

MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 33 | Sommer 2025



WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE BEWERTUNG!

4

SOMMER IM BLICK

Wir schauen auf gesunde Augen

10

STETER TROPFEN

Tipps für eine starke Blase

18

SCHATTENSPIELE

Schutz für zarte Kinderhaut

LEBE IN DER SONNE.
SCHWIMME IM MEER.
TRINKE DIE WILDE LUFT.

Ralph Waldo Emerson



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



produziert gemäß Richtlinie U224 des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Jänischke GmbH, UIV-Nr. 837



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

haben Sie den Sommer auch so herbeigesehnt? Nach den turbulenten letzten Monaten können wir ein bisschen mehr Licht, Wärme und Leichtigkeit gebrauchen. „Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht“, heißt es. Vielleicht trifft das ja auch auf den Sommer zu.

Das Titelthema der aktuellen Ausgabe lautet „Sommer im Blick“. Denn während wir der sommerlichen Lebensfreude frönen, müssen unsere Augen einiges verkraften: grelles Licht, trockene Luft, UV-Strahlung. Damit der Blick klar und entspannt bleibt, brauchen unsere Sehorgane ein wenig Aufmerksamkeit. Ab Seite 4 haben wir viele Tipps für Sie zusammengestellt.

Auch unsere Venen arbeiten jetzt auf Hochtouren. Spüren Sie abends manchmal eine Schwere in den Beinen? Dann wird es Zeit, den Blutfluss in Schwung zu bringen! In „Walking on sunshine“ finden Sie einfache, aber wirksame Tipps für gesunde Beine. Ein Thema, das viele betrifft, aber selten besprochen wird: Blasengesundheit. Gerade auf Reisen kann eine schwache Blase zur Herausforderung werden. Wie Sie sie gezielt stärken, lesen Sie ab Seite 10.

Außerdem in dieser Ausgabe: Hybrid-Produkte, die Make-up und Pflege vereinen, wie Kinderhaut optimal vor UV-Strahlung geschützt wird und warum Eiweiß ein echter Gamechanger ist – nicht nur für Sportler.

Und dann haben wir da noch etwas Neues für Sie: In unserer Serie „Was ich für meine Gesundheit mache“ geben wir ab sofort ganz persönliche Einblicke in unsere Gesundheitsroutinen – offen und ehrlich. Die beliebten Evergreens dürfen natürlich auch diesmal nicht fehlen: unsere Lieblingsprodukte im Mittelteil, wertvolle Mentaltipps von Manuel Horeth, unser Heilpflanzenporträt und das letzte Wort von Autor René Freund mit – Achtung – Augenzwinkern.

Genießen Sie die warmen Tage, gönnen Sie sich (und Ihren Augen) kleine Auszeiten – und bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2025.

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: zenina – adobe.stock.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 | WALKING ON SUNSHINE



14 | MENTALE STÄRKE



16 | DOPPELT GEMOPPELT



20 | WE'VE GOT THE PROTEIN-POWER

FRISCHER LOOK, GROSSE AUSWAHL

**JETZT
NEU!**

Unser Onlineshop erstrahlt in neuem Glanz – mit noch besserer Übersicht, noch mehr Komfort und Barrierefreiheit. Ob bewährte Apotheken-Klassiker oder unsere beliebten Eigenprodukte: Auf naturapo-shop.at finden Sie alles, was guttut. Gleich reinschauen und Lieblingsprodukte entdecken!

- 10 %
AUF IHRE ERSTE
BESTELLUNG MIT
DEM CODE:
FRÜHLING25

naturapo-shop.at

SOMMER IM BLICK



Sonne im Gesicht, leuchtende Farben – der Sommer ist ein Fest für die Sinne. Aber während wir die warmen Tage genießen, stehen unsere Augen unter Dauerbelastung: UV-Strahlung, trockene Luft und grelles Licht fordern sie ganz schön heraus. Zeit, ihnen etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Augen gesund und leistungsfähig zu halten. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf das Wunderwerk Auge werfen!

Es kann sich sehen lassen, was unsere Augen so leisten: Innerhalb von Sekundenbruchteilen stellen sie sich auf wechselnde Lichtverhältnisse ein, nehmen Millionen von Farben wahr und sind unser Fenster in die Welt. Gerade im Sommer, wenn die Sonne strahlt und die Tage länger sind, laufen sie auf Hochtouren. Und genau dann brauchen sie auch mehr Schutz und Unterstützung.

Aber widmen wir uns zuerst dem Organ Auge und seiner Funktion. Unser wichtigstes Sinnesorgan – die Augen liefern 80 Prozent unserer Sinnes-

eindrücke – ist im Durchschnitt etwa 24 Millimeter groß und besteht aus nur wenigen Gramm Wasser und Zellgewebe. Rund 10 Millionen optische Informationen über die Umwelt liefert es an unser Gehirn – pro Sekunde! Dabei funktioniert

das Auge vereinfacht gesagt wie eine Kamera: Das einfallende, gebündelte Licht tritt erst durch Hornhaut, Pupille, Linse und Glaskörper, danach trifft es auf die Netzhaut im hinteren Bereich des Auges. Hier wandeln die lichtempfindlichen Sinneszellen die optischen Eindrücke in elektrische Impulse um. Jetzt kommt der Sehnerv ins Spiel, der diese Impulse zum Sehzentrum im Gehirn weiterleitet. Das komplexe Zusammenspiel der Nervenzellen lässt schließlich ein Bild entstehen. 200 Farbtöne und bis zu 500 Graustufen kann unser Auge dabei erkennen und 10 Millionen Farbschattierungen unterscheiden. Beeindruckend, oder?

TROCKEN, GEREIZT, GERÖTET

Dass unsere Augen diese beachtliche Leistung tagtäglich erbringen können, ist nicht selbstverständlich – sie müssen genauso gut gepflegt werden wie jedes andere sensible System. Alltägliche Belastungen wie Bildschirmarbeit oder Umwelteinflüsse wie Staub, Abgase und trockene Luft aus der Klimaanlage können unseren Augen

ganz schön zusetzen. Allen voran die Hornhaut und die Linse sind im Sommer vermehrt schädlichen Einflüssen ausgesetzt. Außerdem steigen an heißen Tagen die Ozonwerte – eine hohe Ozonkonzentration kann die Schleimhäute und Augen ebenfalls reizen. Vorbeugen können Sie, indem Sie viel trinken und sich zu Ozon-Spitzenzeiten (etwa von 14 bis 17 Uhr) nicht ohne Sonnenbrille im Freien aufhalten.

DA BLEIBT (K)EIN AUGE TROCKEN

Wenn die Augen zu brennen und jucken beginnen, sich röten oder vermehrt tränen, werden Bindehaut und Hornhaut vermutlich nicht mehr ausreichend mit Tränenflüssigkeit versorgt. Bei trockenen Augen verschaffen Augentropfen oder Augensalben mit beruhigenden und befeuchtenden Inhaltsstoffen Linderung. Bei müden und gereizten Augen unterstützt eine warme Kompresse mit Kornblumenwasser, die abschwellend wirkt. Gerötete Augen, starker Tränenfluss und Juckreiz können aber auch Hinweise auf eine Allergie sein – speziell, wenn zusätzlich die Nase läuft. Lassen Sie diese Symptome in jedem Fall abklären. Auch bei Verdacht auf eine Bindehautentzündung gilt: Nicht lange warten, lieber schnell handeln!

LIDIDENTZÜNDUNGEN – GERSTENKORN UND CO.

Plötzlich schmerzt das Augenlid, ist gerötet und geschwollen? Hinter diesen Symptomen kann ein Gerstenkorn stecken. Das Gerstenkorn zählt zu den häufigsten Augenlidentzündungen und kann unangenehm sein, ist aber meist harmlos. Es entsteht durch eine bakterielle Infektion der Lidranddrüsen – und wie so oft gilt: Bloß nicht daran herumdrücken! Augensalben aus der Apotheke mit desinfizierenden oder entzündungshemmenden Wirkstoffen können die Heilung unterstützen. Wichtig ist, das Auge möglichst in Ruhe zu lassen und auf gute Hygiene zu achten – also Handtücher nicht gemeinsam verwenden! Wenn die Entzündung nicht besser oder gar schlechter wird: Ab zum Arzt! Lidrandentzündungen vorbeugen können Sie durch eine regelmäßige Lidrandpflege mit speziellen Lösungen, etwa Blephasol. Und auch die Homöopathie kennt Mittel, die die Augengesundheit unterstützen. Sprechen Sie uns gerne darauf an!

SPORT UND SCHWEISS: WAS TUN?

Joggen in der Morgensonne, eine Radtour durch die Berge – herrlich, oder? Wären da nicht der Schweiß, der in die Augen rinnt und brennt, oder die

lästigen Staubpartikel, die Reizungen verursachen können. Denn auch das kann Augenprobleme auslösen. Hier helfen schweißresistente Sonnencremes mit mineralischen Inhaltsstoffen, die auch beim Schwitzen nicht in die Augen laufen. Außerdem empfehlenswert: Sonnenpflegestifte sowie gut sitzende Sportbrillen mit Belüftung, die nicht nur vor UV-Strahlung schützen, sondern auch den Schweiß ableiten. Wer sich nach dem Sport die Augen reibt, sollte daran denken: Erst die Hände waschen, dann die Augen berühren. Und falls doch mal Sonnencreme ins Auge gerät? Nicht reiben! Besser mit klarem Wasser ausspülen oder sanft mit einer feuchten Kompresse reinigen.

DARF'S NOCH EIN BISSERL MEER SEIN?

Ein Sprung ins kühle Nass ist im Sommer eine echte Wohltat – für unsere Augen aber meistens eher weniger fein. Chlor- und Salzwasser, aber auch im Wasser enthaltene Keime können das sensible Organ irritieren und die Augen trocken oder gerötet zurücklassen. Eine einfache Lösung: Schwimmbrillen. Sie schützen vor Reizstoffen und UV-Strahlung. Schwimmbrillen gibt es übrigens auch mit Sehstärke.

AU, EIN AUGENBRAND!

Im Sommer greifen wir fast automatisch zur Sonnencreme – aber wie sieht's mit Schutz für die Augen aus? UV-Strahlung kann nicht nur unserer Haut, sondern auch unseren Augen schaden. Was viele nicht auf dem Radar haben: Auch Horn- und Netzhaut können einen Sonnenbrand erleiden und mit starkem Tränenfluss und hoher Lichtempfindlichkeit reagieren. Speziell in den Bergen oder am Wasser ist Vorsicht geboten: Hier wird das Sonnenlicht stark reflektiert und trifft noch intensiver auf die Augen. Besonders empfindlich ist die Hornhaut von Kindern, Menschen über 40 Jahre und Personen mit hellen Augen. Blaue und grüne Augen reagieren dreimal sensibler auf Sonnenlicht als etwa braune, weil ihre Iris weniger Pigmente enthält. Aber auch wer nicht zur Risikogruppe gehört, sollte seine Augen schützen – schließlich kann UV-Strahlung auf Dauer auch der Netzhaut schaden. Ohne Schutz erhöht sich das Risiko für langfristige Schäden wie Grauen Star oder für eine Makuladegeneration.

I WEAR MY SUNGLASSES ... ANYTIME!

