artig am Pfefferkuchen knabbern.

Am andern Morgen fand die alte Köchin kopfschüttelnd den Tannenast in der Speisekammer und viele Krümel und noch etwas, was nicht gerade in die Speisekammer gehört, ihr werdet euch schon denken können was! Als Gottlieb und Lenchen in die Küche kamen, um der alten Marie guten Morgen zu wünschen, zeigte sie ihnen die Bescherung und meinte: „Die haben auch tüchtig Weihnachten gefeiert.“ Die Kinder aber tuschelten und lachten und holten einen Blumentopf. Sie pflanzten den Ast hinein und bekränzten ihn mit Zuckerwerk, aufgeknackten Nüssen, Honigkuchen und Speckstückchen. Die alte Marie brummte; da aber die Mutter lachend zuguckte, musste sie schon klein begeben. Sie stellte alles andre sicher und ließ den kleinen Naschtieren nur ihren Weihnachtsbaum.

Die Kinder aber jubelten, als sie am zweiten Feiertage den Mäusebaum geplündert vorfanden und hätten gar zu gern auch ein Dankeschön von dem kleinen Volke gehört.

Das aber lag unter der Diele und verdaute. „Den guten Speck vergesse ich mein Lebelang nicht,“ sagte Fellchen, und Grisegrau biss eine mitgebrachte Haselnuss entzwei; Kiek und Miek aber waren besorgt um ihre Kleinen, die hatten zu viel Pfefferkuchen gegessen, und ihr wisst, liebe Kinder, das tut nicht gut!

*Paula Dehmel (1862 – 1918)*

**ADVENT**, DAS IST AUCH DIE ZEIT DER GESCHICHTEN. WIR HABEN UNS FÜR EINE HISTORISCHE WEIHNACHTSGESCHICHTE VON PAULA DEHMEL ENTSCIEDEN. ZUM VORLESEN, ZUM SCHMUNZELN, ZUM TRÄUMEN UND VORFREUEN. APROPOS VORFREUDE: HABEN SIE SICH SCHON FÜR EINEN ADVENTKALENDER ENTSCIEDEN? WIR HÄTTEN DA EIN PAAR TIPPS FÜR SIE ...  
**HABEN SIE EINE ZAUBERHAFTE ADVENTZEIT!**





# MAGIE

## RÄUCHERSCHATZKISTE „NEUBEGINN“

Diese neun Räucherharze und Räuchermischungen eignen sich ideal für kleine Rituale im Alltag. Die Düfte von Weihrauch aus dem Oman, Sternanis, Ingwer und mehr unterstützen uns dabei, Glücksmomente bewusster wahrzunehmen, Themen loszulassen und einen Neuanfang zu wagen.



EUR 39,90 9 x 15 g

## RÄUCHERSCHATZKISTE „DIE VIER ELEMENTE“

Die vier Jahreszeiten lassen sich nach den Lehren der Traditionellen Europäischen Medizin unseren Konstitutionen und den Elementen zuordnen. Die neun perfekt abgestimmten Räuchermischungen und Räucherharze begleiten uns das ganze Jahr über – von „Kraftquelle“ bis „Gelassenheit“.



EUR 39,90 9 x 15 g



# LIEGT IN DER LUFT

## RÄUCHERN ALS BRÜCKE ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

Willkommen in der faszinierenden Welt des Räucherns! Diese jahrhundertealte Tradition schmeichelt nicht nur unseren Sinnen, sondern schafft auch eine wohltuende Atmosphäre in den eigenen vier Wänden. Ob zum Entspannen, zur Meditation, zur Reinigung oder einfach nur, um den Raum mit einem angenehmen Duft zu erfüllen: Räuchern tut uns einfach gut – nicht nur, aber besonders in den kühleren Monaten des Jahres.

