

MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 29 | Frühling 2024



4

AUSGESCHLAFEN!
Zur Ruhe kommen

10

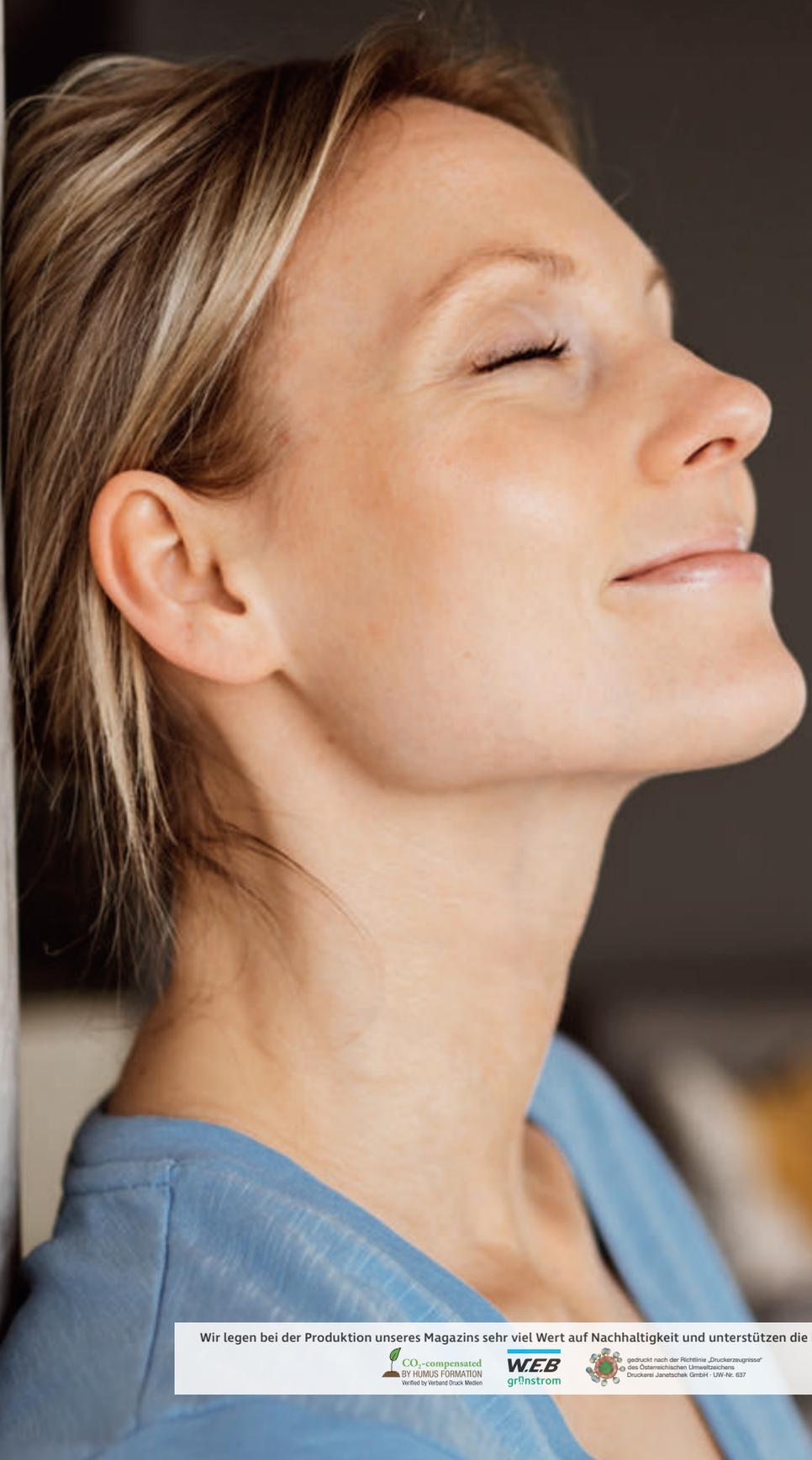
GIFT UND GALLE
Reinigen und entlasten

20

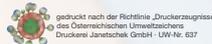
YOUNG LOVE
Schmetterlinge im Bauch

DIE MÖGLICHKEIT, DASS TRÄUME WAHR WERDEN KÖNNEN, MACHT DAS LEBEN ERST INTERESSANT.

Paulo Coelho



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





LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Gut? Dann dürfen Sie sich glücklich schätzen. Eine Studie der Salzburger Schlafforschung im Rahmen des Weltschlafjahres am 17. März hat gezeigt: Wir Österreicher schlafen schlecht. Zwischen 25 und 30 Prozent sind hierzulande betroffen – quer durch alle Altersgruppen. Zeit, dem Sandmännchen auf die Finger zu schauen! In unserem Titelthema beleuchten wir unter anderem, warum guter Schlaf so wichtig ist und was es dafür braucht. Vielleicht kann man einem arbeitsscheuen Sandmännchen ja ein bisserl auf die Sprünge helfen ...

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die im Frühling statt Hallo erst einmal Hatschi sagen, sollten Sie den Beitrag auf Seite 8 lesen. Denn gegen die Allergien, die uns im Frühjahr plagen, ist das eine oder andere Kraut gewachsen. Das Frühjahr ist aber nicht nur die Zeit der Allergien und Erkältungen – es ist auch prädestiniert für Reinigung und Entgiftung. Ein Organ, das während dieses Prozesses eine Hauptrolle spielt, ist die Gallenblase. Wir stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die der Galle zugeordnet werden, und sprechen über die Bedeutung von Bitterstoffen für eine gesunde Gallenblase.

Außerdem widmen wir ab Seite 16 unseren Lippen mehr Aufmerksamkeit – Tipps von unserer Kollegin inklusive! Und selbstverständlich kommen auch die Herren der Schöpfung nicht zu kurz. Diesmal geht es um die Bedeutung der Prostata für die männliche Gesundheit. Wie wir unsere Fellnasen vor Zecken schützen können, darüber lesen Sie mehr auf Seite 19. Und in „Young Love“ spüren wir dem aufregenden Gefühl des ersten Verliebtseins nach. Worauf sollten junge Menschen achten, wenn sie sich näherkommen?

Selbstverständlich finden Sie in diesem Magazin auch wieder unsere Evergreens: von Lieblingsprodukten inklusive Gutscheine über die Mentaltipps von Manuel Horeth bis hin zum letzten Wort von René Freund. Lassen Sie sich inspirieren, gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag – wir wünschen Ihnen einen traumhaft schönen Frühling!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Mai 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 Knauseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: Nadezda Grapes – 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. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihren Arzt oder an Ihren Apotheker. 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 | DA BLÜHT UNS WAS



14 | MENTALE STÄRKE



16 | LIPPENLESEN



26 | MIT LEICHTIGKEIT
IN DEN FRÜHLING

LET'S BE FRIENDS!

Werde Teil unserer Instagram-Community und tauche ein in die Welt der Borromäus Apotheke! Entdecke die neuesten Gesundheitstrends, erhalte exklusive Angebote und schau uns bei unserer Arbeit über die Schulter. Wir freuen uns auf dich!



AUSGESCHLAFEN!

GUT ZU WISSEN

Der Schlaf erfolgt in Zyklen. Bei acht Stunden Schlaf durchlaufen wir etwa fünf Zyklen zu je 90 bis 110 Minuten. Leichter Schlaf, Tiefschlaf und die REM-Phase (Rapid-Eye-Movement-Phase) wechseln sich dabei ab. Die REM-Phase ist immer die letzte Phase eines Schlafzyklus und gleichzeitig jene, in der wir die meisten Träume erleben.

Entspannt einschlafen, gut durchschlafen, erholt aufwachen – was so simpel klingt, ist für immer mehr Menschen eine Herausforderung. Besonders im Frühjahr, zur Zeitumstellung, kämpfen viele Menschen mit Schlafstörungen. Dabei ist guter Schlaf so wichtig. Ausgeschlafen zu sein hat viele Vorteile: Man fühlt sich besser, ist gesünder und leistungsfähiger. Wie also gelingt guter Schlaf? Und was kann uns dabei helfen, das (Ein-)Schlafen zu verbessern?



Good Morning

Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen, das entspricht etwa 25 Jahren. Ein Vierteljahrhundert, das wir scheinbar im Schlaf vergeuden? Zwar mag es von außen betrachtet so aussehen, als würden wir einfach vor uns hinträumen oder -schnarchen. Innerlich finden jedoch erstaunliche Aktivitäten statt, die uns fit für den nächsten Tag machen. Während wir im Bett liegen, führt unser Körper wichtige Regenerations- und Reparaturprozesse durch: Die Zellen erneuern sich, unsere Energiespeicher werden aufgefüllt und das Immunsystem gestärkt. Und auch im Oberstübchen ist so einiges los. Die vielen Erlebnisse des Tages werden kategorisiert – in wichtig und unwichtig. Wichtige Dinge werden ins Langzeitgedächtnis übertragen, während Unwichtiges gelöscht wird. Dadurch sind wir in der Lage, jeden Tag neue Informationen aufzunehmen. Ein guter Schlaf ist also essenziell für unser Wohlbefinden, für Regeneration und Heilung. Doch was, wenn das Sandmännchen nicht an die imaginäre Haustür klopfen will?

DIE LERCHE WAR'S ...

Grundsätzlich gilt: Jeder hat mal eine schlechte Nacht. Nicht jede durchwachte Nacht ist eine Schlafstörung. Und nicht jeder, der abends länger wach bleibt und morgens schwer aus dem Bett kommt, hat ein Schlafproblem. Denn wie viele Stunden Schlaf wir benötigen, ist individuell. Ob wir mit sechs Stunden Schlaf bestens auskommen oder nach neun Stunden immer noch ein bisschen „nachschlafen“ könnten, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Zudem spielt unsere genetische Veranlagung dabei eine Rolle, ob wir eher Morgen- oder Nachtmenschen sind. Man spricht hier von den drei Chronotypen: Lerche, Eule und Taube. Bei wem der innere Wecker schon früh läutet, der zählt zu den Lerchen. Diese Menschen sind Frühaufsteher und können, sobald sie die Augen aufgeschlagen haben, schnell Leistung erbringen. Lerchen erleben ihre Hochform am Vormittag, werden abends dafür aber früh müde.

... ODER DOCH DIE TAUBE?

Der zweite Chronotyp ist die Eule. Er beschreibt Menschen, die spät ins Bett gehen und am liebsten lange schlafen. Sie haben in der zweiten Tageshälfte ihre höchste Leistungsfähigkeit. Die meisten Menschen zählen zu den Tauben –

einem Chronotyp, der zwischen Eule und Lerche liegt. Für sie wäre es ideal, zwischen 23 und 1 Uhr ins Bett zu gehen und morgens zwischen 7 und 9 Uhr aufzustehen, wie man in einer Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München herausgefunden hat.

Es gibt Uhren, die den Schlafrhythmus messen, und mittlerweile auch einen RNA-Haartest für die innere Uhr. Wer den eigenen Chronotyp auf althergebrachte Art und Weise herausfinden möchte, tut dies am besten in Zeiten, in denen man sich keinen Wecker stellen muss. An solchen Tagen kann man in sich hineinspüren: Wann habe ich die meiste Energie? Wann fällt es mir leichter, mich zu konzentrieren, wann schwerer? Zwar wird es im Alltag nicht immer möglich sein, nach dem eigenen Schlafrhythmus zu leben. Es ist aber in jedem Fall von Vorteil, ihn zu kennen und sich wenn möglich danach zu richten.

ALL I HAVE TO DO IS DREAM

Stress, körperliche Beschwerden, schlechte Schlafgewohnheiten, Gedanken spirale – warum wir nicht einschlafen können, kann viele Gründe haben. Ein Mangel an Magnesium, Vitamin D oder auch Vitamin B12 kann etwa zu innerer Unruhe führen. Aber auch ein Ungleichgewicht der Hormone kann dafür verantwortlich sein, dass wir Schlafprobleme haben. In der Zirbeldrüse wird das Schlafhormon Melatonin produziert. **Melatonin** reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es signalisiert unserem Körper, dass es Zeit fürs Bett ist. Gerät dieses Hormon aus dem Gleichgewicht, kann das zu Problemen beim Ein- und Durchschlafen führen. Supplements mit Melatonin oder praktische Melatonin-Sprays können Abhilfe schaffen. Schlaflosigkeit können auch die Stresshormone Cortisol und Adrenalin hervorrufen. Schwankungen im Progesteron- und Östrogenspiegel wiederum rauben häufig Frauen den Schlaf, insbesondere in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Ein niedriger Testosteronspiegel kann bei Männern zu durchwachten Nächten führen.