Die wichtigste Vorsichtsmaßnahme? Eine hochwertige Sonnenbrille mit zuverlässigem UV-Schutz, die Hornhaut und Linse vor langfristigen Schäden bewahrt.

Eine Sonnenbrille sollte das CE-Zeichen tragen und die Kennzeichnung „UV 400“ aufweisen – das bedeutet, dass sie das schädliche kurzwellige Licht bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern abhält bzw. herausfiltert. Übrigens: Der Tönungsgrad einer Sonnenbrille hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun. Dass eine dunkle Sonnenbrille besser schützt, ist ein Mythos. Die Tönung dient lediglich als Blendschutz, der etwa im Straßenverkehr wichtig ist und unter anderem vom eigenen Empfinden abhängt. Und für alle, die Kontaktlinsen tragen: Es gibt auch Modelle mit integriertem UV-Schutz. Um Ihre Augen zusätzlich zu schützen, können Sie einen breitrempigen Hut, ein Kapperl oder Ähnliches tragen.

ZEIT FÜR EINE AUSZEIT

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie heute schon auf einen Bildschirm geschaut? Smartphone, Laptop, Tablet – unsere Augen sind ständig gefordert. Besonders problematisch: das blaue Licht von Displays. Es kann die Augen zusätzlich belasten und führt oft zu Trockenheit oder Kopfschmerzen. Ein einfacher Trick: die 20-20-20-Regel. Dabei schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas, das mindestens 20 Fuß (etwa 6 Meter) entfernt ist – am besten auf etwas Grünes. Das entspannt die Augen und hilft, die Sehkraft zu erhalten. Befeuchtende Augentropfen stillen den Durst trockener, müder Augen. Brillen mit speziellem Blaulichtfilter reduzieren kurzwelliges blaues Licht, das zum Beispiel von digitalen Geräten ausgeht, und entlasten so die Augen. Kühlende Augenmasken tun nach einem langen Tag in der Sonne gut, aber auch während einer Bildschirmpause. Positiver Nebeneffekt: Weil sie Schwellungen reduzieren, lassen sie müde Augen frischer aussehen.

MINI-WORKOUTS FÜR MÜDE AUGEN

Apropos Entspannung: Wussten Sie, dass auch Ihre Augen von einem kleinen Workout profitieren? Versuchen Sie es mal!

- ▷ **PALMIEREN:** Reiben Sie Ihre Hände aneinander und legen Sie sie sanft auf die geschlossenen Augen. Die Wärme wirkt entspannend.
- ▷ **BLINZELN:** Es klingt banal, aber bewusstes Blinzeln hilft, die Augen zu befeuchten – besonders bei Bildschirmarbeit.
- ▷ **NAH-FERN-FOKUS:** Wechseln Sie mit Ihrem Blick zwischen einem nahen und einem fernen Punkt – das trainiert die Augenmuskulatur.
- ▷ **DIE LIEGENDE ACHT:** Schauen Sie bei dieser Übung aus dem Augen-Yoga nacheinander langsam einmal nach rechts unten, rechts oben, in die Mitte, links unten, links oben und in die Mitte. Danach die Richtung wechseln. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 20-mal.

DAS AUGE ISST MIT

Unsere Augen profitieren aber nicht nur von kleinen Workouts und Yoga-Sessions – auch was auf unserem Teller landet, kann unsere Augengesundheit unterstützen. „Augenvitamine“ stecken zum Beispiel in Paprika, Karotten, Roter Beete und Brokkoli, in grünem Blattgemüse wie Spinat, Brennnessel, Petersilie und Grünkohl, in den sehr chlorophyllreichen Algen Chlorella und Spirulina sowie in Beeren – etwa Heidelbeeren – und Zitrusfrüchten. Diese Lebensmittel liefern wertvolle Antioxidantien, die die empfindlichen Sehzellen vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Besonders wichtig sind dabei die Carotinoide Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin – drei sekundäre Pflanzenstoffe, die als eine Art natürlicher Sonnenfilter für die Netzhaut wirken. Auch Beta-Carotine und Anthocyane sind wichtige Schutzstoffe für die Augen. Omega-3-Fettsäuren,



speziell die essenzielle Omega-3-Fettsäure DHA, Vitamin A als ein elementarer Baustein unseres Sehpurpurs, Vitamin C und E, OPC sowie die Radikalfänger Selen und Zink tragen ebenso zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

DAS AUGES GIBT DEM KÖRPER LICHT. WENN DEIN AUGES GESUND IST, WIRD DEIN GANZER KÖRPER HELL SEIN.

Bibel, Matthäus 6,22

Auch bestimmte Heilpflanzen tun unseren Augen gut. Augentrost etwa macht seinem Namen alle Ehre und wirkt bei gereizten Augen wohltuend. Für eine beruhigende Augenkompresse 1 gehäuften Teelöffel Augentrost mit 250 Milliliter heißem Wasser übergießen. 3 Minuten ziehen lassen, dann am besten durch einen Kaffeefilter abseihen. Den Tee auf Raumtemperatur abkühlen lassen, ein sauberes Tuch oder Wattepad damit tränken und das Auge sanft auswaschen. Ringelblume kann entzündungshemmend, reizlindernd und abschwellend wirken – dadurch eignet sie sich ebenfalls gut für eine

lauwarme Augenkompresse. Auch ein Tee aus Fenchelkörnern bietet sich als Spülung für gereizte Augen an. Das aus Kornblumen destillierte Wasser findet häufig in Augentropfen Verwendung, Sonnenhut wiederum stärkt die Abwehrkräfte des Auges. Das Veilchen kann bei Entzündungen abschwellend wirken und hat entzündungshemmende sowie schmerzlindernde Eigenschaften. Hildegard von Bingen empfahl, morgens Rosenblätter auf die Augen zu legen, um diese klarer wirken zu lassen. Heute werden die Inhaltsstoffe der Rose als Öl oder Rosenwasser gegen Schwellungen und Augenringe eingesetzt.

FÜR DEN DURCHBLICK: DEN AUGEN GUTES TUN

Sommerzeit ist Genusszeit – und mit ein paar einfachen Tipps bleiben auch die Augen entspannt. Eine ausgewogene Ernährung, genug Feuchtigkeit und guter UV-Schutz helfen, den Durchblick zu bewahren. Schauen Sie doch mal bei uns in der Apotheke vorbei – wir beraten Sie gerne, wie Sie Ihre Augen zusätzlich unterstützen können. Und dann? Sonnenbrille auf, den Blick öfter mal vom Bildschirm lösen und die warmen Tage in vollen Zügen genießen. Denn wer seine Augen gut versorgt, sieht den Sommer gleich noch ein bisschen schöner! ■

GUT ZU WISSEN

Damit Augentropfen oder -salben richtig wirken und keine Keime ins Auge gelangen, kommt es auf die richtige Anwendung an:

- ▷ Am einfachsten geht es im Liegen oder mit leicht nach hinten geneigtem Kopf – so bleibt das Auge entspannt.
- ▷ Zuerst die Hände gründlich waschen oder desinfizieren. Dann das Unterlid vorsichtig nach unten ziehen und den Tropfen direkt in den Bindehautsack geben.
- ▷ **WICHTIG:** Die Tropf- oder Tubenspitze darf das Auge oder Lid nicht berühren, sonst können Keime übertragen werden.
- ▷ Danach das Fläschchen oder die Tube sofort wieder verschließen und das Auge ein paar Sekunden geschlossen halten, damit sich das Mittel gut verteilt.
- ▷ Jede Flasche oder Tube gehört nur einer Person – sonst steigt das Risiko für Infektionen.

BLEPHAGEL® STERILES AUGENGEL

Sanftes Gel zur täglichen Lidpflege bei empfindlicher Haut. Ideal bei trockenen Augen, Lidrandproblemen oder Hautveränderungen wie Rosazea. Ohne Alkohol, Duftstoffe, Konservierungsmittel. Kein Abspülen nötig. Für Kontaktlinsenträger geeignet.



EUR 14,20 30 g

APTICA POP-ART-LESEBRILLE

Ausdrucksstarke, asymmetrische Lesebrille in kräftigem Royal Red. Unisex-Design mit flexiblem Scharnier und Blaulichtfilter. Kratzfest. Inklusive weichem Etui. Die Brille der belgischen Manufaktur ist von der Pop-Art inspiriert – für alle, die das Besondere lieben.



ab EUR 29,90 Stück

ICELAND HARVEST ASTAXANTHIN

Astaxanthin aus isländischer Alge in reiner, bioverfügbarer Form. Als eines der stärksten natürlichen Antioxidantien kann es helfen, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, und trägt so zur allgemeinen Gesunderhaltung bei. Auch für Leistungssportler geeignet.



EUR 28,60 30 Kapseln

WALKING ON SUNSHINE

Unsere Beinvenen haben es nicht leicht. Sie arbeiten rund um die Uhr, um das Blut zurück zum Herz zu transportieren – und das auch noch gegen die Schwerkraft. Dazu noch langes Stehen, viel Sitzen, wenig Bewegung: Kein Wunder, wenn die Beine abends schwer werden und anschwellen. Doch wer frühzeitig ein paar einfache Maßnahmen in den Alltag integriert, kann seine Gefäße entlasten und Beschwerden vorbeugen. Denn starke Venen sorgen nicht nur für ein leichtes Gefühl in den Beinen, sondern beugen auch Problemen wie Krampfadern oder Thrombosen vor.

Was ist eigentlich die Hauptaufgabe von Venen? Als wichtiger Bestandteil des Blutkreislaufs ist das Venensystem in erster Linie dafür verantwortlich, dass das sauerstoffarme Blut von den Organen und Muskeln zum Herz fließt. Den schweren Job – nämlich den größten Teil des Rücktransports des Blutes in den Beinen – verrichten dabei die tiefen Venen, die innerhalb der Muskeln liegen. Auf dem Weg von den Beinen zum Herz muss das Blut einen Höhenunterschied von etwa eineinhalb Metern überwinden. Möglich machen das die ventilartigen Klappen in den Venen, die das Blut nur in Richtung Herz passieren lassen.

SOMMER, SONNE, SCHWERSTARBEIT

Unsere Gefäße sind also echte Hochleistungsorgane! Aber sie haben Schwachstellen. Langes Sitzen oder Stehen, Bewegungsmangel oder eine genetische Veranlagung können die

Venen überlasten. Besonders schwer – im wahrsten Sinne des Wortes – haben es die Beine im Sommer, wenn sich die Blutgefäße aufgrund der Hitze erweitern. Die Folge: Das Blut staut sich in den Beinen, die Gefäßwände verlieren an Elastizität. Es kann zu Symptomen wie Spannungsgefühlen, Kribbeln oder Wassereinlagerungen kommen. Und auch wenn typische Venenerkrankungen wie Krampfadern oft als „Frauensache“ gelten, sind Männer ebenso betroffen. Sie bemerken die ersten Anzeichen allerdings meist erst später und neigen eher dazu, Beschwerden zu ignorieren. Dabei kann rechtzeitige Vorsorge viel bewirken – unabhängig vom Geschlecht. Denn: Wer früh gegensteuert, kann seine Venen gut unterstützen und fit halten.

