

MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 34 | Herbst/Winter 2025



GIB ACHT AUF DICH!

4

NUR „A BISSERL A BAUCH“?
Das metabolische Syndrom

18

MÄNNER, ES WIRD ZEIT!
Was sich ab Mitte 30 lohnt

31

RENÉ FREUND
Bauch und Buddha

EINES MORGENS
RIECHST DU DEN HERBST.
ES IST NOCH NICHT KALT;
ES IST NICHT WINDIG;
ES HAT SICH EIGENTLICH
GAR NICHTS GEÄNDERT –
UND DOCH ALLES.

Kurt Tucholsky



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 Jantschek GmbH, URN-Nr. 637



LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

zu welchem Team zählen Sie sich: zu dem, das den Herbst mit seiner Farbenpracht und seinem goldenen Licht feiert, oder zu jenem, das dem Sommer und seiner Leichtigkeit nachtrauert? Der Herbst ist immer auch eine Zeit des Abschiednehmens, des Loslassens. Aber das muss ja erst mal nichts Schlechtes sein, oder? Nur wenn wir etwas loslassen, haben wir wieder Kapazität für Neues. Der Herbst lädt außerdem dazu ein, wieder mehr nach innen zu schauen – zu einem inneren Einchecken bei sich selbst, quasi.

Warum es besonders wichtig ist, auf die Signale seines Körpers zu hören, lesen Sie in unserer aktuellen Titelgeschichte ab Seite 4: Das metabolische Syndrom, das auch als „tödliches Quartett“ bezeichnet wird, ist nur wenigen ein Begriff, obwohl Millionen daran leiden – in Österreich betrifft es Schätzungen zufolge knapp 2 Millionen Menschen, in Deutschland etwa 20 Millionen. Was es damit auf sich hat, wie Sie es erkennen und – noch wichtiger – wie Sie dem metabolischen Syndrom entgegenwirken können, haben wir für Sie zusammengefasst.

In den anderen Beiträgen werfen wir einen ganzheitlichen Blick auf die Stärkung des Immunsystems und machen uns rundum winterfest, wir schauen uns an, wie Bakterien beim Fermentieren für unsere Gesundheit arbeiten, und wir rücken Clean-Bauty-Produkte – im übertragenen Sinn – in die erste Regalreihe.

Für Wärme im Herzen, aber auch an den Händen und Füßen, soll unser Winter-Wohlfühlritual für Kinder sorgen. Und apropos wohlfühlen: Liebe Männer, wie lange ist der letzte Vorsorgetermin eigentlich her? Sie wissen ja, der Herbst lädt zur (gesundheitlichen) Innenschau ein – und dazu zählen auch Prävention und Check-ups.

Außerdem wieder in dieser Ausgabe: Neues von Manuel Horeth und René Freund sowie ein Einblick in unsere ganz persönlichen herbstlichen Gesundheitsroutinen.

Kommen Sie gut in den goldenen Herbst, genießen Sie die leuchtenden Farben – und schauen Sie auf sich!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2026.

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: OlgaKorneeva – 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 | WIR MACHEN UNS WINTERFEST!



10 | FAMOS FERMENTIERT



22 | RAUCHZEICHEN



28 | IHR REZEPT FÜR STRAHLENDE HAUT



ZEIT FÜR
SCHÖNHEIT UND
ENTSPANNUNG

Gönnen Sie sich eine entspannende Auszeit in unserem **neuen Kosmetik-studio!** Lassen Sie den Alltag hinter sich – genießen Sie fachliche Kompetenz und eine Pflege, die nicht nur der Haut, sondern auch der Seele guttut. Gleich den QR-Code scannen und Ihren Wunschtermin ganz bequem online buchen!



MEHR ALS NUR „A BISSERL A BAUCH“

Manchmal macht sich der Körper nur mit leisen Signalen bemerkbar: Die Jeans sitzt enger, die Energie fehlt, der Blutdruck klettert langsam nach oben. Vielleicht gibt es erste Hinweise auf erhöhte Blutzuckerwerte oder einen gestörten Fettstoffwechsel. Oft werden diese Warnzeichen übersehen – oder als normale Begleiterscheinungen des Älterwerdens abgetan. Doch hinter solchen Veränderungen kann mehr stecken: das metabolische Syndrom.

Was harmlos klingt, ist in Wahrheit eine ernstzunehmende und gesundheitlich problematische Kombination aus zentraler Adipositas – also vor allem Bauchfett –, Bluthochdruck, erhöhten Blutzuckerwerten und ungünstigen Blutfettwerten. Diese vier Risikofaktoren werden in der Medizin auch als „tödliches Quartett“ bezeichnet, weil jedes dieser Symptome das Risiko für Folgeerkrankungen drastisch erhöht – etwa für eine Schädigung der arteriellen Blutgefäße, die zu Arteriosklerose führt. Wenn mehrere Symptome zusammenkommen, potenziert sich das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Typ-2-Diabetes.

NUR EIN KLEINES WOHLSTANDS- BAUCHERL? VIELLEICHT. ES KANN ABER AUCH MEHR DAHINTER- STECKEN.

Gerade ab Mitte 30, wenn sich der Stoffwechsel allmählich verändert, sollte man genauer hinschauen, denn: Man kann aktiv gegensteuern – nicht mit radikalen Diäten oder einem übermäßigen Sportprogramm, sondern mit bewussten, nachhaltigen Veränderungen. Wie so oft sind es auch hier die kleinen, aber konsequenten Anpassungen im Alltag, die langfristig die größte Wirkung zeigen.

GEFÄHRLICHES CO-WORKING

Schauen wir uns aber erst einmal genauer an, was das metabolische Syndrom ausmacht. In der Fachwelt spricht man vom metabolischen Syndrom, wenn mindestens 3 der folgenden 4 Merkmale vorliegen: Übergewicht mit einem zu großen Taillenumfang, ein erhöhter Blutdruck, eine Fettstoffwechselstörung, ein gestörter Zuckerstoffwechsel.

DIE TÖDLICHEN VIER

Bauchfett spielt beim metabolischen Syndrom eine Schlüsselrolle. Das viszerale Fett, also das Fettgewebe rund um die inneren Organe, ist hormonell aktives Gewebe. Es setzt entzündungsfördernde Botenstoffe frei, die die Insulinempfindlichkeit der Zellen herabsetzen können. Das wiederum ist ein zentraler Faktor bei der Entstehung einer Insulinresistenz – und im Weiteren auch von Typ-2-Diabetes. Die Botenstoffe fördern zudem chronische Entzündungen und Hormonstörungen. Um diesen Folgen zu entgehen, sollte der Taillenumfang bei Frauen unter 88 Zentimetern und bei Männern unter 104 Zentimetern liegen.

Ein weiterer Mitspieler im tödlichen Quartett ist der Blutdruck. Mit den Jahren steigt er oft schleichend an. Werte über 130/85 mmHg gelten laut WHO bereits als kritisch und als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie belasten nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern fördern auch die Arterienverkalkung. Zudem stehen sie oft in Zusammenhang mit Übergewicht oder einer Insulinresistenz. Wichtig: Nicht nur einmal messen! Bei dem genannten Wert geht es um den Wert im Rahmen mehrerer Messungen oder einer Langzeitblutdruckmessung. Sprechen Sie uns gerne darauf an, wenn Sie dazu Fragen haben!

Eine Störung des Fettstoffwechsels stellt den dritten Faktor dar. Sie geht einher mit einem erhöhten Triglyceridspiegel

(also mehr als 150 mg/dl in nüchternem Zustand) sowie einem erhöhten LDL-Cholesterinspiegel bei gleichzeitig niedrigem HDL-Cholesterin, das oft als „gutes“ Cholesterin bezeichnet wird.

Ein erhöhter Blutzucker komplettiert das Bild. Liegt der Nüchternblutzucker über 100 mg/dl, kann das ein Hinweis auf eine gestörte Glukosetoleranz sein. Ist der Blutzucker erhöht, kann sich eine Insulinresistenz entwickeln. Insulin ist ein körpereigenes Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Es sorgt dafür, dass Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann – vor allem in Muskeln und Leber. Wenn jedoch dauerhaft zu viel Insulin ausgeschüttet werden muss, weil die Zellen zunehmend unempfindlich reagieren, spricht man von Insulinresistenz. Diese Resistenz kann über Jahre bestehen, ohne bemerkt zu werden. Die Bauchspeicheldrüse arbeitet dabei auf Hochtouren, um den Blutzuckerspiegel im Normbereich zu halten – bis sie irgendwann erschöpft ist. Dann kommt es zu einem Anstieg des Blutzuckers, oft zunächst in Form eines Prädiabetes. Viszerales Bauchfett gilt als einer der zentralen Treiber der Insulinresistenz. Und somit schließt sich der Kreis.

WENN DER STORCH NICHT LANDEN WILL

Auch bei Kinderwunsch oder während der Schwangerschaft spielt der Stoffwechsel eine entscheidende Rolle. Studien zeigen, dass Frauen mit dem metabolischen Syndrom häufiger unter Zyklusstörungen oder hormonellen Dysbalancen leiden. In der Schwangerschaft erhöht sich das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und Fehlgeburten. Eine frühzeitige Begleitung und eine umfassende Beratung – etwa in Ihrer Apotheke – können hier viel bewirken. Apropos Kinder: Schätzungen zufolge sind zwischen 10 und 15 Prozent der Kinder

in Österreich übergewichtig. Davon entwickeln sich mehr als 90 Prozent zu übergewichtigen Erwachsenen – mit allen damit zusammenhängenden Risikofaktoren. Deshalb ist es wichtig, schon bei den Kids auf eine gesunde Lebensweise zu achten, damit sie gesunde und fitte Erwachsene werden können.

GESUNDHEIT IST DIE ERSTE PFLICHT IM LEBEN.

Oscar Wilde

Das Tückische: Das metabolische Syndrom entwickelt sich meist unbemerkt. Viele Betroffene fühlen sich lange Zeit gesund, weil sie keine akuten Beschwerden haben und ihnen nichts wehtut – weder ein dicker Bauch noch erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte oder ein zu hoher Blutdruck verursachen Schmerzen. Deshalb springt auch unser körpereigenes Frühwarnsystem nicht an. Wie können wir uns also vor dem tödlichen Quartett schützen? Das metabolische Syndrom ist eine Wohlstandserscheinung, denn: Seine Hauptursache ist Bewegungsmangel, kombiniert mit einer unausgewogenen, fettreichen und ballaststoffarmen Ernährung. Es ist also die Folge von dem, was wir oft als „modernen Lebensstil“ bezeichnen. Die meisten Menschen, die am metabolischen Syndrom leiden – Schätzungen zufolge ist das in den westlichen Ländern etwa ein Fünftel der erwachsenen Bevölkerung –, sind stark übergewichtig. Deshalb ist die Vorsorge auch rasch auf den Punkt gebracht: Eine gesunde, aktive und bewusste Lebensweise ist der größte Gegner des tödlichen Quartetts.

