

MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 36 | Herbst/Winter 2026



4

WIR HEIZEN IHNEN EIN

Mehr als warme Gedanken

10

STRESS?

Geht mir nicht auf den Nerv

20

PFIAT DI, TESTOSTERON?

Wenn Männern die Lust ausgeht

DAS LACHEN IST DIE SONNE,
DIE AUS DEM MENSCHLICHEN ANTLITZ
DEN WINTER VERTREIBT.

Victor Hugo





LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

die warme Jacke hängt griffbereit in der Garderobe, der Atem malt in der Früh kleine Wolkerl in die kühle Luft und am Abend sehnen wir uns nach einem Häferl Tee – jetzt beginnt wieder jene Zeit des Jahres, in der wir es uns drinnen gemütlich machen. Um eine gewisse Innenschau geht es in dieser Ausgabe, die Sie in Händen halten. In unserem Titelthema blicken wir tief ins Innere des Körpers und fragen, wie Muskeln, Stoffwechsel und Mitochondrien unsere persönliche Heizung am Laufen halten. Von dort führt der Weg direkt zur kalten Nasenspitze: Weil mit der kühlen Jahreszeit meist auch die ersten Erkältungen auftauchen, haben wir ab Seite 8 zusammengefasst, was das Immunsystem unterstützt, und ab Seite 16, was kleinen Schnupfnaserln guttut.

Der Kopf hat im Herbst oft einiges zu verarbeiten. Volle Kalender, weniger Tageslicht und der übliche Alltagstrubel bringen viele Menschen rascher aus dem Gleichgewicht. Im Beitrag über den Vagusnerv schauen wir uns deshalb an, wie wir Körper und Geist sanft beruhigen können. Danach werfen wir einen Blick in die Hausapotheke: Was sollte griffbereit sein, wenn der Hals kratzt, der Kopf schmerzt oder beim Kochen ein Pflaster gebraucht wird? Auf Seite 18 dreht sich alles um Magnesium, der Männergesundheit widmen wir uns wiederum ab Seite 20. Diesmal geht es um Testosteron und die Veränderungen, die sich mit den Jahren zeigen können. Auch unsere Haut verändert sich im Laufe des Lebens. Ab Seite 22 erfahren Sie, welche Pflege die Haut beim Älterwerden sinnvoll begleiten kann. Und weil gemütliche Winterabende auch Anlässe zum Lesen, Spielen und Erinnern geben, beleuchten wir ab Seite 24 einen ganz besonderen Muskel: das Gedächtnis.

Außerdem in dieser Ausgabe: die Mentaltipps von Manuel Horeth, unsere Produktliebhaber für Herbst und Winter, unsere persönlichen Gesundheitsroutinen, der Weihrauchbaum im Heilpflanzenporträt und natürlich das letzte Wort von René Freund.

Vielleicht lesen Sie Ihr aktuelles Magazin auf dem Sofa, im Bus oder bei einer kurzen Pause am Küchentisch. Sollte dabei eine Frage offenbleiben, bringen Sie sie gerne mit in die Apotheke. Wir freuen uns auf den Austausch und wünschen Ihnen eine warme, gesunde und genussvolle Zeit.

Herzlich

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

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 | 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 | knauseders.at
Lektorat: Rebekka Redwitz | fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: nataliajudina – stock.adobe.com | Druck: Janetschek, Österreich | Papier: Claro Bulk, holzfrei, PEFC-zertifiziert

Für als „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge gilt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels / Medizinproduktes / diätetischen Lebensmittels / Nahrungsergänzungsmittels informieren Packungsbeilage, Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Trotz gründlicher Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihren Arzt oder an Ihren Apotheker. Bitte stimmen Sie Gesundheitstipps, -ratschläge und -empfehlungen vor Anwendung immer mit einem Arzt oder Apotheker ab. Aktionen in diesem Magazin sind nicht mit anderen Rabatten kombinierbar und gelten, solange der Vorrat reicht bzw. bis zum Erscheinen des neuen Magazins. Abgabe nur in Haushaltsmengen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



8 | HATSCHI, SAKRADI!



12 | MENTALE STÄRKE



16 | KLEINES SCHNUPFNASERL



24 | EIN DENKWÜRDIGER MUSKEL

GROSSE AUSWAHL, VIELE ANGEBOTE

Kennen Sie eigentlich unseren Onlineshop? Ob bewährte Apotheken-Klassiker oder unsere beliebten Eigenprodukte: Auf naturapo-shop.at finden Sie alles, was guttut. Schauen Sie gleich mal rein – es gibt regelmäßig interessante **Angebote** und **Monatsaktionen** zu entdecken!



naturapo-shop.at



A woman with voluminous, curly brown hair is smiling and looking off to the side. She is wearing a dark brown, long-sleeved hoodie. Her hands are clenched into fists at waist level. The background is a soft-focus outdoor scene with trees and foliage in warm, autumnal tones. The entire image is framed by a light orange border with a subtle leaf pattern. The text 'DÜRFEN WIR IHNEN EINHEIZEN?' is overlaid in the bottom right corner in a white, tall, thin, sans-serif font.