NÄHRSTOFFE FÜR MEHR FLEXIBILITÄT

Die Flexibilität und damit die Gesundheit unserer Venen hängt stark vom Bindegewebe ab. Ist es schwach, leeren die Gefäße leichter aus. Kollagen spielt dabei eine entscheidende Rolle: Es sorgt für Stabilität und Elastizität. Über die Ernährung können wir unseren Venen ebenfalls Gutes tun. Ein besonders venenfreundliches Lebensmittel ist etwa Rote Beete – sie fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung der Venen. Eine ausgewogene Ernährung mit Vitamin C stärkt die Venenwände und Venenklappen. Wenn Sie also beim nächsten Essen Brokkoli, Paprika, Spinat oder Zitrusfrüchte auf dem Teller haben, profitieren davon auch Ihre Venen. Das in Tomaten enthaltene Lycopin schützt die Gefäßwände und die Flavonoide und Antioxidantien in Beeren stabilisieren die Gefäße. Außerdem: Genügend trinken – Wasser verbessert die Durchblutung und die Elastizität der Venenwände – und sparsam mit Zucker, Salz und Alkohol umgehen.

TIPP

Ein Gericht von Silvana Stöger aka VANALICIOUS, das gut für die Venen ist: Karottenlachs – reich an Omega-3-Fettsäuren und Beta-Carotin, die die Blutzirkulation fördern.

Hier geht's zum Rezept:



DIE MACHEN UNS BEINE

Auch Mikronährstoffe können unsere Venen unterstützen. Omega-3-Fettsäuren tragen dazu bei, die Venen gesund zu erhalten – entweder in Form von fettem Fisch, Nüssen, Avocados und Leinsamen oder als praktische Nahrungsergänzungsmittel. Weitere Vitamine und Mineralien für die Venengesundheit sind unter anderem Vitamin E und Zink. Bei den natürlichen Helfern für die Venen tun sich vor allem folgende hervor:

- ▷ **ROTES WEINLAUB** verbessert die Durchblutung und lindert Schwellungen.
- ▷ **ROSSKASTANIE** stärkt die Venenwände und hilft gegen müde Beine.
- ▷ **GINKGO** fördert die Mikrozirkulation und kann Durchblutungsstörungen entgegenwirken.
- ▷ **SCHAFGARBE** und **WALDMEISTER** wirken entspannend und durchblutungsfördernd.
- ▷ **BUCHWEIZEN-** und **STEINKLEEKRAUT** unterstützen als Tee die Venengesundheit.

REISEN OHNE RISIKO: THROMBOSEN VORBEUGEN

Lange Flüge oder Autofahrten sind für unsere Venen eine Herausforderung. Das Blut fließt langsamer, die Gefahr von Gerinnseln steigt – vor allem, wenn man sich kaum bewegt. Um das Risiko zu senken, helfen einfache Tricks: Wasser trinken, regelmäßig die Füße kreisen und Kompressionsstrümpfe tragen. Letztere fördern die Durchblutung und verhindern, dass sich das Blut in den tiefen Beinvenen staut.

SO BLEIBEN DIE VENEN IM ALLTAG FIT

- ▷ Beine immer wieder hochlegen, um den Rückfluss des Blutes zu unterstützen.
- ▷ Regelmäßig Bewegung einbauen.
- ▷ Wechselbäder und kalte Güsse stärken die Gefäßwände.
- ▷ Bequeme Schuhe tragen – hohe Absätze oder zu enge Schuhe behindern den Blutfluss.
- ▷ Cremes und Gels mit Rosskastanie oder rotem Weinlaub helfen, die Durchblutung anzuregen.
- ▷ Kühlende Venensprays bringen zusätzlich Linderung.

HÄMORRHOIDEN SIND AUCH VENEN

Niemand spricht gerne darüber, aber auch Hämorrhoiden sind nichts anderes als erweiterte Blutgefäße. Wenn sie sich vergrößern, kann es unangenehm werden. Eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und spezielle Hämorrhoiden-Salben können helfen, Beschwerden zu lindern. Mäusedorn sowie Leinkrautinktur und -salbe bieten zudem natürliche Unterstützung, um die Gefäßgesundheit im Analbereich zu erhalten.

MEHR LEICHTIGKEIT, SCHRITT FÜR SCHRITT

Unsere Venen sind also Tag für Tag ganz schön busy – und es lohnt sich, sie zu unterstützen. Wer seine Beine regelmäßig entlastet, sich genügend bewegt und auf eine venenfreundliche Ernährung achtet, kann viel für seine Gefäßgesundheit tun – egal ob im Alltag oder im Sommerurlaub. Haben Sie Fragen dazu? Wir sind für Sie da! ■

LEICHTE BEINE KAPSELN

Rotes Weinlaub, OPC und Bioflavonoide tragen zu einer normalen Funktion von Beinen und Gefäßen bei. Die Kapseln halten die Beine fit und kräftigen die Venen mit wertvollen, hochwertigen Naturextrakten.



-25 %
IM JULI 2025

Statt EUR 21,95
EUR 16,46 60 Kapseln

LEICHTE BEINE SPRAY

Kühlender Spray mit rotem Weinlaub, OPC und Bioflavonoiden. Erfrischt müde Beine spürbar und unterstützt das Wohlbefinden bei langem Stehen oder Belastung – ideal zur täglichen Pflege bei schweren Beinen.



-25 %
IM JULI 2025

Statt EUR 16,-
EUR 12,- 100 ml

XUNT STÜTZSTRÜMPFE

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



ab EUR 24,90 Paar

STETER TROPFEN

Ein lauer Sommerabend, ein Picknick am See und die Füße hängen ins Wasser. Alles perfekt – bis plötzlich ein unangenehmes Ziehen im Unterbauch aufkommt. War die nasse Badekleidung vielleicht doch keine so gute Idee? Gerade im Sommer, wenn wir unbeschwert das Leben genießen wollen, kann eine gereizte Blase zur Spielverderberin werden. Doch mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich vorbeugen.

1500 Milliliter – so viel passt maximal in die Harnblase. Theoretisch. Denn die alltägliche Füllmenge liegt weit darunter, bei etwa 250 bis 400 Milliliter. Harndrang verspüren wir überhaupt meist schon lange, bevor die Blase vollständig gefüllt ist. Aber schauen wir uns kurz an, was sich davor im Körper so alles abspielt: Von den Nieren, die auf der rechten und linken Seite im hinteren Bauchraum und unterhalb

des Zwerchfells liegen, gelangt der Harn über den Harnleiter in die Harnblase. Die Harnblase speichert den Harn, bis eine bestimmte Füllmenge erreicht ist. Das sind bei Erwachsenen rund 350 Milliliter. Dann meldet die Blase an das Gehirn: Zeit wird's – auf zur Toilette! Etwas anders stellt es sich dar, wenn die Blase krank ist. Besonders im Sommer, wenn Hitze und veränderte Trinkgewohnheiten zusammenkommen, steigt das Risiko für Blasenentzündungen. Dazu kommen Faktoren wie hormonelle Schwankungen oder schlicht eine Verkühlung nach einem langen Tag in nassen Badesachen.

WENN DIE BLASE ZWICKT

Und plötzlich ist er da, dieser fiese Druck im Unterbauch. Eine gereizte Blase oder eine Harnwegsinfektion kann einen Sommer schnell vermiesen. Oft sind es Bakterien, die sich in der Blase breitmachen und für das unangenehme Brennen sorgen. Manchmal liegt es aber auch schlicht daran, dass wir zu wenig trinken – denn eine gut durchgespülte Blase ist eine gesunde Blase! Bitte aber nicht zur eiskalten Limo greifen – raffinierte Zucker kann zur Entstehung von entzündungsfördernden Botenstoffen beitragen. Blasenprobleme sind übrigens nicht nur ein Frauenthema, obwohl Frauen aufgrund ihrer Anatomie ein höheres Risiko

haben. Auch Männer kennen das Gefühl, wenn die Blase drückt, obwohl sie sich gerade erst entleert hat, oder plötzlich ein Stechen beim Wasserlassen auftritt.

WASSER MARSCH!

Am besten ist es, Blasenproblemen erst gar keine Chance zu geben. Und das beginnt mit einem simplen, aber oft unterschätzten Tipp: Trinken, trinken, trinken! Wasser oder ungesüßter Tee helfen der Blase, sich selbst zu reinigen. Cranberrysaft kann verhindern, dass sich Bakterien an den Blasenwänden festsetzen. Außerdem wirken die Inhaltsstoffe der Cranberry oder Moosbeere antioxidativ. Ein Tee aus Goldrute kann bei einer Reizblase das fiese Brennen beim Wasserlassen reduzieren und wirkt auch dem unangenehmen Druckgefühl im Blasenbereich und dem häufigen Harndrang entgegen. Bewährt hat sich eine Kombination mit Birkenblättern, Labkraut und Taubnessel. Brennnessel ist ein Klassiker, der stark harntreibend wirkt. Auch Grüner Hafer und Hauhechelwurzel wirken harntreibend und entzündungshemmend, Hopfen krampflösend, antibakteriell sowie schmerzstillend. Bärentraubenblätter wirken antibakteriell und können bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung helfen. Zinnkraut wird vor allem bei

BIOGELAT UROAKUT®

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



EUR 31,95 10 Sachets

Akute Blasenentzündung?



Die Natur kennt einen Ausweg.¹

Uvicur® -
Unser pflanzliches
Akut-Therapeutikum*

JETZT NEU

uvicur.at

MEDICE

*Uvicur® überzogene Tabletten. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung der Symptome leichter wiederkehrender Infektionen der unteren Harnwege wie Brennen beim Wasserlassen und/oder häufiges Wasserlassen, nachdem ernsthafte Erkrankungen von einem Arzt ausgeschlossen wurden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei erwachsenen Frauen ab 18 Jahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: 02/2024.
¹EMA: Community herbal monograph on *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng., folium; EMA/HMPC/750269/2016; Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2018.

Engültliche Einschätzung

PRO.BIO 10 G.A. PULVER

Probiotisches Pulver mit lebenden Kulturen aus 10 ausgewählten Bakterienstämmen. Zur gezielten Unterstützung einer ausgewogenen Darmflora und eines funktionierenden Immunsystems – einfach in Wasser oder Joghurt einrühren.



EUR 27,95 100 g

entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege eingesetzt. In der Apotheke mischen wir Ihnen gerne einen Blasen- und Nieren-Tee oder eine Tinkturmischung – fragen Sie uns danach!

ETWA JEDE ZWEITE FRAU MACHT IN IHREM LEBEN MINDESTENS EINE BLASENENTZÜNDUNG DURCH. FRAUEN SIND VIERMAL HÄUFIGER BETROFFEN ALS MÄNNER.

GLÜCKLICH STATT GEREIZT

Während eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr das A und O ist, spielt auch das Immunsystem eine wichtige Rolle für die Blasengesundheit. Vitamin C kann helfen, die Schleimhäute zu stärken und die Blase widerstandsfähiger zu machen. Auch Zink ist ein guter Helfer. Es unterstützt die Immunabwehr und sorgt dafür, dass sich kleine Entzündungen schneller beruhigen. D-Mannose – eine Zuckerart – kann E.-coli-Bakterien, die meist für die Entzündung verantwortlich sind, ummanteln und unschädlich machen. Brennnesselwurzeltee beruhigt die gereizte Blase. Wer zusätzlich auf eine probiotische Ernährung achtet – also öfter auf Joghurt oder fermentierte

Lebensmittel setzt –, kann seine Darmflora stärken und damit indirekt auch der Blase Gutes tun. Ein gesunder Snack für die gereizte Blase sind Kürbiskerne. Vollgepackt mit Zink, Phosphor, Eisen, Magnesium und Kupfer sowie Phytosterinen und den Vitaminen A, B und E stärken sie auf natürliche Art und Weise. Übrigens: Kürbiskerne sind nicht gleich Kürbiskerne. Für Heilzwecke gibt es eine spezielle Züchtung, die Sie bei uns in der Apotheke erhalten.