CLEVER VORBEUGEN

Besonders die Ernährung beeinflusst den Stoffwechsel auf vielen Ebenen. Stark verarbeitete Kohlenhydrate, zuckerreiche Snacks, gezuckerte Getränke und Transfette sowie Alkohol und Nikotin fördern die Entstehung des metabolischen Syndroms. Wer hingegen auf eine leichte, ballaststoffreiche Mischkost im Sinne der mediterranen



GUT ZU WISSEN

Das Wort „metabolisch“ leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet so viel wie „stoffwechselbedingt“. Von einem Syndrom sprechen wir, wenn verschiedene Symptome oder Risikofaktoren bei einem Menschen gleichzeitig vorliegen.



Ernährungsform setzt – mit gesunden Fetten (nur wenig Fleisch, Wurst und fettreiche Lebensmittel), pflanzenbasierten Lebensmitteln, ausreichenden und hochwertigen Proteinen, Vollkornprodukten, Nüssen und genügend Flüssigkeit (zum Beispiel Wasser oder ungesüßte Kräutertees) –, entlastet seinen Stoffwechsel. Leinsamen sind aufgrund ihres hohen Gehalts an Alpha-Linolensäure, welche die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützt, wertvolle Verbündete. Weizenkeimöl kann das HDL erhöhen und das LDL senken, Olivenöl kann ebenfalls das HDL-Cholesterin erhöhen. Artischockenblätter-Extrakt schützt zusätzlich die Leber.

Zur Prävention zählt auch, Warnzeichen zu erkennen und regelmäßig die eigenen Werte zu kontrollieren – zum Beispiel mithilfe eines Blutdruckmessgeräts zu Hause und einer Langzeitblutzuckermessung (HbA1c-Wert) bei uns in der Apotheke.

DEM QUARTETT DAVONLAUFEN

Auch regelmäßige Bewegung kann ein echter Gamechanger sein. Schon 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag – etwa zügiges Gehen, Joggen, Radfahren oder Schwimmen – können die Insulinsensitivität verbessern, das Bauchfett reduzieren und den Blutdruck senken. Wer zusätzlich 2-mal pro Woche ein Krafttraining einbaut, aktiviert nicht nur den Muskelstoffwechsel, sondern verbessert auch die Glukoseaufnahme der Zellen. Die Veränderung hin zu einem gesünderen Lebensstil sollte mit kleinen, alltagstauglichen Schritten beginnen. Dazu zählen:

- ▷ eine ausgewogene Ernährung mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln
- ▷ regelmäßige Bewegung, idealerweise in der Natur
- ▷ ausreichend Schlaf und ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus
- ▷ bewusste Strategien zur Stressreduktion, zum Beispiel Atemübungen, Meditation oder Spaziergänge

VITAMINE, BABY!

Neben Ernährung und Bewegung können auch bestimmte Mikronährstoffe eine unterstützende Rolle spielen. Eine ausreichende Versorgung mit verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wird beim metabolischen Syndrom besonders empfohlen.

- ▶ Bei den Vitaminen tun sich die Stoffe aus dem B-Vitamin-Komplex hervor, also Vitamin B1, B6 und B12.
- ▶ Vitamin D beeinflusst nicht nur den Knochenstoffwechsel, sondern auch das Immunsystem und die Insulinempfindlichkeit.
- ▶ Vitamin C kann dazu beitragen, oxidativen Stress zu reduzieren, während Vitamin E die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen kann.
- ▶ Magnesium trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven sowie zum Erhalt eines normalen Blutdrucks bei. Ein Magnesiummangel spielt bei der Entstehung von Diabetes mellitus eine zentrale Rolle.

▶ Chrom ist ein Spurenelement, das die normale Verstoffwechselung von Makronährstoffen unterstützt und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beiträgt.

▶ Zink spielt eine zentrale Rolle im Kohlenhydrat-Stoffwechsel.

▶ Selen kann die Insulinsensitivität verbessern und die Glukoseaufnahme in die Zellen unterstützen.

Pflanzliche Helfer wie Zimt-, Bittermelonen- oder Grapefruit-Extrakt, Schwarzkümmelsamen, Haferkleie, Weißdorn oder Bockshornklee können ebenfalls unterstützen. Studien deuten darauf hin, dass Zimt bei regelmäßigem Verzehr den Nüchternblutzucker positiv beeinflussen kann. Bittermelone wird sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) zur Unterstützung des Zuckerstoffwechsels eingesetzt. Bockshornklee zeigte in klinischen Studien positive Effekte auf Blutzucker, Blutfette und Taillenumfang. OPC, ein antioxidativ wirksamer Pflanzenstoff aus Traubenkernen, kann insbesondere zur Gefäßgesundheit einen Beitrag leisten, der sekundäre

Pflanzenstoff Curcumin kann wiederum den HDL-Spiegel erhöhen und den LDL-Spiegel senken.

DEN SCHRECKEN NEHMEN

Das metabolische Syndrom ist kein unausweichliches Schicksal. Ganz im Gegenteil: Wer die Mechanismen versteht, kann viel für sich tun. Und das Ermutigende ist: Schon kleine Veränderungen machen einen Unterschied. Regelmäßige Blutdruckkontrollen, Blutzuckermessungen und gezielte Beratung zu Mikronährstoffen und pflanzlichen Präparaten in Ihrer Apotheke können Sie dabei unterstützen, frühzeitig gegenzusteuern. Damit das tödliche Quartett keine Chance hat. ■



NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
AUS NORWEGEN

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

... in Ihrer
Apotheke
erhältlich



www.norsan.at

ANTICHOLEST KAPSELN

Das im roten Reis enthaltene Monakolin K unterstützt die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut. Das B-Vitamin Niacin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, während Chrom den Blutzuckerspiegel ausbalancieren kann.



EUR 29,30 60 Kapseln

DIAPLUS ZIMT KAPSELN

Pflanzliche Extrakte von der Zimtrinde und der Bittermelone unterstützen einen stabilen Blutzuckerspiegel und können sich somit positiv auf die Appetitregulation auswirken.



EUR 21,75 60 Kapseln



WIR MACHEN UNS WINTERFEST!



Wenn der erste Frost auf den Scheiben glitzert, das Licht spärlicher und die Tage kürzer werden, dann lässt es sich nicht mehr leugnen: Der Winter steht vor der Tür. Und mit ihm eine Zeit, in der nicht nur der Kleiderschrank ein Update braucht, sondern auch unser Immunsystem. Denn niedrige Temperaturen, trockene Heizungsluft und weniger Sonnenstunden machen Krankheitserregern ihren Job leichter. Kein Wunder also, dass Husten, Schnupfen und Heiserkeit in der dunklen Jahreszeit Hochsaison haben. Was Sie gegen diese Krankheitserreger tun können? Eine Menge!

Im **HERBST UND WINTER** hat unser Immunsystem deutlich mehr zu tun: Die Schleimhäute trocknen durch Heizungsluft schneller aus, was sie anfälliger für Viren macht. Gleichzeitig verlagern sich unsere Aktivitäten wieder mehr nach drinnen, wir lüften seltener und bewegen uns weniger an der frischen Luft. Auch Sonnenlicht wird zur Mangelware – und damit

fehlt der wichtigste Impuls für die körpereigene Vitamin-D-Produktion, die wiederum eine zentrale Rolle bei der Immunabwehr spielt.

DER DARM: ZENTRUM DER ABWEHR

Was viele nicht wissen: Rund 70 Prozent unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Genauer gesagt im Netzwerk der Darmflora und des sogenannten GALT (*gut-associated lymphoid tissue*). Klingt sperrig, bedeutet aber ganz einfach: Ein gesunder Darm ist die Basis für eine funktionierende Immunabwehr. Gerät das gesunde Gleichgewicht der dort lebenden Bakterien durcheinander – etwa durch Stress, Ernährung oder Medikamente –, kann das die Abwehr schwächen. Probiotika mit ausgewählten Bakterienstämmen, zum Beispiel Lactobacillus oder Bifidobakterien, helfen dabei, die Darmflora zu stabilisieren und das Immunsystem zu stärken.

SCHLAF: DAS UNTERSCHÄTZTE IMMUNTRAINING

Wenn wir schlafen, arbeitet unser

Immunsystem auf Hochtouren. In der Nacht werden nicht nur Erinnerungen sortiert, sondern auch Immunzellen aktiviert, repariert und neu gebildet. Zu wenig oder schlechter Schlaf hingegen kann die Abwehr signifikant schwächen. Schon eine einzige Nacht mit zu wenig Tiefschlaf kann messbare Auswirkungen auf die Infektanfälligkeit haben.

Die gute Nachricht: Mit kleinen Routinen lässt sich der Schlaf oft spürbar verbessern. Ein beruhigender Abendtee mit Passionsblume, Lavendel oder Melisse, ein Entspannungsbad, zum Beispiel mit Magnesium-Zusatz, ein geregelter Schlafrhythmus und das bewusste Vermeiden von Bildschirmlicht vor dem Zubettgehen laden das Traummännlein ein. Wer zusätzlich pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit Baldrian oder Hopfen nutzt, kann die Einschlafzeit sanft verkürzen. Auch Supplements mit Melatonin können helfen – sprechen Sie uns gerne

darauf an, wenn Sie mehr über die Wirkungsweise erfahren möchten.

STRESS? BITTE NICHT JETZT!

Dass chronischer Stress dem Immunsystem zusetzt, ist wissenschaftlich gut belegt. Er erhöht die Ausschüttung von Cortisol, das wiederum entzündungshemmend, aber auch immunsupprimierend wirkt – das heißt: Stress schwächt das Immunsystem. Langfristig macht uns Stress also nicht nur unrund, sondern auch anfälliger für Infekte. Wer sich also in der Winterzeit besonders häufig gestresst fühlt, sollte nicht nur an seine Nerven denken, sondern auch an seine Abwehrkräfte. Hier kommen sogenannte Adaptogene ins Spiel: Biologisch aktive Pflanzenstoffe, die den Körper dabei unterstützen, besser mit Stress umzugehen. Sie kommen in Heilpflanzen, Kräutern, Pilzen und Beeren vor. Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt, ist eine dieser Pflanzen: Sie wirkt beruhigend, ohne müde zu machen, kann die Schlafqualität verbessern und insgesamt das Immunsystem stärken. Auch Rhodiola (Rosenwurz) hat sich in Studien als wirkungsvoll erwiesen, besonders bei mentaler Erschöpfung. Ginseng wird in der TCM seit Jahrhunderten geschätzt.

Er soll Ausdauer sowie Konzentration verbessern und das Immunsystem stärken. Maca wächst in den oberen Höhenlagen der peruanischen Anden und soll neben der Stimmung auch das Immunsystem positiv beeinflussen. Reishi ist ein Vitalpilz, der in China und Japan für das ewige Leben steht. Mit seinen antioxidativen Eigenschaften wirkt er allgemein unterstützend – auch bei Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

WAS UNS NOCH GUTTUT

Neben einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft spielen auch Mikronährstoffe eine Rolle: Vitamin C, Zink und Vitamin D zählen zu den Klassikern, wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht. Aber auch Eisen, Selen und B-Vitamine sind wichtig für eine funktionierende Immunantwort. In Kombination mit pflanzlichen Immunaktivatoren wie Echinacea, Holunder oder Zistrose kann das Immunsystem gezielt unterstützt werden – besonders in Zeiten hoher Belastung.