Bestimmte Medikamente wie Blutdruckmittel, Antibiotika, Asthmamedikamente, Antidepressiva, harntreibende Medikamente und Hormonpräparate können den



Schlaf ebenfalls beeinträchtigen. Wenn Sie vermuten, dass Ihre Schlafstörungen mit der Einnahme von Medikamenten zusammenhängen, setzen Sie diese nicht eigenständig ab und sprechen Sie mit uns oder einem Arzt darüber.

Kaum machen Sie die Augen zu, geht das Gedankenkarussell an und dreht fröhlich seine Runden? Damit sind Sie nicht allein. Nächtliche Gedankenströme sind ein häufiger Grund für Schlaflosigkeit. Umso wichtiger, den Aus-Schalter zu finden. Das kann über **Meditation** oder **Achtsamkeitsübungen** passieren. Auch ein **Schlafstagebuch** kann dabei unterstützen. Notieren Sie darin Gedanken, die Sie nachts beschäftigen, um sie besser loslassen zu können. Ein Schlafstagebuch dient auch der Dokumentation Ihrer Schlafmuster.

DAS SANDMÄNNCHEN EINLADEN

Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zu einem entspannten Einschlafen. Hier sind ein paar Empfehlungen, die dem Sandmännchen gefallen würden.

- ▷ **Frischlucht:** Bevor Sie sich in Ihr warmes Bett kuscheln, lüften Sie das Schlafzimmer gründlich. Unser Körper benötigt eine kühlere Umgebung, um in den Schlafmodus zu wechseln. Eine Raumtemperatur von etwa 16 bis 19 Grad Celsius gilt als ideal.
- ▷ **Düfte genießen:** Wenn Sie innerlich unruhig sind, Ihre Gedanken unaufhörlich kreisen und es Ihnen schwerfällt, abzuschalten, dann können **ätherische Duftöle** wie Lavendel und Sandelholz helfen. Diese beiden Aromen werden für ihre beruhigende und stresslösende Wirkung geschätzt. Auch das ätherische Öl der Melisse kann zur Entspannung beitragen.

- ▷ **Relaxmodus an:** Stressmanagement und regelmäßige Entspannung sind entscheidend für einen erholsamen Schlaf. Ein einfacher Weg, um den Tag abends bewusst ausklingen zu lassen und für Entspannung zu sorgen, ist ein kleines Ritual. Das kann zum Beispiel ein entspannter Spaziergang oder das Hören angenehmer Musik sein.
- ▷ **Digitales aus:** Um Ihren Schlaf zu verbessern, sollten Sie elektronische Geräte spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr nutzen. Das hat zwei Gründe: Das blaue Licht der Bildschirme stört die natürliche Produktion von schlaffördernden Hormonen. Zudem können aufregende Filme, Nachrichten und E-Mails Stress verursachen und das Einschlafen sowie Durchschlafen beeinträchtigen.
- ▷ **Auf Koffein verzichten:** Kaffee, Schwarztee, Cola und Energydrinks sollten Sie in den Stunden vor dem Schlafengehen generell meiden. Koffein kann das Einschlafen erschweren und den Schlaf stören.
- ▷ **Ein Glaserl in Ehren ...?** Obwohl der Konsum von Wein, Bier und anderen alkoholhaltigen Getränken dazu führen kann, dass man schneller einschläft, ist der Schlaf oft unruhig. Viele Menschen schwitzen nachts oder verspüren Durst. Die beruhigende Wirkung von Alkohol lässt im Laufe der Nacht nach und der Schlaf wird weniger erholsam.
- ▷ **Abends wie ein Bettelmann:** Vielleicht zählen Sie auch zu den Menschen, die mit einem vollen Magen nicht gut schlafen. Vor dem Zubettgehen sollten Sie dann eine leicht verdauliche und ausgewogene Mahlzeit bevorzugen. Aber: Hungrig ins Bett bringt nichts!

- ▷ Das schmeckt dem Sandmännchen: Cashewkerne, Erd- und Walnüsse, Mandeln, Eier, Camembert, Haferflocken, Bananen oder heiße Milch mit Honig können uns schneller ins Land der Träume bringen. Diese Lebensmittel haben eine Gemeinsamkeit: Tryptophan. Diese Aminosäure regt die Produktion von Melatonin an und hilft uns dabei, schneller in den Schlaf zu finden.
- ▷ Natürlich gut entspannen: Gegen Unruhe und Einschlafstörungen kann Hopfen helfen, etwa als Tee. Baldrian wirkt angstlösend und kann sowohl bei Schlaflosigkeit als auch bei nervöser Unruhe eingesetzt werden. Beruhigend wirkt auch Zitronenmelisse, ausgleichend wiederum der wohlduftende Lavendel. Auch Passionsblumenkraut-Extrakt findet sich häufig in Nahrungsergänzungsmitteln, die als Einschlafhilfe dienen. Was sie beachten sollten: Rezeptfreie Helferlein benötigen etwas Zeit, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Die schlaffördernde Wirkung von Heilpflanzen ist nach etwa drei Wochen gegeben. Solche Mittel können in der Regel bedenkenlos über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Und nicht zuletzt: Machen Sie sich keinen Stress! Das Sandmännchen lässt vielleicht manchmal etwas länger auf sich warten, aber es vergisst uns nicht.

Haben Sie Fragen zu gutem Schlaf im Allgemeinen oder unterstützenden Nahrungsergänzungsmitteln im Besonderen? Sprechen Sie uns gerne darauf an – wir sind für Sie da! 🍷

PRAKTISCH UND GUT

Schlafstagebuch führen: Notieren Sie jeden Tag, wann Sie zu Bett gehen und aufstehen. Dokumentieren Sie auch nächtliche Wachphasen sowie Ihre empfundene Schlafqualität. Tragen Sie Faktoren wie Alkohol- oder Koffeinkonsum ebenfalls ein. Nach einer gewissen Zeit werden Sie Zusammenhänge zwischen Ihrem Lebensstil und Ihrer Schlafqualität erkennen und entsprechend darauf reagieren können.

Pflegen Sie eine Schlafroutine: Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch am Wochenende. Das hilft Ihrem Körper, einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln.

Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung: Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer ruhig, dunkel und kühl ist. Nutzen Sie eventuell eine Schlafmaske, um Lichtquellen zu blockieren. Ihr Bett und Ihre Matratze sollten bequem sein, um eine optimale Schlafhaltung zu unterstützen.

Zeitumstellung managen: Eine Stunde vor oder zurück? Manchmal ist es schwer, das im Kopf zu behalten. Aber vielleicht hilft dieser einfache Merksatz: Die Zeitumstellung ist wie das Thermometer – im Frühjahr gibt es ein Plus und im Winter ein Minus. Mit der verlorenen Stunde im Frühjahr heißt es, idealerweise eine Stunde früher ins Bett zu gehen und auch früher aufzustehen. Unser Tipp: Beginnen Sie etwa 4 bis 5 Tage im Voraus mit Ihrer persönlichen Zeitumstellung. Passen Sie Ihre Schlafenszeit in 10-Minuten-Schritten an und stellen Sie Ihren Wecker auch etwas früher – so wird die Umstellung weniger abrupt und Sie können sich langsam an die neue Zeit gewöhnen. Außerdem ist Tageslicht wichtig, deshalb: Raus in die Natur! Auch das hilft Ihrer inneren Uhr, sich besser auf die neuen Gegebenheiten einzustellen.

Mit Passedan®-Tropfen

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

Passedan®-Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels mit Passionsblumenkraut-Extrakt bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



AKTION
SPAREN SIE
IM MÄRZ 2024
EUR 2,-

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

EUR 15,50 100 ml

MELATONIN SPRAY

Die Einnahme von Melatonin erhöht auf natürliche Weise die Einschlafbereitschaft und verbessert die Schlafqualität. Melatonin in Sprayform wird über die Mundschleimhaut aufgenommen und wirkt besonders schnell.



-25%
IM MÄRZ 2024

EUR 19,95 25 ml

GUTE NACHT KAPSELN

Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und zusammen mit einem Vitamin-B-Komplex zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Substanzen aus der Griffonia, Melisse und Passionsblume unterstützen gemeinsam mit Hopfen und Maca einen normalen Schlafzyklus.



EUR 29,95 60 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung | PAS_DP80_2004_L

DA BLÜHT UNS WAS

Die Spatzen pfeifen es schon von den Dächern: Der Frühling ist nicht mehr weit! Aber das Frühjahr ist nicht nur die Zeit der Turteltauben und zarten Knospen, sondern auch die Blütezeit von Allergien. Wie gut, dass uns die Natur mit pflanzlichen Helfern zur Seite steht. Denn es heißt nicht umsonst: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen ...

Hellgrüne Triebe zieren die Äste, die Tage werden wieder länger und die Luft riecht nach Frühling. Was viele Menschen zu einem freudigen Jauchzen verleitet – der Lenz ist endlich da! –, bedeutet für andere Stress, denn kein Frühjahr ohne Pollen. In Österreich leiden rund eine Million Menschen an Pollenallergien. Diese Allergien werden durch den Blütenstaub von Pflanzen verursacht. Für Menschen mit Pollenallergien wird das eigene Immunsystem plötzlich zum Gegner, wenn die eigentlich harmlosen Eiweißstoffe von Pollen als Bedrohung wahrgenommen und bekämpft werden. Das Einatmen der Pollen löst im Körper eine allergische Reaktion aus, die sich unter anderem durch Schnupfen und Bindehautentzündung äußern kann. In manchen Fällen kann sich sogar allergisches Asthma entwickeln.

FLIEG, POLLEN, FLIEG!

Die gute Nachricht ist: Eine Pollenallergie hat einen saisonalen Verlauf. Das bedeutet, dass die Symptome und Beschwerden nur während der Blütezeit jener Pflanzen auftreten, auf deren Pollen man allergisch reagiert. Die erste Belastungswelle wird durch Erlen- und Haselpollen ausgelöst und erstreckt sich etwa von Jänner bis März. Die zweite Belastungswelle startet im April mit Eschen- und Birkenpollen. Erle, Hasel und Birke zählen alle zur Familie der Birkengewächse, weshalb auch sogenannte Kreuzreaktionen zwischen diesen Allergien auftreten können. Natürlich möchten wir diese Zeit so angenehm wie möglich gestalten.

Denn wer will schon von einer laufenden Nase und tränenden Augen geplagt werden, wenn draußen die Frühlingssonne lacht? Zum Glück gibt es Hilfe aus der Natur, mit der die Symptome einer Pollenallergie gelindert werden können.

HILFE AUS DER NATUR

Die **Johannisbeere** ist für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt, reguliert aber auch überschießende Reaktionen unseres Immunsystems. Diese Regulierungsfähigkeit hat viele Vorteile, etwa bei verschiedenen Allergien und Heuschnupfen. Außerdem schützt die Johannisbeere unsere Zellen vor oxidativem Stress und verstärkt die Wirkung anderer Heilpflanzen, etwa die des Schwarzkümmels.

Schwarzkümmelöl lindert den allergiebedingten Juckreiz an und in den Augen, im Hals und in der Nase. Es wirkt zudem gegen Bakterien und Viren, ist entzündungshemmend und kann bei Asthmatikern für eine Erweiterung und Entkrampfung der Bronchien sorgen.

Die Tragantwurzel wird seit mehr als 4 000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Stärkung des Immunsystems bei Allergien eingesetzt. Die getrocknete, pulverisierte Wurzel oder die Extrakte daraus wirken, indem sie die körperliche Überreaktion reduzieren und die Empfindlichkeit gegenüber Allergenen verringern.

GUT ZU WISSEN

Auf der Website der ZAMG finden Sie eine tagesaktuelle Pollenflugprognose, gegliedert nach Pollen und Region.



TUN GUT: BROKKOLI UND CO.