Der faszinierende Duft von Räucherwerk zieht uns Menschen schon immer magisch an. Das Räuchern hat eine lange Tradition, die bis in die frühesten Kulturen zurückreicht. Es ist nicht nur eine Möglichkeit, unsere Gedanken zu klären und eine entspannte, gereinigte Atmosphäre zu schaffen, sondern auch ein Ausdruck unseres individuellen

Lifestyles. Räuchern ermöglicht uns, einen Moment der Entspannung und des Rückzugs zu schaffen – Augenblicke, in denen wir uns bewusst mit unseren Sinnen verbinden können.

### EIN SINNLICHES ERLEBNIS

Der Schlüssel liegt in den aromatischen Essenzen, die durch das langsame Verbrennen von Harzen, Kräutern und anderen natürlichen Substanzen freigesetzt werden. Dabei ist das Räuchern nicht nur eine Kunst, sondern fast so etwas wie eine eigene Wissenschaft. Die richtige Glut, die richtige Reihenfolge der Räucherstoffe, die Auswahl der besten Methoden – all das sind entscheidende Faktoren für ein gelungenes Räuchererlebnis.

## RICHTIG RÄUCHERN – SO GEHTS:

### 1. PERFEKTE GLUT

Damit das Räucherwerk nicht verbrennt, ist die passende Ofenglut entscheidend. Achten Sie darauf, dass sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat, bevor Sie beginnen – dann ist die Glut ideal. Denken Sie daran, das Räucherwerk niemals unbeaufsichtigt zu lassen, um Brandgefahr zu vermeiden.

### 2. ALTERNATIVEN ZUR OFENGLUT

Wenn Sie keinen Ofen haben, können Sie auch Räucherkohle verwenden. Stellen Sie sicher, dass die Kohle bereits glüht, bevor Sie das Räucherwerk darauflegen. Wenn Sie keine Räucherpfanne, sondern eine feuerfeste Schale verwenden, legen Sie Sand oder kleine Kieselsteine als Brandschutz unter die Kohle.

### 3. DIE RICHTIGE REIHENFOLGE

Wenn Sie auf der Glut räuchern, geben Sie zuerst das Harz auf die Glut in der Räucherpfanne und fügen dann die Kräuter, Flechten, Nadeln oder andere Räucherstoffe hinzu. So verhindern Sie, dass diese verbrennen. Eintrocknetes, hartes Harz eignet sich übrigens besonders gut dafür.

### 4. DAS RÄUCHERSIEB

Wenn Sie nur mit Kräutern, Blüten oder Baumflechten räuchern möchten, können Sie auch ein Räuchersieb über einem Teelicht verwenden. Achten Sie jedoch darauf, dass die Kräuter oder Flechten nicht verbrennen, sondern nur sanft rauchen und so ihr Aroma entfalten können.

### 5. NATÜRLICHKEIT IST TRUMPF

Um Ihr Räuchererlebnis zu optimieren, verwenden Sie bitte nur natürliche Substanzen. Synthetische Duftstoffe, wie sie in einigen Räucherstäbchen vorkommen, können das Riechsystem verwirren. Setzen Sie lieber auf die reinen Düfte der Natur.

Lust bekommen, das Räuchern gleich auszuprobieren oder neu zu entdecken? Wählen Sie einen Duft, der Ihnen gefällt, oder lassen Sie sich gerne von uns beraten. Schnappen Sie sich Ihre Räucherutensilien und tauchen Sie ein in das wunderbare Abenteuer des Räucherns! ■

# MAGNESIUM: DAS MULTITALENT

Das Powermineral Magnesium spielt eine entscheidende Rolle für den Stoffwechsel und die Funktion von Muskel- und Nervenzellen. Ein Mangel an Magnesium kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfen führen.

Magnesium zählt zu den wichtigen Erdalkalimetallen und ist insbesondere für den Stoffwechsel und die Funktion von Muskel- und Nervenzellen unverzichtbar. Denn es steuert unter anderem Prozesse, auf die wir gar keinen bewussten Einfluss haben, wie die Muskelbewegungen in den Bronchien oder die Kontraktionen in den Wänden von Magen, Darm und Blutgefäßen.

