

MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 30 | Sommer 2024



WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE BEWERTUNG!

4

ICH BIN SO FREI

Fit für das Abenteuer Leben

18

WIR HABEN BODENKONTAKT

Füße im Fokus

29

MALWETTBEWERB

Gewinne ein woom-Rad

DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS IST DIE FREIHEIT, UND DAS GEHEIMNIS DER FREIHEIT IST DER MUT.

Perikles



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



gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Jänischek GmbH · UWW-Nr. 637



LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

was sind für Sie die Zutaten für einen perfekten Sommer? Blauer Himmel und laue Abende? Ein Urlaub am See, am Meer oder in den Bergen? Die Freiheit, einfach nur in der Sonne zu sitzen und die warmen Strahlen auf der Haut zu genießen?

„Fühl dich frei!“ lautet das Thema unserer Sommerausgabe. Frei sein, zu genießen – und auch mal die Beine hochzulegen und nur zu sein. Freiheit bedeutet auch, frei zu sein von größeren gesundheitlichen Einschränkungen und ein aktives Leben führen zu können. Mit unserer Titelgeschichte laden wir Sie ein, Freiheit in gesundheitlicher Hinsicht neu zu betrachten – von der Reisefreiheit bis zur Beinfreiheit.

Wir alle hoffen auf einen Sommer mit vielen Sonnenstunden. Und damit wir bestens darauf vorbereitet sind, haben wir ab Seite 8 eine kurze Gebrauchsanleitung für das Sonnenbaden für Sie geschrieben. In einem anderen Beitrag beschäftigen wir uns mit veganer Ernährung und ihren Vorteilen für unsere Gesundheit. Und ab Seite 16 lesen Sie, wie wichtig die „Schaltzentrale Schilddrüse“ für unseren gesamten Organismus ist.

Wie Sie auf weichen Sohlen durch den Sommer spazieren und was Sie Ihren Füßen Gutes tun können, haben wir ab Seite 18 zusammengefasst. Und weil für viele Menschen in Österreich auch das Grillen zu einem perfekten Sommer dazugehört, finden Sie ab Seite 20 ein paar Ideen für gesunden Grillgenuss. Um unsere mentale Freiheit kümmert sich wieder wie gewohnt Manuel Horeth, Österreichs Mentalexperte Nummer eins, und um unsere Lachmuskeln Autor René Freund, der diesmal auf gewisse Sackgassen zu sprechen kommt ...
Aber lesen Sie am besten selbst!

Wir wünschen Ihnen einen wundervollen Sommer und viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Oktober 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: Anna Bova – 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 | GEBRAUCHSANLEITUNG
FÜR DEN SOMMER



16 | SCHALTZENTRALE SCHILDDRÜSE



24 | SOMMERFEELING ZUM MITNEHMEN



31 | SACKGASSE

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!



ICH BIN SO FREI

Erinnern Sie sich noch an damals, als der Sommer nicht nur eine Jahreszeit war, sondern ein grenzenloses Abenteuer? In der Kindheit sind die großen Ferien eine kleine Ewigkeit. Mit endlos scheinenden Tagen unter der Sonne und warmem Wind auf der Haut, der den aufregenden Geruch nach Freiheit mit sich bringt. Heute bedeutet Freiheit auch, frei von größeren gesundheitlichen Einschränkungen zu sein und ein aktives und erfülltes Leben führen zu können. Denn spätestens als Erwachsene wissen wir: Gesundheit ist ein Schlüssel zur Freiheit.

Gesundheit ist ein kostbares Gut, das wir schätzen und für das wir aktiv sorgen sollten. Ein Schlüssel dazu liegt in der Prävention und darin, Körper und Geist regelmäßig Gutes zu tun. Denn Freiheit bedeutet auch, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, sie vorausschauend zu schützen, zu stärken und – wenn nötig – wiederherzustellen. Es ist ein dynamischer Tanz mit vielen Facetten: Ernährung, Bewegung, mentaler Ausgleich, die Pflege sozialer Kontakte und das Wissen um eine vernünftige medizinische Unterstützung für den Fall der Fälle. Schauen wir uns gemeinsam ein paar gesundheitliche Aspekte an, die Ihrer persönlichen Freiheit zuträglich sein können.

GLÜCKLICH SEIN HÄNGT VOR ALLEM VON DER GESUNDHEIT AB.

George William Curtis

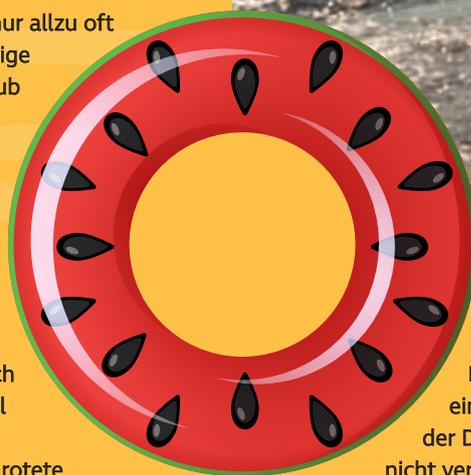
REISEFREIHEIT – GUT GERÜSTET AUF JEDER TOUR

Wohin soll Ihre nächste Reise gehen? An den Strand, an den glasklaren See? Oder bevorzugen Sie die Sommerfrische in den Bergen? Egal, wofür Sie sich entscheiden, wichtig ist, dass Sie gesund in den Urlaub starten – und auch gesund bleiben. Eine gut sortierte Reiseapotheke sorgt dafür, dass kleine Wehwechen die sommerlichen Erlebnisse nicht trüben. Die Reiseapotheke sollte nicht nur die

Basis wie Schmerz- und Fiebermittel, Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandszeug beinhalten, sondern auch hochwertigen und auf Ihren Hauttyp abgestimmten Sonnenschutz, damit die Haut stets gut geschützt ist. Ein Gel gegen Juckreiz bei Insektenstichen sollte mit in den Koffer, außerdem Mittel gegen Durchfall und ein schonendes Abführmittel, wenn der Darm streikt. Noch ein Fieberthermometer und eine Schere eingepackt, schon sind Sie gut gerüstet. Haben Sie schon einmal über eine homöopathische Reiseapotheke nachgedacht? Diese Alternative zur klassischen Reiseapotheke bewährt sich auch bei Reisen mit Kindern. In einer homöopathischen Reiseapotheke finden sich unter anderem Arnika für leichte Verletzungen oder Belladonna bei plötzlichem hohem Fieber. Sie sind anfällig für Reiseübelkeit? Ein Akupressur-Armband kann helfen, indem es den sogenannten Nei-Kuan-Punkt an der Innenseite des Handgelenks stimuliert.

BAUCHFREI – FREIHEIT IM ZENTRUM

Der Bauch ist unser zweites Gehirn und ein gesunder Darm die Basis für unser Wohlbefinden. Doch nur allzu oft spielt uns dieses wichtige Organ gerade im Urlaub übel mit – etwa wenn uns die Aufregung auf den Magen schlägt oder der Darm aufgrund eines veränderten oder ungewohnten Speiseplans kurzzeitig streikt. Wer nicht gleich zu einem Abführmittel greifen möchte, kann bei Verstopfung geschrotete Leinsamen, Flohsamenschalen oder Produkte mit löslichen Ballaststoffen aus der Apotheke ins morgendliche Müsli oder Joghurt mischen. Die Samen bzw. Schalen sollten Sie vorher für einige Minuten in Wasser quellen lassen. Leinsamen und Flohsamenschalen wirken im Darm wie kleine Schwämmchen, die Flüssigkeit aufsaugen. Der Darminhalt wird dadurch voluminöser und weicher, was wiederum die Darmbeweglichkeit steigert und so auf dem stillen Örtchen rascher Erleichterung



bringt. Auch Magnesium und Kalium sorgen für eine gute Funktion der Darmmotorik. Und nicht vergessen: Ausreichend trinken, am besten Wasser oder **Elektrolytgetränke**. Auch das bringt die Verdauung in Schwung.

Bei Durchfall, etwa durch ungewohnt scharfes oder öliges Essen, können die Gerbstoffe von Schwarztee (kochend überbrühen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen!) beruhigend wirken, ebenso Mineralerde. Dazu 2 Teelöffel grüne Mineralerde in einem Glas Wasser auflösen und schluckweise



trinken. Auch Kohletabletten sind eine Option für den Akutfall, jedoch unterscheiden diese nicht zwischen Keimen und Nährstoffen – sie binden beides. Kohletabletten können auch die Wirkung von Medikamenten beeinflussen, etwa die der Antibabypille oder die von Diabetes-Medikamenten. Eine sehr gute Alternative, um die Darmflora zu unterstützen oder eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, bieten Darpflege-Kapseln. Sie enthalten natürliche Darmkeime (**Probiotika**) sowie eine Kombination ausgewählter Pflanzenwirkstoffe, die die Darmflora positiv beeinflussen und ein gesundes Gleichgewicht wiederherstellen

können. Darüber hinaus sind eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung beste Partner für eine gesunde, gut funktionierende Verdauung.

BEINFREIHEIT – SCHWUNGVOLL DURCH DEN SOMMER

Insbesondere im Sommer leiden viele Menschen unter schweren Beinen. Die Hitze kann unsere Venen belasten und ein unangenehmes Gefühl der Schwere hervorrufen. Linderung verspricht ein kühlendes Bein-Gel oder ein erfrischender Bein-Spray. Extrakte aus Minze, Rosskastanie und rotem Weinlaub fördern die Durchblutung und sorgen für ein

leichteres Gefühl in den Beinen – beinahe so wie das Eintauchen in einen kühlen See an einem heißen Tag. In Form von Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen diese Wirkstoffe übrigens von innen die Venen. Auch Aloe vera wirkt erfrischend und wohltuend bei müden und schweren Beinen. Für ein angenehmes Gefühl der Freiheit bis in die Zehenspitzen!

FREIHEITSGEFÜHL – DIE PSYCHE IM FOKUS

Mentale Gesundheit ist grundlegend für eine gute Lebensqualität. Sie ermöglicht es uns, gut mit dem täglichen Stress umzugehen und zwischen Arbeit, Familie und Freizeit die Balance

zu halten. Wer mental fit ist, bewältigt die Anforderungen im Job und im Alltag besser und leichter. In der Wissenschaft ist es längst ein anerkanntes Faktum: Unser mentales Wohlbefinden beeinflusst direkt unseren körperlichen Zustand. Studien zeigen, dass psychische und physische Gesundheit Hand in Hand gehen. Wird Stress zum Dauerzustand, schwächen wir nicht nur unsere Nerven, sondern auch unsere Immunabwehr – die erste Verteidigungslinie gegen Krankheiten. Stress und Druck im Alltag können auf Dauer auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

WER NICHT JEDEN TAG ETWAS ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT AUFBRINGT, MUSS EINES TAGES SEHR VIEL ZEIT FÜR SEINE KRANKHEIT OPFERN.