Immer, aber besonders in der Zeit, während der der Körper mit einer Allergie kämpft, sollten Sie auf eine abwechslungsreiche, pflanzenbasierte Ernährung achten. Entzündungshemmende, vitaminreiche Lebensmittel sorgen dafür, dass das Immunsystem nicht noch zusätzlich belastet wird. Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind echte Superhelden, wenn es um Allergien geht. Etwa Brokkoli, der – vollgepackt mit Vitamin C und Senfölylglykosiden – ein echter Allergie-Bekämpfer ist. Grünes Blattgemüse wie Grünkohl und Kohlsprossen steckt voller Vitamin C und Beeren, etwa Schwarze Johannisbeeren, enthalten zudem Flavonoide wie Quercetin – ein natürliches Antihistaminikum. Dieser sekundäre Pflanzenstoff hat das Potenzial, Allergiesymptome zu lindern, indem er die bronchiale Überreaktion auf harmlose Allergene reduziert. Die Zugabe von Kalzium kann allergische Reaktionen reduzieren, da es eine stabilisierende Wirkung auf die Zellmembran hat.

ANTI-ENTZÜNDLICH

Bei einer allergischen Reaktion spielen auch Entzündungsstoffe eine Rolle, die beispielsweise zu einer Schwellung der Haut oder einer verstopften Nase nach Kontakt mit dem Allergen führen können. Das Problem besteht darin, dass sowohl Entzündungsreaktionen als auch Allergien oxidativen Stress im Körper verursachen können. Bestimmte Antioxidantien können dem entgegenwirken, etwa **Vitamin C**, **Vitamin E**, **Vitamin A**, **Zink**, **Selen** und **Carotinoide**. Auch **Curcumin**, der bioaktive Stoff aus der Kurkuma, hat die Fähigkeit, oxidativen Stress zu verringern. Eine individuelle homöopathische Behandlung kann die Symptome einer Allergie ebenfalls mindern.

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da! ■



GEMMO MAZERAT JOHANNISBEERE

Hergestellt nach dem Europäischen Arzneibuch. Die von Phytopharma gelieferten Zubereitungen sind ausschließlich dazu bestimmt, nach komplementärmedizinischen Methoden angewendet zu werden. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig.



EUR 16,95 50 ml

SCHWARZKÜMMELOL KAPSELN

Durch den hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich das original ägyptische, kaltgepresste Schwarzkümmelöl positiv auf Stoffwechsel und Pollenempfindlichkeit aus. Kann die Krampfneigung der Bronchien senken.



EUR 21,- 80 Kapseln

SENSI IMMUN KAPSELN

Sensi Immun mit dem Extrakt der Tragantwurzel hilft dem Immunsystem, überschießende Reaktionen auf Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben und Schimmelsporen zu normalisieren.



EUR 24,95 60 Kapseln

GIFT UND GALLE



Im Frühling, wenn die Natur neu erwacht und die Temperaturen steigen, dreht sich in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) alles um Reinigung und Entgiftung. Der Fokus liegt darauf, den Körper von den Lasten des Winters zu befreien. Neben der Leber spielt jetzt die Gallenblase eine entscheidende Rolle.

Wenn uns etwas so richtig ärgert, kommt uns sprichwörtlich die Galle hoch – oder wir möchten am liebsten „Gift und Galle spucken“. Kennen Sie diese Redewendungen noch? Damit drücken wir Ärger und Aggression aus. Die Verbindung mit Gift hat ihren Ursprung im Alten Testament. Dort steht im 5. Buch Mose, Kapitel 32, Vers 33: „Ihr Wein ist Drachengift und wütiger Ottern Galle.“ Bereits im 16. Jahrhundert leitete sich daraus eine Redewendung ab. Aus dieser Zeit stammt auch die Annahme, dass Wut und ein aufbrausendes Temperament in Verbindung mit der Galle stehen.

Die Gallenblase, die also als Reservoir für die Galle dient, hängt als etwa acht Zentimeter langer, birnenförmiger Sack an der Unterseite der Leber. In der Gallenflüssigkeit finden sich hauptsächlich Mineralstoffe, Wasser, Fettreste und Cholesterin. Die Galle enthält auch alle Abfallstoffe, die die Leber aus dem Blut gefiltert hat. Über den Darm wird die Galle zusammen mit den Abfallstoffen schließlich ausgeschieden. Gerät die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit aus dem Gleichgewicht, können sich Gallensteine bilden.

Bitterm, denn: Die **GALLENBLASE** ist ein großer Fan von **Bitterstoffen**. Um Gallenbeschwerden vorzubeugen und den Gallenfluss anzuregen, empfiehlt sich im Frühling eine Kur mit bitteren Lebensmitteln. Ein Wildkräutersalat mit Löwenzahn und ein Tee aus Brennnesselblättern, Pfefferminze, Mariendistel oder Tausendgüldenkraut sind genau das Richtige dafür. Bitterstoffe sind unter anderem auch in Artischocken, Chicorée und Enzian enthalten. Enzian ist etwa in Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

DAS MACHT DIE GALLENBLASE GLÜCKLICH

Damit das erst gar nicht passiert, sollten wir der Gallenblase regelmäßig Gutes tun. Etwa in Form von

WO DIE GALLE HERKOMMT

Aber was ist das eigentlich genau – die Galle? Aus medizinischer Sicht ist sie ein Verdauungssaft, der in der Leber produziert wird und dabei hilft, Fette im Körper aufzunehmen. Wenn gerade nichts verdaut werden muss, wird diese Flüssigkeit in der Gallenblase zwischengespeichert und verdickt sich dort.





Auch Absinthin, der Bitterstoff in Wermut, wirkt sich positiv auf die Gallenblase aus. Eine **Absinthium-Urtinktur** kann bei Gallenwegsdyskinesien mit psychovegetativen Schwächeständen und Störungen der Fettverdauung helfen. Das **Gemmo Mazerat Rosmarin** unterstützt die Gallenfunktion, **Erdrauch** wiederum reguliert sie. Wunderbar unterstützen können Sie Leber sowie Gallenblase in jedem Fall mit Bittertropfen, Bitter-Sprays, Bitter-Sirupen und Magenbittern. Darüber hinaus können Omega-3-Fettsäuren die Beweglichkeit der Gallenblase und der Gallengänge fördern, was zu einer verbesserten Abgabe der Gallenflüssigkeit führen kann. Mit regelmäßigen Dehnübungen – zum Beispiel einer Runde **Sonnengruß** gleich nach dem Aufstehen – kommt unsere Lebensenergie zusätzlich in

Fluss. Tut doch einmal etwas weh, können leichte Beschwerden der Gallenblase mithilfe von pflanzlichen, krampflösenden Mitteln gelindert werden – etwa wärmenden Tees mit Fenchel, Kümmel oder Gänsefingerkraut. Und nicht zuletzt: Viel trinken! Etwa 300 ml **Wasser** pro 10 kg Körpergewicht sollten es pro Tag sein.

LÖWENZAHN UND PFEFFERMINZE

Typische Gallenheilpflanzen nach der TEM sind Löwenzahn und Pfefferminze. Der Löwenzahn gilt als Meister der Gewebeentgiftung – er löst eingelagerte Wasseransammlungen und entlastet damit das Bindegewebe. Ein Tee aus Löwenzahn wirkt harntreibend, hilft gegen Völlegefühl und regt die Produktion der

Verdauungssäfte an. Aber Vorsicht: Wenn Sie auf Korbblütler wie Ringelblume oder Kamille allergisch reagieren, sollten Sie auf den Verzehr von Löwenzahn verzichten.

Die Pfefferminze kann Verdauungsstörungen lindern. Ihre antibakterielle Wirkung kommt bei krampfartigen Gallenbeschwerden zum Tragen, indem sie die Produktion der Gallenflüssigkeit ankurbelt und so ein Abfließen der Säfte anregt.

Regelmäßige Bewegung, genügend Wasserzufuhr, keine zu späten und keine zu schweren Mahlzeiten am Abend sowie ein maßvoller Alkoholkonsum unterstützen die Frühjahrskur und machen Gallenblase und Leber gleichermaßen froh – nicht nur im Frühling. ■



>>> >>> >>> SONNENGRUSS - SURYA NAMASKAR <<< <<< <<<

OMEGA 3 VEGAN KAPSELN

Hochwertiges Omega-3-Öl aus der Meeresalge unterstützt die Gesundheit von Herz, Augen und Gehirn. Die vegane Variante des traditionellen Fischöls ermöglicht eine Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in einer tierfreien Form.



EUR 29,90 60 Kapseln

ARTISCHOCKEN KOMPLEX KAPSELN

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



EUR 21,95 60 Kapseln

IBEROFLOL BITTERTROPFEN

Eine Mischung aus erlesenen Bitterkräutern und Gewürzen. Rasche und effektive Hilfe bei unterschiedlichen Magen-Darm-Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen oder Bauchkrämpfen.



EUR 15,75 30 ml

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Wenn die Natur ihren grauen Wintermantel abstreift und sich in ein buntes Blütenkleid hüllt, beginnt eine Zeit voller neuer Energie und Inspiration. Auch in unserer Apotheke haben wir uns auf diese herrliche Jahreszeit vorbereitet. Wir haben eine Auswahl an Produkten zusammengestellt, die Ihnen helfen, den Frühling voller Vitalität und Gesundheit zu genießen. Von nützlichen Alltagshelfern bis hin zu spezielleren Produkten und Tipps – wir haben alles sorgfältig für Sie ausgewählt. Tauchen Sie ein in die bunte Vielfalt des Frühlings und lassen Sie sich von unseren Lieblingsprodukten inspirieren! Wir freuen uns schon darauf, Sie in unserer Apotheke persönlich begrüßen zu dürfen. Bis dahin wünschen wir Ihnen eine wunderbare Entdeckungsreise durch den Frühling!



FROHE-OSTERN-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 von 1. bis 30. März 2024. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

BASENPULVER

Die Lebensgewohnheiten der heutigen Zeit können das Säure-Basen-Regulationssystem überfordern. Das Basenpulver trägt zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt bei und unterstützt zum Beispiel eine Frühjahrskur. Ideale Kombination mit Zink. Unser Basenpulver gibt es auch in Kapselform.



Statt EUR 19,95
EUR 14,96 200 g

NUPO® DIÄTMAHLZEITEN

Die klinisch erprobte Very Low Calorie Diet (VLCD) wurde speziell entwickelt, um eine vollständige tägliche Ernährung durch eine einfache und leichte Diät zu ersetzen.

Nupo® Diet gewährleistet, dass Sie die richtige Menge an allen essenziellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien erhalten, die Ihr Körper braucht, um Sie sicher über die Ziellinie zu bringen.



EUR 21,- 12 Beutel

PURE ENCAPSULATIONS® ANTI-STRESS

Stress stellt nicht nur eine Belastung für die Psyche dar, sondern beansprucht auch unseren Körper. Ein erhöhter Bedarf an bestimmten Vitaminen und Spurenelementen kann die Folge sein. Vitamin B1, B6 sowie Biotin leisten einen Beitrag zur normalen psychischen Funktion, Vitamin B2 hilft dabei, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern.



EUR 38,15 60 Kapseln

Entgeltliche Einschätzung

SIE SPÜREN EIN UNANGENEHMES KRATZEN?

easyangin® hilft bei leichten Beschwerden im Mund- und Rachenraum

- **Keimtötend** durch Chlorhexidin
- **Schmerzstillend** durch Lidocain
- **Schmeckt** mit Honig, Menthol und Zitrone
- **Je 24 Stück** zu 10,95 Euro



www.easypfarm.at

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

easypharm
a NEURAXPHARM company

EA-5004/ANG_02/24

Entgeltliche Einschätzung

Unterwegs und MIGRÄNE?
Jetzt in Ihrer Apotheke.

Die heiße Sieben
Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

Die heiße Sieben
www.adler-pharma.at

€ 2,- GUTSCHEIN*

OMNi-BioTiC®

Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BioTiC® metabolic & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BioTiC® metabolic (30 Stück) ODER OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 31. März 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. 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. 81921



GEWÜRZ VERKOSTUNG

WANN? Donnerstag, 18.04.2024
von 14:00 bis 17:00

WO? Borromäus Apotheke
mit Gewürz-Experten
Erik Allerberger

STAY SPICED!

VORTRAG IN DER BORROMÄUS APOTHEKE
VERSTOFFWECHSELN SIE GUT?

DIE LEBER IM FOKUS
Wie Sie das hoch regenerierbare Organ auf einfache, kostenlose Weise unterstützen oder heilen können, erfahren Sie im Vortrag von Dr. med. Mario Herzog, Naturmediziner in Bürmoos.

DO., 21. MÄRZ, 19:00 UHR

Wir bitten um Anmeldung unter +43 662 64 36 55 oder direkt in der Borromäus Apotheke.