## EIN TEAM: MAGNESIUM UND VITAMIN D

Magnesiummangel kann zu einer Vielzahl von Beschwerden führen. Müdigkeit, Erschöpfung, verstärkte Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe können Anzeichen dafür sein, dass Ihr Körper nicht ausreichend mit Magnesium versorgt ist. Wenig bekannt ist, dass ein Magnesiummangel auch mit einem reduzierten Vitamin-D-Level einhergehen kann. Daher ist es ratsam, insbesondere bei einem Mangel an Vitamin D auch die Magnesiumwerte im Auge zu behalten.

## WANN SIE MEHR BRAUCHEN

Eine ausgewogene Ernährung ist in der Regel ausreichend, um Ihren Magnesiumbedarf zu decken. Jedoch können bestimmte Lebenssituationen einen erhöhten Bedarf an diesem Mineralstoff mit sich bringen. Menschen mit chronischen Darmerkrankungen, alkoholranke Menschen oder Patienten, die Diuretika – also entwässernde Medikamente – einnehmen, können eine geringere Aufnahme von Magnesium haben und möglicherweise eine gezielte Zufuhr benötigen. Sportler erhöhen den Energiebedarf ihres Körpers und verlieren durch das Schwitzen ebenfalls wertvolles Magnesium. Und auch schwangere und stillende Frauen haben einen erhöhten Bedarf, um sowohl sich selbst als auch ihr heranwachsendes Baby optimal zu versorgen.

## DA STECKT MAGNESIUM DRIN

Nüsse, Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Bananen sowie Leitungs- und Mineralwasser sind nur einige Beispiele für natürliche Magnesiumquellen. Beachten Sie aber, dass eine zu hohe Magnesiumaufnahme zu Magen-Darm-Beschwerden oder Durchfall führen kann. Sie sind sich nicht sicher, ob Sie Magnesium in der korrekten Dosierung zu sich nehmen? Sprechen Sie uns gerne darauf an, wir helfen Ihnen weiter. ■



## EXPERTENTIPP

Magnesium spielt eine wichtige Rolle für das Gleichgewicht der Elektrolyte im Körper. Es unterstützt die normale Funktion Ihrer Muskeln, Ihrer Psyche und Ihres Nervensystems. Darüber hinaus ist Magnesium auch für einen effizienten Energiestoffwechsel unerlässlich. Ebenso spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und der Produktion von Proteinen, was für den Aufbau und die Regeneration von Gewebe von entscheidender Bedeutung ist. Die Gesellschaften für Ernährung in Deutschland und Österreich – DGE und ÖGE – empfehlen eine tägliche Magnesiumzufuhr von 300 bis 350 mg. Diese Menge kann beispielsweise in 60 g Weizenkleie, 200 g Nüssen, 200 g Bohnen, 350 g Haferflocken oder 250 g Sonnenblumenkernen enthalten sein. Sinnvoll ist die Kombination von Magnesium mit anderen physiologischen Mineralstoffen wie etwa Kalium oder Calcium.

Sprechen Sie uns gerne darauf an!



Mag. rer. nat.  
Barbara Falkensteiner,  
PKA



## OLIGOELEMENT MAGNESIUM

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

# ZITRONE DES NORDENS

Der Sanddorn ist ein stacheliger Strauch, der ursprünglich aus Nepal stammt. Seine Zweige sind geschuppt, was ihnen ein edles, silbernes Erscheinungsbild verleiht. Und der Sanddorn ist ein echter Streber: Er produziert eine Fülle leuchtend orangefarbener Früchte, die sowohl in der Kosmetik als auch als Nahrungsergänzung verwendet werden. Besonders in der kühleren Jahreszeit sollten Sie öfter zur „Zitrone des Nordens“ greifen!