Lassen Sie sich gerne bei uns in der Apotheke beraten – ganz gleich, ob es um einen passenden Immundrink, ein hochwertiges Probiotikum oder ein pflanzliches Schlaf-Helferlein geht. Manchmal braucht es nur einen sanften Impuls, um schon viel zu bewirken. ■

GUT ZU WISSEN

Hausmittel Wechselduschen

Wechselduschen stärken indirekt das Immunsystem, indem sie die Gefäße trainieren. So starten Sie den gesunden Guss: Nach dem warmen Abduschen beginnen Sie mit kaltem Wasser zuerst an der Außenseite der Beine, dann kommt die Innenseite dran. Anschließend wandern Sie Zentimeter für Zentimeter weiter nach oben, damit sich der Körper an den Kältereiz gewöhnt. Wenn möglich, schließen Sie den Duschgang mit kaltem Wasser ab. Ja, es ist gewöhnungsbedürftig – aber gut für die Abwehrkräfte!

DR. LOGES
ganz meine Natur



November-Aktion:
3€ Rabatt

ganz meine Natur

- Schnelle Wirkung
- Längerfristiger Schutz
- Enthält zusätzlich immun-relevante Nährstoffe
- Als Saft für Kinder ab 4 Jahren

Nahrungsergänzungsmittel · Apothekenexklusiv ·
Dr. Loges Österreich GmbH · www.loges.at · Stand: 10/2025

BASIC COMPLETE KAPSELN

Der Allrounder: Basic Complete ist auf den menschlichen Bedarf an Spurenelementen und Mineralstoffen abgestimmt und kann das Immunsystem in Zeiten erhöhter Belastung ideal in seiner Abwehr unterstützen.



EUR 25,95 60 Kapseln

MELATONIN SPRAY

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



EUR 19,95 30 ml

FAMOS FERMENTIERT

Bei Fermentation denken viele zuerst an Sauerkraut. Oder vielleicht noch an Kimchi, Joghurt oder Kombucha. Doch damit kratzt man nur an der Oberfläche einer jahrtausendealten Praxis, die heute mehr denn je in der modernen Gesundheitsvorsorge angekommen ist. Fermentation ist weder ein neuer Trend noch eine verstaubte Tradition, sondern ein Verfahren, das wir gezielt für unsere Gesundheit nutzen können!

Fermentieren kann man so gut wie alle Gemüsesorten – ob Zucchini, Kohlrabi, Gurken, Karotten, Kürbis oder natürlich Weißkraut. Aber wie geht der Prozess des Fermentierens auf biochemischer Ebene eigentlich genau vonstatten? Dazu braucht es fleißige Bakterien – ohne sie läuft gar nichts. Wie kleine Alchemisten wandeln Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien oder Hefen (einzellige Pilze) Zucker in Milch- und Essigsäure, Gase oder Alkohol um. Klingt erst einmal simpel, hat aber bemerkenswerte Effekte: Lebensmittel werden haltbarer, leichter verdaulich und gewinnen gleichzeitig an wertvollen Inhaltsstoffen. Denn beim

Fermentationsprozess entstehen unter anderem Probiotika, Enzyme, B-Vitamine, Vitamin K und bioaktive Pflanzenstoffe – also eine kleine Schatzkiste für unseren Organismus. Im Zuge der Fermentation wird außerdem Phytinsäure abgebaut – eine Verbindung, die in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen steckt und Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Calcium binden kann. Durch diesen Abbau verbessert sich die Bioverfügbarkeit der aufgenommenen Mineralstoffe – das bedeutet, dass unser Körper sie besser verwerten kann. Gleichzeitig entstehen Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken und die Funktion des Immunsystems unterstützen.

EINS, ZWEI, VIELE BAKTERIEN

Wie eng unser Wohlbefinden mit dem Darm verknüpft ist, ist mittlerweile hinlänglich bekannt: Vom funktionierenden Immunsystem über die Hautgesundheit bis hin zur stabilen Psyche – die Darmflora spielt eine zentrale Rolle. Auch in diesem Zusammenhang können fermentierte

Lebensmittel punkten. Sie liefern natürliche Milchsäurebakterien, die das mikrobielle Gleichgewicht im Darm fördern und krankmachende Keime in Schach halten können. Studien der Stanford University belegen, dass eine Ernährungsweise, die fermentierte Lebensmittel beinhaltet, die Diversität des Mikrobioms erhöht und gleichzeitig Entzündungswerte im Körper senken kann. Die enthaltenen Bakterien tragen also zur Vielfalt unserer Darmflora bei – und je vielfältiger diese ist, desto gesünder ist sie und desto geringer ist das Risiko für Krankheiten.

GUT FÜRS BAUCHERL, GUT FÜR DIE PSYCHE

Fermentierte Lebensmittel sollen zudem die Barrierefunktion der Darmschleimhaut stärken und die Verwertung von Glukose verbessern können. Das kann insbesondere für Menschen mit Stoffwechselproblemen oder chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Morbus Crohn von Bedeutung sein. Und auch für die psychische Gesundheit spielt das Mikrobiom eine gewichtige Rolle: Über

FANTASTISCH FERMENTIERT BUCH

Das umfassende und fundierte Praxishandbuch mit über 60 Rezepten zum Thema Fermentieren bringt neue Ideen für einen abwechslungsreichen, köstlichen und gesunden Gemüsevorrat. Dieses und weitere interessante Bücher zum Thema gibt es bei uns in der Apotheke.



EUR 29,90 Stück

SONNENTOR® WINTERGEMÜSE

Diese Mischung passt zu jedem Wintergemüse, das fein gewürzt auf dem Teller landen soll. Neben Ofengemüse oder Pfannengerichten passt diese Gewürzmischung mit Bohnenkraut, Galgant und Co. auch zu Gnocchi oder Risotto.



EUR 4,10 40 g

NATTO VIT C KAPSELN

Nattokinase ist ein Enzym, das traditionell durch Fermentation gentechnikfreier Sojabohnen gewonnen wird. Die proteolytisch aktive Substanz baut gezielt Fibrin ab. Das enthaltene Vitamin C unterstützt zudem die Kollagenbildung und trägt somit zur Erhaltung gesunder Blutgefäße bei.



EUR 24,70 60 Kapseln

A close-up photograph of a woman with blonde hair and glasses, smiling warmly. She is holding a small, clear glass jar with a metal clasp lid. The jar is filled with sauerkraut, showing layers of shredded purple and orange vegetables. Her hands are positioned to hold the jar from the sides, with her fingers resting on the lid and the base. The background is softly blurred, showing a wooden surface and a hint of a kitchen environment.

SCHON KAPITÄN
JAMES COOK SOLL 1768
AUF SEINER EXPEDITION
IN DEN SÜDPAZIFIK
SAUERKRAUT MIT
AN BORD GEHABT
HABEN – ALS MITTEL
GEGEN SKORBUT, EINE
KRANKHEIT, DIE DURCH
VITAMIN-C-MANGEL
VERURSACHT WIRD.

90 Prozent des Glückshormons Serotonin werden im Darm produziert. Besonders empfehlenswert sind probiotische Kombinationen mit Lactobacillus- und Bifidobakterien-Stämmen, idealerweise ergänzt durch postbiotische Inhaltsstoffe.

HEILKRÄUTER MIT BAKTERIEN-BOOST

Auch Heilpflanzen profitieren vom Fermentationsprozess: Extrakte aus Ingwer, Kurkuma oder Artischocke werden durch Mikroorganismen aufgeschlossen, was ihre Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit verbessert. Die so

entstandenen Postbiotika enthalten neben aktiven Pflanzenstoffen auch Stoffwechselprodukte der Bakterien – eine Kombination, die den Darm sanft unterstützen und die Verdauung fördern kann. In der Apotheke bieten wir Postbiotika in Form von Nahrungsergänzungen an – fragen Sie uns gerne danach!

Postbiotische Lebensmittel können ebenfalls positiv auf das Immunsystem wirken. Dazu zählen unter anderem Joghurt, Kefir und Sauerkraut,

außerdem Kimchi, Miso, Kombucha und Wasserkefir. Aber auch in bestimmten Obstsorten, wie Ananas und Papaya, finden sich natürliche Enzyme.

Fermentierte Produkte bringen nicht nur Abwechslung in die Küche, sondern leisten auch einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit – als unkomplizierter Weg, das Mikrobiom zu pflegen, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Es lohnt sich also, dem Bauchgefühl zu folgen! ■

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Die Luft wird kälter, die Tage werden kürzer und der Körper schaltet langsam auf Wintermodus um. Genau für diese Zeit haben wir eine Auswahl für Sie zusammengestellt, die nicht nur praktisch ist, sondern auch guttut: Da finden sich sanfte Unterstützer fürs Immunsystem und Produkte, die ganzheitlich stärken. Vielleicht ist jetzt der richtige Moment, den eigenen Rhythmus wieder bewusster wahrzunehmen. Sich öfter eine Pause zu gönnen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Einfach mal den Moment zu genießen. Dazu passt ein Zitat von Ludwig Feuerbach: „Deine erste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.“ Lassen Sie sich inspirieren und schauen Sie bei Gelegenheit bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Engeltliche Einschaltung



CHRISTKIND-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 bis 24. Dezember 2025. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.



Engeltliche Einschaltung

WAYA StopReflux®

SAGEN SIE STOP ZU SODBRENNEN!

BEENDET DAS BRENNEN UND REPARIERT DIE SCHLEIMHAUT

3 Minuten
Bekämpft den Magensäurereflux
Lindert Sodbrennen
Schützt die Schleimhaut



MEDIS Consumer Health

www.waya.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen dieses Medizinproduktes informiert das Apothekenpersonal, Ärzte oder die Gebrauchsanweisung.

Kijimea Synpro 20 Zu jedem Antibiotikum



Mit 20 ausgewählten Mikroorganismenstämmen

Trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei (Vitamin B₇)

Enthält zusätzlich Cholin

Laktosefrei

Glutenfrei

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Praktisch für unterwegs!

Auch bei stillem Reflux

NEU



KAUTABLETTEN

DIREKT-STICKS

REFLU Mit 4-fach Power!

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Refluxbeschwerden.

gastrobalance.at



Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

GBA-0083_2509

HALSSCHMERZEN?
easyangin!

• Einzigartige Wirkstoffkombination aus Chlorhexidin und Lidocain

- Rasche Schmerzlinderung
- Reduziert die Entzündung

- Frei von NSAR & Antibiotika
- Ab 6 Jahren anwendbar
- Zuckerfrei

APOVERLAG COUPONING Okt.–Dez. 25
ab € 9,99 in Ihrer Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel

Arzneimittel

Arzneimittel

Arzneimittel

Bis zu 10 Lutschtabletten täglich – individuell dosierbar nach Bedarf

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

www.easypharm.at

NEU mit 36 Stück

easypharm
a NEURAXPHARM company

EA015ANG_0525

OMNi BiOTiC®

Ihr richtiges Nervenfutter!