LESUNG IN KOOPERATION MIT DER SALZBURGER AUTORINNENGRUPPE **sag** salzburger autorinnengruppe

FR., 22. MÄRZ, 19:00 UHR

RUPPRECHT MAYER UND FLORIAN VERNSCHACH PRÄSENTIEREN DAS PROGRAMM:

„UM-, AB- UND ANDERE WEGE“

Wir bitten um Anmeldung unter +43 662 64 36 55 oder direkt in der Borromäus Apotheke.

GUTER SCHLAF BEGINNT IM KOPF!

Ein guter Schlaf ist wertvoll und bringt ein besonders wohltuendes Gefühl in unser Leben. Er steigert unsere Lebensqualität, fördert unsere Leistungsfähigkeit, hilft uns, mentale Kraftreserven wieder aufzubauen, und gibt uns neue Energie für den kommenden Tag. Dazu möchte ich Ihnen auch ein wenig Hoffnung geben: Guter Schlaf beginnt im Kopf und genau dort können wir einiges dafür tun, um eine wirkungsvolle Basis für die Nachtruhe zu bilden.

SCHON GEHÖRT?
**MENTALE STÄRKE -
DER PODCAST**

Jetzt kostenlos erleben
unter manuelhoreth.at

TIPP NR. 1: DIE GEDANKENRUHE

Ein unruhiger Schlaf wird oft durch sorgenvolles Nachdenken und negative Grübeleien vor dem Einschlafen ausgelöst. Akzeptieren Sie beim Zubettgehen, so gut es geht, unveränderliche Dinge, die heute passiert sind. So behalten Sie wertvolle Energie und Ruhe für den guten Schlaf. Denken Sie sich dazu immer wieder einen sehr wirkungsvollen Lösungssatz: „Was auch immer heute Negatives passiert ist, ich kann es nicht mehr ungeschehen machen.“

TIPP NR. 2: DIE BILDERRUHE

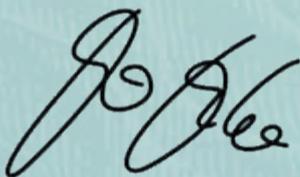
Um einen guten Schlaf zu stärken und Unruhe von sich abzuschütteln, nützen Sie die kurze Zeit zwischen dem Augenschließen und dem Einschlafen. Stellen Sie sich hier entspannende und friedliche Momente bildhaft vor. Visualisieren Sie zum Beispiel einen stillen Bergsee, einen einsamen Wald oder auch ein beruhigendes Lagerfeuer und lassen Sie diese Bilder wirken.

TIPP NR. 3: DIE ATEMRUHE

Wenn Sie im Bett liegen und kurz vor dem Einschlafen sind, dann können Sie durch eine ruhige und langsame Bauchatmung Ihren Puls senken und ein Gefühl von „tiefem Einsinken“ erreichen. Die Forschung hat die positiven Auswirkungen der Bauchatmung vielfach bestätigt. Atmen Sie tief durch die Nase ein, spüren Sie, wie die Luft in den Bauch strömt, und atmen Sie dann doppelt so lange wieder aus. Genießen Sie dieses beruhigende Atmen und wiederholen Sie es mehrmals hintereinander.

Schlafen Sie gut!

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.



TIPPS VOM OSTERHASEN

Ohren gespitzt! Am 31. März ist Ostersonntag. Während der Osterhase seine Vorbereitungen trifft, möchten wir Ihnen einige Ideen für ein buntes Osternest präsentieren. Denn egal ob Groß oder Klein – über ein liebevoll zusammengestelltes Nesterl freut sich garantiert jeder! Von frühlingshafter Deko bis hin zu farbenfrohen Geschenken – lassen Sie sich inspirieren.

GSUNDHEIT IM NESTERL

Wie wäre es zur Abwechslung mit hochwertigen **Nahrungsergänzungsmitteln** für Ihre Liebsten, die deren Vitalität und Wohlbefinden unterstützen? Ob Vitamin C für ein starkes Immunsystem oder Basenpulver für mehr Leichtigkeit – eine kleine Aufmerksamkeit für ganzheitliches Wohlbefinden ist immer eine gute Idee. Oder wie wäre es mit einem Geschenkset aus **natürlichen Pflegeprodukten**, die die Haut auf den Frühling vorbereiten?

SÜSSE HASERL UND GSUNDE NASCHEREIEN

Süßes gehört für Sie einfach ins Osternest? Wie wäre es dann mit gesünderen Varianten, etwa selbstgemachten Hasenkekserln aus Dinkelmehl oder einem Osterlamm aus Vollkornmehl? Auch **Ostereier aus Cashewkernen und getrockneten Marillen** schmecken herrlich und sind gesund. Nehmen Sie dafür eine Handvoll Cashewkerne, eine Handvoll getrocknete Marillen und einen Schuss Zitronensaft. Geben Sie alles in einen leistungsstarken Mixer und mixen Sie so lange, bis eine glatte Masse entstanden ist. Formen Sie die Cashew-Marillen-Masse zu 8 gleich großen „Ostereiern“ und wälzen Sie diese dann in Kokosraspeln, bis die Ostereier gleichmäßig bedeckt sind.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern! 🍌



ZINK GOLDBIRSE HAUT-HAARE-NÄGEL KAPSELN

Unterstützen die Gesunderhaltung von Haut, Haar und Nägeln. Während Zink zum normalen Erhalt der Nägel und Knochen beiträgt, unterstützt Goldhirse-Extrakt das natürliche Wachstum der Haare.

-25%
IM APRIL 2024



EUR 21,95 60 Kapseln

TWILLABY SEIDENARMBÄNDER

Diese handgefertigten Seidenarmbänder sind echte Unikate. Sie schmiegen sich um Ihr Handgelenk und ergänzen jedes Outfit perfekt. Durch ihre erstklassige Qualität und einen Hauch von Eleganz sind sie eine stilvolle Begleitung für jeden Anlass und ein individuelles Geschenk.



EUR 79,- Stück

NATÜRLICHE EIERFARBEN

Ostereier färben mit unseren zu 100 % natürlichen Färbehölzern wie Rotholz, Gelbwurz, Blauwurz und Coccionella! Einfach das Färbeholz für 10 bis 15 Minuten in Wasser köcheln lassen. Legen Sie dann die Eier dazu und lassen Sie sie die gewünschte Farbintensität annehmen. Fertig!



EUR 4,90 40 g

LIPPEN- LESEN

Trocken, rau, rissig? Unsere Lippen können ganz schön viel verraten! Die empfindliche Haut der Lippen wird von verschiedenen Faktoren wie trockener Heizungsluft, UV-Belastung, Kälte, Stress und Nährstoffmangel beeinflusst. Doch mit der richtigen Pflege und einer ausgewogenen Ernährung können selbst strapazierte Lippen wieder herrlich geschmeidig werden.

Unsere Lippen haben eine besondere Sprache – sie können lächeln und küssen, manchmal verraten sie uns aber auch ihre Bedürfnisse. Denn der Zustand unserer Lippen kann viel über unsere Gesundheit und unseren Lebensstil aussagen. Häufig sind trockene Lippen auf Ursachen zurückzuführen, die mit unserer Ernährung in Zusammenhang stehen, etwa mit unserem Flüssigkeitskonsum. Denn ein Hauptgrund für trockene Lippen ist tatsächlich Dehydration. Gerade in den kühleren Monaten neigen wir dazu, weniger zu trinken. Setzt die kalte Luft unseren Lippen dann von außen zu, während sie von innen nicht ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt werden, beginnen sie, trocken zu werden. Deshalb gilt auch hier: Etwa 300 ml Wasser pro 10 kg Körpergewicht sollten es pro Tag sein, vorzugsweise Wasser oder ungesüßter Kräutertee.

ECHTE SENSIBELCHEN

Auch äußere Faktoren haben Einfluss auf unsere Lippen. Im Frühling, wenn es draußen häufig noch kühl ist und in Innenbereichen die Heizung läuft, sind unsere Lippen strapaziert. Die Lippenhaut ist einer der sensibelsten Bereiche am menschlichen Körper und besitzt zudem keine Talgdrüsen. Deshalb ist die Lippenhaut besonders empfindlich und es entsteht rasch ein Mangel an natürlichen Lipiden und Feuchtigkeit, was zu Trockenheit führen kann. Um trockene Lippen wieder geschmeidig zu machen, kommen feuchtigkeitsspendende

Lippenbalsame zum Einsatz, die Inhaltsstoffe wie Bienenwachs, Sheabutter oder Jojobaöl enthalten.

BATTERIEN LEER?

Hatten Sie in Ihrer Jugend auch manchmal mit eingerissenen Mundwinkeln zu kämpfen? In vielen Fällen deuten sogenannte Mundwinkelrhagaden auf einen Mangel hin. Dem Körper fehlen dann wichtige Nährstoffe wie Eisen, Vitamin C oder Vitamin B. Insbesondere ein Mangel an Vitamin C kann dazu führen, dass die Mundwinkel rissig und Entzündungen begünstigt werden. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an eisenhaltigen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse und Hülsenfrüchten ist, kann helfen, diesen Zustand zu verbessern. Bei leichterer Ausprägung können wir dem Nährstoffmangel mit sinnvoll ausgewählten, hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln entgegenwirken. Wenn die Mundwinkel auffällige Entzündungen aufweisen, kann das auch ein Hinweis auf verschiedene Krankheiten wie Diabetes oder Stoffwechselstörungen sein. Auch eine Infektion kann hinter stark eingerissenen Mundwinkeln stecken. In solchen Fällen sollten Sie einen Arzt konsultieren, um das abzuklären.

WENN'S KRIBBELT

Fieberblasen, auch als Herpes labialis bekannt, können schmerzhaft und unangenehm sein. Sie zählen zu den am weitesten verbreiteten Herpesinfektionen. Tatsächlich haben etwa 90 Prozent der Bevölkerung bereits eine Infektion hinter sich, wobei jedoch nur 20 bis 40 Prozent der Menschen auch wirklich mit Fieberblasen reagieren. Die Auslöser dieser Bläschen sind vielfältig und individuell unterschiedlich, sodass es schwer ist, sie konkret festzustellen. Bei ersten Anzeichen einer Fieberblase kann die frühzeitige Anwendung von antiviralen Cremes, Cremes mit Zinksulfat oder Patches die Dauer und das Ausmaß des Ausbruchs verringern. Sie helfen, die Bläschen schneller auszutrocknen, und fördern damit die Abheilung. Melissen- oder Rhabarber-Trockenextrakt sowie eine Kombination aus Zink und Heparin unterstützen zusätzlich. Ätherische Öle wie Teebaumöl können äußerlich angewendet werden. Tragen Sie das Teebaumöl dafür entweder pur auf die betroffene Stelle auf oder verdünnen Sie es vorher mit einem Basisöl. Fieberblasen können auch mit

L-Lysin behandelt werden, um die Heilung zu beschleunigen. Eine rechtzeitige Einnahme kann das Ausbrechen der Bläschen verhindern. Als besonders wirksam hat sich die Kombination von L-Lysin mit Vitamin C und Zink herausgestellt.

AUCH LIPPEN BRAUCHEN SONNENSCHUTZ

Weil die Haut der Lippen dünn und empfindlich ist, müssen wir sie vor UV-Strahlen schützen, um Sonnenschäden vorzubeugen. Durch die natürliche Rotfärbung der Lippen merken wir oft nicht, wenn hier Sonnenbrand entsteht. Setzen Sie deshalb auch bei der täglichen Pflege Ihrer Lippen auf Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30.

Mit Lippen, die so gut gepflegt, geschützt und versorgt sind, ist jetzt nur noch eines wichtig: Lächeln! ■



AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

HAST DU EINEN TIPP FÜR GEPFLEGTE LIPPEN?

Mit unserem hauseigenen Lippenpflegestift gehören unangenehmes Hautspannen und Trockenheitsgefühl der Vergangenheit an. Die Lippen werden mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt, fühlen sich wieder weich an und werden mit Lichtschutzfaktor 30 auch vor UV-Strahlen geschützt.

WELCHES IST DEIN LIEBLINGSPRODUKT FÜR DIE LIPPEN?

Ganz klar: die Lippenpads von ANNEMARIE BÖRLIND! Der Mix aus Konjakwurzel und Aloe vera spendet intensiv Feuchtigkeit, glättet feine Linien und beruhigt empfindliche Lippenhaut. Vier verschiedene Hyaluronsäuren, pflanzliches Kollagen und Vitamin C arbeiten harmonisch zusammen. Diese Lippenpads hinterlassen einen Wow-Effekt!