Denn obwohl er je nach Sorte und Anbauort leicht variiert, ist der Vitamin-C-Gehalt des Sanddorns mit 200 bis 1300 mg pro 100 g Früchte besonders hoch. Diese Tatsache brachte dem Sanddorn auch den Beinamen „Zitrone des Nordens“ ein. Neben Vitamin C stecken in den Früchten auch Carotinoide wie Lycopin, die für die schöne Farbe verantwortlich sind.

Dazu kommen wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren und sogar Vitamin B12, das normalerweise in Pflanzen nicht vorkommt. Aufgrund dieser Kombination besitzen die Sanddornbeeren eine starke antioxidative Schutzwirkung auf die Zellen. Wegen ihres sauren und herben Geschmacks werden die Früchte aber im Regelfall nicht pur genossen. Die hohe Konzentration an Vitamin C macht aus Sanddornprodukten – etwa Ursäfte oder Elixiere – wertvolle Mittel im Kampf gegen Erkältungskrankheiten. Der Sanddorn stärkt die körpereigene Abwehr, insbesondere wenn Sie physisch oder geistig gefordert sind, und ist eine ideale Vorsorge für die bevorstehende Winterzeit. Bei Erkältungen hilft er, schneller wieder zu Kräften zu kommen. Und zusätzlich zu all diesen Vorteilen schmeckt er auch noch köstlich! 🍋



## HILDEGARDS MARONIHONIG

Mit ihrer dunkelbraunen, glänzenden Schale sind sie echte Schönheiten – und auch mit ihren inneren Werten können Maroni punkten. Unter ihrer prächtigen Hülle verbergen die Edelkastanien unter anderem Vitamin B1, das die Nerven stärkt, und Vitamin B2, das die Leber beim Entgiften unterstützt.

Sie liefern außerdem Kohlenhydrate, Stärke und viele weitere Vitamine, nämlich die Vitamine A, B3, B5, B6, C und E. Botanisch gesehen ist die Edelkastanie eine Schwester der Eiche; beide zählen zur Familie der Buchengewächse. Diese Bäume sind wahre Giganten und gehören zu den größten in ganz Mitteleuropa. Mit der Rosskastanie hat die Edelkastanie übrigens gar nichts am Hut! Erstere gehört zur Familie der Rosengewächse und ist nicht zum Verzehr geeignet.

### UNIVERSALMITTEL DER HILDEGARD-KÜCHE

Um die gesundheitlichen Vorteile der Edelkastanie wusste schon Hildegard von Bingen. Sie zählte Maroni zu den wenigen Universalmitteln, die für den Menschen uneingeschränkt gesund sind. Unter anderem empfahl sie Maroni, um die Nerven zu kräftigen und die Stimmung zu heben. Aber auch der Leber tut die Edelkastanie gut – sie kann zur Normalisierung erhöhter Leberenzymwerte beitragen. Besonders angetan war Hildegard von der Kombination aus Maroni und Honig. Den Maronihonig können Sie direkt einnehmen, zum Beispiel kurmäßig morgens und abends einen Teelöffel über einen Zeitraum von bis zu acht Wochen. Er ist aber auch köstlich als Brotaufstrich. Im Herbst und Winter haben die gesunden Nussfrüchte Saison – also nichts wie ran an die Maroni!

### SELBSTGEMACHTER MARONIHONIG nach Hildegard von Bingen

500 g Bienenhonig in einem Topf langsam erwärmen (nicht erhitzen). 120 g Maronimehl hinzufügen und alles gut verrühren. Anschließend den Maronihonig in Gläser abfüllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank ist er etwa 6 Monate haltbar.





# FRAU HOLLE

Ein Märchen der Gebrüder Grimm aus dem Jahr 1812

Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleißig, und die andere hässlich und faul. Sie hatte aber die hässliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber, und die andere musste alle Arbeit tun und der Aschenputtel im Hause sein. Das arme Mädchen musste sich täglich auf die große Straße bei einem Brunnen setzen, und musste so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang.