Sebastian Kneipp

Mental gesund zu sein heißt jedoch nicht, dass wir immer nur gut drauf sein müssen. Es geht vielmehr darum, emotionale Resilienz zu entwickeln – also die Fähigkeit, sich nach belastenden Phasen

wieder zu erholen. Hilfe gibt es auch aus der Natur: Bei einem kurzfristigen Stimmungstief können Heilpflanzen wie Passionsblume, Hopfen, Melisse oder Safran positiv unterstützen. **Haferstroh** beruhigt in stressigen Zeiten. B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei,

Bei uns finden Sie nicht nur Produkte für jedes Wehwehchen. Für uns bedeutet moderne Gesundheitsvorsorge vielmehr, Sie ganzheitlich zu unterstützen. Prävention und frühe Intervention können viele Beschwerden verhindern oder zumindest abmildern – damit Sie fit und beweglich bleiben und Ihr Leben



ebenso wie Vitamin C. Magnesium hat sich ebenfalls als hilfreich erwiesen, um die Nerven zu beruhigen und Anspannung zu verringern. Auch die Mineralstoffe Kalzium und Kalium spielen eine wichtige Rolle, wenn es um die Gesunderhaltung der Nerven geht. Anti-Stress-Kapseln, etwa mit Griffonia-Extrakt oder der essenziellen Aminosäure Tryptophan, sind ebenfalls treue Gefährten auf der Reise zu innerem Frieden.

in vollen Zügen genießen können. Denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ermöglicht auch die Freiheit, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Sie ist das Fundament für alle Abenteuer, die noch auf uns warten.

Oder wie es der Philosoph Arthur Schopenhauer so schön ausgedrückt hat: „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

LEICHTE BEINE KAPSELN/SPRAY

Rotes Weinlaub, OPC und Bioflavonoide in den Kapseln tragen zu einer normalen Funktion von Beinen und Gefäßen bei. Sie halten die Beine fit und kräftigen die Venen mit wertvollen, hochwertigen Naturextrakten. Den angenehm kühlenden Spray auf die Beine auftragen.

ALOE VERA SPRAY

Der Spray mit Aloe vera wirkt regenerierend und spendet der Haut reichlich Feuchtigkeit. Dank seiner kühlenden Wirkung eignet sich der Spray ideal bei Sonnenbrand und Insektenstichen.

SOMMER, SONNE, SCHWIMMEN UND OHRENTZÜNDUNGEN

easyyear
Die rezeptfreien Ohrentropfen in Ihrer Apotheke



Ein Muss für jede Reiseapotheke!
12,50 EUR

- Lindert Schmerzen & Juckreiz im äußeren Ohr.
- Unterstützt bei der Heilung von Ohrentzündungen.
- Ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten geeignet.

* Unverbindlich empfohlener Verkaufspreis
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

easypharm
a NEURAXPHARM company

Entgeltliche Einschaltung

-25%
IM JULI 2024



ab EUR 16,-



EUR 14,95 200 ml

VON HEUTE AUF MORGEN

In einer Welt, in der Nachhaltigkeit nicht mehr nur ein Trend, sondern eine Notwendigkeit ist, stellen wir uns auch als Apotheke der Verantwortung für eine umweltfreundlichere Zukunft. Denn in der Art und Weise, wie wir heute handeln, legen wir den Grundstein für das Wohlergehen kommender Generationen.

Wir sind der Meinung: Eine Apotheke kann und sollte ihren Beitrag zu Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Ressourcenschonung leisten. Ein wichtiger Punkt ist etwa der Einsatz nachhaltiger Verpackungen. Wir setzen beispielsweise wo möglich auf nachfüllbare Verpackungen statt Einwegverpackungen und bieten offene Teeabfüllungen an, um den Plastik- und Papierverbrauch zu reduzieren. Apropos: Weil viele unserer Kunden bereits ihre eigenen Einkaufstaschen oder -körbe dabei haben, können wir auch an dieser Stelle der Natur zuliebe einsparen.

LOKAL? GENIAL!

Wir unterstützen wo möglich lokale Produzenten, denn: Kurze Wege bedeuten weniger Transportaufwand und damit auch eine geringere Umweltbelastung. Hinzu kommt, dass Produkte aus der Region oft nach strengeren ökologischen und sozialen Standards hergestellt werden. Viele Unternehmen, mit denen wir zusammenarbeiten, setzen ein Zeichen für den Umweltschutz, etwa durch das Pflanzen von Bäumen für jedes verkaufte Produkt. Das ist ein Engagement, das wir voll und ganz unterstützen und bei der Wahl unserer Partner berücksichtigen.

FÜR EIN BESSERES MORGEN

All diese Maßnahmen sind Puzzleteile in dem großen Bild unserer gemeinsamen Zukunft. Auch Sie können einen wichtigen Beitrag leisten. Ihr bewusstes Einkaufen, Ihr Verzicht auf unnötige Einwegmaterialien und Ihre Entscheidung für Produkte aus nachhaltiger Produktion machen Sie zu einem wichtigen Teil dieser Bewegung. Mit jedem Schritt, den wir auf diesem Weg gemeinsam gehen, setzen wir ein Zeichen für eine gesündere Welt – nicht nur für uns hier und heute, sondern auch für die Generation von morgen. ■



DRAPAL®
FAMILIENTRADITION SEIT 1948

DRAPAL ist Österreichs größter Pflanzensafthersteller. Das Unternehmen aus Grödig bei Salzburg folgt dem natürlichen Kreislauf der Dinge und agiert umweltbewusst, um eine gesunde und lebenswerte Welt zu erhalten. In diesem Zusammenhang wird auch auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Produktionskette geachtet und höchste Qualitätsstandards werden eingehalten. Die Produkte sind also nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch nachhaltig und umweltfreundlich produziert.



SonnenMoor®

natürlich wirkungsvoll

SonnenMoor ist ein lokaler Produzent aus Anthering bei Salzburg. Das Unternehmen sorgt mit ausschließlich naturbelassenen Rohstoffen, einer möglichst schonenden Verarbeitung ohne Zusatzstoffe, nachhaltiger Verpackung und CO₂-freiem Versand für einen kleinen Fußabdruck – weil die Produkte nicht nur auf Mensch und Tier nachhaltig wirken sollen, sondern auch auf die Umwelt.



EISL

Die Schafmilch-Spezialitäten, die als „Wolfgangsee Schafmilchprodukte“ bekannt sind, stehen für die Wolfgangseeregion und für Heimat, Regionalität, Qualität und Beständigkeit. Neben der von den eigenen Schafen gewonnenen Milch und der Verarbeitung von eigenen Früchten werden ausschließlich natürliche und rein biologische Zutaten verwendet.

GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DEN SOMMER



Wenn die Sonne vom Himmel lacht, lockt der Sommer mit seinen zahlreichen Freuden. Doch um die warmen Tage voll und ganz genießen zu können, ist eine clevere Vorbereitung unerlässlich. In diesem Beitrag verraten wir Ihnen, wie Sie sich optimal schützen – von der Wahl der passenden Sonnencreme bis hin zu wichtigen Nährstoffen für Ihre Haut.

Der Sommer verheißt Lebensfreude, positive Energie und lange Tage in der Sonne. Vor allem das Sonnenlicht trägt einen großen Teil dazu bei, dass wir uns im Sommer so gut fühlen. Es ist entscheidend für die Vitamin-D-Synthese in unserem Körper und Vitamin D wiederum ist unter anderem für unsere gute Stimmung zuständig. Doch wie das Salz in der Suppe ist auch die Sonnenzufuhr eine Frage der richtigen Dosierung: Setzen wir uns zu häufig, zu lange oder zu wenig geschützt der Sonne aus, sind negative Folgen vorprogrammiert. Zu viel Sonne verändert das Erbgut der Hautzellen und schwächt das Abwehr- und Reparatursystem der Haut. Eine der Folgen: ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs.

I'M WALKING ON SUNSHINE, WOOOAH!

Der richtige Sonnenschutz beginnt bereits mit der Auswahl des passenden Lichtschutzfaktors (LSF). Berücksichtigen Sie dabei Ihren Hauttyp: Hellere Hauttypen benötigen einen höheren Schutz als dunklere. Aber auch bei dunkler Haut darf der Sonnenschutz nicht vernachlässigt werden. Die **SECHS** internationalen Hauttypen nach Fitzpatrick sind der keltische Typ (Hauttyp 1), der nordische Typ (Hauttyp 2), der Mischtyp (Hauttyp 3), der mediterrane Typ (Hauttyp 4), der dunkle Typ (Hauttyp 5) und der schwarze Typ (Hauttyp 6). Der Mischtyp, der auf die meisten Menschen in Mitteleuropa zutrifft, hat dieser Einteilung zufolge eine Eigenschutzzeit von 20 bis 30 Minuten – das ist die Zeitspanne, der sich dieser Hauttyp ungeschützt der Sonne aussetzen könnte, bevor er einen Sonnenbrand bekommt. Wählen Sie unbedingt einen für Ihren Hauttyp passenden Lichtschutzfaktor, um ausreichend gut geschützt zu sein, und

vermeiden Sie Sonnenbäder oder längere Aufenthalte in der Sommersonne während der Mittagszeit.

FALTEN VON DER SONNE? NEIN DANKE!

Durch UV-Strahlung entstehen sogenannte freie Radikale. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen sorgen dafür, dass Kollagen und Elastin vermehrt abgebaut werden, was vorzeitige Alterungsprozesse begünstigt. Und faltige Haut, der es an Elastizität mangelt, will schließlich niemand! Ganz auf Sonnenbäder zu verzichten, ist selbstverständlich nicht gescheit. Vielmehr kommt es auf den richtigen Schutz an – auch von innen! Antioxidantien ist hier das Stichwort. Die richtige Ernährung spielt dabei eine große Rolle. Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige pflanzliche Öle sind reich an Antioxidantien. Empfehlenswert sind insbesondere Obst und Gemüse in den Ampelfarben Grün (Spinat und

Trauben), Gelb (Karotten und Äpfel) und Rot (Tomaten und Beeren). Beta-Carotin, bekannt für seine schützende Wirkung und seine Rolle bei der Hautpigmentierung, ist ebenfalls ein entscheidender Verbündeter. Vitamin C schützt die Haut vor oxidativem Stress und auch Vitamin E sowie die Spurenelemente Selen, Zink, Kupfer und Mangan unterstützen unseren Körper im Kampf gegen freie Radikale. Mit seinen entzündungshemmenden Eigenschaften ergänzt Kurkuma das Spektrum der hautpflegenden Hausapotheke.

GIRLS JUST WANNA HAVE SUN

Mit Omega-3-Fettsäuren, die der Hautelastizität dienen, und Zink, das den Heilungsprozess der Haut fördert, sind Sie ebenfalls gut gerüstet für die sonnenreichen Tage. Apropos Sonne: Das bereits genannte Vitamin D unterstützt als Sonnenvitamin sowohl die Knochengesundheit als auch unser Immunsystem maßgeblich. In unseren Breiten können wir jedoch nicht ausreichend davon über die Sonnenstrahlen aufnehmen. Nahrungsergänzungen mit Vitamin D – in Kapsel- oder Tropfenform – füllen den Vitamin-D-Speicher des Körpers wieder auf.

Wenn die Sonne doch einmal zu intensiv für Ihre Haut war, können Sie neben After-Sun-Produkten auch auf natürliche Helfer zurückgreifen: Ringelblume hilft bei leichtem Sonnenbrand und Kamille bei Hautirritationen, Aloe vera beruhigt und pflegt die Haut und Pfefferminztee kühlt an heißen Tagen von innen.

Um den Sommer in vollen Zügen genießen zu können, ist es unbedingt nötig, die Haut richtig zu schützen. Denken Sie daran, den für Sie passenden Sonnenschutz zu wählen und Ihre Haut mit nährstoffreicher Kost und gezielt ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln auch von innen zu unterstützen. Haben Sie Fragen? Wir stehen Ihnen mit Rat, Tat und den passenden Produkten zur Seite. Für einen rundum gelungenen, genussvollen Sommer! ■

IM EM-FIEBER
Im Juni, während des Public Viewings zur Fußball-EM, wird Sonnenschutz besonders wichtig. Denn wenn das Spiel fesselt, vergessen wir gerne die Zeit. Schützen Sie sich daher immer, besonders wenn Sie für längere Zeit im Freien sind.