WAS EMPFIEHLST DU BEI HERPES?

Unsere Lysin-Plus-Kapseln! Sie verringern das Wachstum des Herpes-simplex-Virus. Oft zeigt sich, dass der Herpes erst ausbricht, wenn das Immunsystem geschwächt ist. In unseren Kapseln sind deshalb zur Stärkung des Immunsystems Zink und Zistrosen-Extrakt enthalten.

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

ERKÄLTET?

SCHNELLER WIEDER WOHLFÜHLEN!



Esberitox® FORTE

- Verkürzt die Erkältung um bis zu 3 Tage!
- Lindert die Erkältungssymptome!
- Aktiviert die Abwehrkräfte
- Mit frischem Zitronengeschmack, auch zum Kauen

*Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt; Quelle: Henneicke-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.



LYSIN PLUS KAPSELN

Enthalten neben der Aminosäure L-Lysin auch Vitamin C. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zu einer normalen Kollagenbildung für gesunde Haut, Knochen und Knorpel bei.



EUR 16,95 60 Kapseln

ANNEMARIE BÖRLIND LIPPENPADS

Feuchtigkeitsspendende Soforthilfe für trockene Lippen. Konjakwurzel und Aloe vera versorgen die Lippenhaut intensiv mit Feuchtigkeit. Vier Hyaluronsäuren, pflanzliches Kollagen und Vitamin C glätten feine Linien rund um die Lippen. Für verschiedene Lippenformen.



EUR 24,95 4 Pads



EIN WÄCHTER IN WALNUSGRÖSSE

GUT ZU WISSEN
 Der Name der Prostata leitet sich von dem griechischen Wort für „Vorsteher“ ab, denn sie fungiert gewissermaßen als Türsteher für die Harnröhre. Würde man die Harnröhre von außen in Richtung Harnblase betrachten, stünde die Prostata wie ein Wächter vor ihr.

Sie ist vier Zentimeter groß, walnussförmig und sitzt direkt unterhalb der Harnblase. Die Rede ist von der Prostata. In ihr wird das männliche Geschlechtshormon Testosteron in eine biologisch aktive Form umgewandelt, in das Dihydrotestosteron (DHT). Viele Männer ab etwa 50 Jahren bekommen Probleme mit dieser Drüse. Häufiges Wasserlassen, nächtliche Toilettengänge und das Gefühl einer nicht vollständig entleerten Blase – diese Symptome sind häufig mit einer gutartigen Prostatavergrößerung verbunden. Aber Mann kann einiges tun, um die Prostata gesund zu erhalten!

Wenn es um die Gesundheit der Prostata geht, sind etwa Omega-3-Fettsäuren von Bedeutung – sie können eine positive Wirkung auf die Prostata haben. Zudem wird eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D mit einem geringeren Risiko für Prostataerkrankungen in Verbindung gebracht. Auch natürliche Mittel können Unterstützung bieten. Kürbiskerne sind echte Powerpakete, vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen wie Zink und Phytosterolen. Nicht nur fein im Geschmack, sondern auch förderlich für das Wohlbefinden der Prostata! Der Granatapfel ist bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften. Landen seine roten Kerne regelmäßig auf dem Teller, können sie eine gesunde Prostata unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Sägepalmen-Extrakt wird seit langem zur Unterstützung der Prostatafunktion verwendet. Es kann dazu beitragen, die Gesundheit dieses wichtigen Organs zu erhalten. Brennneseltee hat sich

als hilfreich erwiesen, um Beschwerden bei einer vergrößerten Prostata zu lindern. Er erleichtert außerdem das Wasserlassen. Weidenröschen wirkt entzündungshemmend und kann bei Beschwerden aufgrund einer beginnenden Prostatavergrößerung positiv unterstützen. Der Riesenmammutbaum kann der Phytotherapie zufolge bei Störungen der Prostata helfen. Curcumin, der bioaktive Stoff aus der Kurkuma, wirkt entzündungshemmend und besitzt eine immunsystemregulierende Funktion.

Unser Tipp: Wird Curcumin gemeinsam mit Piperin eingenommen, dem Hauptwirkstoff in schwarzem Pfeffer, kann es der

Körper besser aufnehmen. Der **Extrakt aus Brennneselwurzeln** hemmt das Wachstum von Substanzen, die für das gutartige Wachstum der Prostata verantwortlich sind, und besitzt auch entzündungshemmende Eigenschaften. Positiv unterstützen können zudem Vitalpilze, etwa **Cordyceps** oder **Shiitake**.

WICHTIG: Gehen Sie zur Vorsorge! Nutzen Sie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und unterstützen Sie Ihre Prostata mit natürlichen Mitteln. Damit der fleißige Wächter ganz lange gesund bleibt! ■

ANDRO MAN KAPSELN

Enthalten – neben dem für den Mann essenziellen Spurenelement Zink – Vitamin B6 sowie eine sinnvolle Auswahl an Extrakten aus Kürbiskern, Sägepalme und Brennnesel. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und Zink zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.

EUR 24,95 60 Kapseln

NORSAN

**IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
 AUS NORWEGEN**

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren

... in Ihrer Apotheke erhältlich

www.norsan.at

Engeltliche Einschätzung

KLEINE MONSTER



Von März bis November sind sie wieder vermehrt auf Beutejagd: Zecken können nicht nur Menschen, sondern auch den geliebten vierbeinigen Familienmitgliedern gefährlich werden. Wie also schützt man Katze und Hund am besten vor diesen kleinen Monstern? Wir haben ein paar Tipps für Sie.

SCHWARZKÜMMELÖL SCHMECKT ZECKEN GAR NICHT

Wenn es darum geht, Zecken auf natürlichem Weg den Kampf anzusagen, ist **Schwarzkümmelöl** ein starker Verbündeter. Auch wenn es nicht garantiert, dass jedes Tier nach der Anwendung zu 100 Prozent zeckenfrei ist, kann es die Anzahl der lästigen Blutsauger im Fell von Hunden reduzieren. Für eine äußerliche Anwendung einfach ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl in den Nackenbereich des Vierbeiners auftragen. Massieren Sie das Öl sanft in die Haut ein, um den Duft auf dem gesamten Hundekörper zu verteilen – das erzielt eine abschreckende Wirkung. Katzen

sollten kein Schwarzkümmelöl erhalten, da es Stoffe enthält, die die Katze nicht verstoffwechseln kann.

NATÜRLICHER ZECKENSCHUTZ MIT LAVENDEL-POWER

Lavendel ist nicht nur eine Wohltat für die Sinne, sondern auch ein effektiver Schutz gegen Plagegeister wie Zecken und Flöhe. 1 bis 2 Tropfen dieses natürlichen Duftöls auf dem Halsband können ausreichen, um unerwünschte Besucher fernzuhalten.

DIE KLASSIKER: ZECKENHALSBÄNDER

Neben den natürlichen Optionen gibt

es auch klassische Zeckenschutzmittel auf dem Markt, die effektiv gegen diese Plagegeister helfen. Ein beliebtes Produkt ist das Zeckenhalsband. Es wurde speziell entwickelt, um Zecken abzuwehren und fernzuhalten. Einige natürliche Varianten sind heutzutage sogar mit einer Keramikbeschichtung ausgestattet, die als zusätzlicher Schutzschild gegen Zecken wirkt.

ZECKEN ELEGANT ABSERVIEREN

Wenn Sie eine freche Zecke auf Ihrem Haustier entdecken, ist es wichtig, sie schnellstmöglich loszuwerden, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Greifen Sie entweder zur Zeckenzange oder zur Pinzette und packen Sie die Zecke behutsam am Kopf, um sie dann sanft und gleichmäßig herauszuziehen. Achten Sie darauf, den Körper der Zecke nicht zu quetschen oder abzureißen – dadurch könnten mögliche Krankheitserreger in die Wunde gelangen.

SCHUTZ VON INNEN

Ein gesundes Haustier ist widerstandsfähiger gegen Zecken. Mittlerweile gibt es verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die die Abwehrkräfte von Katzen und Hunden unterstützen können. Manche davon enthalten CBD, das für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist und zur allgemeinen Gesundheit beitragen kann. Innerlich angewendet kann auch das **Gemmo Mazerat Walnussknospe** den geliebten Vierbeiner vor Zecken schützen. Mit den richtigen Vorkehrungen und natürlichen Schutzmitteln können Sie Ihre geliebten Vierbeiner also gut vor diesen kleinen Monstern schützen. Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da! ■

OMNI-BIOTIC® CAT & DOG

Ein innovatives Probiotikum mit zwei eigens für Katzen und Hunde geeigneten und wissenschaftlich geprüften Bakterienstämmen. Stabilisiert die sensible tierische Darmflora.



EUR 31,50 60 g

CANAL® ZECKENPINZETTE

Die hochwertige Pinzette aus rostfreiem Edelstahl vereinfacht durch ihre gebogene Form und die präzisen Spitzen das Entfernen von Zecken. Unser Tipp: Die Pinzette im Tiefkühlfach lagern – durch den Kälteschock löst die Zecke ihren Biss und lässt sich noch einfacher entfernen.



EUR 14,90 Stück

YOUNG LOVE



Schmetterlinge tanzen Ringelreihen, Gefühle fahren Achterbahn und auf der Nase sitzt eine rosarote Brille: Junge Liebe ist geprägt von Aufregung, Entdeckung und intensiven Emotionen. Doch inmitten dieser aufregenden Zeit ist es wichtig zu wissen, was einem guttut und worauf man achten muss, wenn sich zwei Menschen nähern.

Die ersten Schmetterlinge im Bauch, Händchenhalten und der Nervenkitzel des ersten Kusses. Das erste Mal verliebt! Es ist eine Zeit, in der wir uns selbst kennenlernen, Beziehungen aufbauen und emotionale Verbindungen zu anderen Menschen knüpfen. Wenn diese Emotionen intensiver werden, stehen heute viele verschiedene Verhütungsmethoden zur Verfügung, um sich vor ungewollten Schwangerschaften zu schützen. Wichtig ist, sich über die verschiedenen Optionen zu informieren und diejenige zu wählen, die am besten zu einem passt. Am gängigsten sind nach wie vor hormonelle Optionen wie die **Antibabypille** – 4 von 10 Österreicherinnen

zwischen 15 und 49 Jahren verhüten damit. Dicht gefolgt vom Klassiker schlechthin: dem **Kondom**. Kondome sind außerdem das Mittel der Wahl, um sich vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen, etwa vor HIV, Syphilis oder Chlamydien.

Auch natürliche Optionen wie die **Temperaturmethode** erfreuen sich wieder größerer Beliebtheit. Für viele Frauen ist es unabhängig davon wichtig, ihren Zyklus und ihre fruchtbaren Tage im Blick zu behalten. **Zyklus-Apps** können gerade für junge Frauen eine hilfreiche Unterstützung sein, um den Überblick über den eigenen Körper zu behalten.

PILLE VERGESSEN – UND JETZT? Einmal nicht daran gedacht, schon ist es passiert: die Pille vergessen. Je nach Zeitpunkt des versäumten Einnahmetages gibt es unterschiedliche Empfehlungen. Eine Möglichkeit ist die Pille danach, die als Notfallverhütung jedoch keinesfalls leichtfertig in Betracht gezogen werden sollte. Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie gerne mit uns darüber.

WIR SIND AM
LEBENDIGSTEN,
WENN WIR LIEBEN.

John Updike

KRÄMPFE UND CO.

Frauen, die mit dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) zu kämpfen haben, kann **Mönchspfeffer** eine natürliche Unterstützung bieten. Das „Keuschlamm“ wird häufig verwendet, um hormonelle Ungleichgewichte im weiblichen Körper auszugleichen und PMS-Symptome zu lindern. **Hirtentäschel** kann wiederum bei starken Blutungen während der Menstruation helfen, **Gänsefingerkraut** kann Krämpfe lindern.

DIE SACHE MIT DEN KRANKHEITEN

Beim intimen Kontakt besteht auch immer das Risiko, sich mit Geschlechtskrankheiten anzustecken. Daher ist es wichtig, über die verschiedenen Arten von Geschlechtskrankheiten Bescheid zu wissen und sich entsprechend zu schützen. Regelmäßige Gesundheits-Checks und der Einsatz von Kondomen können dabei helfen, das Risiko einer Infektion zu minimieren. Kommt es trotz aller Vorsicht doch zu einer Infektion, ist es wichtig, immer auch den Partner oder die Partnerin zu behandeln. Bestimmte Infektionen können von einem Geschlechtspartner zum anderen übertragen werden. Auch Blasenentzündungen oder Scheideninfektionen können die Freude am Liebesleben trüben. **Cranberry** und **Preiselbeere** können dazu beitragen, das Risiko von Harnwegsinfektionen im Vorfeld zu reduzieren. Hat sich die Infektion bereits breitgemacht, können **Goldrutenkraut** und **Rosmarinblätter** entzündungsfördernd und krampflösend wirken. Das **Gemmo Mazerat Besenheide** wirkt entzündungs-



hemmend. Auch **D-Mannose** kann helfen und die Anhaftung von Bakterien in den Harnwegen erschweren. D-Mannose ist eine Zuckerart und mit der Glucose verwandt. Aber keine Sorge: D-Mannose wird im Körper kaum verstoffwechselt und mit dem Urin wieder ausgeschieden. Auf dem Weg durch die Blase bindet D-Mannose die Bakterien an sich und spült sie mit aus.

WIR MÜSSEN ÜBER HPV SPRECHEN

Das Humane Papillomavirus (HPV) ist eine weit verbreitete, sexuell übertragbare Infektion, von der sowohl Männer als auch Frauen betroffen sein können. Neben dem Einsatz von Kondomen ist auch die richtige Körperhygiene bei Männern ein wichtiger Aspekt bei der Prävention von HPV-Infektionen. Das gründliche Waschen des Genitalbereichs kann dabei helfen, das Risiko einer Ansteckung zu reduzieren.

Ob junge oder reife Liebe: Intimität kann eine wunderschöne Erfahrung sein. Entscheidend ist, dass wir uns um unsere Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Partners oder unserer Partnerin kümmern. Durch den verantwortungsbewussten Einsatz von Kondomen, die richtige Intimpflege und die unterstützende Verwendung natürlicher Heilpflanzen können Lovebirds ihr Liebesleben in vollen Zügen genießen. ■

DR. MED. EVA LUNZER-MÜHL

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe



Die Pubertät führt bei vielen jungen Mädchen zu Unsicherheiten. Der Körper verändert sich, und überhaupt: Alles wird anders. Mit Beginn der Menstruation (Menarche) wird auch der Zyklus ein zentrales Thema.

Der Menstruationszyklus umfasst drei Phasen: die Follikelphase vor dem Eisprung, den Eisprung (Ovulation) und die Lutealphase nach dem Eisprung. Östrogene und Progesteron sind die Hauptakteure im Eierstock und treten während des gesamten Zyklus in unterschiedlichen Konzentrationen auf, gesteuert durch das übergeordnete System der Hypophyse im Gehirn.

Der erste Tag der Regelblutung markiert den Start des neuen Zyklus, in dem die Follikelreifung beginnt. Etwa in der Mitte findet der Eisprung statt, gefolgt von einer rund 14-tägigen Lutealphase, die vor der nächsten Regelblutung endet. Die Zyklusdauer variiert zwischen 26 und 35 Tagen – der 28-Tage-Zyklus ist eher selten.

In den ersten 2 Jahren sind Zyklusunregelmäßigkeiten keine Seltenheit, da das komplexe hormonelle Gleichgewicht noch ausbalanciert werden muss. Auch lange Abstände oder das Ausbleiben der Blutung können auftreten. Wenn solche Zyklusstörungen über 3 bis 4 Jahre nach Beginn der Menstruation anhalten, sollten sie von einem Facharzt abgeklärt werden. Die Stärke der Blutung variiert ebenfalls, wobei zu starke Blutungen häufig zu Eisenmangel und Anämie führen.

Wichtig ist, auf den eigenen Körper und seine Signale zu hören. Im Zweifelsfall ist ein Termin bei einem Frauenarzt immer ein guter Entschluss.

Ihre Eva Lunzer-Mühl

UROAKUT®

BEI AKUTEN & WIEDERKEHRENDEN HARNWEGSINFEKTEN

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 31,95 10 Sachets

Entgeltliche Einschaltung • URO-0254_2303

CRANACID (METHIONIN) KAPSELN

Tragen zu einer normalen Funktion von Blase und Harnwegen bei. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Anthocyanidine der Cranberry Harnwege und Blase schützen, da sie das Anhaften schädlicher Bakterien in den Harnwegen verhindern können.



EUR 26,95 60 Kapseln

PHYTOPHARMA HIRTENTÄSCHEL TINKTUR

Urtinktur hergestellt nach dem Europäischen Arzneibuch. Stamm-pflanze: Capsella bursa-pastoris. Die von Phytopharma gelieferten Zubereitungen sind ausschließlich dazu bestimmt, nach komplementärmedizinischen Methoden angewendet zu werden.



EUR 15,95 50 ml



Bestimmt haben Sie schon einmal von der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) gehört. Die TEM hat tiefe Wurzeln in unserer kulturellen Geschichte. Schon seit Hippokrates versteht sie sich als Erfahrungsmedizin, die sich kontinuierlich weiterentwickelt und offen für die Erkenntnisse und Fortschritte der modernen Zeit bleibt. Ihr Fokus liegt auf dem Menschen als Ganzes, als untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist, eingebettet in seine Lebensumwelt und den großen Zusammenhang des Kosmos.

Die TEM basiert auf den natürlichen Gesetzen der Natur und nutzt die vielfältigen Ressourcen, die diese uns bietet. Sie kennt dabei vier Gegensatzprinzipien: Wärme, Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit. Diese spiegeln sich in den Naturelementen wider – Feuer, Wasser, Erde, Luft. Ziel der TEM ist es, eine Balance dieser Grundfunktionen des Lebens zu erreichen, um gesund zu bleiben. In der Lehre der Elemente, auf die sich die TEM bezieht, werden die Grundfunktionen als Säfte bezeichnet. Darunter versteht man jedoch keine Körperflüssigkeiten, sondern Wirkprinzipien, denen verschiedene Organe, Funktionen und Temperamente zugeordnet werden.

VON MELANCHOLIKERN UND CHOLERIKERN

Vielleicht sind Ihnen schon einmal die Temperamente der TEM untergekommen: Choliker, Melancholiker, Phlegmatiker und Sanguiniker. Den individuellen Konstitutionstyp bestimmt man über eine ausführliche Diagnose, zu der ein Gespräch ebenso zählt wie Irisanalyse, Antlitz-, Puls-, Harn- und Zungenschau. Ist der Konstitutionstyp geklärt, wird ein auf diesen Typ zugeschnittenes Behandlungskonzept erstellt, um Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Das kann unter anderem durch passende Ernährung, Bewegung und therapeutische Anwendungen erreicht werden. Auch Spiritualität spielt hierbei eine Rolle.

DAS GROSSE GANZE SEHEN

In der TEM existiert also ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden, emotionalen Zuständen und geistigem Wohlbefinden. Durch dieses ganzheitliche Verständnis können individuelle Behandlungsansätze entwickelt werden, die nicht nur die Symptome bekämpfen, sondern auch die zugrunde liegenden Ursachen angehen.

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN – EIN GANZHEITLICHER WEG

EINE WERTVOLLE ERGÄNZUNG

Die TEM versteht sich nicht als Konkurrenz zu den konventionellen und komplementären Medizinverfahren, sondern als wertvolle Ergänzung. Sie öffnet die Tür zu natürlichen Heilmitteln und Verfahren, die uns dabei helfen können, die Balance in unserem Körper wiederherzustellen und zu erhalten. Ihre ganzheitliche Betrachtungsweise und die Einbeziehung natürlicher Heilmittel und -verfahren machen die TEM zu einer wertvollen Ressource für die Gesundheitsvorsorge und die Aufrechterhaltung einer harmonischen Balance im Körper. Große Bedeutung kommt dabei der Behandlung mit Heilpflanzen und heilenden Lebensmitteln zu.

TEM IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

Gerade in unserer modernen, schnelllebigen Welt fühlen sich viele Menschen zur TEM hingezogen. Auch in der Borromäus Apotheke hat die TEM einen großen Stellenwert: Im vergangenen Jahr haben zwei Mitarbeiterinnen die Ausbildung zur diplomierten TEM-Beraterin absolviert. Im Zuge ihrer Ausbildung haben Mag. Barbara Falkensteiner und Svenja de Vries spannende Abschlussarbeiten verfasst, die wir Ihnen nicht vorenthalten und deshalb kurz vorstellen möchten: Barbara Falkensteiner hat das Thema „Traditionelle Europäische Medizin – Mehr Energie und Lebenskraft“ beleuchtet. Dabei geht es unter anderem um das Urprinzip der Lebenskraft, das die elementare Voraussetzung für alle Vitalprozesse aller Organismen ist.

„MIT MEINER ARBEIT MÖCHTE ICH EINEN KLEINEN BEITRAG DAZU LEISTEN, UNSEREN KUNDEN DABEI ZU HELFEN, IHREN LEBENSALLTAG EIGENVERANTWORTLICH ZU MEISTERN. DURCH UNTERSTÜTZENDE WORTE UND THERAPIEVORSCHLÄGE MÖCHTE ICH IHNEN AKTIV ZUR SEITE STEHEN.“

Barbara Falkensteiner

Svenja de Vries hat ihre Abschlussarbeit über das Thema „Heilpflanzen für Frauen in allen Lebenslagen“ geschrieben. Darin beschreibt sie die verschiedenen Phasen, die eine Frau in ihrem Leben durchmacht – von der Pubertät bis zur Menopause. Ziel ihrer Arbeit war es, einen Einblick in die Vielseitigkeit der Wirkungsgebiete von Kräutern zu ermöglichen: Für jeden und jede ist ein Kraut gewachsen, gegen die meisten Beschwerden sogar mehrere.



„IM APOTHEKENALLTAG IST DAS ARBEITEN MIT TINKTUREN UND TEES EINE EFFEKTIVE METHODE, UM INDIVIDUELL AUF DEN KUNDEN ABGESTIMMTE MISCHUNGEN ANZUBIETEN UND IHM SOMIT EINE ALTERNATIVE BEHANDLUNGSOPTION ZU PRÄSENTIEREN.“

Svenja de Vries

Wir freuen uns, wenn Sie sich auch mit Fragen rund um die TEM an uns wenden! ■

SIE HABEN FRAGEN ZUR TEM? VEREINBAREN SIE BITTE IHREN PERSÖNLICHEN TERMIN UNTER +43 662 64 36 55

GEMMOTHERAPIE KARTENSET

Das Kartenset porträtiert in Bild und Text 50 Knospen, ihre Wirkungsweise und die wichtigsten Indikationen. Die Karten eignen sich zur intuitiven Auswahl der richtigen Gemmo Mazerate oder auch als Lernkarten.



EUR 24,95 Kartenset

PHYTOPHARMA-FASTENSET

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um unseren Körper von Schadstoffen zu befreien. Mit der Gemmotherapie können wir unsere Ausscheidungsorgane beim Frühjahrsputz tatkräftig unterstützen und unseren Körper sanft reinigen.

**SETPREIS:
BIS ENDE
MÄRZ 2024
IN AKTION!**



Statt EUR 76,40
EUR 70,- Fastenset

ICH CHECKS! DER GROSSE SONNEN

Was denken Sie: Wie hoch ist Ihr Vitamin-D-Spiegel? Ist Ihr Speicher zur Hälfte gefüllt? Zu zwei Dritteln? Oder ist er doch nur zu 10 Prozent voll? Ihr Vitamin-D-Status ist neben einem gesunden Lebensstil ein entscheidender Faktor, der Einfluss auf Ihre Gesundheit haben kann. Die wenigsten Menschen aber kennen ihre tatsächlichen Werte. Aus diesem Grund organisiert die Apothekerkammer Salzburg von 8. bis 13. April eine salzburgweite Aktion: Checken statt Raten lautet die Devise. Kommen Sie zum Vitamin-D-Check! Es dauert nur 15 Minuten. 15 Minuten, die Ihrer Gesundheit zugutekommen.