DÜRFEN
WIR
IHNEN
EINHEIZEN?

Wenn draußen die Temperaturen sinken, greifen wir rasch zu Schal, Tee und Wärmflasche. Die eigentliche Wärme entsteht jedoch in unserem Körper selbst: in den Muskeln, im Stoffwechsel und in den Mitochondrien, jenen kleinen Kraftwerken, die unsere Zellen mit Energie versorgen. Wie warm uns an kalten Tagen ist, hängt deshalb von mehreren Faktoren ab. Bewegung gehört ebenso dazu wie Ernährung, Kreislauf, Hormone und die Fähigkeit des Körpers, Wärme im Inneren zu halten.

Unser Körper hält seine Temperatur im Inneren laufend in einem engen Bereich. Sinkt sie, registrieren feine Temperaturfühler in Haut und Körperinnerem diese Veränderung und melden sie an den Hypothalamus. Dieser Bereich im Gehirn fungiert wie ein zentrales Steuerzentrum: Er vergleicht den aktuellen Wert mit dem Sollwert und sorgt dafür, dass der Körper mit passenden Reaktionen den Sollwert erreicht.

WARM UM DIE MITTE

Wenn es kalt wird, reagiert der Körper sofort: Die Blutgefäße in Haut und Peripherie ziehen sich zusammen, damit weniger Wärme nach außen verloren geht. Hände, Füße, Ohren und Nase werden dann schneller kühl, während der Körperkern geschützt bleibt. Reicht das allein nicht aus, beginnt der Körper zu zittern. Durch diese kleinen, unwillkürlichen Muskelbewegungen wird uns wärmer. Auch Bewegung im Alltag – ob Gehen, Treppensteigen oder den Einkauf nach Hause tragen – bringt den Stoffwechsel auf Trab und heizt uns ein. Die Energie für all diese Bewegung entsteht vor allem in den Mitochondrien der Muskelzellen. Dabei fällt auch immer Wärme mit an.

WARUM WIR BEI FIEBER FRIEREN

Fieber und Frieren – das passt auf den ersten Blick nicht zusammen, und doch sind sie bisweilen miteinander verknüpft: Bei Fieber stellt der Körper seinen Sollwert im Temperaturzentrum des Hypothalamus vorübergehend höher ein, meist als Reaktion auf eine Infektion. Solange dieser neue Wert noch nicht erreicht ist, fühlt sich die eigene Temperatur zu niedrig an. Wir frieren, ziehen die Schultern hoch und die Decke noch ein Stück weiter über die Nase. Die Blutgefäße verengen sich und manchmal kommt Schüttelfrost dazu. Später, wenn der Sollwert wieder sinkt, dreht sich die Reaktion um: Die Gefäße weiten sich, die Haut wird warm und Schweiß hilft dem

Körper, überschüssige Wärme abzugeben. Fieber ist also ein gezielt gesteuerter Vorgang. Bei Umgebungskälte hingegen bleibt der Sollwert gleich. In dieser Situation frieren wir, weil der Körper schlicht mehr Wärme verliert, als er nachbilden kann. Wind, nasse Kleidung und starke Erschöpfung beschleunigen diesen Verlust. Alkohol hilft uns beim Aufwärmen übrigens nicht (nein, auch nicht das berühmte Schnapserl): Er vermittelt zwar kurzfristig ein warmes Gefühl, erweitert aber die Hautgefäße und sorgt so dafür, dass der Körper schneller Wärme verliert.

BRAUNES FETT: WÄRME OHNE MUSKELZITTERN

Fettgewebe erfüllt im Körper unterschiedliche Aufgaben: Weißes Fett ist vor allem ein Energiespeicher. Braunes Fettgewebe hingegen kann Energie in Wärme umsetzen, ohne dass dafür sichtbares Muskelzittern nötig ist. Seine Zellen enthalten besonders viele Mitochondrien und das Eiweiß UCP1, das dafür sorgt, dass bei der Energiegewinnung Wärme entsteht. Babys haben vergleichsweise viel braunes Fett, weil sie ihre Körpertemperatur noch nicht zuverlässig über Zittern halten können. Auch Erwachsene besitzen solche Depots, vor allem im Bereich von Hals, Schlüsselbeinen und Wirbelsäule. Wie groß und wie aktiv diese Fettdepots sind, das unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Kälte kann braunes Fett kurzfristig anregen, ein verlässlicher Abnehmeffekt lässt sich daraus aber nicht ableiten – der zusätzliche Energieverbrauch bleibt jedenfalls begrenzt. Absichtliches Frieren ersetzt deshalb weder Bewegung noch eine ausgewogene Ernährung. Ein Spaziergang an einem kalten, klaren Wintertag kann natürlich trotzdem guttun: Die Muskeln müssen arbeiten, der Kreislauf kommt in Schwung und der Kältereiz bleibt überschaubar, wenn Kleidung und Tempo passen. Wer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma oder Durchblutungsstörungen leidet, sollte Kältereize aber grundsätzlich vorsichtig dosieren.