GUT ZU WISSEN

Die „SunSmart Global UV-App“ wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gemeinsam mit Partnern entwickelt und soll Menschen über zu starke UV-Strahlung informieren. Die App ist kostenlos über den App-Store von Apple und den Google-Play-Store verfügbar.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

RAUSCH

Repariert und nährt
Dein Sommerhaar.



Die Nähr-Linie mit Weizenkeim ist der ideale Rundumschutz für trockenes Haar. Sie repariert das Haar, schützt es vor UV-Strahlen sowie vor dem Austrocknen und spendet viel Feuchtigkeit.

*Beim Kauf eines After-Sun-Shampoos mit Weizenkeim erhältst Du 50 % Rabatt auf das Feuchtigkeits-Spray mit Weizenkeim.

Swiss Herbal Cosmetics since 1890

Entgeltliche Einschätzung

NATURAL TAN BOOSTER

Beschleunigt, intensiviert und verlängert die natürliche Bräune mit einem Extrakt aus der Frucht des Johanniskrautbaums. Das getönte Fluid bietet einen sofortigen Glow-Effekt mit hohem Sonnenschutz und Pflege in einem Zitronig-blumiger Duft.



EUR 22,95 125 ml

Entgeltliche Einschätzung

CAROTIN KAPSELN

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



-25%
IM JUNI 2024

Statt EUR 21,-
EUR 15,75 60 Kapseln



PFLANZ DI HER DÄ!

Ob es um das Tierwohl geht oder das eigene Gesundheitsbewusstsein – Gründe für eine pflanzenbasierte Ernährungsweise gibt es viele, aber auch viele Vorurteile. Hält man sich jedoch an ein paar grundlegende Punkte, steht einer guten Versorgung auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung nichts im Weg.

Pflanzenbasierte Ernährung ist einseitig und führt zu Mangelerscheinungen – das haben Sie schon einmal gehört? Es ist ein Vorurteil, das sich hartnäckig hält und doch längst widerlegt ist. Denn richtig betrieben kann eine pflanzenbasierte Ernährungsweise sogar das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte positiv unterstützen. Wer sich an die farbenreiche Palette der Natur hält, die von Avocados bis Zucchini reicht, wird also im Idealfall mit mehr Vitalität belohnt. Das unterstreicht auch die Wissenschaft: Eine Studie von Ende 2023 mit Daten aus der umfangreichen UK Biobank in Großbritannien konnte zeigen, dass das Risiko von Diabetes Typ 2 bei Menschen mit pflanzenbasierter Ernährung gegenüber Fleischessern um 24 Prozent niedriger war. Außerdem hatten die Teilnehmer mit pflanzenbasierter Ernährung im Vergleich zu den Fleischessern bessere Leber- und Nierenwerte. Auch die Entzündungsmarker im Blut waren niedriger.

AUSGEWOGENHEIT IST DAS ZAUBERWORT

Mit einer weiteren Studie aus dem Jahr 2023 konnte belegt werden, dass Personen, die sich im Beobachtungszeitraum von rund 10 Jahren gesund pflanzlich ernährten, eine um 7 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit hatten, an Krebs zu erkranken. Die Gefahr eines Schlaganfalls sank um 14 Prozent, die für Herzinfarkte sogar um 16 Prozent. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen war um 8 Prozent geringer. Jedoch: Selbst eine pflanzenbasierte Ernährung kann ihre Tücken haben, wenn sie nicht mit Bedacht zusammengestellt wird. Wer zu oft zu verarbeiteten Produkten greift, zu Fertiggerichten, Weißmehl, industriell hergestellten Snacks oder zuckergesüßten Getränken, verwirkt das Potenzial, das eine pflanzliche Kost bieten kann. In diesem Szenario bleiben die gesundheitlichen Vorteile aus. Im Zentrum einer pflanzenbasierten Ernährungsweise sollte also immer die bewusste Auswahl der Lebensmittel und Nahrungsergänzungen stehen, um den Körper mit allen nötigen Nährstoffen zu versorgen. Auch vegane

Ersatzprodukte können mit fragwürdigen Inhaltsstoffen vollgepackt sein. Achten Sie deshalb auf das Kleingedruckte!

BLEIBEN FLEXIBEL: FLEXITARIER

Eine Studie zu pflanzenbasierter Ernährung, die von der NGO ProVeg in Auftrag gegeben wurde, zeigte, dass immer mehr Menschen ihren Fleischkonsum verringern möchten. Mit 37 Prozent hat Österreich nach Deutschland den zweithöchsten Anteil an Flexitariern, also Menschen, die zwar Fleisch essen, aber häufig zu pflanzlichen Alternativen greifen. Beim Anteil der Befragten, die angaben, sich vegan zu ernähren, ist Österreich dieser Studie zufolge mit 5 Prozent sogar Spitzenreiter. Das Hauptmotiv, warum die Befragten aus Österreich ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, waren gesundheitliche Gründe. Dazu passt die aktuelle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Nur noch maximal 300 Gramm Fleisch pro Woche sollten wir essen. Die Vorteile sind unbestreitbar: Eine pflanzenbasierte Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann das Risiko für bestimmte Krankheiten senken und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Aber wie stellt man sicher, dass man alle nötigen Nährstoffe bekommt und nicht in die Falle einer einseitigen Ernährung tappt?

DIE NÄHRSTOFFE IM AUGE BEHALTEN

Denn bei all den Vorteilen, die eine pflanzenbasierte Ernährung bietet, besteht doch die Gefahr, dass einige Nährstoffe ins Hintertreffen geraten. Vitamin B12, das ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt, muss bei einer rein pflanzlichen Ernährungsform beispielsweise immer separat zugeführt werden. Eine hochwertige Alternative zu tierischem Eiweiß ist pflanzliches Protein, das sich etwa in Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Nüssen, Hafer, dem Pseudogetreide Quinoa, Brokkoli und Kartoffeln findet. Auch Vitamin B2 und Vitamin A sowie bestimmte Spurenelemente oder Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Jod oder Zink müssen dem Körper in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für Herz und Hirn und Vitamin D ist ebenfalls ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

BEI MÜDIGKEIT UND BAUCHGRÜMELN

Eisen- und magnesiumreiche Lebensmittel können bei Müdigkeit helfen, die Energiespeicher wieder zu füllen. Pflanzliche Eisenlieferanten sind unter anderem Hülsenfrüchte wie Linsen oder Sojabohnen. Aber auch Nüsse und Samen sowie Kräuter wie Brunnenkresse und Petersilie enthalten eine gute Menge an

Eisen. Einen hohen Magnesiumgehalt haben Mandeln, Leinsamen, Sesam und Getreideprodukte aus Vollkorn. Auch Nahrungsergänzungen mit Magnesium oder Eisen, etwa aus Curryblatt, können hilfreich sein. Bei Verdauungsbeschwerden bieten fermentierte Lebensmittel Unterstützung. Milchsauer vergorene Lebensmittel, etwa Sauerteig oder Sauerkraut, sorgen für eine gesunde Darmflora, was wiederum für unser Immunsystem wichtig ist.

Den Fleischkonsum zu reduzieren und auf eine vielfältige, pflanzenbasierte Ernährungsweise zu setzen, kann sich positiv auf den eigenen Körper und den Planeten auswirken. Im besten Fall also eine Win-win-Situation. Haben Sie Fragen dazu? Wir sind sehr gerne für Sie da. ■

GUT ZU WISSEN

Bei Schwangeren und Stillenden ist eine ausreichende Nährstoffzufuhr besonders wichtig. Der Dialog mit Gesundheitsexperten kann helfen, die Weichen richtig zu stellen – für die Gesundheit von Mutter und Kind.

DRAPAL® EISENVIT TONIKUM

Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, Vitamin B12 zu einer normalen Funktion des Nervensystems.



EUR 21,50 500 ml

DR. NIEDERMAIER® REGULATPRO®

Regulatpro® Bio von Dr. Niedermaier ist ein flüssiges Bio-Konzentrat mit fermentierter Regulatessenz® und natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche zur Unterstützung der Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit.



EUR 49,95 350 ml

VITAMIN B KOMPLEX KAPSELN

B-Vitamine tragen zum normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B12 unterstützt den Energiestoffwechsel, die Bildung von Blutzellen und den Aufbau der Nervenbahnen.



EUR 29,95 60 Kapseln

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Die warmen Sonnenstrahlen kitzeln die Nase, die Luft vibriert vor sommerlicher Energie und die Natur präsentiert sich in einem Kaleidoskop ihrer schönsten Farben – der Sommer ist endlich da! Wir haben schon im Vorfeld die Sommer-Essentials für Sie zusammengestellt. Auf diesen beiden Seiten finden Sie deshalb wieder eine feine Selektion unserer Sommerfavoriten – handverlesen und mit Bedacht für Sie ausgewählt. Stöbern Sie durch die Auswahl und lassen Sie sich inspirieren! Wie immer haben wir an dieser Stelle auch einen exklusiven Gutschein hinterlegt, mit dem Sie sich selbst oder einem lieben Menschen Freude machen können. Denn schließlich ist der Sommer zum Genießen da. Bis bald bei uns in der Apotheke, wir freuen uns auf Sie!



SOMMER-GUTSCHEIN

- 10 %

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

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

Gültig im Juni 2024.

Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

BCAA-KAPSELN

Die Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin werden beim Sport verstärkt verbraucht und sollten daher ergänzt werden. **BCAA-Kapseln** sind ein wertvolles Supplement für Sportler, das zu einer verbesserten Leistung und einer besseren Regeneration beitragen kann.



Statt EUR 49,95
EUR 37,50 60 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung

MAGNOFIT®

Magnesium ist ein Mineralstoff, der für viele lebenswichtige Körperfunktionen unerlässlich ist. Magnesium hilft dem Körper, das normale Funktionieren des Muskel- und Nervensystems sowie den normalen Energiestoffwechsel zu unterstützen. Eine tägliche ausreichende Magnesiumzufuhr ist vor allem für Sportler und Menschen mit Mehrfach- bzw. Stressbelastung wichtig. Die Sticks **Magnofit® FEM** mit Direktgranulat wurden speziell für Frauen entwickelt.



EUR 13,50 Packung

Entgeltliche Einschaltung

VITA-PLUS +B12+®

Ein Mangel z. B. an Vitamin B12 kann u. a. durch die Einnahme von magenschonenden Säureblockern (PPI), die häufig in Verbindung mit Schmerzmitteln ärztlich verordnet werden, hervorgerufen werden.

Unabhängig getestet, frei von unerlaubten Dopingsubstanzen und deshalb in der Kölner Liste® aufgenommen. Ein Nahrungsergänzungsmittel, das auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten geeignet ist. Höher dosiertes Vitamin B12 kombiniert mit B6, Biotin, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E und Zink. Erhältlich nur in der Apotheke!



EUR 33,80 40 Kapseln

MEDIGEL® REISESET WUNDVERSORGUNG

Alles für eine zuverlässige und schnelle Wundversorgung bekommen Sie in dem praktischen Wundversorgungs-Set von MediGel®.

Alltagswunden sollten allzeit fachgerecht versorgt werden, um Infektionen vorzubeugen und einen optimalen Heilungserfolg zu erzielen.

-10 %
BIS ENDE
JUNI 2024



Statt EUR 16,-
EUR 14,40 Stück

Entgeltliche Einschaltung



Dr. Hauschka



Dr. Hauschka Limited Edition

Dr. Hauschka Klassiker, die zeigen, was in ihnen steckt: kostbarer Wundklee in Bioqualität schützt die Haut, macht sie kräftig und setzt wirksame Impulse für ein strahlendes Hautbild.



Jetzt bei uns erhältlich.
Lassen Sie sich beraten!