OMNi-BiOTiC® SR-9 mit B-Vitaminen:
Mit 9 bewährten Bakterienstämmen und den Nerven-Vitaminen B2, B6 und B12.

NEU



Institut AllergoSan

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN* € 3,-

* € 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® SR-9 mit B-Vitaminen (28 Stück) bis 30. November 2025, 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. 83366



NEU
TOTAL EYE LIFT
[RETINOL-LIKE TECHNOLOGY]

Lifting-Effekt in 30 Sekunden!

JETZT NACHFÜLLBAR



HARONGA-EXTRAKT
x12 KOLLAGEN-PRODUKTION²

CLARINS

1. Selbsteinschätzung, wahrgenommen von 111 Frauen. 2. In-vitro-Test mit Haronga-Extrakt.

DEN LEBENSSTIL VERÄNDERN

Schlechte Gewohnheiten zu verändern, gehört zu den größten Herausforderungen unseres Alltags. Gerade beim metabolischen Syndrom spielt ein neuer, positiver Lebensstil eine entscheidende Rolle – doch alte Muster lassen sich nicht einfach über Nacht austauschen. Die gute Nachricht: Studien zeigen, dass mit mentaler Stärke der Wandel deutlich leichter gelingen kann. Was auch immer Sie verändern möchten, beginnen Sie am besten mit diesen 3 einfachen, aber wirkungsvollen Tipps:

TIPP NR. 1: DIE KLARE START-FORMULIERUNG

Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Veränderungen, die sehr konkret und schriftlich formuliert werden, besser umgesetzt werden, da sie dann besonders leistungsfördernd wirken. Wenn Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen wollen, dann beginnt Ihr neuer Lebensstil nicht mehr mit einem unverbindlichen Vorsatz, sondern mit einer klaren Start-Formulierung. Beispielsweise könnte diese so lauten: „Ich spaziere ab heute jeden Tag um 17 Uhr für 30 Minuten durch den Park.“

TIPP NR. 2: DER SCHNELLE START

Haben Sie sich entschieden, Ihr Vorhaben umzusetzen, dann empfiehlt Ihnen die Gehirnforschung, so schnell wie möglich mit dem ersten Schritt zu beginnen. Frühes Starten steht in direkter Verbindung mit einer nachhaltigen Umsetzung. Handeln Sie nach der 72-Stunden-Regel: Beginnen Sie mit den ersten Veränderungen innerhalb von 72 Stunden, da sonst die Chance nur 1 Prozent beträgt, dass Sie das Vorhaben überhaupt ausführen.

TIPP NR. 3: DAS ZUKUNFTS-ICH

Stellen Sie sich täglich für mehr Durchhaltevermögen einige Minuten bildlich vor, wie Sie in ein paar Monaten leben werden und Ihren neuen Lebensstil erfolgreich umgesetzt haben. Wie werden Sie sich fühlen? Wie werden Sie aussehen? Wie werden Ihre Mitmenschen auf Sie reagieren? Je lebendiger Sie sich diesen gesunden, positiven Zustand vorstellen, desto stärker wird der innere Antrieb, den Sie jeden Tag benötigen. Ihr Zukunfts-Ich ist nicht weit weg und wächst mit jedem Tag, an dem Sie weiter durchhalten.

Ihr neuer Lebensstil beginnt, wie jede Entscheidung, im Kopf.

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



HERZERWÄRMEND

Wenn es draußen kalt und grau ist, tut Wärme doppelt gut – vor allem Kindern. Ein warmes Hand- oder Fußbad mit ein paar Tropfen Lavendelöl schenkt nicht nur wohlige Wärme, sondern auch einen Moment der Ruhe. Die ätherischen Öle wirken sanft entspannend, Körper und Geist können loslassen. Danach eine reichhaltige, kinderfreundliche Pflege auftragen – und ab ins Bett. Wetten, dass das Traummännlein dann besonders rasch an die Tür klopft?

ENTSPANNENDE FUSSMASSAGE FÜR EINEN RUHIGEN TAGESAUSKLANG

Halten Sie den Fuß Ihres Kindes behutsam in den Händen und üben Sie mit den Daumen sanften Druck auf die kleine Vertiefung in der Mitte der Sohle aus. Diese einfache Technik kann helfen, Erlebtes loszulassen und das Nervensystem zu beruhigen – vor allem, wenn das Einschlafen schwerfällt oder der Tag viele Eindrücke hinterlassen hat. Eine sanfte Einreibung mit einem Lavendelöl verstärkt den Effekt. Achten Sie dabei auf eine altersgerechte Konzentration und wählen Sie ein hochwertiges ätherisches Öl, das speziell für Kinder geeignet ist. ■



FASHY® WÄRMFLASCHE

Die beliebten Wärmflaschen von fashy® überzeugen mit kuscheligem Flauschbezug, liebevollem Design und einem großen Einfüllgewinde für ein sicheres Befüllen. Der Außenbezug ist abnehmbar, die Wärmflasche selbst besteht aus hochwertigem Thermoplast. Füllmenge: 0,8 Liter.



EUR 16,95 Stück

AUBERG DR. KLADE'S BURGFRÄULEIN CAMILLA

Das natürliche Massageöl für sanfte Streicheleinheiten unterstützt die Entspannung und fördert die Bindung. 100 Prozent naturreine ätherische Öle, unter anderem Römische Kamille und Mandarine. Qualität aus dem Salzkammergut. Empfohlen ab 6 Monaten.



EUR 15,- 30 ml

AUBERG DR. KLADE'S DIENER HALSGLÜCK

Das Fußbadesalz mit ätherischen Ölen sorgt für eine rasche und tiefgehende Erwärmung im Körper – etwa im Zuge eines ansteigenden Fußbades, das eine bewährte Methode ist, um Erkältungen vorzubeugen. So schlagen Sie kalten (Kinder-)Füßen ein Schnippen!



EUR 13,- 250 g

SCHÖN OHNE SCHNICKSCHNACK

Wer sich schon einmal die Inhaltsstoffe eines Make-up-Produkts genauer angesehen hat, weiß: Weniger wäre manchmal mehr. Clean Beauty nimmt diesen Gedanken ernst. Statt auf lange Listen voller Fachbegriffe setzt dieser Ansatz auf übersichtliche Formulierungen, reduziert auf das Wesentliche. Es kommen nur gut verträgliche Inhaltsstoffe in die Tube oder den Tiegel, die weder die Haut noch die Umwelt unnötig belasten.

Clean Beauty oder Clean Cosmetics ist kein geschützter Begriff, das heißt, es gibt auch keine allgemeingültige Definition. Es ist vielmehr eine Bewegung, die eine klare, „saubere“ Kommunikation hinsichtlich der Inhalts- und Wirkstoffe eines Kosmetikprodukts fordert, also mehr Transparenz. Außerdem geht es darum, generell weniger problematische oder potenziell schädliche Stoffe für Haut und Umwelt in den Produkten zu verarbeiten – also um eine höhere Verantwortung gegenüber Mensch und Natur. Warum diese Bewegung überhaupt nötig ist, ist schnell auf den Punkt gebracht: In vielen Produkten stecken flüchtige Silikone, Konservierungsstoffe wie Parabene, die möglicherweise hormonell wirken, oder Mineralöl-Derivate wie PEGs. PEGs oder Polyethylenglykole sind synthetische Polymere, die die Haut durchlässiger machen können – für Inhaltsstoffe, aber auch für potenzielle Schadstoffe.

KOSMETIK, UNAUFGEREGT GUT

Aber das muss nicht sein! Bei Produkten, die in die Kategorie Clean Beauty fallen, werden diese Inhaltsstoffe bewusst vermieden. Auch auf Tierversuche wird bei Clean-Beauty-Produkten in der Regel verzichtet, viele Produkte sind zudem vegan. Aber: Clean Beauty ist nicht mit Naturkosmetik gleichzusetzen. Es gibt zwar Überschneidungen, aber Produkte, die dem Bereich Clean Beauty zugeordnet werden, können beispielsweise synthetische Inhaltsstoffe enthalten, die als sicher und unbedenklich gelten.

FESCH OHNE KOMPROMISSE

Ob zarte Foundation, duftfreie Wimperntusche oder ein Lippenstift mit Farbe, Pflege und sonst nix: Auch in der dekorativen Kosmetik gibt es

inzwischen viele Produkte, die ohne Silikone, Duftstoffe oder Parabene auskommen – und trotzdem halten, was sie versprechen. Natürliche Mineralpuder auf Zinkoxid- und Titandioxid-Basis gelten als besonders verträglich, sorgen für einen ebenmäßigen Teint und decken sanft ab – oft haben sie auch einen Lichtschutzfaktor. Wer zu Allergien neigt oder auf Duftstoffe mit Hautreizungen reagiert, findet bei uns eine Auswahl an Mascaras und Lippenstiften, die keine potenziellen Reizstoffe oder Mikroplastik enthalten. Die Produkte sind mittlerweile so formuliert, dass man bei Textur oder Farbqualität keine Abstriche machen muss. Schließlich soll es ja nicht nur guttun, sondern auch gut ausschauen!

SANFT ZU SENSIBELCHEN

Auf der Suche nach cleanen Produkten landet man schnell in der Apotheke, denn: Apothekenkosmetik wird häufig für empfindliche Haut entwickelt und enthält schon aus diesem Grund bewusst keine reizenden Hilfsstoffe. Ihre Haut ist ein kleines Sensibelchen? Dann profitieren Sie besonders von cleanen Formulierungen: wenige Inhaltsstoffe, dermatologisch getestet, meist kein zugesetzter Duftstoff. Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn die Haut durch Heizungsluft und Kälte gestresst ist und ohnehin mehr Pflege braucht, sind diese Produkte eine sehr gute Wahl. Sie unterstützen, statt zu reizen. Clean-Beauty-Produkte zeigen, dass man auf nichts verzichten muss – außer vielleicht auf das, was ohnehin nicht dazugehören sollte.

LESS IS MORE

Clean Beauty ist kein weiteres Werbeversprechen, sondern eine grundsätzliche Einstellung dahingehend, wie Kosmetik sein soll. Bei uns in der Apotheke finden Sie Produkte, die diesen Gedanken mittragen: clean im Inhalt, sorgfältig zusammengesetzt. Unsere Beratung vor Ort hilft Ihnen zusätzlich, Produkte zu finden, die keine kritischen Konservierungsmittel oder Duftstoffe enthalten. Denn in diesem Fall gilt: Was nicht drin ist, ist oft genauso wichtig wie das, was drinsteckt.

Sie haben Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne an – wir sind für Sie da! ■

AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

WELCHES MAKE-UP EMPFIEHLST DU BEI SENSIBLER HAUT?

Ganz klar: das Hypersensitive Make-up von DADO SENS. Es wurde speziell für empfindliche Haut entwickelt, ist frei von Parfüm, Silikonen und Konservierungsstoffen und enthält beruhigende Wirkstoffe wie Süßholzwurzel-Extrakt.