Nun trug es sich zu, dass die Spule einmal ganz blutig war, da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen; sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab. Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, dass sie sprach „Hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder herauf.“

Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wusste nicht, was es anfangen sollte: und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen. Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und viel tausend Blumen standen. Auf dieser Wiese ging es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief:

„Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich – ich bin schon längst ausgebacken.“

Da trat es herzu, und holte mit dem Brotschieber alles nacheinander heraus. Danach ging es weiter und kam zu einem Baum, der hing voll Äpfel und rief ihm zu:

„ACH SCHÜTTEL MICH,  
SCHÜTTEL MICH, WIR  
ÄPFEL SIND ALLE  
MITEINANDER REIF.“

Da schüttelte es den Baum, dass die Äpfel fielen, als regneten sie, und schüttelte, bis keiner mehr oben war; und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, ging es wieder weiter.

Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so große Zähne hatte, ward ihm Angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach: „Was fürchtest du dich, liebes Kind? Bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich tun willst, so soll dir's gut gehn. Du musst nur

achtgeben, dass du mein Bett gut machst und es fleißig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt; ich bin die Frau Holle.“

Weil die Alte ihm so gut zusprach, so fasste sich das Mädchen ein Herz, willigte ein und begab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit, und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig auf, dass die Federn wie Schneeflocken umherflogen; dafür hatte es auch ein gut Leben bei ihr, kein böses Wort, und alle Tage Ge-sottenes und Gebratenes.

Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht, was ihm fehlte, endlich merkte es, dass es Heimweh war; ob es ihm hier gleich viel tausendmal besser ging als zu Hause, so hatte es doch Verlangen dahin. Endlich sagte es zu ihr: „Ich habe den Jammer nach Hause kriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muss wieder hinauf zu den Meinigen.“

Die Frau Holle sagte: „Es gefällt mir, dass du wieder nach Hause verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinaufbringen.“

Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein großes Tor. Das Tor ward aufgetan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, so dass es über und über davon bedeckt war. „Das sollst du haben, weil du so fleißig gewesen bist“, sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war. Darauf ward das Tor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus; und als es in den Hof kam, saß der Hahn auf dem Brunnen und rief:

„Kikeriki, unsere goldene Jungfrau ist wieder hie.“

Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen.

Das Mädchen erzählte alles, was ihm be-gnet war, und als die Mutter hörte, wie es zu dem großen Reichtum gekommen war, wollte sie der anderen hässlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück ver-schaffen. Sie musste sich an den Brunnen setzen und spinnen; und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger

und stieß sich die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein. Sie kam, wie die andere, auf die schöne Wiese und ging auf demselben Pfad weiter. Als sie zu dem Backofen gelangte, schrie das Brot wieder:

„ACH ZIEH MICH RAUS,  
ZIEH MICH RAUS,  
SONST VERBRENN ICH,  
ICH BIN SCHON LÄNGST  
AUSGEBACKEN.“

Die Faule aber antwortete: „Da hätt ich Lust, mich schmutzig zu machen“, und ging fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief:

„Ach schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif.“

Sie antwortete aber: „Du kommst mir recht, es könnte nur einer auf den Kopf fallen“, und ging damit weiter. Als sie vor der Frau Holle Haus kam, fürchtete sie sich nicht, weil sie von ihren großen Zähnen schon gehört hatte, und verdingte sich gleich zu ihr.

Am ersten Tag tat sie sich Gewalt an, war fleißig und folgte der Frau Holle, wenn sie ihr etwas sagte, denn sie dachte an das viele Gold, das sie ihr schenken würde; am zweiten Tag aber fing sie schon zu faulenz an, am dritten noch mehr, da wollte sie morgens gar nicht aufstehen. Sie machte auch der Frau Holle das Bett nicht, wie sich's gebührte, und schüttelte es nicht, dass die Federn aufflogen. Das ward die Frau Holle bald müde und sagte ihr den Dienst auf. Die Faule war das wohl zufrieden und meinte, nun würde der Goldregen kommen; die Frau Holle führte sie auch zu dem Tor, als sie aber darunter stand, ward statt des Goldes ein großer Kessel voll Pech ausgeschüttet. „Das ist zur Belohnung deiner Dienste“, sagte die Frau Holle und schloss das Tor zu.