100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

Entgeltliche Einschaltung

SAN DOZ

Amigro® Mein Amigo bei akuter Migräne



rezept-
frei!



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen
Sie die Packungsbeilage und fragen
Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

AT240322888, Stand 03/2024

Entgeltliche Einschaltung

Wohlbefinden im DARM Mit der Kraft der Papaya

€2,-
Gutschein
für Caricol® (20 Stk.)
Art.-Nr. 82107



Institut
AllergoSan

www.allergosan.com

*€ 2,- Gutschein gültig für Caricol® (20 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82107



Entgeltliche Einschaltung

doc®



Schmerz! lass nach!

doc-gegen-schmerzen.at

Rücken- oder Gelenkschmerzen mit doc® behandeln



doc® Ibuprofen
Schmerzgel

doc® Thermo
Rücken & Nacken

doc® Thermo Wärme-Gürtel Rücken und doc® Thermo Wärme-Auflage Nacken sind Medizinprodukte. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation/Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

doc® Thermo Wärme-Gürtel Rücken und doc® Thermo Wärme-Auflage Nacken sind Medizinprodukte. Für den einseitigen Gebrauch besterweilens beidseitig tragen. doc® Thermo Schmerzgel 5% ist für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von akuten Schmerzen bei Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Schenkel-, Schulter-, Knie- und Handgelenksarthrose), sowie bei akuten Schmerzen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dosierung und Art der Anwendung: doc® Thermo Schmerzgel wird 3-mal täglich auf die Haut aufgetragen und leicht einmassiert. An each Stelle der zu behandelnden Stelle ist ein 4 x 10 cm langer Gel-Streifen (entweder 2-5 g) einzuwickeln. Entgeltlich in Benelux: doc® Thermo Schmerzgel, doc® Thermo Wärme-Gürtel Rücken und doc® Thermo Wärme-Auflage Nacken sind eingetragene Marken.

Entgeltliche Einschaltung

FREIHEIT BEGINNT IM KOPF

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Ihnen die echte Freiheit im Leben fehlt, um den Alltag selbstbestimmt zu gestalten? Oft ist es schon allein dieses positive Empfinden, unser Leben nach eigenen Vorstellungen und Wünschen gestalten zu können, was uns diese Unabhängigkeit bringt. Freiheit beginnt im Kopf und kann dort auch wieder zerstört werden. Wir alle können mit ein paar kleinen Tricks viel Positives dazu bei uns selbst bewirken. Hier sind drei schnelle Tipps, wie Sie mehr Freiheit verspüren können.



TIPP NR. 1: FREIHEIT DER GEDANKEN

Der Spruch „Ich denke, also bin ich“ stammt vom französischen Philosophen René Descartes. Wer frei denkt, der kann also auch frei sein. Das Leben ist oft ein Wettkampf und die meisten Schlachten werden im Kopf geschlagen. Behindern Sie die Freiheit Ihrer Gedanken nicht durch ein schlechtes Gewissen oder durch Schuldgefühle, Sorgen und Ängste. Trauen Sie sich, öfter ohne Vorurteile zu denken, lassen Sie sich von alten Regeln nicht beeinflussen und haben Sie Mut zum freien Denken.

TIPP NR. 2: FREIHEIT DURCH BRAINDUMPING

Braindumping bedeutet übersetzt „das Gehirn entleeren“, um sich freier zu fühlen. Der mentale Trick funktioniert so: Schreiben Sie Ihre negativen Gedanken auf ein Blatt Papier. Die Wissenschaft hat beobachtet, wenn wir negative Gedanken aufschreiben, dann fühlen wir uns befreiter. Folgende Fragen sollten Sie auf Ihrer Liste beantworten:

- ▶ Worüber ärgern Sie sich?
- ▶ Welche Sorgen haben Sie?

Als Zusatzaufgabe ist es möglich, auch positive Lösungsansätze zu notieren, um sich immer wieder positiv daran zu erinnern.

TIPP NR. 3: FREIHEIT DURCH FEHLER

Oft blockieren wir unser Freiheitsgefühl, weil wir viel zu perfekt sein wollen und uns selbst starre Regeln auferlegen. Erlauben Sie sich, auch mal nicht perfekt zu sein, es einfach laufen zu lassen und es öfter so zu nehmen, wie es kommt. Fehler sind unangenehm, aber sie machen uns stärker, wenn wir aus ihnen lernen. Erlauben Sie sich also öfter, Fehler zu machen und lockerer zu sein. Durch diesen entspannten Umgang erkennt man, dass überhaupt nichts Schlimmes passieren kann, und ist offen für mehr Freiheit im Kopf.



Wer frei ist, der muss nicht – der kann!

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.

NOSTALGISCHER GENUSS

yum!

Woran denken Sie, wenn Sie das Bild der Erdbeermilch sehen? An unbeschwerte Kindheitstage? An einen Heimaturlaub am See? Wir sind uns einig: Erdbeermilch ist ein herrlich nostalgisches Getränk – und zu Recht ein Klassiker unter den Sommergetränken.

Die erfrischende Erdbeermilch ist zudem nicht nur ein Genuss, sondern tut auch gut! Denn die sonnenverwöhnten Erdbeeren verstecken eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen unter ihrer zarten Haut: Mit ihrem hohen Wassergehalt sind die „Königinnen des Gartens“ kalorienarm und erfrischend zugleich. Darüber hinaus enthalten sie mit 62 Milligramm pro 100 Gramm sogar mehr **Vitamin C** als Zitrusfrüchte! Außerdem punkten sie mit einem besonders hohen Gehalt an **Folsäure** sowie den Mineralstoffen **Kalium, Eisen, Magnesium** und **Kalzium**. Die in Erdbeeren enthaltenen **Polyphenole** wirken zudem antioxidativ und passen damit ganz wunderbar zu unserem „Schönmacher“ **Kollagen**, den wir dieser Erdbeermilch beigeschummelt haben. Wir wünschen erfrischenden Genuss! ■

REZEPT FÜR EINE ERFRISCHENDE ERDBEERMILCH (4 PERSONEN):

- ▷ 500 g Erdbeeren, gewaschen und geputzt
- ▷ 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillezucker
- ▷ 2 EL Erdbeermarmelade
- ▷ 4 Tassen Milch (kalt, alternativ Haferdrink)
- ▷ 1 TL Kollagenpulver oder 1 Kollagen-Shot
- ▷ Eiswürfel (optional)

Die Erdbeeren mit einem Stand- oder Stabmixer pürieren. Vanilleextrakt oder Vanillezucker und nach Bedarf Erdbeermarmelade hinzugeben. Dann die Milch dazugießen. Das Kollagenpulver oder den Kollagen-Shot unterrühren. Noch einmal alles mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Je nach Vorliebe die Erdbeermilch durch ein feines Sieb gießen, um grobe Fruchtstücke zu entfernen. Fertig! Die Erdbeermilch am besten sofort genießen.

PS: Wer es etwas säuerlicher mag, kann noch eine Handvoll roter Ribisel hinzufügen und die Erdbeermilch mit einem Minzblatt garnieren.



AMINO KOLLAGEN PLUS

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



EUR 37,95 10 Trinkampullen

PURE ENCAPSULATIONS® KOLLAGEN PLUS

Kollagen plus kombiniert natürliches Kollagen mit innovativen Ceramiden aus dem Pfirsich, Hyaluronsäure sowie den Antioxidantien Vitamin C, Kupfer und Zink. Frei von Zusatzstoffen und Aromen.



EUR 66,90 140 g

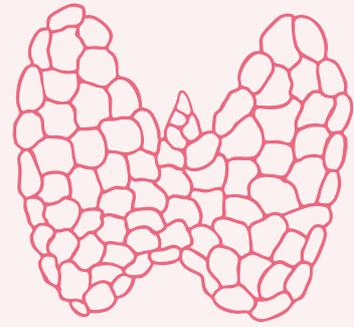
ANNEMARIE BÖRLIND NATUCOLLAGEN BOOST

Diese Formel kombiniert natürlich gewonnenes, veganes Kollagen aus Mais-, Soja- und Weizenproteinen mit einem Booster aus weißer Lupine, der intensiv Feuchtigkeit spendet und die hauteigene Kollagenproduktion stimuliert. Die antioxidative Wirkung der schwarzen Tulpe stärkt die Hautbarriere, Falten werden gemildert.



EUR 49,95 Stück

DIE SCHILDDRÜSE – KLEIN, ABER OHO



Sie liegt etwas unscheinbar im Schatten des Kehlkopfes, doch ihre Mission ist bedeutend: Die Schilddrüse koordiniert viele Vorgänge in unserem Inneren. Mit ihren Hormonen steuert sie zahlreiche wichtige Körperfunktionen – und doch ist sie nicht größer als eine Walnuss. Werfen wir gemeinsam einen Blick auf dieses multitaskingfähige Organ und darauf, wie wir es gesund erhalten können!

Ihrer Form nach erinnert die Schilddrüse an einen Schmetterling, dessen Flügel sich vor den Kehlkopf und die Luftröhre legen. Von dort aus reguliert die Drüse unter anderem unsere Herzrhythmus, hält die Körpertemperatur im optimalen Bereich, mischt beim Kreislauf und dem Stoffwechsel mit, steuert das Nervensystem und beeinflusst unsere Psyche. Kurz gesagt: Ohne eine gesunde Schilddrüse würde unser Körper nicht richtig funktionieren. Bereits im Mutterleib ist das kleine Organ verantwortlich für Stoffwechselprozesse sowie für die geistige und körperliche Entwicklung des Menschen.

HIRN RUFT DRÜSE!

Gesteuert wird die Schilddrüse von der Hypophyse, der Hirnanhangdrüse. Die Hypophyse bildet das Thyreoidea-stimulierende Hormon (TSH). Die Hormone Trijodthyronin (T3) und L-Thyroxin (T4) werden direkt in der Schilddrüse gebildet. Dafür sind als Grundbausteine unter anderem die Aminosäure Tyrosin und das Spurenelement Jod notwendig. Sind die Werte der Schilddrüsenhormone zu niedrig, sendet die Hypophyse mittels TSH das Kommando an die Schilddrüse, die Hormonproduktion zu steigern. Sind die Werte zu hoch, gibt die Hypophyse das Signal an die Schilddrüse, die Hormonproduktion zu drosseln. Dieses

Wechselspiel sorgt für die richtige Balance und das reibungslose Funktionieren zahlreicher Körperprozesse.

WAS DER TSH-WERT VERRÄT

Der TSH-Wert im Blut ist der Standardparameter zur Feststellung der Schilddrüsenfunktion. Ein erhöhter Wert ist ein Indikator für eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) – ein Hinweis darauf, dass die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone produziert. Ein niedriger TSH-Wert hingegen signalisiert meist eine Überfunktion (Hyperthyreose), bei der die Schilddrüse zu viele Hormone in den Blutkreislauf abgibt. Der TSH-Wert ist damit eine Art Gesundheitsbarometer für die Schilddrüse, der erste Anhaltspunkte für potenzielle Schilddrüsenenerkrankungen liefert.

IN SCHIEFLAGE?

Ist die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht, spüren wir die Auswirkungen oft körperlich und emotional. Eine Unterfunktion macht im Regelfall müde und träge. Wir sind anfälliger für Infekte, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen, auch eine stetige Gewichtszunahme passt ins Bild. Eine Überfunktion der Schilddrüse geht hingegen mit Unruhe und Gewichtsverlust einher. Hinzu kommen können Symptome wie Herzrasen, vermehrtes Schwitzen und Durchfall. Bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis kann es sowohl zu einer Unter- als auch Überfunktion kommen, eine Abwechslung beider Extreme in Form von Schüben ist ebenso möglich. Die genauen Ursachen von Hashimoto-Thyreoiditis sind nicht bekannt, als Auslöser kommen neben einer genetischen Disposition unter

anderem Infektionen oder hormoneller Stress infrage. Hashimoto geht häufig auch mit einem Mangel an Vitamin D einher.