WELCHE MASCARA OHNE DUFTSTOFFE FINDEST DU BESONDERS GUT?

Die Mascara von DR. HAUSCHKA. Sie ist parfümfrei und besonders gut verträglich, da sie auf natürlichen Inhaltsstoffen basiert. Dr. Hauschka bietet verschiedene Varianten an, etwa die Volume Mascara für mehr Fülle oder die Defining Mascara für präzise getrennte Wimpern.

WAS IST DEIN PERSÖNLICHES CLEAN-BEAUTY-LIEBLINGSPRODUKT?

Das Hyaluronserum von BIOFLORA! Es überzeugt durch seine minimalistische, gut verträgliche Rezeptur ohne bedenkliche Inhaltsstoffe und spendet intensive Feuchtigkeit. Es ist auch toll als Make-up-Grundlage, da es die Haut glättet und ihr ein frisches, pralles Aussehen verleiht.

DADO SENS HYPERSENSITIVE MAKE-UP

Pflegendes Make-up für sensible Haut, das sanft für einen natürlich ebenmäßigen Teint sorgt. Es kaschiert Rötungen sowie Unreinheiten und ist auch auch bei Neurodermitis, Akne oder Rosacea geeignet.



EUR 27,95 30 ml

Dr. Hauschka

Regeneration Intensiv Tagescreme
Regeneration Intensiv Nachtserum

Festigkeit, Pflege und Glow.

Die Regeneration Intensiv Tagescreme und das Regeneration Intensiv Nachtserum unterstützen die Haut – tagsüber schützend und feuchtigkeitsspendend, nachts intensiv pflegend für ein glattes, gefestigtes Hautbild.

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

Entgeltliche Einschaltung

BIOFLORA HYALURONSERUM

Der Feuchtigkeitsskick mit 0,2 Prozent Hyaluronsäure. Das Anti-Aging-Serum versorgt die Haut mit hochwertiger Feuchtigkeit und lässt sie praller und frischer erscheinen. Ideal für normale bis trockene Haut.

-25%
IM NOV. 2025



Statt EUR 49,95
EUR 37,46 30 ml



MÄNNER, ES IST ZEIT!

Der Herbst ist nicht nur wie geschaffen für wärmende Suppen und lange Spaziergänge, sondern auch die perfekte Zeit, um die eigene Gesundheit wieder etwas mehr in den Fokus zu rücken. Vor allem für Männer ab Mitte 30 lohnt sich ein genauerer Blick auf das Thema Vorsorge. Denn wer frühzeitig auf sich achtet, kann Risiken deutlich senken.

Viele Erkrankungen verlaufen über Jahre hinweg unbemerkt. Das gilt für Bluthochdruck genauso wie für Diabetes oder Prostataveränderungen. Wer regelmäßig kontrolliert, gewinnt nicht nur Sicherheit, sondern auch wertvolle Zeit. Denn je früher gesundheitliche Veränderungen erkannt werden, desto effektiver kann gegengesteuert werden – oft mit einfachen Mitteln.

WAS SOLLTE MANN AB 35 IM BLICK HABEN?

Zu den Basis-Checks gehören regelmäßige Blutdruckkontrollen sowie die Messung des Langzeitzuckerwerts (HbA1c-Wert) und der Blutfettwerte. Diese Parameter geben frühzeitig Hinweise auf Stoffwechseleränderungen oder ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch ein Check des Vitamin-D-Spiegels ist sinnvoll – besonders im Herbst, wenn sich die Sonne rarmacht. Viele dieser Tests können Sie direkt bei uns vor Ort durchführen lassen. Sprechen Sie uns darauf an!

WAS IST DER PSA-WERT?

Der PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen) ist ein wichtiger Marker für Veränderungen der Prostata. Wann der PSA-Wert im Normbereich ist, variiert je nach medizinischer Vorgeschichte und Alter. Grundsätzlich liegt ein normaler PSA-Wert zwischen 0 und 4 ng/ml, wobei oftmals bereits Werte ab 2 ng/ml als kontrollbedürftig betrachtet werden – speziell bei jüngeren Männern. In der Apotheke erhältliche PSA-Schnelltests liefern erste Anhaltspunkte und helfen, das Gespräch mit dem Arzt gezielter zu führen.

STARK IN DEN HERBST

Mit der dunklen Jahreszeit steigen Stresslevel und Müdigkeit oft an. Der Vitamin-D-Spiegel sinkt, der

Bewegungsradius wird kleiner, das Gewicht steigt schneller als gedacht. Hier kann man gegensteuern: mit gezielter Bewegung, Vitamin-D-Supplementierung, Magnesium und pflanzlichen Helfern wie Baldrian oder Rhodiola zur Stressregulation. Eine bewusste Ernährung – mit möglichst viel Gemüse und Fisch, wenig Fleisch und Wurstwaren, wenig Alkohol und ohne Nikotin – unterstützt das Immunsystem nicht nur im Herbst und Winter.

WAS WIR SONST NOCH FÜR SIE TUN KÖNNEN

- Langzeitzuckertests vor Ort
- Blutdruckmessgeräte für die Kontrolle zu Hause
- Mikronährstoff-Pakete als gezielte Ernährungsunterstützung

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Wir unterstützen Sie gerne dabei. ■





DEIN IMMUNSYSTEM IST STARK, UM DAS *Leben zu genießen.* DEN GANZEN TAG

DER NATÜRLICHE WEG UM DAS IMMUNSYSTEM ZU UNTERSTÜTZEN

MIT WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN BELEGT

FÜR KINDER UND ERWACHSENE

www.defendyl.at MEDIS Consumer Health

Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
AT-DEF-0325-003 Information für Verbraucher

Entgeltliche Einschaltung

RHODIOLA KAPSELN

Rhodiola-Extrakt hilft dem Organismus, sich an emotionalen Stress und körperliche Anstrengung anzupassen, und unterstützt den strapazierten Körper bei Belastungen.



EUR 32,- 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 14,95 10 ml

WAS ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT MACHE

Wie sorgen eigentlich Apotheker und Apotheken-Mitarbeiter für ihr eigenes Wohlbefinden? In dieser 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. Stefanie Stelzig

MEIN TIPP FÜR EINEN FREUND

Als Mama von zwei Kindern ist es für mich sehr wichtig, uns so gut wie möglich auf das alljährliche Husten-Schnupfen-Allerlei, das die kalte Jahreszeit mit sich bringt, vorzubereiten. Dafür kommt bei mir Zistrosen-Extrakt mit Zink und Vitamin C zum Einsatz – die Kinder bekommen es als Saft, für die Erwachsenen gibt's bei uns zu Hause die Kapseln. Außerdem achte ich auf eine überwiegend saisonale und regionale Ernährung mit selbst gekochten Gerichten, um den Körper bestmöglich mit Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Da Kochen zu meinen liebsten Hobbys zählt, entspannt mich das zusätzlich. Wenn sich der Stress der Vorweihnachtszeit und der Grippesaison nähert, nehme ich außerdem einen Vitamin-B-Komplex ein – das stärkt meine Nerven. Für mich ist Schlaf ein essenzieller Bestandteil meines Wohlbefindens und meiner Leistungsfähigkeit. Wenn er in der Nacht zu kurz gekommen ist, hilft mir ein 20-minütiger Powernap, um meine Batterien wieder aufzuladen.

Die Art des Gebens
ist wichtiger
als die Gabe selbst.

Pierre Corneille

Wir wünschen Ihnen einen schönen,
besinnlichen Jahresausklang und
ein gesundes, glückliches Jahr 2026
mit vielen Sonnen- und Sternstunden.
Danke für Ihre Treue!



CANAL® NAGELPFLEGESET „WINTER“

Alles für gepflegte, natürliche Nägel in einem Set: eine Sandblattfeile im Winter-Design für glatte Kanten, ein nachfüllbarer Nagelhaut-Ölpflegestift mit Jojobaöl und Vitaminen sowie eine Polierfeile für natürlichen Glanz. Praktisch für unterwegs und eine schöne Geschenkidee.

UNSER
GESCHENKE-
TIPP



Statt EUR 20,30
EUR 15,90 Set

LOOOPS DUFTKERZE „WINTERZEIT“

Die schöne, große Duftkerze schafft eine wärmende und entspannende Atmosphäre. Diese harmonische Duftkomposition vereint naturreine ätherische Öle von Blutorange, Zimt und Gewürznelke. Mit einer Brenndauer von ca. 55 Stunden sorgt sie für langanhaltende Freude am Duft.



AKTION
GÜLTIG IM
DEZ. 2025

EUR 46,- Stück

WEIHNACHTS-GLASSCHMUCK

Ob verspielter Glasschmuck wie Dackel „Waldi“, glänzende Kugeln mit edlen Ornamente oder in Form von Champagnerflaschen – die kunstvollen Stücke von Hoff-Interieur bringen festlichen Zauber an den Baum. Jede Kugel erzählt ihre eigene kleine Geschichte und macht das Schmücken zu einem besonderen Moment.



ab EUR 4,95 Stück

BORROMÄUS APOTHEKE ROTWEINLIKÖR

Die perfekte Begleitung für kuschelige Winterabende? Unser neuer Rotweinlikör! Die fruchtige Tiefe des Rotweins harmonisiert wunderbar mit der warmen Würze von Nelken und der erfrischenden



Zitrusnote von Orangen. Ein Hauch von Zimt rundet das Geschmackserlebnis ab. Unser Likör mit 15,3 Prozent Alkoholgehalt ist ideal, um gemütliche Momente mit Freunden zu genießen.

EUR 24,95 200 ml

ZOTTER ADVENTKALENDER

Die Adventkalender von Zotter machen das Warten auf Weihnachten zu einem täglichen Genussmoment. Hinter jedem Türchen verbirgt sich eine feine Köstlichkeit – klassisch gefüllt oder handgeschöpft – die den Advent festlich, süß und stimmungsvoll begleitet.



ab EUR 29,90 Stück

WEIHNACHTS-POLSTER

Die liebevoll gestalteten Polster von Hoff-Interieur bringen den Weihnachtszauber direkt ins Wohnzimmer – ob mit stimmungsvollem Dorfmotiv oder dem charmanten Weihnachtsauto. Sie sind dekoratives Wohnaccessoire und zugleich ein Präsent, das Wärme und Freude schenkt.



EUR 45,95 Stück

Räuchern hat etwas Erdendes. Sie legen ein paar Körnchen Harz auf, geben eine Mischung aus Kräutern dazu und sofort verändert sich die Stimmung im Raum. Seit Jahrhunderten verbinden Menschen den aufsteigenden Rauch mit Übergängen: Ende und Neubeginn, Reinigung und Loslassen. Räuchern ist für viele aber auch ein kleines Ritual, das Ordnung in einen vollen Tag bringen und den Kopf klären kann. Willkommen in der wunderbaren Welt des Räucherns!