Da kam die Faule heim, aber sie war ganz mit Pech bedeckt, und der Hahn auf dem Brunnen, als er sie sah, rief:

„KIKERIKI, UNSERE  
SCHMUTZIGE JUNGFRAU  
IST WIEDER HIE.“

Das Pech aber blieb fest an ihr hängen und wollte, solange sie lebte, nicht abgehen. ■

# SCHWARZER HOLUNDER

- ▷ Volksnamen: Hollerbusch, Altholder
- ▷ Lateinischer Name: Sambucus nigra
- ▷ Pharmazeutische Verwendung: Blüten, Früchte
- ▷ Eigenschaften: immunstärkend, entzündungshemmend, schweißtreibend, blutreinigend, hustenlindernd

**GUT ZU WISSEN**  
 Holundersamen fand man bereits in prähistorischen Siedlungen. Es liegt also nahe, dass die Menschen schon damals Holunder verwendeten.

Hochgeschätzt und hochgepriesen, Schutzbaum des Hauses und Liebesorakel: Der Holunder ist von alters her ein getreuer Begleiter des Menschen. Der Volksmund rät, vor dem Holunder den Hut zu ziehen, und will man ihm die Äste stutzen, so sollte man ihn vorher um Erlaubnis bitten. In gesundheitlicher Hinsicht machen ihn seine vielen Anwendungsmöglichkeiten zu einem wahren Allrounder – besonders wohltuend wirkt der Holunder auf unser Immunsystem.

Wenn ihr das nächste Mal an einem Hollerbusch vorbeikommt, solltet ihr einen genaueren Blick auf dieses Moschuskrautgewächs werfen. Dem Volksglauben nach wohnen im Holunder Unterirdische, manchmal die Erdgöttin, der in früheren Zeiten Speisen und Getränke geopfert wurden. Vielleicht heißt es deshalb, dass man einen Holunder nicht ohne triftigen Grund umschlagen sollte. Und wenn es unumgänglich ist, dann sollte man den Strauch vorher um Verzeihung bitten. Wer das nicht tut, so der Volksglaube, wird krank oder stirbt.

## HOLLA, DIE WALDFEE!

Der Hollerbusch tritt auch als Liebesorakel in Erscheinung, und zwar zur Sommer-sonnenwende. Zu dieser Zeit steht der Holunder in voller Blüte. Wenn ein Mädchen

die Holunderstaude schüttelt, so heißt es, kommt der zukünftige Bräutigam aus jener Richtung, aus der ein Hund bellt. Das Liebesorakel gilt gleichzeitig auch als Totenbaum. Früher nahmen Totengräber das Maß für den Sarg traditionell mit einem Holunderstock. Dem Verstorbenen wurden Holunderstücke auf den Leib gelegt – wurden diese grün, so der Glaube, dann war der Verblichene im Himmel angekommen.

### DER TUT UNS GUT

Aber nicht nur viel Mystisches steckt im Hollerbusch, sondern auch viel Gesundheit. Vor allen für das Immunsystem ist der mehrjährige Strauch ein Segen. Schwarzer Holunder ist ein echter Held, wenn es darum geht, Erkältungen und Fieber „auszuschwitzen“. In den kleinen Holunderbeeren steckt eine geballte Ladung Vitamin C, das unser Immunsystem auf Trab hält. Holunderbeeren haben noch einen Extra-Effekt: Sie wirken auf natürliche Weise leicht wassertreibend. Das bedeutet, sie geben unseren Nieren einen kleinen Schubs, damit diese mehr Wasser ausscheiden. Das kann besonders bei leichten Harnwegsinfekten hilfreich sein – durch die erhöhte Flüssigkeitsmenge werden die fiesen Keime einfach weggespült. Aber Vorsicht: Achten Sie darauf, nur reife Holunderbeeren zu verwenden. In den unreifen Früchten kommt eine Substanz namens Sambunigrin vor, aus der Blausäure freigesetzt werden kann. Auf ihren

Fersen folgen dann häufig Übelkeit sowie Erbrechen. Wer ganz sichergehen möchte, kauft fertige Hollerprodukte.