WO DRÜCKT'S DENN?

In Österreich leiden etwa 1 Million Menschen an Inkontinenz. Denken Sie bei Blasenschwäche nur an ältere Semester? Falsch gedacht. Blasenschwäche tritt bei Menschen unterschiedlichen Alters auf. Laut einer Studie leiden 17 Prozent der 40- bis 59-Jährigen und 23 Prozent der 60- bis 79-Jährigen an einer Form der Blasenschwäche. Und obwohl sie so viele Menschen betrifft, ist Blasenschwäche stark schambehaftet. Weil sie sich genieren, suchen Betroffene oft nicht oder erst spät Hilfe. Dabei kann man gegen eine schwache Blase viel tun! Neben der richtigen Ernährung (ausgewogen und ballaststoffreich, wenig harntreibende Getränke und Lebensmittel wie Kaffee, Brennnesseltee, Tomaten, Zwiebeln oder Spargel) und Heilpflanzen wie Goldrute gibt es eine andere, oft unterschätzte Möglichkeit, die Blase zu unterstützen: Beckenbodentraining.

Der Beckenboden sorgt unter anderem dafür, dass wir bei einem beherzten Lacher nicht gleich zum WC sprinten müssen, und unterstützt die Blasenfunktion. Wer regelmäßig ein paar Übungen einbaut – etwa bewusstes Anspannen und Entspannen der Muskulatur –, wird merken, dass sich die Kontrolle über die Blase verbessert. Man kann diese Übungen überall machen: beim Zähneputzen, im Auto oder in der Warteschlange beim Bäcker. Dem seelischen Stress können auch Inkontinenzeinlagen entgegenwirken. Sprechen Sie uns darauf an – eine Blasenschwäche muss man nicht still ertragen.

PFIAT DI, BLASENBESCHWERDEN!

Eine gesunde Blase ist keine Selbstverständlichkeit, aber mit ein bisschen Aufmerksamkeit lässt sie sich gut in Schuss halten. Also: Wasserflasche einpacken, in Bewegung bleiben und dem Körper das geben, was er braucht. Dann steht einem entspannten Sommer nichts im Weg – ganz ohne ständigen Blick Richtung Toilette! ■

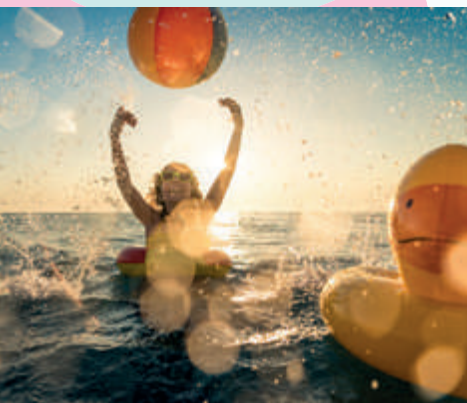
GUT ZU WISSEN

Wann zum Arzt? Leichtes Brennen beim Wasserlassen, ein Druckgefühl im Unterbauch oder trüb gefärbter Urin sind erste Anzeichen einer Blasenentzündung. Wer zusätzlich Fieber bekommt oder Rückenschmerzen verspürt, sollte rasch einen Arzt aufsuchen – dann könnte die Infektion bereits in die Nieren aufgestiegen sein. Mit **Teststreifen** aus der Apotheke lässt sich eine erste Einschätzung vornehmen.



QUELLE DER BESTEN IDEEN

Sonnenschein und Schäfchenwolken, der Duft von blühenden Wiesen, laue Abende im Freien – der Sommer bringt viele schöne Momente mit sich. Damit wir ihn vollauf genießen können, lohnt es sich, auch auf die richtige Pflege und Vorsorge zu achten – und genau dabei stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ – ein alter Grundsatz, der auch im Sommer Gold wert ist. Ob Sie sich gegen Wehwechen wappnen, Ihre Haut verwöhnen oder das Immunsystem für die nächste Reise stärken möchten – wir haben einige sommerliche Lieblingsprodukte für Sie zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren, schmökern Sie in Ruhe und holen Sie sich gerne bei uns Rat zu den Dingen, die für Sie und Ihre Familie wichtig sind. Wir freuen uns auf Sie!



SOMMERGUTSCHEIN – 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 2025.

Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

DARMAKTIV KAPSELN

Die Kombination aus Enzymen, ausgewählten Darmbakterien (wie etwa Bifidobakterium und B. lactiques) und Flohsamen ist darauf abgestimmt, die Darmfunktion zu unterstützen und zur allgemeinen Pflege des Verdauungssystems beizutragen.



–25 %
IM JUNI 2025

Statt EUR 19,95
EUR 14,96 90 Kapseln

SORBET ISLAND ONE PIECE SWIMSUIT

ONE SIZE FITS MOST

Diese charmanten Einteiler passen von XS bis XXL, Cup A bis G. Das ultraleichte Crinkle-Material schmiegt sich weich an jede Figur. Schön verpackt in einer recycelbaren Beach-Clutch mit Stickern zum Personalisieren.



–20 %
IM MAI 2025

Statt EUR 150,–
EUR 120,– Stück

WELEDA

NEU
Intensive
Befeuchtung



Medizinprodukt

TROCKENE AUGEN? VISIODORON MALVA® INTENSE

Intensive und langanhaltende Befeuchtung bei sehr trockenen Augen oder chronischer Augentrockenheit.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker www.weleda.at/visiodoron

RAUSCH

Natürliche Power
für strapaziertes
Haar.

Neu



Mit hochkonzentriertem,
pflanzlichem
Keratin.

Repariert Dein Haar
in nur 60
Sekunden.

Swiss Herbal Cosmetics
since 1890



Was Frau wirklich braucht

OMNi-BioTic® WOMAN:

Mit 4 speziellen Bakterienstämmen – und jede Frau blüht auf.

Einfach trinken!



Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 4,-

* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BioTic® WOMAN (28 Stück) bis 30. Juni 2025, 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. 86523



EAG09EAS_0425

Sonne tanken.
Beschwerden stoppen.
Alles easy.



Medizinprodukt

Medizinprodukt

Arzneimittel

easygastril

hilft bei
Sodbrennen
mit 4-fach
Wirkung

easyyear

unterstützt bei
Beschwerden
des äußeren
Ohres

easystop

für die
Reiseapotheke
bei akutem
Durchfall

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

easypharm
a NEURAXPHARM company

EAG09EAS_0425

Nervös? Angespannt? Herzklopfen? Corimia®

NEU

erstmalig Herzgespann-
kraut als Arzneimittel
erhältlich. Filmtabletten
(30 oder 60 Stück).



Bei nervöser Anspannung
und nervös bedingten Herz-
beschwerden (Herzklopfen).

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.



www.corimia.at

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



1 SONNEN- 2 SONNEN-
PRODUKT PRODUKTE

3 € 10 €

RABATT¹

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

¹ Aktion gilt für Sonnenschutz-Produkte von La Roche Posay. Gültig nur solange der Vorrat reicht. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Von der Aktion ausgeschlossen sind: Anthelios Stick für empfindliche Hautpartien LSF 50+ 9g und Anthelios After-Sun Milch 200ml

SUPERKRAFT KOPFKINO

Haben Sie gewusst, dass Ihre inneren Bilder Ihre Wirklichkeit beeinflussen können? Das bildhafte Denken, also die Technik der Visualisierung, gilt besonders im Spitzensport als Superkraft. Dabei stellt man sich bestimmte Abläufe und Momente vor, um sich mental auf eine Situation vorzubereiten. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen sicherer, ruhiger und zielgerichteter handeln, wenn sie sich einen Moment im Voraus bildlich vorgestellt haben. Ich verrate Ihnen jetzt, wie Sie diese wirkungsvolle Methode ganz einfach in Ihrem Alltag nutzen können:

TIPP NR. 1: DER GUTE-LAUNE-TRICK

Wenn Sie einen schlechten Tag haben oder sich über etwas ärgern, hilft es, intensiv an positive Erlebnisse zu denken – und diese bildlich im Kopf entstehen zu lassen. Schließen Sie dafür die Augen und stellen Sie sich eine Situation vor, die Ihnen besonders viel Freude bereitet hat. In diesem Kopfkino können Sie an Ihren traumhaften Urlaub, an ein lustiges Erlebnis oder einfach an einen schönen Moment denken, der Sie innerlich strahlen lässt. Je klarer und lebendiger diese Bilder vor Ihrem inneren Auge entstehen, desto stärker können sie wirken. Forschungen zeigen, dass positive Bilder im Kopf Stressgefühle reduzieren und die Laune heben.

TIPP NR. 2: DIE LÖSUNGSTECHNIK

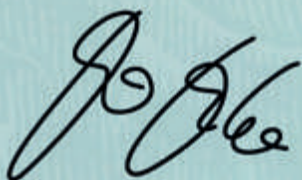
Manchmal gibt es Situationen, in denen man sich gedanklich im Kreis dreht. Genau hier kann Visualisierung helfen. Stellen Sie sich mögliche Lösungen bildlich vor – so, als würden Sie diese bereits umsetzen. Malen Sie sich die verschiedenen Wege mit allen Details aus und beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen. Dieses mentale Ausprobieren ohne echte Konsequenzen schafft innere Klarheit. Sie gewinnen ein sicheres Gefühl für den nächsten Schritt und stärken gleichzeitig Ihr Selbstvertrauen.

TIPP NR. 3: DER MOTIVATIONSEFFEKT

Wenn eine große Aufgabe bevorsteht, entscheiden die inneren Bilder oft darüber, wie motiviert Sie sich fühlen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und stellen Sie sich mit viel Gefühl vor, wie Sie diese Aufgabe erfolgreich bewältigen. Sehen Sie sich selbst dabei, wie Sie mit Ihren Fähigkeiten ans Ziel kommen. Diese Technik wird gerne im Leistungssport eingesetzt, weil sie nachweislich wirkt. Ihr Gehirn speichert die imaginierte Erfolgserfahrung ab und greift im entscheidenden Moment darauf zurück. Das steigert nicht nur Ihre Motivation, sondern stärkt auch Ihr Durchhaltevermögen.

Ihr Kopfkino ist die Vorschau auf das, was möglich ist.

Ihr Manuel Horeth



MENTALE STÄRKE
mit Manuel Horeth

In der Rubrik „Mentale Stärke“ präsentiert Ihnen Österreichs Mentalexperte Nr. 1 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.