Seit Jahrtausenden gehört das Räuchern zur Kulturgeschichte. Harze wie Weihrauch und Myrrhe, aber auch Hölzer, Blüten und Samen wurden für Rituale genutzt – bei Festen, im Alltag und zu spirituellen Zwecken. Im Alten Testament findet sich das sogenannte Ketoret, ein Räucherwerk für den Jerusalemer Tempel, das vermutlich Weihrauch und Galbanum enthielt. Welche Zutaten genau verwendet wurden, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. In Ostasien wiederum entstanden Gefäße wie der chinesische Boshanlu: Kunstvolle Räuchergefäße, deren Bergformen nicht nur den Rauch leiteten, sondern auch symbolische Bedeutungen trugen.

EIN BRAUCH, DER IN UNSERE GEGEND PASST

Auch hierzulande war Räuchern lange Teil des Alltags. In den mythischen Raunächten – den Tagen zwischen Weihnachten und dem 6. Januar – war es üblich, mit gebundenen, glimmenden Kräuterbüscheln durch Haus und Stall zu gehen. Der aufsteigende Rauch sollte nicht nur reinigen, sondern auch das Vieh und die Menschen vor Unglück bewahren. Seit einigen Jahren liegt dieses Ausräuchern wieder im Trend – als Räucherwerk bewährt hat sich beispielsweise der klärende Salbei. Und auch die Kirche hat den reinigenden Rauch schon vor langer Zeit für sich übernommen: Bereits in biblischen Texten wird er erwähnt, im katholischen Gottesdienst ist Weihrauch bis heute ein fester Bestandteil der Liturgie.

VON HARZEN, HÖLZERN UND KRÄUTERN

Räucherwerk ist vielfältig – und genau darin liegt sein Reiz. Harze wie Weihrauch bzw. Olibanum, Myrrhe und Benzoe entfalten balsamische, warme Noten, die lange nachklingen. Rinden und Hölzer – etwa Sandelholz – bringen Tiefe, Samen und Wurzeln geben Würze und Blüten und Blätter fügen dem Räucherwerk eine Spur Leichtigkeit hinzu.



Die Zusammenstellung der einzelnen Komponenten prägt den Charakter des Räucherwerks: klar und frisch, harzig-süß, würzig-herb – je nach Mischung. Wenn Sie empfindlich reagieren, wählen Sie am besten schlichte, naturreine Rohstoffe und beginnen mit kleinen Mengen.

ZWEI WEGE ZUM DUFT

Es gibt zwei bewährte Methoden beim Räuchern – beide sind einfach umzusetzen, wenn Sie ein paar Dinge beachten:

- ▷ Räuchern auf Kohle. Die glühende Kohle trägt Harze und Mischungen, die Düfte steigen kräftig auf. Wichtig: Nutzen Sie eine feuerfeste Schale mit Räuchersand als Hitzeschild und legen Sie erst auf, wenn die Kohle vollständig glüht.
- ▷ Räuchern auf dem Sieb. Hier liegen Blüten, Blätter, Harze oder Kräuter über einer kleinen Flamme, etwa einem Teelicht, auf einem Metallsieb. Diese Variante eignet sich besonders für kleinere Räume, weil es weniger raucht.

UND SO GEHT'S

Vorneweg: Lassen Sie Kohle oder Flamme niemals unbeaufsichtigt. Halten Sie Abstand zu Textilien und stellen Sie die Schale standsicher auf. Sobald die Kohle durchgeglüht bzw. das Sieb vorbereitet ist, legen Sie eine kleine Menge Räucherwerk auf – weniger ist mehr. Atmen Sie ruhig ein und aus. Lüften Sie nach dem Räuchern kurz. Mit der Zeit entwickeln Sie Ihr eigenes Gespür für die richtige Mischung und den passenden Moment.

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Räuchern! ■

RAUCHZEICHEN



RÄUCHERBOX „NEUBEGINN“

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



EUR 39,90 9 x 15 g

RÄUCHERBOX „DIE VIER ELEMENTE“

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



EUR 39,90 9 x 15 g

RÄUCHERBOX „BERG ATHOS“

Reiner Weihrauch aus jahrhundertealter Klostertradition – in dieser Box vereint sich spirituelles Erbe mit natürlichem Duft für ganz persönliche Wohlfühlmomente. Ideal, wenn Sie das Räuchern neu für sich entdecken oder Ihrem Ritual eine besondere Tiefe geben möchten.



EUR 39,90 9 x 15 g

ICH CHECK'S! DER GROSSE LANGZEIT-CHECK

Ist Ihr Stoffwechsel im Gleichgewicht? Oder ist Ihr Zuckerwert womöglich unbemerkt zu hoch? Der HbA1c-Wert gibt darauf eine klare Antwort. Genau deshalb startet die Apothekerkammer Salzburg im Herbst eine große Aktion: Von 10. bis 15. November 2025 können Sie in vielen Apotheken im Bundesland Salzburg Ihren HbA1c-Wert bestimmen lassen. Das geht ganz schnell, unkompliziert und ohne dass Sie nüchtern sein müssen.

Mal hoch, mal niedrig – der Blutzucker kann schwanken wie das Wetter. Ein einzelner Messwert ist da nur ein kurzer Blick durchs Schlüsselloch. Mit der Messung des HbA1c-Werts, also des Hämoglobin-A1c-Werts, erhalten Sie hingegen einen greifbareren Wert: Er zeigt nicht nur eine Momentaufnahme, sondern den Durchschnitt Ihrer Blutzuckerwerte der letzten 2 bis 3 Monate. Damit gibt der HbA1c-Wert wichtige Hinweise darauf, ob alles im Lot ist oder ob es Zeit ist, gegenzusteuern.

HB... WHAT?

Zucker (Glukose) heftet sich in den roten Blutkörperchen dauerhaft an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Bildlich ausgedrückt: Die Moleküle tragen kleine „Zuckerjackerl“. Je höher der durchschnittliche Blutzucker ist, desto größer ist der Anteil dieses „verzuckerten“ Hämoglobins – das nennt man HbA1c. Der HbA1c-Wert zeigt als Prozentzahl an, wie viel Hämoglobin Zucker trägt. Weil rote Blutkörperchen rund 120 Tage leben, spiegelt der Wert vor allem die letzten 8 bis 12 Wochen wider (die jüngsten Wochen stärker). Aber auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel, etwa wenn bestimmte Blutkrankheiten oder Hämoglobinvarianten vorliegen, die den Wert verfälschen können.

WARUM DAS WICHTIG IST

Hohe Zuckerwerte sind heimtückisch. Warum? Sie fallen lange nicht auf. Erst im Laufe der Zeit, wenn der Wert eine ganze Weile (zu) hoch ist, können Durst,

Müdigkeit oder häufiges Wasserlassen auftreten. Langfristig kann ein dauerhaft erhöhter Zuckerwert Gefäße, Nerven, Augen und das Herz belasten und sogar schädigen. Deshalb: Wer seinen HbA1c-Wert kennt, kann gezielt handeln und Risiken deutlich senken.

SCHON GEHECKT?

Ganz wichtig ist daher: Nicht raten, sondern messen lassen! Der HbA1c-Wert gibt Orientierung:

- Werte unter 5,7 % gelten als unauffällig.
- Zwischen 5,7 und 6,4 % spricht man von einem Diabetes-Vorstadium, dem sogenannten Prädiabetes.
- Ab 6,5 % beginnt der Bereich einer Diabetes-Diagnose, die ärztlich bestätigt werden muss.

DIE GROSSE AKTIONS-WOCHE: IHR BLUTZUCKER IM LANGZEIT-CHECK

Von 10. bis 15. November 2025 heißt es in vielen Apotheken im gesamten Bundesland Salzburg: „Checken statt Raten!“ In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, in der Borromäus Apotheke einen Langzeitblutzucker-Check durchführen zu lassen – zum Aktionspreis von **nur 9,50 Euro**.

Ein kleiner Tropfen Blut aus der Fingerkuppe genügt und nach kurzer Zeit liegt Ihr persönliches Ergebnis vor. Eine verständliche Erklärung gibt's direkt dazu. So wissen Sie, wo Sie stehen, und erhalten eine erste Orientierung dahingehend, was Sie tun können, wenn der Wert nicht ganz im Wunschbereich liegt.

PHYTOPHARMA BITTERGURKE TINKTUR

Die alkoholische Tinktur kann dazu beitragen, bei Prädiabetes den Nüchternblutzucker zu senken. Nur komplementärmedizinisch anwenden.



EUR 15,95 50 ml

CURCUMA KAPSELN

Curcuma gilt als vielseitige Pflanze und wird traditionell für seine positive Wirkung auf Immunsystem, Fettverdauung und Blutfettwerte geschätzt. Ein beliebtes Nahrungsergänzungsmittel für mehr Wohlbefinden im Alltag.



EUR 34,95 60 Kapseln

LANGZEITBLUTZUCKER-CHECK

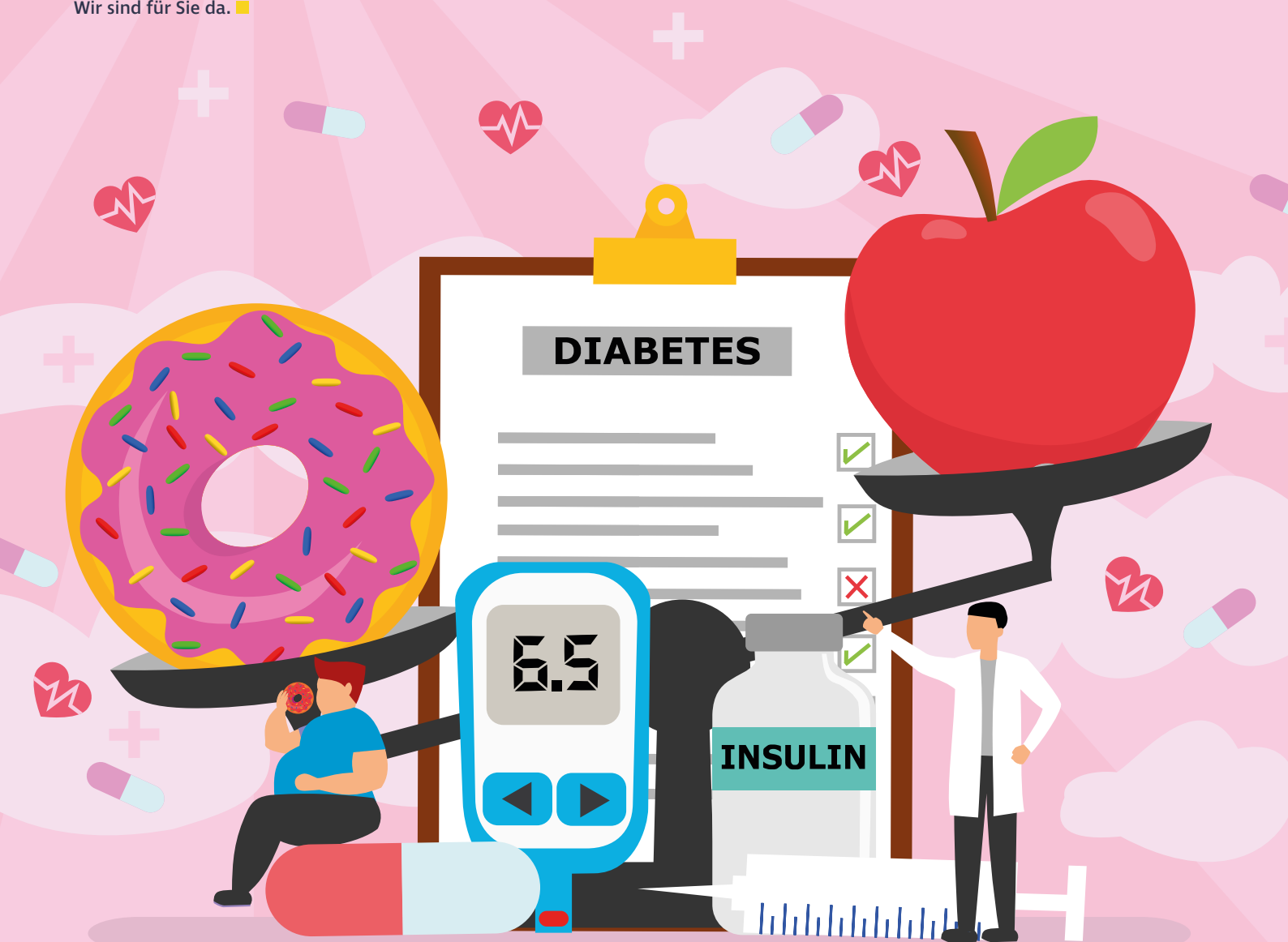
WIE STEHT'S UM IHREN BLUTZUCKER? EIN STABILER BLUTZUCKERSPIEGEL IST ENTSCHEIDEND FÜR EINEN GESUNDEN STOFFWECHSEL UND SORGT DAFÜR, DASS DER KÖRPER GLEICHMÄSSIG MIT ENERGIE VERSORGT WIRD.

Der Aufwand bei der HbA1c-Testung für Sie? Denkbar gering! Nötig ist lediglich ein kleiner Tropfen Blut aus Ihrer Fingerkuppe. Das Blut wird direkt im Anschluss analysiert und nach wenigen Minuten haben Sie Ihr Ergebnis. Basierend auf Ihrem Wert erhalten Sie eine individuelle Empfehlung von uns. Sie wissen genau, wo Sie stehen, und sind zukünftig optimal versorgt.

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

GLEICH VORMERKEN!

**AKTIONSWOCHE:
LANGZEITBLUT-
ZUCKER-CHECK VON
10. BIS 15. NOV. 2025**



METALL: DAS ELEMENT DES RÜCKZUGS

Wenn der Sommer vergeht und die Tage kürzer werden, verändert sich auch die Energie in der Natur. In der Lehre der fünf Elemente steht der Herbst unter dem Zeichen des Metalls. Es ist die Zeit, in der sich Säfte und Kräfte zurückziehen, in der das Außen leiser wird und sich die Aufmerksamkeit wieder mehr nach innen kehrt.

Das Element Metall verkörpert in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) das „kleine Yin“ des Herbsts. Es ist verbunden mit der Qualität von Klarheit, Struktur und Konzentration auf das Wesentliche. Auf körperlicher Ebene gehören Lunge und Dickdarm zum Metall-Element – beide stehen in enger Wechselwirkung und beeinflussen nicht nur unsere Atmung und Verdauung, sondern auch unsere Abwehrkraft.

IMMUNSYSTEM UND INNERE BALANCE

Eine starke Lungenenergie zeigt sich etwa in Vitalität, einer unbeschwerten Atmung und guter Abwehr. Die Lunge ist wiederum eng an unsere „Mitte“ gekoppelt – also an die Kraft der Verdauung. Schwächelt diese, verliert auch die Lunge an Energie. Ist die Lungenenergie geschwächt, steigt die Anfälligkeit für Infekte, Erkältungen oder chronische Atemwegsbeschwerden. Auch die seelische Komponente spielt eine Rolle: Das Metall-Element ist eng mit dem Gefühl der Trauer verbunden. Menschen, die Verluste schwer verarbeiten können, neigen oft zu einer geschwächten Lungenenergie. Umgekehrt kann der TCM zufolge eine geschwächte Lunge Traurigkeit verstärken und ein Gefühl des Nicht-Loslassen-Könnens verursachen.

„DIE DINGE LOSZULASSEN, BEDEUTET NICHT, SIE LOSZUWERDEN. ES BEDEUTET, SIE SEIN ZU LASSEN.“

Jack Kornfield

Das Element Metall lädt dazu ein, sich zu ordnen, Ballast abzugeben und das Wesentliche in den Blick zu nehmen. Rituale wie bewusstes Atmen, regelmäßiges Lüften oder kleine Pausen im Freien unterstützen Körper und Geist. Wer im Herbst gut für seine Lunge sorgt, legt die Basis für ein starkes Immunsystem in der kalten Jahreszeit. ■



EXPERTENTIPP



Mag. rer. nat. Barbara Falkensteiner, PKA

Metall steht für Klarheit, Struktur und für die Kraft der Lunge. Unterstützen können Sie dieses Element zum Beispiel mit einer warmen, gekochten Ernährung mit frischen Zutaten. Besonders wohltuend sind Birnen, Mandeln und Hafer, aber auch Wurzelgemüse wie Karotten, Fenchel und Lauch. Der scharfe Geschmack von Radieschen und Schnittlauch regt die Lungenenergie zusätzlich an. Auch warme (Gemüse-)Suppen mit Hülsenfrüchten tun jetzt gut. Achten Sie darauf, Rohkost, Südfrüchte und Milchprodukte eher zu meiden, da sie die Bildung von Schleim fördern und die Lunge schwächen können. Umgekehrt helfen befeuchtende Speisen wie Birnenkompott und Mandelmilch, eine mögliche Trockenheit der Lunge auszugleichen. Haben Sie Fragen dazu? Wir helfen Ihnen sehr gerne weiter!



ADERLASS NACH HILDEGARD

HEILSAME ENTLASTUNG FÜR DEN KÖRPER

Der Aderlass zählt zu den ältesten bekannten Heilverfahren. Schon in der Antike wurde er praktiziert, im Mittelalter von Hildegard von Bingen beschrieben und bis heute wird er in naturheilkundlichen Konzepten angewendet. Dabei wird in einem klar definierten Rahmen eine kleine Menge Blut entnommen, um den Organismus zu entlasten. Ziel ist es, den Stoffwechsel zu aktivieren und das Gleichgewicht im Körper zu fördern.

ADERLASS ZUR RICHTIGEN ZEIT

Traditionell gilt der Aderlass im Frühjahr oder Herbst als besonders günstig. Hildegard von Bingen empfahl zudem, ihn in bestimmten Mondphasen vor-

zunehmen, um die Wirkung zu unterstützen – ein Ansatz, dem viele Menschen bis heute folgen.

Damit der Aderlass optimal vertragen wird, ist etwas Vorbereitung sinnvoll: In den Tagen davor sollten leichte Mahlzeiten bevorzugt und ausreichend getrunken werden. Nach dem Termin sind Ruhe und eine gesunde Stärkung wichtig, um den Kreislauf zu stabilisieren.

In der Borromäus Apotheke können Sie den Aderlass nach Hildegard durchführen lassen – auf Wunsch auch kombiniert mit einem ausgewogenen Hildegard-Frühstück, das den Körper nach der Behandlung wieder kräftigt.



DR. REGINA WEBERSBERGER

ADERLASS IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

Auch bei uns hat diese traditionelle Methode ihren Platz und wird von Dr. Regina Webersberger fachgerecht durchgeführt.

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! ■

Nächste Termine:

Do., 7. Mai 2026

Mi., 30. September 2026



HILDEGARDS BÄRWURZ-BIRNHONIG-HERBSTKUR

Der Herbst ist nicht nur die Zeit der braun-glänzenden Kastanien, sondern auch der reifen Birnen. Wie praktisch, dass es auf Basis der Lehren vom Hildegard von Bingen dazu ein passendes Rezept gibt: Saftige Birnen und süßer Honig werden in Kombination mit einem wärmenden Gewürz zu einem „goldenen Brei“, der die Entschlackung fördert und zu einer sanften Darmreinigung beiträgt. Wir verraten Ihnen, wie Sie die wohltuende Herbstkur ganz einfach zu Hause durchführen können.

Hildegard selbst bezeichnete die Kombination aus gekochten Birnen, Bärwurz-Pulver und Honig Überlieferungen zufolge als „wertvoller als Gold“. Im Mittelpunkt steht die Birne. In rohem Zustand schwer verdaulich, entfaltet sie gekocht ihre wohltuende Qualität. Besonders im Herbst, wenn sie reif geerntet wird, passt sie in diesen ganzheitlichen Ansatz. Die Bärwurz – eine alte Heilpflanze mit feiner, würziger Note – bringt Tiefe und innere Ordnung. Honig rundet das Ganze nicht nur geschmacklich ab, sondern gilt in Hildegards Lehre als stärkendes Naturmittel für Körper und Geist.

ENTSCHLACKENDE HERBSTKUR: SO GEHT'S

Die Zubereitung ist ganz einfach: Etwa 3 kg möglichst reife Birnen entkernen, schälen und in etwas Wasser weich kochen. Die Birnen zu Mus zerdrücken, mit rund 350 g erwärmtem Honig (nicht kochen lassen!) und 140 g Bärwurz-Birnhonig-Mischpulver (2 Packungen à 70 g) vermengen. Mischung in Gläser füllen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Für die Herbstkur nehmen Sie über einen Zeitraum von etwa 3 Wochen täglich 3-mal den Bärwurz-Birnhonig zu sich, und zwar morgens 1 TL auf nüchternen Magen, mittags 2 TL nach der Mahlzeit und abends 3 TL vor dem Schlafengehen. ■

Sie möchten wissen, ob diese Kur auch zu Ihnen passt?
Wir beraten Sie gerne bei uns in der Borromäus Apotheke!



EUR 14,94 70 g

IHR REZEPT FÜR STRAHLENDE HAUT

Wer seine Haut in besten Händen wissen möchte, sucht nicht einfach nur nach einer Gesichtsbehandlung – der möchte auch gut beraten werden und sich rundum wohlfühlen. Exakt diese Kombination finden Sie ab sofort bei Borromäus Beauty, dem neuen Kosmetikstudio der Borromäus Apotheke! Es verbindet die Kompetenz einer traditionsreichen Apotheke mit der Erfahrung eines professionellen Kosmetikstudios. So ist ein Raum entstanden, in dem Pflege und Hautgesundheit selbstverständlich zusammengehören.

Bei Borromäus Beauty geht es nicht um schnelle Effekte, sondern um fundierte Pflege mit spürbarer Wirkung. Jede Behandlung beginnt mit einem ausführlichen Gespräch und einer Hautanalyse. So kann das Team gezielt auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen. Ob sensible Haut, erste Fältchen oder der Wunsch nach mehr Frische – jeder Kunde erhält eine maßgeschneiderte Anwendung.