Sie sehen schon: Der Hollerbusch hat es wirklich in sich! Und wer sich traut, wirft das nächste Mal einen Blick in dessen Dickicht. Vielleicht blickt die Erdgöttin zurück. ■

### SCHWARZER HOLUNDER 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 15,95 50 ml

Entgeltliche Einschaltung

# SAUFEN UND LAUFEN

von René Freund

Meine Mutter ist 86 Jahre alt. Das ist – objektiv betrachtet – schon eher alt. Schwieriger wird die Sachlage bei mir. Ich bin 56. Ist das alt? Oder so mittel? Oder fast noch jung? Klar, für meine Kinder bin ich ein „Alter“, für die ist alles jenseits der vierzig „Gammelfleisch“. Na ja, so haben sie – wenig charmant – das jedenfalls früher genannt.

Ich bin Mitglied einer WhatsApp-Gruppe, die trägt den Namen „Altherrenfischen“. Nachdem sie jahrelang „Bubenfischen“ geheißen hatte, wurde sie plötzlich umbenannt. Ich habe mich dagegen gewehrt, dem Motto folgend: Wer behauptet, dass er alt ist, der wird es auch. Ich bin heute – bilde ich mir zumindest ein – fitter als mit vierzig. Ich gehe regelmäßig laufen und Tennis spielen, ich kraxle auf Berge und fühle mich gut. Nur eines konnte ich mit vierzig besser, nämlich saufen. Das verlerne ich zusehends, und ein Achtel zu viel büße ich jetzt zwei Tage lang. Bei näherer Betrachtung ist es natürlich gut, dass mein Körper das Vertragen von Alkohol verweigert. Manche, zum Beispiel die aus der Altherrenfischen-Gruppe, werden zwar einwenden, ich könnte trainieren ... Aber ich trainiere dann doch lieber laufen als saufen.

Dank meiner Haarpracht, die man euphemistisch als schütter bezeichnen könnte, sah ich schon als Mittdreißiger aus wie ein Sechzigjähriger. Schon damals wurden mir in der Straßenbahn regelmäßig Sitzplätze angeboten. Meine Hoffnung besteht darin, dass ich in Ermangelung weißer Haare mit siebzig immer noch wie ein Sechzigjähriger aussehe. Auf keinen Fall werde ich mir einen dieser modernen Hipster-Bärte wachsen lassen! Dann könnte ich optisch als Junger durchgehen und in der Straßenbahn immer noch sitzen.

Und meine Mutter? Die Regisseurin Leni Riefenstahl hat mit 71 begonnen, tauchen zu lernen, und war mit 95 noch unter Wasser in den Weltmeeren unterwegs. Da hätte meine Mutter noch neun Jahre hin. Ich fürchte nur, wenn ich ihr einen Tauchkurs zum 90er schenke, wird sie mich für altersblöd erklären.

René Freund, Schriftsteller

DAS LETZTE WORT



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

## GEWINNSPIEL

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

Das ätherische Öl welcher Pflanze ist ein echter Immunsystem-Booster?  
Die Lösung finden Sie auf Seite 9.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 15. Dezember 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@borromaeuspunt.at](mailto:office@borromaeuspunt.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 ♥

IMMER FREITAGS: FEINER BIOMARKT

FR., 27. OKTOBER 2023  
SIRIDERMA BERATUNGSTAG

DI., 5. DEZEMBER 2023  
LOUIS WIDMER BERATUNGSTAG

DI., 12. MÄRZ 2024  
ANTLITZANALYSE NACH DR. SCHÜSSLER

# LEATON®

HERGESTELLT IN  
ÖSTERREICH 



Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft