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

Jetzt kostenlos erleben
unter manuelhoreth.at



FÜR MAMA: VERWÖHNIMOMENTE

Jedes Jahr feiern wir Mitte Mai den **MUTTERTAG**. Aber das sollte nun wirklich nicht der einzige Tag sein, an dem die Mama im Fokus steht! Schließlich gibt es viele schöne Gelegenheiten, mal so richtig Danke zu sagen – und das geht am besten mit einer ordentlichen Portion Verwöhnzeit. Ob eine samtweiche Gesichtsmaske, ein wohltuendes Bad mit duftenden ätherischen Ölen oder eine reichhaltige Handcreme: In Ihrer Apotheke finden Sie Pflege, die mehr als nur gut riecht – sie nährt, schützt, schenkt Me-Time und sieht auch noch schön aus. Wir sind überzeugt: Wahre Wertschätzung zeigt sich nicht nur am Muttertag, sondern in liebevollen Gesten das ganze Jahr über. Gönnen Sie Ihrer Mama (oder sich selbst) doch eine kleine Auszeit – und schenken Sie ihr gleich noch eine dicke, feste Umarmung dazu!



ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

GESCHENK
NATUCOLLAGEN
AUGENSERUM
5 ml

**AUGENPADS
MIT SOFORT-EFFEKT**

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

**HYALURON
AUGENPADS
MIT SOFORT-EFFEKT**

Hydratisiert die Haut und verbessert die Augen-
Region umgibtungsbedingte Probleme des Alter
& der Umwelt

EUR 22,95 Set (Augenpads + Serum)

CLARINS DOUBLE SERUM LIGHT TEXTURE

Die neue Generation der ikonischen Doppelformel – nun mit ultraleichter Textur. Dieses Anti-Aging-Serum wurde für Mischhaut bis ölige Haut, junge Haut und Männerhaut entwickelt und eignet sich besonders für warme Tage. Für geglättete und strahlendere Haut.



EUR 145,20 50 ml

Dr. Hauschka



Roses. Power to your skin. Limited Edition

Die beliebten Rosenprodukte von Dr. Hauschka mit kostbarem Rosenöl und Rosenwachs aus biologischem Anbau wirken beruhigend, stärkend und fördern ein strahlendes Hautbild.

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

DOPPELT GEMOPPELT

Haben Sie schon einmal von hybriden Produkten gehört? Was etwas sperrig klingt, ist eine äußerst praktische Sache: Moderne Hybrid-Produkte kombinieren beispielsweise hochwirksame Inhaltsstoffe mit leichter, natürlicher Deckkraft oder einem Hauch Farbe. Sie sind also ein Mix aus Pflege und Make-up. Einmal aufgetragen, fühlt sich die Haut nicht zugekleistert an, sondern einfach schön gepflegt. Das ist besonders an heißen Sommertagen praktisch: Nicht lange vor dem Spiegel stehen, sondern lieber die Sonne genießen, lautet die Devise!

Hybride Beauty-Produkte sind unsere Sommerlieblinge: Sie kombinieren das Beste aus zwei Welten und sorgen für eine Haut, die nicht nur schön aussieht, sondern sich auch so anfühlt – ganz ohne Kompromisse. Hybrid-Produkte sollen nicht nur den Teint verschönern oder sogar aufhellen, sondern auch die Gesichtshaut schützen und beruhigen. Eine anspruchsvolle Kombination, doch im Grunde logisch: Denn kein Make-up sieht richtig gut aus, wenn die Haut darunter nicht gut gepflegt ist. Warum also nicht gleich alles miteinander kombinieren? Werden Foundation und Co. mit pflegenden Wirkstoffen angereichert, schmeichelt das nicht nur dem Make-up-Ergebnis, sondern auch der Haut.

SEHR SCHÖN, DIESE CREME

Nehmen wir zum Beispiel eine Creme mit Hyaluron, Niacinamid oder Vitamin E. Hyaluron spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein pralles, frisches Hautbild, während Niacinamid nach und nach für eine gleichmäßigere Hautstruktur sorgt. Vitamin E ist als Antioxidans ein wichtiger Verbündeter für die Hautgesundheit: Es schützt die Haut vor Schäden und hilft ihr, Wasser zu absorbieren und zu speichern. Die getönte Textur einer solchen Creme kaschiert kleine Unregelmäßigkeiten, ohne dass die Haut beschwert wird. Das Besondere? Es fühlt sich immer noch an wie „Ihre Haut“ – nur eben strahlender und gepflegter.

TAGESCREME? SONNENCREME? BEIDES!

Eine Gesichtsscreme mit UV-Filter fungiert wie ein guter Sommerhut. Gleichzeitig versorgt sie die Haut mit Feuchtigkeit und schützt sie vor äußeren Einflüssen – und damit auch vor frühzeitiger Hautalterung. Mineralische UV-Filter wie Zinkoxid und Titandioxid blockieren UVB- und UVA-Strahlen auf der Hautoberfläche und reflektieren das Sonnenlicht. Nicht nur, aber besonders im Sommer ist der richtige Schutz also entscheidend, um die Haut langfristig gesund zu erhalten. Das macht hybride Pflegeprodukte zu idealen Begleitern an Sommertagen.

PFLEGE UND FARBE FÜR DIE LIPPEN

Sonnige Tage, eine leichte Brise – und spröde Lippen? Muss nicht sein. Ein getönter Lippenbalsam hält die Balance zwischen Pflege und Farbe: Er schützt vor Trockenheit, macht die Lippen weich und verleiht ihnen ganz nebenbei einen frischen, natürlichen Look. Dank Sheabutter, Vitamin E oder wertvollen Ölen fühlen sich die Lippen weich an, ohne dass etwas klebt. Und das Beste: Der Lippenbalsam lässt sich ganz ohne Spiegel auftragen.

Ein frischer Teint ohne komplizierte Routine? Geht! Getönte Seren, pflegende Lippenstifte oder Foundations mit UV-Schutz nähren die Haut und lassen sie gleichzeitig strahlen.

Ob in der Stadt, am See oder im Sommerurlaub: Mit Hybrid-Produkten aus der Apotheke haben Sie im Sommer gut lachen! ■

Ob getönte Seren mit Hyaluron, Foundations mit UV-Schutz oder Lippenstifte mit pflegendem Öl – bei diesen Produkten trifft Kosmetik auf smarte Hautpflege. Welches Produkt passt zu Ihnen? Wir helfen gerne!

AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

WELCHE GETÖNTE PFLEGE EMPFIEHLST DU FÜR DEN SOMMER?

Im Sommer liebe ich die Mineral Radiance UV Defense von SKINCEUTICALS. Die getönte Sonnenpflege ist superleicht, schützt gut und zaubert einen ganz natürlichen Teint. Und sie passt sich jedem Hautton an!

WAS IST DEIN TIPP FÜR EINEN GESUNDEN, SOMMERLICHEN TEINT?

Für einen gesunden Sommer-Glow empfehle ich gern unsere Carotin-E-Kapseln. Sie bereiten die Haut von innen auf die Sonne vor – ganz natürlich!

STICHWORT PFLEGE UND UV-SCHUTZ: WAS IST DEIN FAVORIT?

Wenn die Haut im Sommer durstig ist, greif ich zur Cellulose-Maske mit Hyaluron und Aloe vera von BIOFLORA. Sie wirkt wie ein Feuchtigkeitsbooster für die Haut und versorgt sie zusätzlich mit hautschützenden Ceramiden.

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

SKINCEUTICALS MINERAL RADIANCE UV DEFENSE

Die Sonnencreme schützt mit mineralischen Filtern (LSF 50) und passt sich dank getönter Textur jedem Hautton an. Die leichte Formel sorgt für ein ebenmäßiges Finish – ideal auch für empfindliche Haut.



EUR 52,- 50 ml

BIOFLORA FEUCHTIGKEITSMASKE

Intensive Feuchtigkeitspflege mit Bio-Cellulose. Die Maske mit Hyaluron-Komplex, Aloe vera, Ceramiden und Biotin versorgt die Haut nachhaltig, beruhigt und stärkt die Hautbarriere – für ein frisches, geglättetes Hautgefühl in nur einer Anwendung.



EUR 12,45 Stück

NEU!

CAROTIN-E KAPSELN

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



Statt EUR 21,-
EUR 15,75 60 Kapseln

- 25 %
IM MAI 2025

SCHATTENSPIELE

Barfuß durch die Wiese laufen, Sandburgen bauen, Schmetterlingen nachjagen – der Sommer ist für Kinder eine Zeit voller Abenteuer. Während die kleinen Entdecker unermüdlich die Welt erkunden, braucht ihre Haut besonderen Schutz. Kinderhaut ist nicht nur dünner als die von Erwachsenen, sie produziert auch weniger schützendes Melanin. Das heißt: Ein Sonnenbrand kann langfristige Schäden hinterlassen. Ein hochwertiger Sonnenschutz ist also Pflicht!

Schatten ist gut, aber als Schutz nicht genug. UV-Strahlung erreicht uns auch im Halbschatten oder durch Wolken. Die beste Kombi ist deshalb eine luftige Kopfbedeckung, eine kindgerechte Sonnenbrille mit UV-Schutz und hochwertige Sonnenschutzmittel mit mineralischem Filter oder kindgerechtem synthetischem Filter, aber ohne Duftstoffe und reizende Inhaltsstoffe. Bewährt haben sich praktische Sonnenschutzsprays, die sich kinderleicht auftragen lassen, oder leichte Sonnenschutzlotions, die schnell einziehen – damit das Eincremen nicht zur Verhandlungssache wird.

NACH DER SONNE IST VOR DER PFLEGE

Ein Tag draußen hinterlässt Spuren. Die Haut ist warm, vielleicht ein bisschen gerötet – jetzt freut sie sich über eine Extraportion Feuchtigkeit. Ein kühlendes Aloe-vera-Gel oder ein erfrischendes Thermalwasserspray beruhigen gerötete Haut und spenden Feuchtigkeit. Bevor das Sandmännchen kommt, pflegt eine reichhaltige After-Sun-Lotion sonnenstrapazierte Haut streichelzart.

GUT GEGEN GÖSN

Mücken lieben Sommerabende genauso wie wir – leider. Damit die Nacht nicht zur Kratzpartie wird, hilft sanfter Insektenschutz, der für Kinderhaut geeignet ist. Doppelt gut: Spezielle Präparate, die einen Rundumschutz gegen Mücken und Zecken bieten. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch elektronische Insektenschutzgeräte, die via USB-Anschluss mit dem Smartphone verbunden werden können. Sie heizen die betroffene Hautstelle kurzzeitig mit konzentrierter Wärme auf – ganz ohne Chemie. Einige dieser Produkte sind für Kinder ab 1 Jahr geeignet – fragen Sie uns gerne danach! Und falls es doch mal juckt, schafft ein beruhigendes Insektenschutz-Gel schnelle Linderung.

SCHÜTZT UND SCHMECKT

Haben Sie gewusst, dass eine gute Versorgung mit Vitamin A und D die Haut von innen stärken kann? Ein kindgerechtes Multivitaminpräparat oder Omega-3-Gummis können helfen, die Haut widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse zu machen – und schmecken dabei auch noch echt gut. Apropos: Wassermelone, Erdbeeren, Himbeeren, Gurken – Lebensmittel, die Vitalstoffe und Wasser liefern, sind im Sommer besonders wichtig. Und schmecken am See gleich noch viel besser!

Sonnenschutz fängt nicht erst im Urlaub an. Schauen Sie bei uns vorbei, wir beraten Sie gerne! ■

ALOE VERA SPRAY

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



EUR 14,95 200 ml

HEAT IT® CLASSIC STICHHEILER

Der Stichheiler lindert Juckreiz und Schmerz bei Insektenstichen schnell und chemiefrei per Wärmebehandlung. Kompakt, robust und direkt am Schlüsselbund – ideal für unterwegs. Medizinprodukt, geeignet ab 4 Jahren.