DER SCHILDDRÜSE GUTES TUN

Heilpflanzen können dazu beitragen, dass die Schilddrüse nach einer Schiefelage wieder ins Gleichgewicht findet. Wolfstrapp etwa zählt zu den wenigen Heilpflanzen, die das menschliche Hormonsystem

beeinflussen. Sie wird unter

anderem zur Regulation

von leichter Schild-

drüsenüberfunktion

eingesetzt, die mit

Herzrasen und Ner-

vosität einhergeht.

Löwenzahn kann mit

seinem Inhaltsstoff

Selen einer Schilddrü-

senunterfunktion ent-

gegenwirken, die unter

anderem mit Selenmangel

in Verbindung gebracht wird.

Aber Vorsicht: Wenn Sie auf Korbblütler

wie Ringelblume oder Kamille allergisch

reagieren, sollten Sie auf Löwenzahn

verzichten. Jodhaltige Heilpflanzen

wie die Flechte Isländisches Moos

oder die Alge Blasenentang regen

den Stoffwechsel der Schilddrüse an

und können bei einer Unterfunktion

unterstützend wirken. Auch der

durchblutungsfördernde Quendel kann

den Schilddrüsenstoffwechsel anregen.

Rosenwurz wird ebenfalls bei einer

Unterfunktion der Schilddrüse empfohlen.

Regulierend auf die Schilddrüsenfunktion

können zudem Melisse und Herzgespann

wirken, Schachtelhalm hemmt die

Schilddrüsenfunktion. Bei Hashimoto

können unterstützend unter anderem

Kurkuma und Weihrauch eingesetzt

werden – beide Heilpflanzen wirken

entzündungshemmend.

VITALSTOFFE FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Um optimal zu funktionieren, benötigt

die Schilddrüse bestimmte Nährstoffe.

Vitamin- und mineralstoffreiche

GUT ZU WISSEN

Obwohl die gesunde Schilddrüse nur wenige Zentimeter klein ist, ist sie die größte endokrine (hormonbildende) Drüse des Menschen.

Gemüsesorten wie Brokkoli, Feldsalat, Spinat, Champignons, Karotten und Kartoffeln sind Teil einer schilddrüsenbewussten Ernährung. Unterstützung können wir der Schilddrüse auch mittels Mikronährstoffen bieten, zum Beispiel mit dem bereits erwähnten Selen, das eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Schilddrüse spielt und als Antioxidans die Zellstruktur schützt. Das blutbildende Eisen ist für die Aufnahme von Jod in der Schilddrüse wichtig, einem weiteren kritischen Bestandteil der Hormonsynthese. Folsäure ist als Baustein für Wachstum und Zellerneuerung essenziell. Vitamin B12 wiederum unterstützt den Energiestoffwechsel, ist am Aufbau roter Blutzellen beteiligt und bewahrt die Schutzschicht rund um die Nervenzellen. Für eine ausgeglichene Freisetzung des TSH ist auch Vitamin A entscheidend. Es hilft, den Hormonhaushalt im Gleichgewicht zu halten, und unterstützt dadurch indirekt die Arbeit der Schilddrüse. Nicht zuletzt sind entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und das erwähnte Vitamin D wichtig für eine normal funktionierende Schilddrüse.

Achtsamkeit und Stressreduktion, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Zeit an der frischen Luft und gegebenenfalls hochwertige Mikronährstoffe zur Unterstützung – das sind die fünf Säulen eines schilddrüsenfreundlichen Lebensstils, damit unsere persönliche Schaltzentrale lange gesund bleibt. Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns gerne darauf an! 🍌



SELEN KOMPLEX KAPSELN

Selen trägt zum Erhalt der Schönheit (Haare, Nägel), zur normalen Spermabildung und Funktion der Schilddrüse bei. Weiters unterstützt das lebenswichtige Spurenelement das Immunsystem und schützt die Zellen vor freien Radikalen.



EUR 21,- 60 Kapseln

FOLSÄURE PLUS KAPSELN

Folsäure trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes in der Schwangerschaft, zu einer normalen Blutbildung sowie zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.



EUR 28,90 60 Kapseln

OMEGA 3 VEGAN MIKROALGENÖL

Essenzielle Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie verringern in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und einer guten Mikronährstoffversorgung den seelischen und oxidativen Stress.



EUR 29,90 100 ml

WIR HABEN BODENKONTAKT

Bestimmt kennen Sie das Gefühl, barfuß durch taufeuchtes Gras zu laufen. Es ist ein Moment purer Freiheit – und ein Geschenk an unsere Füße, die uns so verlässlich durchs Leben tragen. Denn unsere Füße müssen ganz schön etwas leisten! Und deshalb verdienen sie eine Extraportion Aufmerksamkeit – nicht nur, aber besonders in der Sandalensaison.

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers. Stehen wir nicht richtig, wirkt sich das auf unsere gesamte Haltung aus und damit auch auf unser Wohlergehen. Es gibt angeborene und erworbene Fußfehlstellungen – besonders häufig kommen Spreiz-, Senk- und Plattfüße vor. Unabhängig von einem guten, zum Fuß passenden Schuhwerk ist für die Gesunderhaltung der Füße eines sehr wichtig: Die Schuhe öfter einmal ausziehen.



DIE KINDER TUN DIESES GANZ INSTINKTIV, EINEM GEWISSEN NATURTRIEB FOLGEND, DEN WIR ALTEN AUCH VERSPÜREN WÜRDEN, WENN DIE (...) ALLES NATÜRLICHE WEGDREHSELNDE BILDUNG UNS NICHT VIELFACH ALLEN GESUNDEN SINN GENOMMEN HÄTTE.

Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp ist heute vor allem als Wasserdoktor und Kräuterpfarrer bekannt, war aber auch ein Verfechter von Barfußgehen und Tautreten. Kein Wunder, denn die gesundheitlichen Vorteile des Barfußlaufens überzeugen: Das Gehen ohne Schuhe schärft nicht nur das Bewusstsein für den Boden, sondern aktiviert fortwährend die Nervenbahnen der Fußsohlen. Die Zehen müssen sich mehr anstrengen und bekommen dadurch die Chance, Stöße zu dämpfen und Unebenheiten auszugleichen. Diese ständige Aktivität sorgt nicht nur für eine natürliche Grundspannung in den Füßen,

sondern fördert ebenso eine gesunde Fußstruktur und stärkt die Sehnen und Bänder. So entstehen weniger häufig Fußfehlstellungen wie Senk- oder Plattfüße. Wer die Schuhe öfter mal im Schrank lässt, hat vermutlich auch seltener mit Hornhaut zu kämpfen, denn: Wenn wir barfuß gehen, verteilt sich der Druck gleichmäßiger über den Fuß. Hornhaut bildet sich in diesem Fall seltener als bei permanent beschuhten Füßen.

VOM FUSSBAD BIS ZUM FARBTUPFER

Und das ist speziell in der Sandalensaison, wo die Füße mehr im Rampenlicht stehen, durchaus ein Argument. Wer nicht mit babyweichen Sohlen gesegnet ist, kann folgendermaßen vorgehen: Ein **Fußpeeling**, zum Beispiel mit Meersalz, entfernt alte Hautschüppchen, fördert die Durchblutung und macht die Haut geschmeidig. Im Anschluss tut ein entspannendes **Fußbad** gut – zum Beispiel mit einem **speziellen Fußbad-Zusatz** oder mit **Totes-Meer-Salz**. Nach rund 5 Minuten die Füße gut abtrocknen. Jetzt kann auch eine hochwertige **Hornhautfeile** zum (sanften) Einsatz kommen. Cremen Sie die Füße danach mit einer fetthaltigen Creme, etwa mit **Karitébutter**, oder einer **Lotion mit Urea** ein. Gut auch in die Fersen einmassieren – weil Füße nur wenige Talgdrüsen besitzen, wird die Haut hier schnell trocken und braucht eine Extraportion Aufmerksamkeit. Jetzt

In einer großen Vergleichsstudie haben Sportmediziner in Deutschland und Südafrika festgestellt, dass Barfußgänger seltener zu Plattfüßen neigten als ihre beschuhten Altersgenossen. Außerdem hatte diese Testgruppe biegsamere Füße.

sind die Nägel dran. Kürzen Sie sie am besten mit einer **Nagelzange**, dann brechen sie nicht so leicht. Glätten Sie die Nägel im Anschluss mit einer **Nagelfeile**. Etwas **Nagelöl** bringt zusätzliche Geschmeidigkeit. Stimmt die Basis, wirkt die Farbe auf den Nägeln doppelt so schön. Apropos: Kennen Sie schon die aktuellen **Nagellack-Trendfarben**?

AUA, EIN HÜHNERAUGE!

Ob Fußpilz, Hühneraugen oder eingewachsene Nägel – kleine Fußbeschwerden können großen Einfluss auf unseren Alltag haben. Hautjucken und gerötete Stellen zwischen den Zehen sind erste Anzeichen für Fußpilz. Jetzt sollten Sie keine Zeit verlieren und die Erkrankung umgehend bekämpfen – am besten mit **pilzhemmenden Mitteln**. Sprechen Sie uns gerne darauf an. Sie finden sich Auge in Auge mit einem Hühnerauge wieder? Hat es sich gerade erst gebildet, können Sie das Hühnerauge nach einem Fußbad mit einem **Bimsstein** bearbeiten. In einem späteren Stadium ist der Weg zur Fußpflege unumgänglich – die Experten müssen das Hühnerauge dann fachgerecht entfernen.

SCHRITT FÜR SCHRITT GESÜNDER

Ein weiterer Faktor? Die richtigen Nährstoffe. **Biotin** stärkt die Nagelstruktur, während **Kalzium** das Wachstum unterstützt und das Auftreten weißer Flecken vermindert. **Silizium** kann brüchigen Nägeln vorbeugen, **Vitamin D** optimiert wiederum die Aufnahme von Kalzium, **Omega-3-Fettsäuren** verleihen den Nägeln Glanz und erhöhen ihre Flexibilität. Ergänzend wirkt **Folsäure** spröden Nägeln entgegen, indem sie zur Erhaltung eines gesunden Nagelbetts beiträgt. **Vitamin A** kann den Wachstumsprozess unserer Zellen steigern und die Nägel mit Feuchtigkeit versorgen. ■

AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

HAST DU EINEN TIPP FÜR LEICHTE BEINE?

Absolut! Das Beintonikum von DR. HAUSCHKA. Es ist sowohl pflegend als auch erfrischend für die Beine. Müde Beine erhalten wieder Leichtigkeit – im Sommer ein absolutes Must-have!

WAS EMPFIEHLST DU BEI SCHRUNDEN?

Bei Rissen in der Hornhaut an den Füßen ist es sehr wichtig, dass die harte, trockene Hornhaut abgetragen wird. Das funktioniert sehr gut mit einer Hornhautfeile von CANAL®. Am besten vorher ein Fußbad machen und das basisch-mineralische Badesalz **MeineBase®** von P. JENTSCHURA® ins Wasser geben.

SOLLTEN WIR UNSERE NÄGEL AUCH PFLEGEN?

Ja! Ein sehr wichtiger Punkt, denn die Nagelpflege wird oft vergessen. Jojobaöl ist eines der wirksamsten Öle zur Nagelpflege. Es nährt den Nagel und hat eine Abwehrfunktion gegenüber verschiedenen Pilzarten. Dieses Öl ist sehr leicht, deshalb zieht es schnell ein. Es glättet die Nagelplatte und verleiht den Nägeln mehr Glanz.

DR. HAUSCHKA BEINTONIKUM

Das Beintonikum ist die pflegende Erfrischung für die Beine. Es wirkt sowohl vorbeugend als auch wohltuend bei Schwellungen und Stauungen.



EUR 21,- 100 ml

P. JENTSCHURA® MEINEBASE®

Das basisch-mineralische Körperpflege-salz reinigt, pflegt und entspannt besonders intensiv. Das zertifizierte Naturkosmetikprodukt optimiert die Selbstfettung der Haut und schenkt ihr eine angenehme Geschmeidigkeit.



EUR 18,95 750 g

TAOASIS® JOJOBA

Ein hochwertiges Basisöl für die Schönheitspflege und Aromamassage. Die schonende Kaltpressung garantiert den Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe.



EUR 9,90 50 ml

FEUER UND FLAMME

Kaum ist das Wetter schön, steht bei Ihnen schon die erste Grillerei an? Damit sind Sie nicht allein: Grillen ist in Österreich eine Art Volkssport. Dieses Jahr zur Europameisterschaft werden bestimmt wieder viele Griller in den heimischen Gärten stehen. Wir haben ein paar Ideen gesammelt, worauf Sie beim Grillen achten sollten, damit sich am nächsten Tag kein Katzenjammer einstellt.

Die Grillen zirpen, die Abendsonne spendet noch angenehme Wärme und die Glut knistert – die perfekte Kulisse für eine gemütliche Grillrunde! Hierzulande ist das Brutzeln im Freien nicht nur ein geselliges Event, sondern fast schon ein Ritual. Österreich ist eine Grillnation – und dabei durchaus gesundheitsbewusst. In einer Umfrage gaben 84 Prozent der Befragten an, gerne und oft Gemüse auf den Grill zu werfen, auf Platz zwei und drei folgten Geflügel und Grillwürstel.

IM GRILLEN SIND WIR WELTMEISTER

Das ist von einem gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet genau richtig. Mageres Fleisch wie Hühnerbrust oder frischer Fisch sind perfekte Hauptakteure für ein leichtes Grillvergnügen. Sie senken den Fettgehalt des Menüs, ohne dabei das kulinarische Vergnügen zu dämpfen. Bei den Beilagen punkten bunte Paprika, knackige Zucchini und süße Maiskolben und sorgen für ein Fest der Farben und Nährstoffe auf dem Teller. Weicheres Gemüse, Grillkäse, zartes Fischfilet oder Meeresfrüchte sollten Sie übrigens in Grillschalen auf den Rost legen. So wird verhindert, dass Fett in die Glut tropft, und es bilden

sich keine Schadstoffe. Die Zutaten benötigen so lediglich etwas länger, bis sie durch sind. Wenn Sie saftiges Fleisch grillen, sollten Sie das Ganze ebenfalls etwas langsamer angehen. Mittlere, indirekte Hitze gilt grundsätzlich als zuträglicher für die Gesundheit als kurzes, scharfes Anbraten über offenem Feuer. Apropos: Unterschätzen Sie nie die Verletzungsgefahr beim Grillen. Bei Verbrennungen sollten Sie als Sofortmaßnahme 10 Minuten lang handwarmes Wasser über die betroffene Stelle laufen lassen – das lindert die Schmerzen. Leichte, kleinere Verbrennungen können Sie danach mit einer Brand- oder Wundsalbe eincremen. Bilden sich Blasen, sollten Sie die Wunde nach dem Kühlen mit einer sterilen Wundauflage abdecken.

GUT GEWÜRZT IST HALB GEWONNEN

Warum sich mit schweren, fettigen Soßen belasten, wenn das Beste doch in der Einfachheit liegt? Fruchtiger Zitronensaft harmonisiert perfekt mit hochwertigem Olivenöl, Gartenkräuter wie Thymian oder Rosmarin bringen eine mediterrane Note ins Spiel. Oder wie wäre es mit einem selbstgemachten Kurkuma-Joghurt-Dip oder einem erfrischenden Tsatsiki? Auch einige fertige Gewürzmischungen kommen

IBEROFLOL BITTERTROPFEN

Die ideale Lösung für rasche und effektive Hilfe bei unterschiedlichen Magen-Darm-Beschwerden – ob Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen oder Bauchkrämpfe.

-25%
IM AUGUST
2024



Statt EUR 15,75
EUR 11,80 30 ml

RÄUCHERSPIRALEN-SET

Genießen Sie den angenehmen Citronella-Duft dieser Rauchspiralen, die dank ihres dekorativen Halters auch für die Augen eine Freude sind! Das Set, bestehend aus einem Halter mit Deckel sowie zehn Rauchspiralen, hält Mücken und andere Insekten fern. Brenndauer der Rauchspiralen ca. 6 bis 12 Stunden.



EUR 9,90 Set

RELOXAN®

Reloxan® Kautablette ist ein Medizinprodukt zur schnellen und anhaltenden Linderung von Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden. Der pflanzliche Schutzfilm aus Feigenkaktus-Extrakt schützt die Speiseröhre vor weiteren Reizungen.

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



EUR 7,90 16 Kautabletten

bereits ohne versteckte Zusatzstoffe, übermäßiges Salz oder Zucker aus – werfen Sie zur Sicherheit immer einen Blick auf die Inhaltsstoffe.

DER SÜSSE ABSCHLUSS

Ein Dessert vom Grill, das herrlich süß schmeckt und gleichzeitig leicht und gesund ist – gibts das überhaupt? Wir sagen: Ja! Probieren Sie doch einmal gegrillte Pfirsiche, Mangos oder Ananas. Auch Bananen vom Grill sind eine süße Sünde wert – die Hitze entlockt dem exotischen Obst neue, intensive Geschmacksnuancen. Das ist die süße Krönung eines jeden Grillabends!

BITTER IST DAS NEUE SCHNAPSERL

Wenn Sie nach dem Grillen das Gefühl haben, Ihr Verdauungssystem könnte ein wenig Unterstützung gebrauchen, haben wir auch dafür die passenden Tipps. Nahrungsergänzungen mit Artischocken-Extrakt etwa fördern die Verdauung. Für eine gute Balance sorgen Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, die den basischen Stoffwechsel unterstützen. Vitamin C regt den Fettstoffwechsel an und verschiedene B-Vitamine, wie Vitamin B1, Vitamin B3 und Vitamin B6, spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Verdauung. Und wie wäre es statt des Schnapsers nach dem Essen mit einem feinen Magenbitter? Die darin enthaltenen Bitterkräuter helfen der Verdauung auf die Sprünge und sind eine Wohltat für unsere Mitte. In diesem Sinne: Feuer frei für einen Sommer voller Genussmomente! ■



SOMMERLICHER FENCHEL-ORANGEN-SALAT

ZUTATEN:

- 4 ORANGEN
- 2 EL DIJON-SENF
- 95 ML OLIVENÖL
- SALZ, PFEFFER
- 2 FENCHELKNOLLEN
- 4 EL MANDELSPLITTER
- 4 STÄNGEL FRISCHE MINZE



UND SO GEHTS:

- SCHALE EINER ORANGE ABREIBEN UND SAFT AUSPRESSEN.
- ORANGENSCHALE/-SAFT, DIJON-SENF, OLIVENÖL, SALZ UND PFEFFER ZU EINEM DRESSING VERRÜHREN.
- FENCHELKNOLLEN PUTZEN, HALBIEREN, IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT OLIVENÖL, SALZ UND PFEFFER MARINIEREN.
- FENCHELSCHNITZEN CA. 8 MINUTEN GRILLEN UND DANACH GROB HACKEN.
- ÜBRIGE ORANGEN SCHÄLEN UND FILETS HERAUSTRENNEN.
- MINZBLÄTTER FEIN HACKEN.
- GEGRILLTEN FENCHEL, ORANGENFILETS, GEHACKTE MINZE UND MANDELSPLITTER MIT DRESSING VERMISCHEN.



SONNE AM TELLER

Von der raffinierten Aroma-Kräuterbutter mit einem Hauch von Rosmarin und Zitrone bis hin zum erfrischenden Tomatendip mit Basilikum und einem Spritzer Mandarine – ätherische Öle verleihen Gerichten jetzt eine unvergleichliche Raffinesse und sommerliche Leichtigkeit. Probieren Sie es aus!



AROMA-KRÄUTERBUTTER

Die Kombination aus Butter oder wahlweise Pflanzenmargarine und ätherischen Ölen ist ganz wunderbar, weil ätherische Öle immer einen Fetttträger brauchen. Somit haben Sie hier ein ganz einfaches Rezept, das einen besonderen Kick in Ihre Küche bringt. Ideal für die nächste Grillparty mit der Familie oder Freunden.

🕒 ca. 15 Minuten

👤 1 bis 2 Personen

ZUTATEN FÜR 1 BAGUETTE:

- ▷ 100 g Butter oder Pflanzenmargarine
- ▷ ½ Knoblauchzehe
- ▷ 1 TL Kräutersalz
- ▷ 4 Tropfen Bio-Aroma Rosmarin
- ▷ 8 Tropfen Bio-Aroma Zitrone
- ▷ Chilipulver oder Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Butter oder Pflanzenmargarine warm stellen und dann in einer kleinen Schale cremig rühren. Knoblauchzehe fein schneiden, Kräutersalz darüber streuen und alles mit der Messerkante zerdrücken. Knoblauch sowie die Bio-Aromen Rosmarin und Zitrone in die weiche Butter einrühren. Nach Belieben mit Chilipulver oder Pfeffer würzen. Die Kräuterbutter kann auch auf ein Baguette gestrichen werden, das dann für ca. 5 Minuten im heißen Backofen gewärmt wird.

GUT ZU WISSEN

Wer hätte gedacht, dass ätherische Öle nicht nur herrlich duften, sondern die Sinne auch auf eine kulinarische Reise mitnehmen können? Ihre Verwendung als Gewürze und Aromen verleiht Speisen und Getränken eine besonders feine Note. Beim Genuss ist es wichtig, ausschließlich naturreine ätherische Öle aus biologischem Anbau zu verwenden – nur so erhalten Sie ein unverfälschtes Geschmackserlebnis.

Diese Rezepte mit ätherischen Bio-Aromen stammen aus dem Buch „Die Düfte zum Essen und Trinken“ von Susanna Färber. Weitere Rezepte & alle Informationen zu den Produkten unter www.taoasis.de



Bei uns erhältlich ab EUR 5,90 5 ml



TOMATENDIP

Sie sind auf der Suche nach einem fruchtigen Dip, der raffiniert schmeckt und zu Fleisch genauso gut passt wie zu Gemüse oder aufs Brot? Et voilà, wir haben da was für Sie! Unser Tomatendip überzeugt mit seiner fruchtig-exotischen Note, für die das Bio-Aroma Mandarine verantwortlich ist. Am besten gleich ausprobieren!

-  ca. 15 Minuten
-  1 bis 2 Personen

ZUTATEN:

- ▷ 100 g getrocknete Tomaten
- ▷ 100 ml Wasser
- ▷ 1 Zwiebel
- ▷ 1 Knoblauchzehe
- ▷ 1 bis 2 Tomaten (125 g)
- ▷ 2 EL Olivenöl
- ▷ 1 Prise Kräutersalz
- ▷ 1 Tropfen Bio-Aroma Basilikum
- ▷ 2 Tropfen Bio-Aroma Mandarine
- ▷ weißer Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Getrocknete Tomaten fein schneiden und mit 100 ml Wasser für ca. 2 Stunden einweichen. Zwiebel, Knoblauch und frische Tomate klein schneiden, in Olivenöl schmoren und für ca. 5 Minuten dünsten lassen. Bei Bedarf ein wenig Wasser zugeben. Tomaten und das Gemüse in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit etwas Kräutersalz würzen. Achtung: Getrocknete Tomaten haben oft einen hohen Salzgehalt, sodass man kaum noch Salz benötigt. Die Bio-Aromen Basilikum und Mandarine dazugeben und alles noch einmal gut pürieren. Nach Belieben mit weißem Pfeffer abschmecken. Den Dip zu Gemüse oder Brot reichen.

WAS SIE ÜBER SELEN WISSEN SOLLTEN

Selen ist entscheidend für unsere Gesundheit. Der Mineralstoff, den wir als Spurenelement über die Nahrung aufnehmen, schützt die Zellen vor oxidativem Stress, unterstützt die Schilddrüsenfunktion und fördert die Spermienbildung. Außerdem trägt er zur normalen Funktion des Immunsystems bei und wirkt als Radikalfänger.

Der Selengehalt in pflanzlichen Lebensmitteln variiert stark je nach Anbaugebiet und ist eng mit dem Selengehalt der Böden verbunden. Europäische Böden weisen im Allgemeinen niedrigere Selengehalte auf. Das spiegelt sich auch in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln wider. Grundsätzlich ist Selen unter anderem in Kohl- und Zwiebelgemüse enthalten, außerdem in Spargel, Pilzen und Hülsenfrüchten wie Linsen. Einen hohen Gehalt an Selen weisen Paranüsse auf.

Achten Sie in jedem Fall darauf, die empfohlene Tagesdosis nicht zu überschreiten. Für Frauen liegt der Bedarf bei 60 Mikrogramm, für Männer bei 70 Mikrogramm pro Tag. Die absolute Obergrenze sind 300 Mikrogramm pro Tag. Eine Überdosierung kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Hautproblemen und neurologischen Störungen (Selenose) führen.

Wenn Sie eine Nahrungsergänzung in Betracht ziehen, holen Sie sich qualifizierten Rat ein, insbesondere wenn Sie vegan leben oder unter bestimmten Krankheiten wie Essstörungen oder Niereninsuffizienz leiden. Achten Sie darauf, dass Nahrungsergänzungsmittel mit Selen stets aus biologischem Anbau stammen, um eine optimale Qualität zu gewährleisten. ■

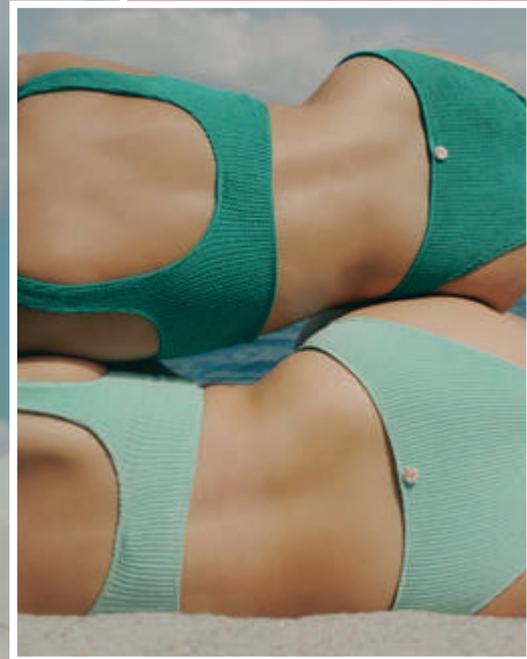
SELEN KOMPLEX KAPSELN

Selen trägt zum Erhalt der Schönheit (Haare, Nägel), zur normalen Spermabildung und Funktion der Schilddrüse bei. Weiters unterstützt das lebenswichtige Spurenelement das Immunsystem und schützt die Zellen vor freien Radikalen.



EUR 21,- 60 Kapseln

 sorbet island



SOMMERFEELING
ZUM MITNEHMEN

Ich packe meinen Koffer und nehme mit ... einen schicken Bikini! Nagellack in sommerlichen Farben! Eine fescbe Strandtasche! Und im Vorbeigehen genehmige ich mir noch einen frischgepressten Saft, der neue Energie schenkt. Wie klingt das? Gut? Dann statten Sie doch unserem Reformhaus einen Besuch ab. Hier finden Sie alles, was Sie für einen gesunden und stylishen Sommer brauchen. Von farbenfroher Bademode bis hin zu erfrischenden Säften – das sind unsere Must-haves für einen wunderbaren Sommer.

Ein Bikini ist mehr als nur Bademode – er ist ein Statement für den perfekten Sommertag am Strand oder am Pool. Die Bikinis von **Sorbet Island** bringen das perfekt auf den Punkt: mit schmeichelhaften Schnitten und lebendigen Farben, die einfach gute Laune machen! Als Inspirationsquelle dient dem griechischen Team hinter Sorbet Island die bezaubernde Landschaft der Ägäis mit ihren ruhigen Gewässern. Das Besondere an den Bikinis ist auch, dass sie als Einheitsgröße designt wurden und für die Größen XS bis XXL passend sind. A perfect match!

SOMMERFARBEN FÜR STRAHLENDE NÄGEL

Die aktuellen Sommerfarben haben Einzug in die Nagellackpalette gehalten und **Nailberry** liefert die perfekte Auswahl. Von lebendigem Korallenrot bis hin zu beruhigendem Lavendelblau – diese Farben bringen den Sommer direkt auf unsere Nägel. Die hochwertige, atmungsaktive Formel von Nailberry sorgt nicht nur für intensive Farben, sondern auch für gesunde Nägel.



ANHÄNGLICHE ALLTAGSBEGLEITER

Eine stilvolle und praktische Tasche ist im Sommer unverzichtbar. Taschen von **Handed By** bieten nicht nur ausreichend Platz für Ihre Sommeressentials, sondern sind auch ein Statement für Nachhaltigkeit und Stil. Die in Handarbeit aus recycelten Materialien geflochtenen Taschen überzeugen mit schönen Farben und einem zeitlosen Design. Egal ob Strandbesuch, Einkaufsbummel oder Ausflug in die Natur – mit einer Tasche von Handed By sind Sie stets stilvoll unterwegs und leisten gleichzeitig einen Beitrag zum Umweltschutz.



FRISCHEKICK VON INNEN

In der Sommerhitze sehnen wir uns nach erfrischenden Getränken, die uns mit neuer Energie versorgen. Besuchen Sie die **Vitalbar im Reformhaus** und entdecken Sie unsere neuen Säfte, die Ihre Geschmacksknospen verwöhnen und Ihren Körper beleben werden. Von spritzigen Kombinationen mit Zitrusfrüchten bis hin zu vitalisierenden Green Smoothies – wir haben die perfekten Durstlöcherer für heiße Tage im Angebot. Gönnen Sie sich eine Pause und tanken Sie frische Energie an unserer Vitalbar!



Besonders im Sommer wollen wir das Leben in vollen Zügen genießen. Mit diesen Must-haves aus unserem Reformhaus sind Sie dafür bestens gerüstet. ■



NAILBERRY



EXKLUSIVE HAUTANALYSE AM DI., 4. JUNI 2024 VON 9 BIS 17 UHR IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

Am 4. Juni 2024 können Sie die Hautanalyse mit dem Skinscope von SkinCeuticals in der Borromäus Apotheke im wahrsten Sinne des Wortes hautnah erleben. Lassen Sie sich von unserer erfahrenen Kosmetikerin Jana Lettner beraten und entdecken Sie, wie Sie Ihrer Haut noch mehr Gutes tun können. Vereinbaren Sie gleich Ihren Termin unter +43 662 64 36 55. Die Hautanalyse dauert etwa 30 Minuten. Wir freuen uns auf Sie!

HAUTNAH

MIT GRATIS-
LUXUSPROBEN!

ANALYSE MIT DEM SKINSCOPE VON SKINCEUTICALS

Die Technologie in der Hautpflegebranche entwickelt sich ständig weiter. Mit dem Skinscope von SkinCeuticals wird die Beurteilung der Haut auf ein neues Niveau gehoben. Mittels zwei Lichtmodi werden selbst für das Auge (noch) nicht sichtbare Zustände der Haut erfasst. Und Sie sehen Ihre Haut im wahrsten Sinne des Wortes in neuem Licht!

DER TAGESLICHT-MODUS: ENTHÜLLT SICHTBARE HAUTPROBLEME

Der Tageslicht-Modus des Skinscope ermöglicht die klare Ausleuchtung sichtbarer Hautprobleme. Feine Linien und Fältchen, ungleichmäßiger Hautton, Rötungen, Flecken, fettige und zu Akne neigende Haut – all diese Details werden in beeindruckender Klarheit sichtbar.

DER LED-UV-MODUS: ERKENNT VERBORGENE HAUTPROBLEME

Der LED-UV-Modus des Skinscope ist besonders faszinierend, weil er verborgene Details über den aktuellen Zustand Ihrer Haut enthüllt, die im Alltagslicht nicht sichtbar sind. Während gesunde Haut UV-Licht reflektiert und einen blauen Schimmer erzeugt, spiegelt sich das Vorhandensein von unerwünschter Pigmentierung, schlechter Abschuppung, Austrocknung, verstopften Poren und Hautfettigkeit in einer Vielzahl von fluoreszierenden Farbtönen wider.

DIE EIGENE HAUT IN NEUEM LICHT SEHEN

Die Hautanalyse mit dem Skinscope von SkinCeuticals bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Haut in einem neuen Licht zu betrachten. Die detaillierten Einblicke in sichtbare und verborgene Hautzustände ermöglichen im Anschluss eine maßgeschneiderte Hautpflege, die auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt ist. ■



FRIEDEN UND GESUNDHEIT: DER OLIVENBAUM

Stark, beständig, symbolträchtig: Der Olivenbaum ist mehr als nur eine Pflanze. Er hat auch eine lange Geschichte und besitzt eine Vielzahl von Eigenschaften, die ihn zu einem faszinierenden Baum machen – mit einer Reihe gesundheitlicher Vorteile.

Bereits vor 100 000 Jahren haben Menschen Oliven als Nahrungsmittel und Brennstoff benutzt, wie Forscher der Universität Innsbruck herausfanden. Seit der Jungsteinzeit wird die Olive im Mittelmeerraum intensiv vom Menschen genutzt – sei es als Nahrungsmittel, Brennstoff, in der Medizin oder in der Kosmetik. Vor 6000 Jahren wurde der Olivenbaum aufgrund seines wertvollen Öls als einer der ersten Bäume landwirtschaftlich angebaut. Olivenbäume gedeihen in wärmeren Regionen und vertragen große Hitze gut,

reagieren aber empfindlich auf Frost. Es dauert eine Weile, bis ein Olivenbaum Früchte trägt, aber er kann mehrere Hundert Jahre alt werden.

GEMÜSE? NEIN, OBST!

Im Detail betrachtet ist der Olivenbaum eine echte Schönheit. Seine silbrigen Blätter und seine widerstandsfähige Rinde verleihen ihm eine zeitlose Grazie, im Frühling schmücken zarte weiße Blüten seine Zweige. Aus diesen Blüten werden die begehrten Früchte des Olivenbaums – die Oliven. Als unreife Steinfrüchte sind sie quasi grün hinter den Ohren, vollausgereift erhalten sie eine tiefdunkle, fast schwarze Farbe. Streng genommen sind Oliven übrigens kein Gemüse, sondern Obst, auch wenn sie vor allem in pikanten Speisen verwendet werden.

EIN BLICK UNTER DIE SCHALE

Auch die inneren Werte der Oliven überzeugen. Die Früchte selbst und das

aus ihnen gepresste Öl sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die – im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung – vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Zudem enthalten Oliven Magnesium, Natrium, Kalium, Vitamin A und Vitamin E. Eingelegte Oliven sind hingegen mit Vorsicht zu genießen: Aufgrund der Marinade enthalten sie oft viel Salz.

EIN STARKES SYMBOL

In verschiedenen Kulturen steht der immergrüne Olivenbaum für Fülle, Fruchtbarkeit und Wohlstand. Seine tiefgreifende symbolische Bedeutung erstreckt sich über Generationen und Kontinente und sein Anblick ruft in vielen Menschen ein Gefühl von Ruhe und Beständigkeit hervor. Eine wichtige symbolische Bedeutung wird dem Olivenzweig zugeschrieben: Er wird in vielen antiken Schriften erwähnt, auch in der Bibel, und ist dort ein Symbol für Frieden. ■



STRAHLENDE HAUT MIT ASTAXANTHIN AUS ISLAND



POWER AUS DER MIKROALGE

Astaxanthin, ein starkes Antioxidans, das aus Mikroalgen gewonnen wird, hat sich in der Welt der Hautpflege als vielversprechender Inhaltsstoff erwiesen. Hier sind einige seiner Vorteile:

UV-SCHUTZ

Astaxanthin kann die Haut vor schädlichen UV-Strahlen schützen und die Heilung nach Sonnenschäden beschleunigen. Die Kombination aus innerer Einnahme und äußerer Anwendung erzielt die besten Ergebnisse.

FALTEN & FLECKEN

Klinische Studien zeigen, dass Astaxanthin den Feuchtigkeitsgehalt der Haut erhöht, feine Linien und Falten reduziert sowie Altersflecken verringert.

ENTZÜNDUNGSABWEHR

Im Vergleich zu Vitamin E und Vitamin C kann Astaxanthin mehr ROS (reaktive Sauerstoffspezies) abfangen. Es hat auch photoprotektive und entzündungshemmende Wirkungen sowie eine Rolle bei der DNA-Reparatur.

SONNENALLERGIE

Menschen mit Ekzemen, die empfindlich auf Sonnenlicht reagieren, können von Astaxanthin profitieren. Die Einnahme über 4-8 Wochen zeigt positive Ergebnisse, manchmal sogar schon nach zwei Wochen.

Astaxanthin ist ein vielversprechender Inhaltsstoff für strahlende und gesunde Haut, was es zu einer ausgezeichneten Ergänzung Ihrer täglichen Hautpflege-Routine macht.

Astaxanthin 8mg Iceland Harvest ist das einzige klimaneutrale Produkt auf dem Markt und für Veganer geeignet.

AXclear
A MEMBER OF
NICEALG GROUP

ASTAXANTHIN 8MG ICELAND

Dieses wirkungsvolle Antioxidans bietet eine Reihe von Vorteilen für die Haut:

- Linderung von Sonnenallergie
- Verbesserte Hautfeuchtigkeit
- Verringerung von feinen Linien und Falten
- Minderung von Sonnenschäden



EUR 28,60 30 Kapseln

DER GROSSE MALWETTBEWERB

Malen und gewinnen! Hast du Lust, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und gleichzeitig bei einem Gewinnspiel mitzumachen? Als Preis winkt ein brandneues Fahrrad von woom! Mach mit bei unserem großen Malwettbewerb!

WAS GIBT ES ZU GEWINNEN?

Ein tolles Fahrrad von woom! Nach der Verlosung werden Größe und Farbe passend für dich ausgewählt, damit du das perfekte Rad für deine Abenteuer bekommst.

WIE KANNST DU MITMACHEN?

Mach einfach mit deinen Lieblingsfarben und -materialien ein Bild von dir und einem Fahrrad auf dem Weg zur Borromäus Apotheke. Lass deiner Fantasie freien Lauf!

EINSENDESCHLUSS UND DETAILS:

Dein Kunstwerk kannst du bis zum 15. August 2024 in der Borromäus Apotheke abgeben. Kinder bis zum 10. Lebensjahr sind teilnahmeberechtigt.

Also, schnapp dir ein Blatt Papier, leg dir ein paar Farben zurecht und leg los!

VIEL SPASS UND VIEL GLÜCK!

In Kooperation mit

 **Bergspezi**

Kind: Vor- u. Zuname, Alter

Erziehungsberechtigter: Vor- u. Zuname

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

Telefonnummer, E-Mail-Adresse

- Ich willige ein, dass das Foto meines Kindes und die Zeichnung in der nächsten Ausgabe von „Mitten im Leben“ sowie auf den Social-Media-Kanälen der Borromäus Apotheke veröffentlicht werden.
- 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.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablässe möglich. Druck- und Satzfehler vorbehalten.



ARNIKA

VIELSEITIGE ALPENBLUME

- ▷ Volksnamen: Bergwohlverleih, Fallkraut, Bergdotterblume, Engelkraut
- ▷ Lateinischer Name: *Arnica montana* L.
- ▷ Aussehen: leuchtend gelbe, korbblütige Blütenstände
- ▷ hilfreich bei Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen

GUT ZU WISSEN
 Arnika steht unter Naturschutz. Die in Apotheken erhältlichen Zubereitungen werden aus kultivierten Pflanzen hergestellt und wirken sich daher nicht negativ auf den natürlichen Bestand dieser Heilpflanze aus.

Mit ihren markanten gelben Blüten, die in der warmen Jahreszeit die Hänge zieren, ist Arnika nicht nur ein Blickfang in freier Natur – sie wird auch seit Hunderten von Jahren für ihre wohltuenden Eigenschaften geschätzt.

Die therapeutische Wirkung von Arnika ist gut dokumentiert. Im Alpenraum wird eine Tinktur aus Arnikablüten bereits seit vielen Generationen bei Muskel- und Gelenkschmerzen als Einreibung verwendet. Die Wirksamkeit dieser traditionellen Praxis wurde von der Wissenschaft längst bestätigt. Entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd – diese Attribute machen die Arnika bis heute zu einer zuverlässigen Helferin in der Hausapotheke. Die heilsame Kraft der Alpenpflanze liegt in ihren Inhaltsstoffen verborgen: Sesquiterpenlactone, Flavonoide und ätherische Öle sind für ihre antientzündlichen und schmerzlindernden Eigenschaften bekannt.

OB NACH EINEM AKTIVEN TAG IN DEN BERGEN, BEIM SPORT ODER IM ALLTAG – DIE GELBEN BLÜTEN DER ARNIKA VERSPRECHEN NATÜRLICHE UND EFFEKTIVE UNTERSTÜTZUNG.

Besonders bewährt haben sich Cremes und Tinkturen aus den

Arnikablüten bei der Behandlung von Muskelzerrungen, Prellungen, Sehnenscheidenentzündungen und rheumatischen Beschwerden. Eine Tinktur oder ein Gel aus Arnika eignet sich zur Linderung von akuten Sportverletzungen, rheumatische Beschwerden werden vor allem mit Arnikaöl oder einer fetthaltigeren Arnikacreme behandelt. Aber auch bei Verbrennungen oder Quetschungen kommt Arnika zum Einsatz. Darüber hinaus kann die Heilpflanze dazu beitragen, dass Blutergüsse weniger intensiv ausfallen.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN
 Arnika sollte immer nur äußerlich angewendet und nicht eingenommen werden – es besteht sonst das Risiko von Vergiftungssymptomen wie Übelkeit, Magen- und Kopfschmerzen, Schwindelgefühlen und Herzklopfen. Ernstere Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen können ebenfalls auftreten. Für Schwangere ist Arnika generell nicht geeignet. Auch Menschen mit einer Korbblütler-Allergie könnten auf die Pflanze mit Hautreizungen, Rötungen oder mit Schwellungen und Quaddelbildung reagieren. Wenn Sie eine bekannte Allergie gegen Korbblütler haben, sollten Sie deshalb auf die Verwendung von Arnika verzichten.

Arnika ist ein Heilmittel aus der Natur, das sowohl in der Volksmedizin als auch in der modernen Therapie seinen festen Platz hat. Gerne beraten wir Sie in Hinblick auf die richtige Anwendung dieser alpinen Powerpflanze. Sprechen Sie uns einfach darauf an! ■

ARNIKA TINKTUR PHYTOPHARMA

Die von Phytopharma gelieferten Zubereitungen sind ausschließlich dazu bestimmt, nach komplementärmedizinischen Methoden angewendet zu werden. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten.



EUR 15,95 50 ml

SACKGASSE

von René Freund

In diesem schönen Magazin gab es diesmal einiges über Verdauung und Darmgesundheit zu lesen, ein naturgemäß peinliches Thema, das aber – sozusagen haufenweise – interessante Aspekte aufweist. In meinen persönlichen Beobachtungen gibt es einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen, was das Thema „Klogehen im Urlaub“ betrifft. In der großen Freundesgruppe im Haus in Kroatien war es zum Beispiel so, dass nach dem Frühstück alle Männer auf den Klos verschwanden, teilweise unter Murmeln launiger Bemerkungen wie „Ich bekomme ein Fax aus Darmstadt“.

Die Frauen saßen inzwischen einträchtig bei Tisch, löffelten verzweifelt Müslis und Früchtejoghurt – aber es tat sich nichts. Bei den Ausflügen unterm Tag hatten sie tonnenweise Klopapier und Feuchttücher in ihren Handtaschen und Rucksäcken – aber nur für ein gewisses Sicherheitsgefühl. Haben Frauen einen evolutionären Vorteil von der Urlaubs-Darmverhaltung? Oder benötigen sie einen geschützten Rahmen? Warum scheint diese menschliche Notwendigkeit gerade in den Ferien so peinsam zu sein? Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass es immer so war. Schon meine Mutter hatte in den Ferien stets eine Packung „Wörishofener Darmdragees“ an Bord, und meine Tante fuhr nie ohne ihre Senfkörner in den Urlaub. Ob sie dadurch scharfe Erlebnisse auf der Toilette hatte, habe ich mich nicht zu fragen getraut.

Gäbe es eine Weltmeisterschaft in Verdauungsverweigerung, meine Frau wäre Titelanwärterin. Fasziniert beobachtete ich, wie sie letztes Jahr in Südfrankreich tagelang alle Delikatessen der Region verzehrte – was aber machte ihr Körper damit? Hergegeben hat er sie jedenfalls nicht, klagte sie. Sackgasse. Kaum allerdings näherten wir uns heimatlichen Gefilden, begann sie unruhig auf dem Sitz hin und her zu wetzeln, begleitet von kleinen „Hoffentlich geht sich das noch aus“-Gebeten. Kaum angekommen, läuft sie ins Haus und bleibt für längere Zeit verschwunden. Rätselhaft! Vielleicht ist es aber auch nur ein Trick, damit ich das Auto allein ausräume.

René Freund, Schriftsteller

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

DAS LETZTE WORT



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

GEWINNSPIEL

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

Wie viele internationale Hauttypen nach Fitzpatrick gibt es?

Die Lösung finden Sie auf Seite 8.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 7. September 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: Gutschein der Borromäus Apotheke im Wert von EUR 50,-
2. PREIS: Gutschein der Borromäus Apotheke im Wert von EUR 30,-
3. PREIS: Gutschein der Borromäus Apotheke 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 BEI UNS AM PARKPLATZ:
FEINER BIOMARKT

DI., 11. JUNI 2024

BERATUNGSTAG PROF. DR. STEINKRAUS

DI., 18. JUNI 2024

ANTLITZANALYSE NACH DR. SCHÜSSLER



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE (28 Stück) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82099

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82099