PFLEGE MIT ANSPRUCH

Gearbeitet wird ausschließlich mit sorgfältig ausgewählten, dermatologisch geprüften Produkten. Gerade in einer Apotheke ist nicht nur Schönheit das Ziel, sondern auch Gesundheit und Gesunderhaltung der Haut. Jede Gesichtsbehandlung, jedes Pflegeprogramm und jede Pediküre ist deshalb mehr als nur ein Moment der Entspannung – sie ist ein bewusstes Plus für die Hautgesundheit.

ANTI-AGING UND MEHR

Gerade für Frauen zwischen 30 und 70 Jahren stellt sich oft die Frage: Was braucht meine Haut wirklich? Die Antworten sind so vielfältig wie die Hautbilder selbst. Unser Studio bietet **klassische Reinigungs-, Pflege- und Anti-Aging-Behandlungen**, außerdem **Brow-&-Lashes-Services** sowie **Waxing**. Oder wie wäre es mit einer professionellen **Maniküre** für schöne, gepflegte Hände und Nägel?



ZEIGT HER EURE FÜSSE

Einen Fokus legen wir bei Borromäus Beauty auf die Füße. Von der klassischen Pediküre bis zur podologischen Fußpflege: Bei uns sind Sie in besten Händen. Wir kümmern uns um Hornhaut, Hühneraugen und eingewachsene Nägel, lindern Druckstellen und schenken Ihren Füßen mit Peeling und Massage wohltuende Entspannung. Selbstverständlich können Sie auch zu uns kommen, wenn Sie Ihre Nägel mit Shellac mehrere Wochen lang glänzen lassen möchten.

DAS PLUS DER APOTHEKE

Ein besonderer Pluspunkt ist die enge Verbindung zur Apotheke. So arbeiten Kosmetik und pharmazeutisches Wissen hier harmonisch Hand in Hand. Wer Fragen zu Hautproblemen, Allergien oder Inhaltsstoffen hat, bekommt fachlich fundierte Antworten – direkt im Haus. Und wenn Sie ein Geschenk für einen lieben Menschen suchen, der sich einmal so richtig verwöhnen lassen soll: Unsere Geschenkkarte aus der Apotheke können Sie auch im Beauty Studio einlösen!

WILLKOMMEN IN UNSEREM KOSMETIKSTUDIO BORROMÄUS BEAUTY!



EIN NEUER FIXPUNKT IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

Mit dem Kosmetikstudio ist in der Borromäus Apotheke ein Angebot entstanden, das viele Kundinnen schon lange gesucht haben. Hautpflege, Beratung und Entspannung greifen hier perfekt ineinander – und das in einem echten Wohlfühlambiente. Wer einmal hier war, kommt meist wieder – nicht nur wegen der sichtbaren Ergebnisse, sondern auch, weil man sich gut aufgehoben fühlt. ■

Buchen Sie gleich Ihren Termin bei unserer Kosmetikerin Jana Lettner – sie ist Ihre Ansprechpartnerin bei Borromäus Beauty und sehr gerne für Sie da!

Mehr erfahren? Hier geht's zu unserer Website:



Die individuell aufladbare Geschenkkarte – ideal zu Weihnachten, zum Geburtstag oder einfach als kleine Aufmerksamkeit.

WEGRAUKE

SANFTE HALSSCHMEICHLERIN

GUT ZU WISSEN

In der modernen Phytotherapie ist die Wegrauke nur noch selten vertreten. Seit Kurzem gibt es in Österreich wieder ein pflanzliches Arzneimittel mit Wegrauken-Extrakt, das bei Heiserkeit und Halsreizungen eingesetzt wird.

- Volksname: Sängerkraut
- Lateinischer Name: *Sisymbrium officinalis*
- Verwendete Teile: getrocknetes Kraut (Blätter, Stängel und Blüten)
- Eigenschaften: reizlindernd, antimikrobiell, schleimhautschützend

Manche Kräuter verraten uns ihre Heilkräfte bereits durch ihren Namen oder die Bezeichnung, die ihnen im Laufe der Zeit gegeben wurde. So auch die Wegrauke – oder: das Sängerkraut. Erraten Sie, welchem Bereich des Körpers dieses Kraut guttun könnte?

Die Wegrauke wirkt auf den ersten Blick etwas unscheinbar: Sie hat nur kleine gelbe Blüten und wächst vorzugsweise an Mauern, Wegrändern und auf Schuttplätzen, zwischen Pflastersteinen oder neben Bahngleisen. Doch wer jetzt denkt, die Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler sei gewöhnliches Unkraut, der irrt gewaltig. Schon im 17. Jahrhundert wurde die Wegrauke in Frankreich als Heilpflanze geschätzt. In alten Kräuterbüchern war sie unter *herbe aux chantes* zu finden, Französisch für „Kraut der Sänger“.

WENN DIE STIMME VERSAGT

Der Beiname „Sängerkraut“ kommt nicht von ungefähr: In Klöstern und Chören war die Wegrauke fester Bestandteil der Hausapotheke. Wenn die Stimme versagte oder der Hals kratzte, war sie das Kraut der Wahl. Sänger, Schauspieler, Redner – sie alle kannten ihre Wirkung. Auch in späteren Jahren war sie aus keinem Opernhaus und aus keinem Schauspielhaus wegzudenken. Heiserkeit, Reizhusten,

überstrapazierte Stimmbänder? Dann kam die Wegrauke ins Spiel. Heute ist sie fast vergessen. Dabei hat sie einiges zu bieten!

NICHT BETÄUBEND, SONDERN BERUHIGEND

Die Wegrauke enthält neben Schleimstoffen unter anderem Senfölglykoside, das sind sekundäre Pflanzenstoffe. Die Kombination dieser Stoffe wirkt reizlindernd, entzündungshemmend und leicht antibakteriell. Es geht dabei weniger um einen betäubenden Effekt, sondern vielmehr um sanfte Unterstützung: Die Schleimstoffe legen sich wie ein schützender Film auf die gereizten Schleimhäute im Rachenraum, sie beruhigen und befeuchten. Gleichzeitig wirken die Senfölglykoside antimikrobiell, das heißt, sie hemmen die Vermehrung von Bakterien und Viren. Entzündungen können so gelindert werden, Reizungen – etwa bei beginnender Heiserkeit – klingen schneller ab und die Regeneration der Schleimhäute wird gefördert. Ein klarer Vorteil, gerade bei viel Sprecharbeit im Alltag.

GANZ SCHÖN STIMMIG!

Ob Vortrag, großer Auftritt oder Elternabend – wenn die Stimme gefordert ist, kann Wegrauken-Extrakt wertvolle Unterstützung bieten. Auch

bei einem durch trockene Heizungsluft gereizten Hals kann das alte Heilkraut gute Dienste leisten.

Sie möchten mehr über das Sängerkraut erfahren? Wir beraten Sie gerne persönlich! ■

BRONCHO STOP **NEU!**

Tun deiner Stimme wohl!

BRONCHO STOP
SISYMBRIUM
HALS- und RACHENPASTILLEN
in Pastillen

Lindert
Heiserkeit
Hals- und Rachenbeschwerden

bei **Stimmbeschwerden** wie
Heiserkeit und bei **Halskratzen**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches
Arzneimittel, dessen Anwendung bei Hals- und Rachenbeschwerden
ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. BRÖ-0468_2410

BAUCH UND BUDDHA

von René Freund

Mein kleines Bäuchlein habe ich immer schon. Glaube ich zumindest. Wenn ich Fotos von vor zehn oder gar zwanzig Jahren sehe, merke ich freilich, dass „klein“ und „-lein“ in verschiedenen Varianten auftreten. Mein Bäuch(lein) hat mittlerweile die Maximalvariante von „klein“ erreicht. Die Alarmglocken hätten spätestens schrillen sollen, als mich meine Mutter bei unserem letzten Essen im Chinarestaurant mit dem beim Eingang sitzenden Buddha verglich. Gemeint war nicht dessen Weisheit, sondern seine äußere Gestalt.

Als ich zum ersten Mal vom „metabolischen Syndrom“ gehört habe, dachte ich zuerst, das wäre etwas Geistiges, so wie „metaphysisches Axiom“, schließlich habe ich Philosophie studiert. Aber auch der Stoffwechsel (Metabolismus) birgt einige Geheimnisse, die noch nicht entschlüsselt sind. Mein kleines Bäuchlein zum Beispiel ist keinerlei Stoffwechsel ausgesetzt. Alles schwindet: der Ruhm der Welt, das Geld auf dem Konto, das Haar auf dem Kopf. Nur eines bleibt: das Bauchfett. Es ist stabil wie Stein.

Ganz unveränderlich ist es freilich nicht: Nach zwei Wochen Urlaub mit grenzenlos Pasta und Wein kommen ein paar Zentimeter dazu. Nach zwei Wochen Alkoholverzicht, Low-Carb-Ernährung und täglichem Wechsel von Kraft- und Ausdauertraining tut sich allerdings – nichts. Die Hose spannt, und auf der Waage steht ein Neuner in Pole-Position.

Etwas verändert mein kleines Bäuchlein aber schon, nämlich was ich auf Social Media serviert bekomme: Neuerdings zum Beispiel lange Videos, in denen mir ein Mensch in einem weißen Kittel erklärt, dass ich keine Bewegung und keine Diät machen, sondern nur eine asiatische Kräuterpille zu mir nehmen muss, um meinen Bauchumfang zu halbieren. Meiner Frau wird übrigens auf Instagram eine ganz ähnliche asiatische Pille für dauerhafte Erektionen empfohlen. Das einzig wirklich Dauerhafte ist indes mein Bauchfett. Aber ich bin mir sicher, in der Apotheke Ihres Vertrauens hört man Ihnen zu und hat vielleicht noch andere Tipps als „Weniger essen“ und „Mehr bewegen“ für 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 Trautner

GEWINNSPIEL

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

Wann hat Ihr Immunsystem deutlich mehr zu tun? Die Lösung finden Sie auf Seite 8.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 12. Dezember 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@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 ♥

FR., 7. NOVEMBER, 10–17 UHR
CLARINS-SCHMINK-UND-BERATUNGSTAG

DI., 11. NOV.: OMNI-BIOTIC®-PROMOTIONTAG
Verkostung + Aktion: 1 Produkt -10 %, ab 2 -20 %

FR., 21. NOVEMBER, 9–17 UHR
EUCERIN-BERATUNGSTAG

FR., 12. DEZEMBER, 9–17 UHR
LOUIS-WIDMER-BERATUNGSTAG



DRAPAL®
FAMILIENTRADITION SEIT 1948

Hals im Glück mit **TANNINI®** Hustensirup.



Tannini Hustensirup aus frischen Tannenwipfel mit Thymian und Spitzwegerich. Ohne Konservierungsmittel, ohne Farbstoffe, ohne Alkohol, dafür mit 100 % Natur. Als 450 g Glas oder 200 ml Flasche. Jetzt ausprobieren und der Gesundheit Gutes tun!

Mehr auf drapal.at und [@ drapal.naturprodukte](https://www.instagram.com/drapal.naturprodukte)