EUR 39,95 Stück

PHYTOPHARMA SONNENSCHNITTENWASSER

Natürliches Pflanzenwasser mit Bitterorange, Hamamelis und Walnuss – als erfrischender Körpersplash, Haarwasser oder sanfte Pflege für empfindliche Babyhaut.



EUR 16,90 200 ml



WAS ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT MACHE

Wie sorgen eigentlich Apotheker und Apotheken-Mitarbeiter für ihr eigenes Wohlbefinden? In unserer neuen Serie verraten wir Ihnen, wie wir selbst fit bleiben – mit kleinen Ritualen, bewährten Tipps und manchmal auch unerwarteten Kniffen. Lassen Sie sich inspirieren!



Mag. pharm. Margarete Olesko

MEIN TIPP FÜR EINEN FREUND

Bei mir startet jeder Tag mit einer Tasse warmem Zitronenwasser und einem anschließenden Spaziergang mit meiner Hündin Fanny – das ist mein kleines Ritual für einen achtsamen Start. Bewegung an der frischen Luft, kurze Pausen im Alltag und bewusste Entspannung helfen mir, die Balance zu halten. Für mein Immunsystem schwöre ich auf liposomales Vitamin C – ergänzt durch Magnesium L-Threonat, das mich mental fit hält, und Ashwagandha, das mir hilft, Stress besser loszulassen. Gesundheit bedeutet für mich Ganzheitlichkeit: Ich achte auf meinen Körper, gönne mir regelmäßig Erholungsphasen und probiere mit Neugier neue Dinge aus – zuletzt haben mich adaptogene Kräuter und intermittierendes Fasten begeistert. Einige extreme Trends lasse ich aber bewusst weg. Mein wichtigster Tipp? Auf den eigenen Körper hören. Denn oft weiß er am besten, was ihm guttut – und was nicht.

WE'VE GOT THE PROTEIN-POWER



Ein aktiver Tag beginnt nicht erst beim Sport. Ob frühmorgens mit Schwung in den Tag starten, die Konzentration im Job halten oder den Haushalt schmeißen – unser Körper arbeitet rund um die Uhr. Und dabei ist Eiweiß einer seiner wichtigsten Helfer. Denn Protein ist nicht nur was für Kraftsportler, sondern ein echter Alltagsheld!

Der Begriff Protein kommt vom griechischen Wort *proton* für „das Erste, das Wichtigste“, denn: Eiweiß ist für unseren Körper sehr wichtig. Es ist ein Baustoff für Muskeln, Organe, Blut, Enzyme und Hormone, etwa zur Immunabwehr. Eiweiß hilft dem Körper auch, sich nach Anstrengung zu regenerieren, hält den Stoffwechsel aktiv und sorgt für lang anhaltende Sättigung. Gerade im hektischen Alltag kann eine Extraportion Eiweiß dafür sorgen, dass wir uns fitter fühlen – ganz ohne das berühmte Mittagstief.

MUSKELN LIEBEN EIWEISS – IN JEDEM ALTER

Ab Mitte 30 beginnt der Körper langsam, Muskelmasse abzubauen. Das merkt man oft erst später – etwa wenn Treppensteigen anstrengender wird oder die Kraft generell nachlässt. Wer dem entgegenwirken möchte, sollte auf ausreichend Eiweiß setzen. Besonders Frauen profitieren von einer gezielten Proteinzufuhr, um den Körper stark und leistungsfähig zu halten – insbesondere während der und nach den Wechseljahren.

GUTE KURVENLAGE

Während Zucker den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt und für kurze Energieschübe sorgt, hält Eiweiß die Kurve stabil. Wir fühlen uns länger satt und Heißhungerattacken haben weniger Chance. Gerade für Menschen, die auf ihre Ernährung achten (müssen), ist das ein echter Vorteil.

EIWEISS ALS HELFER HINTER DEN KULISSEN

Nach einer Verletzung oder Operation braucht der Körper Nährstoffe, um sich zu erholen. Proteine spielen dabei eine Schlüsselrolle, denn sie helfen beim Zellaufbau und unterstützen die Wundheilung. Auch hier gilt: Wer gut versorgt ist, regeneriert schneller.

TIERISCH GUT ODER PFLANZLICH CLEVER?

Egal ob Topfen, Hülsenfrüchte oder Fisch: Eiweißquellen gibt es viele. Tierisches Eiweiß in Fleisch, Fisch, Milchprodukten und

Eiern hat eine hohe biologische Wertigkeit. Doch auch pflanzliche Proteine können überzeugen: Linsen, Kichererbsen, Soja, Haferflocken und Kartoffeln (Letztere besitzen zwar wenig, aber hochwertiges Protein) sind hervorragende Proteinlieferanten, die sich vielseitig in den Speiseplan integrieren lassen. Viel Eiweiß steckt auch in Kürbiskernen, Mandeln, Pistazien und Cashewkernen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Erwachsene jeden Tag 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen.

SNACKEN MIT SINN

Protein muss nicht kompliziert sein. Ein schneller Proteinshake nach dem Sport, ein Proteinriegel im Büro oder ein cremiger Joghurt mit Nüssen – es gibt viele Möglichkeiten, Eiweiß in den Tag zu integrieren. Und: Hochwertige Proteinquellen liefern nicht nur Energie, sondern versorgen den Körper auch mit wertvollen Aminosäuren.

PRAKTISCHE PROTEIN-BOOSTER

Wenn Sie Ihren Körper zusätzlich unterstützen möchten: Bei uns in der Apotheke finden Sie eine breite Auswahl hochwertiger Proteinprodukte. Hier kommt eine kleine Übersicht für Sie:

- ▷ **PROTEINPULVER:** Ideal für Shakes oder zum „Aufmotzen“ von Smoothies und Backwaren. Whey-Protein beispielsweise ist leicht verdaulich und unterstützt den Muskelaufbau. Achten Sie unbedingt auf hochwertige Produkte ohne unnötige Zusatz- und Füllstoffe!
- ▷ **PROTEINRIEGEL:** Ein praktischer Snack für unterwegs, der satt macht und gleichzeitig den Eiweißbedarf deckt.
- ▷ **PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN:** Produkte mit Hanf- oder Reisprotein bieten eine vegane Alternative und sind reich an Ballaststoffen.

Auch Kreatin (versorgt die Muskeln mit Energie), L-Arginin (wirkt gefäßerweiternd und fördert die Durchblutung), BCAA (fördert den Muskelaufbau und hemmt den Muskelabbau) sowie Omega-3-Fettsäuren können eine wertvolle Ergänzung sein. Freilich kommt es immer auf den individuellen Bedarf an. Sprechen Sie uns einfach darauf an – gemeinsam finden wir die passende Eiweißquelle für Ihren Alltag.

Sie merken schon: Eiweiß ist weit mehr als nur ein Trend aus dem Fitnessstudio. Es ist vielmehr ein essenzieller Baustein für einen aktiven, gesunden Lebensstil. Wer sich und seinen Körper gut versorgt, spürt die Power in jedem Moment – egal ob beim Training, im Job oder beim Spielen mit den Kindern. ■



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.



EUR 49,95 160 Kapseln

OMEGA 3 VEGAN KAPSELN

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



EUR 29,90 60 Kapseln

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 29,95 30 ml

EISKALT ERWISCHT

Unsere Vitalbar im Reformhaus ist längst ein Lieblingsplatz für alle, die sich zwischendurch gern was Gutes tun. Frisch gepresste Säfte, fruchtige Smoothies – alles täglich mit viel Liebe zubereitet. Und jetzt, wo die Temperaturen steigen, gibt's was Neues im Glas: Erfrischende Eisteemischungen, die richtig Lust auf Sommer machen!

Kennen Sie schon unsere Vitalbar im Reformhaus? Hier mixen, rühren und shaken wir für Sie jeden Tag sommerliche Durstlöcher, die beleben und erfrischen. Vielleicht haben Sie ja schon das eine oder andere Glaserl bei uns probiert. Diesen Sommer wird's jedenfalls noch bunter: mit Orange, Apfel, Zitrone, Minze oder auch mal einem Spritzer Holunder. Fruchtig, krautig oder einfach nur herrlich kühl – unsere neuen Mischungen sind genau das Richtige, wenn der Kreislauf ein bisschen schwach ist und der Kopf nach einer Pause ruft. Und keine Sorge: Zuckerzusatz gibt's bei uns nicht – nur gute Zutaten, frisches Wasser und jede Menge Geschmack.

EIN GLASERL IN EHREN

Manchmal braucht es gar nicht viel: Ein paar Minuten die Sonne ins Gesicht scheinen lassen und ein kühler Schluck, der nach Unbeschwertheit schmeckt. Unsere neuen, fruchtigen Eistees sind wie kleine Auszeiten im Alltag. Unkompliziert und genau richtig, wenn der Sommer in der Luft liegt. Ob für unterwegs oder in der kurzen Verschnaufpause direkt bei uns an der Vitalbar – wir freuen uns, wenn Sie vorbeischaun, sich durchkosten oder einfach nur mal einen Moment durchatmen. Also schnappen Sie sich Ihr Glaserl, lehnen Sie sich zurück – und lassen Sie sich erfrischen. ■



ADERLASS NACH HILDEGARD

Manchmal spürt man es einfach: Der Körper ist ein bisschen aus dem Takt geraten, alles fühlt sich schwerer an als sonst – ein frischer Start wäre jetzt das Richtige. Der Aderlass nach Hildegard von Bingen ist genau dafür da. Eine traditionelle Methode, sanft und natürlich, die den Körper entlastet und wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

Was früher fixer Bestandteil der Klostermedizin war, erlebt heute wieder mehr Aufmerksamkeit – und das mit gutem Grund: Beim Aderlass wird Blut entnommen, wodurch belastende Stoffe ausgeschieden werden können. Die Durchblutung kommt in Schwung, der Organismus atmet auf und oft stellt sich nach kurzer Zeit ein Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit ein.

HERBST, VOLLMOND UND FRISCHE ENERGIE

Der ideale Zeitpunkt? Im Frühjahr oder Herbst. Hildegard empfahl bestimmte Mondphasen, um die Wirkung des Aderlasses zu verstärken. Und auch heute noch schwören viele auf diese Kombination aus Rhythmus und Naturkraft. Damit der Aderlass seine volle Wirkung entfalten kann, zahlt sich etwas Vorbereitung aus: Leichte Kost in den Tagen davor, viel trinken. Und nach dem Termin eine ordentliche Portion Ruhe und etwas Gesundes zum Essen. Apropos: Wenn Sie in der Borromäus Apotheke einen Aderlass vornehmen lassen, können Sie Ihr gesundes Hildegard-Frühstück direkt dazubuchen.



DR. REGINA WEBERSBERGER

ADERLASS IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

In der Borromäus Apotheke Salzburg haben Sie die Möglichkeit, den Aderlass von Frau Dr. Regina Webersberger durchführen zu lassen.