Aber was ist Vitamin D eigentlich – und was macht es genau in unserem Körper? Vitamin D2 und D3 zählen neben Vitamin A, E und K zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Das heißt, der Körper kann sie für eine Weile speichern. Vitamin D2 kann der Körper nicht selbst produzieren, Vitamin D3 hingegen schon. Dazu braucht er nur genügend

Sonnenlicht. Und hier kommt die Krux bei der Sache: Die meisten Menschen in Mittel- und Nordeuropa bekommen über das Jahr gesehen zu wenig Sonne ab. Die Ursache ist schnell gefunden: Die für eine ganzjährige Vitamin-D-Synthese benötigte Sonneneinstrahlung kommt auf der Nordhalbkugel nur südlich des 35. Breitengrades vor. Österreich jedoch liegt auf dem 47. Breitengrad, also nördlich dieses optimalen Bereichs. Im Zeitraum von Oktober bis März steht die Sonne bei uns nicht so hoch am Himmel, dass unsere Haut ausreichend mit UVB-Strahlen versorgt wird. Im Umkehrschluss bedeutet das: Unser Körper kann nur in den Monaten März bis Oktober Vitamin D herstellen.

VITAMIN D HAT VIELE AUFGABEN

Die aktive Form von Vitamin D, das stoffwechselaktive Vitamin-D-Hormon Calcitriol, hat einen wirklich wichtigen

Job. Es reguliert etwa zahlreiche Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper, zum Beispiel die Mineralisierung der Knochen, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Nervenfunktion und die Zellteilung. Vitamin D trägt dazu bei, Entzündungsprozesse zu dämpfen, und stärkt unser Immunsystem auf vielfältige Weise. Auch unsere Muskulatur profitiert von Vitamin D – eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D im Alter kann das Risiko von Stürzen und Frakturen stark reduzieren. Schließlich werden Erkrankungen wie Typ-1-Diabetes sowie das Risiko für erhöhte Blutfette, Gefäßschäden und Übergewicht mit einem zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel in Verbindung gebracht. Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D (das heißt ein Calcidiol-Spiegel unter 30 ng/ml) kann auch das Risiko erhöhen, an verschiedenen Krebsarten wie Brust- oder Darmkrebs zu erkranken. Studien zufolge wirkt Vitamin D nicht nur präventiv, sondern kann auch die Therapie und den Verlauf von Krebs-erkrankungen positiv beeinflussen.



MENN VITAMIN-CHECK

GLEICH VORMERKEN!
VITAMIN-D-
AKTIONSWOCHE
VON 8. BIS 13. APRIL 2024

SCHON GEHECKT?

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sollte der Calcidiol-Spiegel im Blut zwischen 40 und 60 ng pro ml liegen, um negative Folgen für die Gesundheit zu vermeiden. Das bedeutet konkret: Eine 70 kg schwere Person, die in unseren Breiten lebt, müsste pro Tag zwischen 2800 und 4 200 I.E. (Internationale Einheiten) Vitamin D extern zuführen, also über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Die Schwankungsbreite rührt unter anderem daher, dass jeder Mensch Vitamin D anders verstoffwechselt. Über die Nahrung kann der Vitamin-D-Bedarf übrigens nicht ausreichend gedeckt werden. Nur wenige Lebensmittel – beispielsweise sehr fettreicher Fisch, etwa Hering, sowie Leber und einige Pilze – enthalten verhältnismäßig viel Vitamin D, jedoch nicht genug. So müssten Sie jeden Tag zum Frühstück zumindest einen sauren Hering essen und ihn mit einem Stampferl

Lebertran hinunterspülen. Eier, Butter oder Milchprodukte eignen sich zur Abdeckung des täglichen Bedarfs nur bedingt.

ALSO GLEICH LOS UND VITAMIN-D-PRÄPARATE KAUFEN? BITTE NICHT!

Ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel ist zwar schlecht und kann sich langfristig negativ auf den gesamten Organismus auswirken. Aber auch ein zu hoher Wert kann Ihrer Gesundheit schaden! Als fettlösliches Vitamin wird Vitamin D nicht einfach aus dem Körper geschwemmt, wenn man zu viel davon einnimmt. Es sammelt sich im Körper an und kann dort im schlimmsten Fall die Nieren schädigen. Deshalb ganz wichtig: Nicht schätzen, sondern checken lassen!

DIE GROSSE AKTIONSWOCHE: CHECKEN STATT RATEN!

In der Woche von 8. bis 13. April haben Sie die Möglichkeit, in der Borromäus Apotheke einen individuellen Vitamin-D-Check durchführen zu lassen – zum Aktionspreis von nur 9,50 Euro.

Der Aufwand für Sie? Denkbar gering! Nötig ist lediglich ein kleiner Tropfen Blut aus Ihrer Fingerkuppe. Das Blut wird direkt im Anschluss analysiert und nach nur 15 Minuten haben Sie Ihr Ergebnis. Basierend auf Ihrem Wert erhalten Sie eine individuelle Empfehlung von uns. Sie wissen genau, wo Sie stehen, und sind zukünftig optimal versorgt.

Haben Sie dazu noch Fragen? Sprechen Sie uns darauf an! Wir sind für Sie da. ■

GUT ZU WISSEN

Streng genommen ist Vitamin D ein Prohormon, also ein Hormonvorläufer. Mithilfe von UVB-Strahlung bildet unser Körper im ersten Schritt das Provitamin D, eine Vorstufe von Vitamin D3. Durch die Körpertemperatur wird Provitamin D in der Haut zu Cholecalciferol, das wiederum von der Leber in Calcidiol umgewandelt wird. Calcidiol ist die noch nicht aktive Zwischenstufe von Vitamin D3, doch für uns ist sie besonders wichtig. Denn bei einem Bluttest wird immer diese Form von Vitamin D gemessen. Wenn Sie einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel haben, haben Sie also zu wenig Calcidiol im Blut.

VITAMIN D3 TROPFEN

Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei. Die flüssige Darreichungsform in Öl erhöht zudem die Bioverfügbarkeit des fettlöslichen Vitamins.



EUR 14,95 10 ml

VITAMIN D3 FORTE KAPSELN

Wenn die Sonne nicht mehr reicht: Vitamin D3 ist essenziell für Knochenaufbau sowie -erhaltung und hat einen positiven Effekt auf unsere Stimmung. Auch die körpereigene Abwehrkraft wird durch das Sonnenvitamin unterstützt.



EUR 26,95 60 Kapseln



MIT LEICHTIGKEIT IN DEN FRÜHLING

Jedes Jahr im Frühling schickt sich die Natur an, aufs Neue ihre volle Kraft zu entfalten. Das sollten wir uns zum Vorbild nehmen und auch unserem Körper einen Neustart gönnen – einen Frühlingsputz, der uns stärkt, kräftigt und vitalisiert. Dass der Wermut hierfür ein idealer Partner ist, das wusste schon Hildegard von Bingen.

Die Äbtissin Hildegard von Bingen ist vielen Menschen ein Begriff. Sie verfasste Abhandlungen basierend auf ihrem Kräuterwissen, etwa das Werk „Causae et curae“, in dem sie sich mit der Entstehung und Behandlung verschiedener Krankheiten beschäftigte. Dem Wermutkraut – insbesondere in der Form des Wermutweins – widmete sie sich ausgiebig. Hildegard lobte dabei unter anderem die positive Wirkung auf die Funktion der Nieren, welche sie als Basis für eine stabile Gesundheit betrachtete. Auch zur Vorbeugung von Grippe und Erkältungskrankheiten hat sich eine Kur mit Wermutsaft bewährt, weil sich diese positiv auf das darmassoziierte Immunsystem auswirken kann.

ENTGIFTEN UND ENTSCHLACKEN MIT DER WERMUTKUR

Im Frühling, wenn die Tage länger werden und der Melatoninspiegel sinkt, stellt sich unser Körper ganz automatisch auf „Sommerbetrieb“ um. Mit dem zurückgehenden Schlafbedürfnis kommen wir wieder mehr in Fahrt. Allerdings verläuft diese Umstellung nicht immer reibungslos. Viele Menschen leiden im Frühjahr unter Antriebslosigkeit und Müdigkeit, die den Körper aus dem Takt bringen. Hier kommt die sogenannte Wermut- oder Maikur von Hildegard von Bingen ins Spiel: Beginnen Sie im Mai mit der Wermutkur, um Ihren Körper bei dieser Umstellung zu unterstützen. Wermutsaft bzw. Wermutwein ist ein pflanzliches Tonikum,



GUT ZU WISSEN

DIE FRÜHJAHRSKUR MIT WERMUT

- ▷ unterstützt die Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus,
- ▷ stärkt Herz und Kreislauf, Blut- und Lymphgefäße sowie die Abwehrkräfte,
- ▷ kann die Verdauung verbessern,
- ▷ unterstützt bei (Frühjahrs-)Müdigkeit und Niedergeschlagenheit und
- ▷ bei Übersäuerung und Allergien.

das unserem Kreislauf einen kleinen Energieschub verleiht. Seine ätherischen Öle und Bitterstoffe sorgen dafür, dass unsere Verdauung wieder auf Hochtouren läuft und natürliche Stoffwechsel- und Entschlackungsvorgänge unterstützt werden. Wermutbitterstoffe regen nicht nur die Freisetzung von Gastrin an, was wichtig für die Magensekretion und die Verdauung ist, sondern unterstützen auch die Funktion der Darmbewegung und die Sekretion von Galle und Bauchspeicheldrüse. Ein echter Booster also, dieser Wermutsaft!

„DER WERMUT IST DER MEISTER ÜBER ALLE ERSCHÖPFUNGSZUSTÄNDE IM MENSCHEN. TRINKE DEN WERMUTWEIN VON MAI BIS OKTOBER JEDEN DRITTEN TAG NÜCHTERN, ER BESEITIGT IN DIR DIE NIERENSCHWÄCHE UND DIE MELANCHE UND KLÄRT DEINE AUGEN UND STÄRKT DEIN HERZ UND LÄSST NICHT ZU, DASS DEINE LUNGE KRANK WIRD. ER WÄRMT DEN MAGEN UND REINIGT DIE EINGEWEIDE UND BEREITET EINE GUTE VERDAUUNG.“

Hildegard von Bingen

Damit die Wermutkur ihre volle Wirkung entfalten kann, ist es wichtig, kurmäßig jeden dritten Tag ein Likörglas Wermutsaft vor dem Frühstück zu trinken. Starten Sie im Mai und führen Sie die Kur bis Oktober durch. Auf diese Weise werden alle wichtigen Organe

gestärkt und die Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge unterstützt. Ein gereinigter Organismus kann die körpereigenen Regenerationsvorgänge besser ausführen – das wiederum kann die Anfälligkeit für Krankheiten reduzieren.

TUT AUCH IM FRÜHJAHR GUT: DER ADERLASS

Hildegard von Bingen war auch eine Verfechterin des Aderlasses. Sie riet dazu, regelmäßig einen Aderlass durchführen zu lassen, damit das Blut nicht „zu dick“ werde und die Gefäße nicht „verwachsen“. Dieses jahrhundertalte Verfahren hilft, das Blut von schädlichen und krankheitsverursachenden Stoffen zu reinigen. Durch den Aderlass werden nicht nur schädliche Toxine ausgeschieden, sondern auch Kreislauf und Immunabwehr aktiviert sowie die Blutbildung angeregt. Das Ergebnis? Eine gesteigerte Vitalität und eine verbesserte Leistungsfähigkeit. Der Aderlass sollte zwischen dem 1. und 6. Tag nach Vollmond durchgeführt werden, und zwar noch vor dem Frühstück. ■

TERMINE ADERLASS:

Donnerstag, 29. Februar und
Freitag, 18. Oktober 2024

Wir bitten um Anmeldung unter
+43 662 64 36 55 oder direkt in der
Borromäus Apotheke.



WERMUT TRANK
HILDEGARD VON BINGEN

Der Wermut-Trank nach Hildegard von Bingen ist eine einzigartige Mischung aus natürlichen Bitterstoffen, insbesondere dem Wermut. Dieser Trank ist in der Hildegard-von-Bingen-Literatur als alljährliche Frühjahrskur beschrieben.

Es wird empfohlen, ihn zwischen Mai und Oktober jeden dritten Tag vor dem Frühstück einzunehmen.

EUR 13,95 500 ml



„MEIN REZEPT! OH JE, OH JE, OH JE! ICH HABE MEIN REZEPT VERLOREN.“ AUFGEREGT WUSELTE UROMA MARIE DURCH DIE WOHNUNG.

„Das Rezept, das dir der Arzt verschrieben hat?“, fragte Mama. „Es liegt im Flur auf der Kommode und ich werde es nachher mitnehmen und einlösen.“

„Nein. Das doch nicht.“ Uromas Stimme klang ungeduldig.