Haben Sie Fragen zum Aderlass oder möchten Sie sich anmelden? Besuchen Sie uns in der Borromäus Apotheke oder melden Sie sich unter +43 662 64 36 55. Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrem Neustart zu begleiten! ■

Nächster Termin:
Fr., 10. Oktober 2025



HILDEGARDS GALGANT-TROPFEN

Wenn es im Brustkorb drückt, der Kreislauf streikt oder einen aus heiterem Himmel der Schwindel erwischt – kann ein Tipp von Hildegard von Bingen helfen: Galgant. Oder wie die Universalgelehrte sagte: das Gewürz des Lebens. Darüber erzählen wir Ihnen gerne mehr.

Ja, die scharfe Wurzel aus Asien hat es in sich: Sie bringt den Kreislauf auf Zack und wirkt – laut Hildegard – „sofort und sicher“. Herzklopfen, Magenwicken, Bauchgrummeln? Galgant hilft. Und zwar nicht erst seit gestern: Schon im 12. Jahrhundert hat Hildegard die Wurzel gegen Herzschmerzen und Fieber empfohlen – und heute ist sie aus der Hildegard-Medizin nicht wegzudenken.

WECKT DIE LEBENSGEISTER

Am wirksamsten ist Galgant direkt im Mund, etwa als Tropfen: Ein paar Tröpfchen auf die Zunge – und schon kehren die Lebensgeister zurück. Galgant wirkt aber nicht nur akut, sondern auch vorbeugend. Wer zu schwachem Kreislauf, Magenreizung oder Herzunruhe neigt, kann Galgant gezielt in den Alltag einbauen, etwa als Gewürz in der Küche. Auch als zitroniger Pfeffersatz bei empfindlichem Magen macht er sich gut: milder, aber belebend, mit einem warmen Nachklang.

In der Borromäus Apotheke haben wir Galgant in verschiedenen Formen für Sie auf Lager – von Tropfen bis Pulver. Und wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Variante die richtige für Sie ist: Kommen Sie vorbei! Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. ■



EUR 12,95 100 ml

Besuchen Sie unseren neuen Onlineshop: naturapo-shop.at



Die **Borromäus Apotheke** ist seit vielen Jahren **professioneller TEM-Ansprechpartner** und Anbieter von **TEM-Mischungen**.
Wenn Sie mehr über die TEM wissen möchten, stehen wir Ihnen mit Sachverstand zur Seite und bieten Ihnen nach Vereinbarung auch gerne individuelle TEM-Beratungen an. **Fragen Sie uns nach einem persönlichen Beratungstermin!**

GESUND DURCH DEN SOMMER MIT TEM

Sommertage können wunderbar sein – leicht, warm, voller Leben. Aber sie bringen auch ihre kleinen Tücken mit sich: Sonnenbrand, Insektenstiche, schwere Beine ... Wer nicht gleich zu klassischen Medikamenten greifen will, ist im ersten Schritt mit bewährten Hausmitteln gut beraten. Und so viel sei gesagt: Der Schatz der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) ist umfangreich!

So herrlich ein Sonnenbad sein kann, zu viel davon hinterlässt schnell seine (roten) Spuren. Wichtigste Erste-Hilfe-Maßnahme: Kühlen, aber richtig! Am besten unter fließendem, nicht zu kaltem Wasser – idealerweise um die 15 bis 20 Grad – etwa 15 Minuten lang. Ein altbewährter Trick: Ein Tuch mit verdünntem Apfelessig (1:1 mit Wasser) tränken und auflegen. Und wer's lieber fruchtig mag: Zitronen-, Gurken- oder Tomatenscheiben aus dem Kühlschrank wirken ebenfalls lindernd. Überdies ist Aloe vera ein Segen für sonnengereizte Haut: Einfach ein Blatt aufschneiden und das Gel direkt auf die Haut geben – fertig. Keine Pflanze zur Hand? Umschläge mit Topfen oder Joghurt tun es auch. Noch besser wirken diese mit einem Tropfen ätherischem Lavendelöl.

JUCKREIZ ADE

Sommerzeit ist auch Gelsenzeit. Und ihre Stiche können ganz schön nerven. Gegen das Jucken hilft zum Beispiel der gute alte Spitzwegerich. Dazu ein paar Blätter zwischen den Fingern zerquetschen, bis der Saft austritt, und dann auf den Stich geben. Auch Zwiebelhälften lindern den Juckreiz und Entzündung. Ein weiterer Tipp: Die Stiche mit zerdrückten Kohlblättern oder frischen Pfefferminzblättern einreiben – Letzteres wirkt lokal betäubend. Probieren Sie es aus!

DUFTENDE MUCKN-ABWEHR

Besser ist es natürlich, sich erst gar nicht stechen zu lassen. Ein natürlicher Mückenschutz, der schnell und einfach

selbst gemischt werden kann, enthält ätherische Öle wie Lavendel oder Nelke. Dieser funktioniert auch im Diffuser, der den fruchtig-frischen Duft wohldosiert in der Wohnung verteilt.

WENN DIE BEINE SCHWER WERDEN

Gerade bei Hitze leiden viele unter müden, geschwollenen oder sogar schmerzenden Beinen. Venenprobleme gehören zu den klassischen Themen der TEM. Hier ist nicht nur Vorbeugung wichtig, sondern auch ein achtsamer Umgang mit sich selbst. Also: Langes Stehen und Sitzen möglichst vermeiden, Wechselduschen einbauen, ab und zu die Beine hochlagern. Pflanzliche Helfer gibt es viele: Rosskastanie, rotes Weinlaub oder Mäusedorn sind Klassiker bei schweren Beinen. In der Borromäus Apotheke gibt es außerdem eine im Haus hergestellte Venencreme, die man am besten regelmäßig morgens oder abends einmassiert.

TEM IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

Wussten Sie, dass unsere beiden Kolleginnen Mag. Barbara Falkensteiner und Svenja de Vries ausgebildete TEM-Praktikerinnen sind? Sie stellen unter anderem die beliebten Salben „Gesunde Venen“ und „Autsch“ (für Wehwehchen und kleinere Verletzungen) mit viel Erfahrung direkt bei uns im Haus her.

Haben Sie Fragen zur TEM? Sprechen Sie uns an! Gerne stehen Ihnen Barbara Falkensteiner und Svenja de Vries nach vorheriger Anmeldung auch für eine eingehende individuelle Beratung zur Verfügung.

Weil Gesundheit im Sommer eben nicht nur aus Sonnencreme und Gelsenstecker besteht – sondern auch aus Wissen, das sich über Generationen bewährt hat. ■

SIE HABEN FRAGEN ZUR TEM?

VEREINBAREN SIE BITTE
IHREN PERSÖNLICHEN TERMIN
BEI UNS IN DER APOTHEKE!



LEICHTE BEINE TONIKUM

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



EUR 21,95 500 ml

FÜR ALLE FÄLLE – DIE MINI-APOTHEKE MIT MAXI-WIRKUNG



Egal, ob 's ans Meer geht, auf den Berg oder einfach nur ins nächstgelegene Waldstück – wenn wir unterwegs sind, darf eines im Gepäck nicht fehlen: ein gutes Gefühl. Und genau das verspricht die homöopathische Reiseapotheke. Klein, fein, handlich – und voller wirksamer Begleiter für (fast) alle Fälle, vom ersten Sonnenbrand bis zum letzten Gelsenstich.

Gerade im Urlaub soll ja alles möglichst unkompliziert sein. Deshalb gibt es bei uns in der Borromäus Apotheke die kompakte homöopathische Reiseapotheke – mit Fachkenntnis zusammengestellt und vollgefüllt mit den wichtigsten Einzel- und Komplexmitteln für die ganze Familie. Schön verpackt im hochwertigen Lederetui (passt sogar ins Handgepäck!), ist sie nicht nur praktisch, sondern auch schicker als das klassische Pflasterkästchen.

WAS STECKT DRIN? ZUM BEISPIEL:

- ▷ **GUTE REISE GLOBULI** – für alle, denen auf kurvigen Straßen oder schaukelnden Schiffen schnell flau im Magen wird. Diese Mischung aus bewährten Mitteln wirkt gegen Schwindel, Übelkeit und krampfartige Bauchschmerzen. Also: Durchatmen, Globuli einnehmen und schon geht's entspannter weiter.
- ▷ **ACONITUM C30** – das Allround-Talent bei Erkältungssymptomen, Hals- und Ohrenschmerzen, Fieber und sogar bei Sonnenstich. Aber auch wenn's emotional mal stürmisch wird – bei Ärger, Schreck oder Panik –, ist Aconitum ein Helfer in der Not.
- ▷ **APIS C30** – die homöopathische Rettung bei Gelsen-, Bienen- oder sonstigen Stichen, wenn's rot, dick und heiß wird. Auch bei akuten Entzündungen oder Allergiesymptomen eine gute Wahl.
- ▷ **ARNICA C30** – der Klassiker bei Prellungen, blauen Flecken, Muskelkater, kleinen Unfällen und allem, was beim Wandern, Spielen oder Toben so passieren kann. Auch bei Sonnenbrand kann Arnica sanft unterstützen.

ZU HAUSE BESTENS VERSORGT

Und wenn zu Hause mal was ist? Viele dieser Mittel gehören genauso in die homöopathische Hausapotheke. Ob Bauchweh nach dem üppigen Sonntagsessen, Verstauchung beim Joggen oder eine Erkältung, die sich langsam anschleicht: Gut, wenn man dann nicht erst lange überlegen muss, sondern gleich zur richtigen Phiole greifen kann.

EINE HOMÖOPATHISCHE APOTHEKE IST IMMER EINE GUTE WAHL, WEIL HOMÖOPATHISCHE MITTEL AUCH BEI AKUTEN SYMPTOMEN SCHNELL UND GLEICHZEITIG SANFT IHRE WIRKUNG ENTFALTEN.

Übrigens: Sie können Ihre homöopathische Apotheke ganz individuell zusammenstellen. Zwischen 4 und 15 Phiolen stecken in einem Lederetui – jederzeit auffüll- und erweiterbar. Also ideal für Einsteiger und alle, die gern alles beisammenhaben, aber trotzdem flexibel bleiben wollen. Und weil wir wissen, wie schnell man beim Packen etwas vergisst (die Zahnbürste, das Ladegerät – Sie wissen schon ...), gibt es bei uns auch eine handliche Reise-Checkliste im Postkartenformat – mit hilfreichen Erinnerungen und Platz für eigene Notizen. Kommen Sie einfach vorbei und fragen Sie uns danach! ■

HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Unsere homöopathische Taschenapotheke verfügt über 15 bewährte homöopathische Einzelmittel für unterwegs und zu Hause. Die Taschenapotheke aus wertvollem Leder ist sehr handlich und passt gut in die Handtasche.



EUR 49,90 Lederetui + Befüllung

SAUER MACHT LUSTIG!

Ein Zitronenbaum im Garten oder auf der Terrasse – das ist schon ein kleines Stück Urlaub für daheim. Der Duft seiner Blätter, das satte Grün, die strahlenden Früchte: Man kommt fast nicht daran vorbei, kurz stehen zu bleiben und tief durchzuatmen. Aber wussten Sie, dass der Zitronenbaum auch gesundheitlich so einiges kann?

Wie gut warmes Zitronenwasser am Morgen tut, hat sich bereits herumgesprochen. Aber der Baum selbst – also seine Rinde, Knospen und das ätherische Öl – hat noch ganz andere Qualitäten: Er kann den Kreislauf anregen, die Verdauung unterstützen, hilft beim Entsäuern und bringt frischen Schwung ins System. Kurz gesagt: Er ist nicht nur hübsch anzuschauen, sondern auch ein natürlicher Begleiter für mehr Balance im Alltag.

WENN'S ZU SAUER WIRD

Der Körper ist am liebsten im Gleichgewicht – vor allem, was den Säure-Basen-Haushalt betrifft. Zu viel Stress, zu wenig Bewegung, ein bisschen zu oft deftig gegessen ... und schon läuft's im Inneren nicht mehr ganz rund. Die Mineralstoffe im Zitronenbaum – allen voran Kalzium und Magnesium – wirken dem basisch entgegen. Das kann helfen, sich wieder leichter zu fühlen, weniger müde, einfach mehr im Gleichgewicht.

WAS DER ALLES KANN

Auch das Blut freut sich: Die Stoffe im Zitronenbaum wirken leicht blutverdünnend – das kann Thrombosen vorbeugen und dem Kreislauf Gutes tun. Und für alle, die einen empfindlichen Magen haben oder gerne mal mit „saurer Stimmung“ in der Bauchgegend kämpfen: Der Zitronenbaum kann auch die Magensäure sanft harmonisieren. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein – ist aber gut belegt.

GROSSZÜGIGER

GESUNDHEITSLIEFERANT

Ein gesunder Zitronenbaum bringt es übrigens auf bis zu 2000 Früchte im Jahr. Da steckt also ordentlich Lebensenergie drin – und genau die gibt der Baum weiter. Über seinen Duft, seine Inhaltsstoffe, seine Wirkung. Nicht umsonst hat man Zitronen schon im Mittelalter bei allen möglichen Beschwerden eingesetzt. Heute tun wir gut daran, wieder öfter auf solche pflanzlichen Helfer zurückzugreifen. ■

ZITRONE BIO ÖL

Unser 100 % naturreines ätherisches Bio-Zitroneöl verführt mit einem frischen, klaren und spritzigen Duft. Es wirkt erfrischend und stimmungshhebend und belebt auch die Wohnräume.



EUR 10,95 10 ml



ZITRONEN- JOGHURT-GELATO - GRANDE AMORE!



Kommen wir zum kulinarischen Genuss: Wie wäre es mit einem frischen Zitronen-Joghurt-Gelato? Wenn die Sonne auf die Terrasse scheint und der Sommer sich von seiner besten Seite zeigt, dann gibt es kaum etwas Herrlicheres als ein selbstgemachtes Zitroneneis. Mit der erfrischenden Säure des Zitronenbaums wird dieses Gelato zu einem wahren Genuss!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ▷ 200 ml frisch gepresster Zitronensaft
- ▷ 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl in Nahrungsmittelqualität
- ▷ 450 g Joghurt
- ▷ 50 g Zucker
- ▷ 4 Eiweiß
- ▷ Prise Salz
- ▷ 75 g Zucker
- ▷ Zitronenschale
- ▷ Zitronenminze zur Dekoration

ZUBEREITUNG:

- 1** Mischen Sie den frisch gepressten Zitronensaft mit dem ätherischen Zitronenöl, dem Joghurt und 50 g Zucker und rühren Sie alles schön cremig. Geben Sie diese Mischung danach für 1 Stunde in den Kühlschrank.
- 2** Schlagen Sie in einer separaten Schüssel das Eiweiß mit einer Prise Salz und den 75 g Zucker steif. Sobald das Eiweiß fest ist, heben Sie es vorsichtig unter die Zitronen-Joghurt-Mischung.
- 3** Geben Sie die fertige Mischung für etwa 35 Minuten in eine Eismaschine oder für rund 5 Stunden ins Gefrierfach, damit sie durchfrieren kann.
- 4** Mit Zitronenschale und frischer Zitronenminze garnieren – ein sommerlicher Genuss!





GUT ZU WISSEN
 Hopfen gilt als Fruchtbarkeits-
 symbol. Dem Volksglauben nach
 soll einem Jahr mit viel Hopfen
 ein Jahr mit einer reichen
 Kornernte folgen.

HOPFEN

BERUHIGENDER KLETTERMAXI

- Volksnamen: Hopf, Zaunhopfen, Bierhopfen
- Lateinischer Name: *Humulus lupulus*
- Verwendete Teile: weibliche Zapfen und Triebspitzen
- Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, verdauungsfördernd

Bei Hopfen kommt Ihnen gleich Bier in den Sinn? Das ist logisch, aber wussten Sie, dass das Hanfgewächs schon im antiken Rom und Griechenland als Arzneipflanze verwendet wurde? Denn seine Wirkung ist nicht nur in Braukesseln gefragt, sondern auch in Teetassen, Kräuterkissen und Apothekenschränken.

Wer im Spätsommer durch Auen streift und an Waldrändern entlangwandert, entdeckt sie vielleicht: Die hellgrünen Dolden des wilden Hopfens, die sich wie kleine Laternen zwischen den Blättern verstecken. Die Hopfentriebe winden sich dabei nicht willkürlich – sie folgen stets dem Uhrzeigersinn. Die Ranken des Hopfens scheinen nach dem Himmel zu greifen und seine Zapfen tragen ein ganz eigenes Aroma in sich – würzig, leicht harzig, mit einem Hauch von Erde.

VON DER HEILKUNST ZUR BRAUKUNST
 In der Braukunst beeinflussen die Bitterstoffe des Hopfens das Aroma und die Haltbarkeit von Bier, in der Pflanzenheilkunde nutzt man genau diese Stoffe für einen anderen Zweck: Hopfen wird seit Jahrhunderten als sanftes Schlafmittel eingesetzt. Die Inhaltsstoffe des Hopfens docken an verschiedenen Stellen im Körper an, die für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich sind. Die weiblichen Blütenstände – die Hopfenzapfen – lindern außerdem Nervosität und Angstzustände.

DAS TRAUMMÄNNLEIN EINLADEN
 Das Ein- und Durchschlafen kann auch mittels eines mit Hopfen gefüllten Kissens natürlich verbessert werden: Der Wirkstoff Methylbutenol wird eingeatmet und das Traummännlein klopft schneller an die Tür. Für ein 15 Quadratzentimeter großes Hopfenkissen benötigt man circa 100 Gramm getrockneten Hopfen. Weil sich die Wirksubstanz schnell verflüchtigt, sollte das Hopfenkissen jede Woche erneuert werden.

HOPFEN UND SEINE VERBÜNDETEN
 Hopfen ist ein echter Teamplayer: Bei Einschlafproblemen wird er gerne mit Baldrian gemischt, zur Beruhigung mit Passionsblumenkraut sowie Melissenblättern und als Blutreinigungstee etwa mit Brennnessel und Löwenzahn. Die Bitterstoffe im Hopfen regen außerdem die Verdauung an und können bei Appetitlosigkeit und einem trägen Magen helfen – etwa in Form von Gemmo Mazeraten. Hopfen gilt von alters her auch als Symbol der Fruchtbarkeit. Tatsächlich soll Hopfen eine aphrodisierende Wirkung haben und sich bei depressiven Verstimmungen positiv auswirken. Hopfentee und Hopfentinktur können aufgrund der östrogenen Wirkung des Hopfens auch bei Jugendlichen in der Pubertät, die mit nervöser Unruhe zu kämpfen haben, gute Dienste leisten.

HERBES FÜR FEINSCHMECKER
 Auch in der modernen Ernährung hat sich Hopfen einen Platz gesichert. Die jungen Sprossen, Hopfenspargel genannt, gelten mit ihrem fein-herben Geschmack als Delikatesse und werden ähnlich wie grüner Spargel zubereitet.

Ob als Tee, Tinktur oder in der Küche – die Einsatzmöglichkeiten von Hopfen sind vielfältig. Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns einfach an – wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. ■

PHYTOPHARMA TINKTUR HOPFEN

Die alkoholische Tinktur wird zur Unterstützung bei innerer Unruhe, Verdauungsbeschwerden oder in den Wechseljahren eingesetzt. Nur komplementärmedizinisch anwenden.



EUR 15,95 50 ml

Entgeltliche Einschätzung

DER AUGEN-BLICK

von René Freund

Meine Frau hat sich vor ein paar Jahren die Linsen ihrer wunderschönen Augen austauschen lassen. Dabei wird die „echte“ Linse bei einer Laseroperation entfernt und eine neue Hightech-Linse eingesetzt. Das Ganze dauert ungefähr 15 Minuten pro Auge und danach ist die Welt eine andere. Ich hatte damals große Sorgen. Nicht, dass die Operation schiefgehen könnte. Die Ärzte, die das anbieten, machen den ganzen Tag nichts anderes, da hatte ich schon begründete Hoffnung, dass sie das hinbekommen. Nein, meine Sorge war vielmehr: Meine Frau würde das erste Mal seit vielen, vielen Jahren die Welt rund um sich mit klarem Blick sehen. Wie würde sie damit zurechtkommen? Aber vor allem: Sie würde zum ersten Mal sehen, wie ihr Ehegatte aktuell aussieht. Ja, selbst an mir sind die Jahre nicht spurlos vorbeigegangen! Und das, obwohl ich die Hautgene meiner Mutter geerbt habe, in die so eine Art Bügel-Automatismus eingebaut sein muss, quasi faltenfrei also, aber eben doch nicht ganz.

Zu der Operation hatte meine Frau sich entschlossen, weil sie vom Hantieren mit verschiedenen Brillen zum Ausgleich der Weit- und Kurzsichtigkeit sowie der Nachtblindheit langsam überfordert war. Im Grunde vollzog sie den ganzen Tag lang hochkomplexe Jonglierübungen mit verschiedenen Dioptrien-Modellen, im Sommer kamen noch Sonnenbrillen dazu. Gelegentlich balancierte sie drei bis vier Augengläser auf ihrem Kopf, und die meiste Zeit des Tages sah man sie irgendwo herumsitzen und mit Brillenputztüchern werken.

Sie freute sich also auf ihre neuen Linsen, während ich zunehmend in Panik geriet. Ich zog verschiedene Schönheitsoperationen sowie eine radikale Haartransplantation in Erwägung, doch dazu blieb mir nicht genügend Zeit. Es kam der alles entscheidende Augen-Blick. Meine Frau sah mich mit ihren hinreißend großen Augen an, deren Blau so blau ist, da kann das Meer einpacken.

„Und, wie findest du mich?“, fragte ich mit bebender Stimme.
„Äußerst scharf“, antwortete sie.

René Freund

René Freund ist Schriftsteller und lebt im Almtal.
Alle Infos auf: renefreund.com

DAS LETZTE WORT



René Freund
Infos: www.renefreund.com
Foto: Thom Traumer

GEWINNSPIEL

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

Was wird am 11. Mai 2025 gefeiert?
Die Lösung finden Sie auf Seite 15.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 6. September 2025. 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@borromaeuspoin.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 ♥

JEDEN FREITAG BIO-MARKT AUF DEM
PARKPLATZ DER BORROMÄUS APOTHEKE

FR., 10. OKTOBER | ADERLASS

VITAMIN-D-TEST NACH VEREINBARUNG



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung
für die ganze Familie.

Ab Juni auch als
**DIREKT-
STICK**



Institut
AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com



* € 3,- **Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® REISE Direkt-Sticks (28 Stück) oder OMNi-BiOTiC® REISE Sachets (28 Stück) bis 30. Juni 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabgabe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86522