„Welches Rezept meinst du denn?“ Mama betrat Uroma Maries Zimmer. „Soll ich dir suchen helfen?“

Uroma Marie raufte sich die Haare. Sie war noch ungekämmt und ihre sonst sorgfältig zu einem Zopf geflochtenen weißen Haare hingen ihr wirr im Gesicht. „Das Osterrezept meiner Mutter“, sagte sie. „Ich hatte es wohl aufbewahrt in meinem alten Tagebuch. Doch da ist es nicht.“

„Oh! Dieses Rezept meinst du!“ Mama erschrak.

Es war ein Osterkuchenrezept von Ururoma Mathilde und es war kostbar. Nicht wegen des Osterkuchens, aber wegen der Erinnerung und der Familiengeschichte. War es doch das einzige Rezept, das von Uroma Maries Familie über den Krieg gerettet und erhalten werden konnte, fein geschrieben in einer alten Sütterlinschrift mit vielen Schnörkeln und kleinen Zeichnungen.

„Nun habe ich keine Erinnerung mehr an meine Mutter. Es war ihre Schrift.“ Uroma Maries Stimme klang kläglich. „Ich habe es mir immer angesehen, wenn ich Sehnsucht nach ihr hatte. Und nun habe ich es verschlampt. Es ist verloren.“

„Und das Rezept auch.“ Mamas Stimme klang genauso traurig nun. Irgendwie war es nämlich auch ihr Lieblingsrezept, denn sie kannte keinen Kuchen, der leckerer schmeckte als dieser Osterkuchen. „Ich kann mir nicht vorstellen, dass wir nie mehr diesen Kuchen essen werden. Oh, ich habe ihn geliebt!“

„Der Kuchen?“ Uroma Marie blickte auf. „Der ist doch nicht das Problem. Das Rezept kenne ich auswendig.“

„Dann ist es ja gut.“ Mama atmete auf.

„Gar nichts ist gut.“ Uroma Marie klang finster und immer noch sehr traurig. „Ich muss es finden. Ich muss ...“ Und sie machte sich wieder an die Suche. Den ganzen Vormittag lang.

Mit traurigen, feuchten Augen und immer noch ungekämmt setzte sie sich später zu uns an den Mittagstisch. „Verloren“, murmelte sie. „Es ist für immer verloren. Ich weiß nicht, wo ich noch suchen könnte.“

Ich wusste nicht, was sie nicht mehr finden konnte. Ich wusste nur, dass ich ihr etwas ganz Tolles erzählen wollte. Vielleicht würde es sie trösten.

„Dein Osterkuchenrezept“, begann ich vorsichtig. „Das war der Knüller heute in der Schule.“

„Mein Oster ... Oster ... Kuchenrezept?“

Ich nickte. Und dann erzählte ich, wie alle in der Deutschstunde das Blatt mit dem Rezept, den Bildern und der wunderfeinen Schrift bewundert und wie Frau Lehmann es ein *wertvolles zeithistorisches Dokument* genannt hatte. Ich erzählte und erzählte und merkte erst viel später, dass Uroma Marie und Mama seltsam stumm waren und gar nichts dazu sagten. Ob sie sauer mit mir waren, weil ich mir, ohne zu fragen, das das Rezeptblatt ausgeliehen hatte? ■

Mit freundlicher Genehmigung von
© Elke Bräunling
www.geschichtenseiten.de

EXPERTENTIPP

MIKRONÄHRSTOFFE FÜR EIN STARKES GEDÄCHTNIS

Altersbedingte Vergesslichkeit hat verschiedene Auslöser. Zusätzlich zum fortschreitenden Alter können etwa einseitige Ernährung, Durchblutungsstörungen oder zu wenig geistiges Training dazu führen, dass die Gedächtnisleistung abnimmt. Unterstützen können wir unser Gehirn mit Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie sind im Gehirn für Aufbau und Funktion der Nervenstruktur verantwortlich und damit unerlässlich für unsere geistige Fitness. B-Vitamine sind für das Gehirn und das Denken besonders wichtig. Die Vitamine B1, B6 und B12 können in Verbindung mit Folsäure die Energieproduktion in den Nervenzellen fördern. Dadurch sind wir konzentrierter und leistungsfähiger. B-Vitamine unterstützen aber nicht nur die Konzentration, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und können sich positiv auf unsere Stimmung auswirken. Ein wunderbares „Gehirnfutter“ bietet die Kombination aus B-Vitaminen, Lecithin und Magnesium. Letzteres entspannt Gefäße und Muskeln und fördert die Durchblutung und Stresstoleranz. Haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns gerne darauf an!



SCHLÜSSEL- BLUME

- Volksnamen: Primel, Frühlings-Schlüsselblume, Himmelsschlüssel
- Lateinischer Name: *Primula veris*
- Sammelzeit: Blüten und Blätter von Mai bis Juni, Wurzeln im Frühjahr und Herbst (Achtung: Geschützte Pflanze, nicht in der Natur sammeln!)
- Eigenschaften: schleimlösend, harn- und schweißtreibend, beruhigend, schlaffördernd

Blumiger Schlüssel für das Himmelstor, Relikt aus dem Zaubergarten der Göttin und Frühlingsbote mit heilenden Eigenschaften: Die Schlüsselblume hat weit mehr zu bieten als nur ein schönes Köpfchen.

Von jeher sind die Himmelsschlüssel Pflanzen der Götter. Direkt aus dem Zaubergarten der Muttergöttin Freya sollen sie stammen und Schlüssel zur Anderswelt sein. Eine spätere Erzählung setzt die Schlüsselblume mit dem Heiligen Petrus in Verbindung. Es heißt, einmal soll dem Heiligen der Schlüssel zum Himmelstor aus der Hand gerutscht und zur Erde gefallen sein. Als dieser wichtige Schlüssel auf der Erde auftraf, entfaltete er zarte, gelbe Blütenblätter und wurde zu den blumigen Himmelsschlüsseln.

DEM FRÜHLING AUFSCHLIESSEN

Eine magische Kraft wohne ihnen inne, erzählt man sich, mit der sich die verborgenen Schätze dieser Erde finden ließen. Nicht zuletzt erschließen die Schlüsselblumen dem Frühling das Land. Ein alter Brauch besagt, dass die Schlüsselblumen die ersten Pflanzen sein sollen, die man nach dem Winter zu sich nehmen soll. Die Schlüsselblume gilt als eine der wichtigsten Einschleuserpflanzen und soll die Inhaltsstoffe der anderen Heilpflanzen gewissermaßen für uns aufschließen.

EINE WOHLTAT BEI HUSTEN

Als pflanzliche Arznei lassen sich zwei der vielen verschiedenen Schlüsselblumen-Arten nutzen: die Echte Schlüsselblume (*Primula veris*) und die Hohe Schlüsselblume (*Primula elatior*). Seit langer Zeit im Einsatz ist die Schlüsselblume bei Erkältungen mit Husten. So bietet der Frühlingsblüher gute Unterstützung bei verschleimten Atemwegen. Speziell bei erkältungsbedingtem produktivem Husten sind Hustensaft und Lutschtabletten mit Schlüsselblumen-Extrakt, ein Tee aus den getrockneten Pflanzenteilen oder die Primeltinktur zu empfehlen. Reiner Wurzeltee hat sich bei älteren Menschen bewährt, die mit hartnäckiger Verschleimung kämpfen – er regt das Abhusten an, ohne den Kreislauf zu belasten. Auch bei Nasennebenhöhlenentzündung mit Schnupfen kann der Himmelsschlüssel helfen. Und last, but not least: Als Magnesiumpflanze hilft das Primelgewächs bei Magnesiummangel bzw. bei einer Störung der Magnesiumaufnahme im Körper.

AUF DIE DOSIS ACHTEN

Die Schlüsselblume ist generell gut verträglich. Vorsicht aber bei der Dosierung: Ein Zuviel kann zu Erbrechen und Durchfällen führen. Bei bestehenden Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren sollte man auf

die Schlüsselblume als Schleimlöser verzichten. Die Beschwerden können sich durch die in der Wurzel enthaltenen Saponine verschlimmern. Wird sie korrekt angewendet, ist diese himmlische Schöne nicht nur ein wunderbarer Frühlingsbote, sondern auch unserer Gesundheit zuträglich! ■

GUT ZU WISSEN

Rund 300 Primelarten gibt es weltweit! In unseren Alpen sind es 15 verschiedene, sie blühen gelb, rosa oder blau.

SINUPRET®

Für große und kleine Schnupfennasen. Alle Produkte aus der Sinupret®-Familie enthalten die Heilpflanzen Enzian, Schlüsselblume, Sauerampfer, Holunder und Eisenkraut.



ab EUR 15,50

DER ALLERBESTE SCHLAF

von René Freund

Ich gebe zu: Ich mache es fast täglich. Jedenfalls immer, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Es entspannt mich, es gibt mir neue Energie – es gibt nichts Besseres für mich. Meine Mutter dagegen macht es nie. Sie behauptet, man wird blöd davon, was ich allerdings für eine völlig unwissenschaftliche Aussage halte.

Die Rede ist natürlich vom Nachmittagsschläfchen. Es ist als „Povernap“ zu einigen Ehren gekommen. In manchen asiatischen Ländern gehört der 15-Minuten-Schlaf am Nachmittag zum Arbeitsalltag, weil er nachweislich die Produktivität erhöht. Eine andere Philosophie stellt die Siesta dar, die uns als Inbegriff südländischer Faulheit oder Lebenskunst gilt. Die Siesta beginnt im Idealfall nach einem dreigängigen Mittagessen mit Weinbegleitung und endet, wenn die Campari-Gläser für den abendlichen Aperitif zu klingen beginnen.

Mein köstliches Nachmittagsschläfchen hat mit beidem nichts zu tun. Es kommt wie eine Naturgewalt über mich. Schon während ich mein Mittagssüppchen löffle, spüre ich, wie die süße Schwere durch meine Adern zu fließen beginnt. Die Gedanken werden weich, die Füße warm. Mit letzter Kraft schaffe ich es bis zum Sofa. Nach exakt 35 Minuten wache ich wieder auf, trinke einen Espresso und der Tag kann neu beginnen.

Jetzt werden Sie wahrscheinlich denken: Natürlich, der Künstler hat leicht reden, sitzt zu Hause, das Sofa in Reichweite. Das stimmt natürlich, aber ich habe auch eine Zeitlang in einem Büro gearbeitet. Meine Chefin saß mir gegenüber, und nach dem Mittagessen pflegte sie, den Kopf auf ihre auf dem Schreibtisch liegenden Arme zu kuscheln, begleitet von den Worten: „Ich denke jetzt kurz mit geschlossenen Augen nach.“ Versuchen Sie das einmal! Niemand wird es wagen, Sie zu stören.

Aber auch wenn es nur am Wochenende gehen sollte – ich kann die kleine Mittagsruhe nur empfehlen. Tatsächlich ist es so, dass ich mich an manchen Tagen (besonders jetzt, wenn es so finster ist) in der Früh nur mit einem Gedanken motivieren kann, aufzustehen – mit jenem an das Mittagsschläfchen.

René Freund, Schriftsteller

Zuletzt erschien sein Roman „Wilde Jagd“ im Zsolnay Verlag.

DAS LETZTE WORT



René Freund
Infos: www.renefreund.net
Foto: Thom Treumler

GEWINNSPIEL

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

Welches Organ ist ein großer Fan von Bitterstoffen?

Die Lösung finden Sie auf Seite 10.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 19. April 2024. 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 ♥

IMMER FREITAGS: FEINER BIOMARKT

DI., 5. MÄRZ 2024

BERATUNGSTAG PROF. DR. STEINKRAUS

MO., 11. MÄRZ 2024

BERATUNGSTAG CLARINS

DI., 12. MÄRZ 2024

ANTLITZANALYSE NACH DR. SCHÜSSLER

NEU

ab 10. Feb. 2024
erhältlich



2-Phasen
Öl-in-Serum mit
Anti-Ageing Effekt.

7-fach wirksam.

- 1 Fördert die Feuchtigkeit
- 2 Steigert die Hautfestigkeit
- 3 Mindert die Faltentiefe
- 4 Steigert die Hautelastizität
- 5 Glättet die Haut
- 6 Stärkt die Hautbarriere
- 7 Regeneriert

Das leistungsstarke und hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum Powerkonzentrat unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen und stimuliert die aktive Zellerneuerung und Hautregeneration der Haut. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyl®-Aion und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung gegen die Zeichen der Hautalterung vor.

Mehr Details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