WAS UNS VON INNEN WÄRMT

Eine heiße Suppe oder ein Häferl Tee erhöhen die Körperkerntemperatur nicht dauerhaft – warm wird uns dennoch, weil Mund, Rachen und Magen unmittelbar auf die Temperatur reagieren. Hinzu kommt, dass auch die Verdauung Energie benötigt und dabei Wärme erzeugt. Diesen Vorgang nennt man nahrungsinduzierte Thermogenese.

Besonders eiweißreiche Mahlzeiten beanspruchen den Stoffwechsel stärker als solche mit überwiegend Fett oder Kohlenhydraten. Ein kräftiger Linseneintopf wärmt daher auf mehrere Arten: durch seine Temperatur, durch die Verdauungsarbeit und oft auch durch Gewürze. **Capsaicin**, der scharfe Stoff aus dem Chili, aktiviert Wärmerezeptoren und kann den Energieverbrauch kurzfristig leicht erhöhen, wodurch Körperwärme entsteht. **Ingwer** wirkt über seine Scharfstoffe ähnlich auf das subjektive Wärmeempfinden. Aber: Wer zu Sodbrennen, empfindlichem Magen oder Erkrankungen von Leber und Galle neigt, verträgt scharfe Gewürze meist nicht besonders gut. **Zimt** und **Kurkuma** gelten als wärmende Gewürze. Sie bringen ein feines Aroma in Porridge, Suppen oder Currys, ohne den Körper dauerhaft aufzuheizen.

BLUMEN KÖNNEN NICHT BLÜHEN OHNE DIE WÄRME DER SONNE. MENSCHEN KÖNNEN NICHT MENSCH WERDEN OHNE DIE WÄRME DER FREUNDSCHAFT.

Phil Bosmans

FIBERMAXXING: TOP ODER FLOP?

Unter dem Begriff Fibermaxxing kursiert seit einiger Zeit der Trend, möglichst viele Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Ballaststoffe aus **Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Nüssen** und **Samen** fördern die Verdauung und dienen Darmbakterien als Nahrung. Beim Abbau im Dickdarm entstehen kurzkettige Fettsäuren, die unter anderem die Zellen der Darmschleimhaut versorgen und verschiedene Stoffwechselvorgänge beeinflussen. Ob dieser Prozess beim Menschen spürbar mehr Körperwärme erzeugt, ist noch nicht ausreichend belegt. Ballaststoffreiche Kost lohnt sich trotzdem, nur sollte daraus kein Wettbewerb werden. Wer bisher wenig Ballaststoffe gegessen hat, erhöht die Menge besser schrittweise. Eine zu rasche Umstellung kann nämlich ziemlich unangenehm werden: Nicht selten reagiert der Körper darauf mit Blähungen, Druckgefühl oder Bauchkrämpfen. Zudem braucht der Darm ausreichend Flüssigkeit, um die ganzen

Ballaststoffe gut verarbeiten zu können. Wenn Sie im Alltag öfter mal **Vollkornbrot** den Vorzug gegenüber Weißbrot geben, **Linzen** oder **Bohnen** in Suppen und Saucen verarbeiten oder zur Nachmittagsjause statt zum Stück Kuchen zu **Naturjoghurt** mit **Haferflocken**, **Apfel** und **Nüssen** greifen, tun Sie Ihrer Mitte schon mal Gutes.

MIKRONÄHRSTOFFE ALS STOFFWECHSEL-PUSH

Damit unser Körper aus Nahrung Energie gewinnen kann, benötigt er Vitamine und Mineralstoffe. Die **Vitamine B1, B2, B6** und **B12** wirken zum Beispiel bei verschiedenen Schritten des Energie- und Eiweißstoffwechsels mit. **Jod** beeinflusst als Bestandteil der Schilddrüsenhormone den Grundumsatz und damit auch die Wärmeproduktion. Zu wenig oder zu viel Jod kann die Schilddrüse jedoch belasten. **Eisen** benötigt der Körper für den Sauerstofftransport im Blut. Bei einem Mangel schauen wir meist sehr müde aus der Wäsche, sind blass, kurzatmig, frieren leichter und haben verstärkt Herzklopfen. **Magnesium** unterstützt zahlreiche Enzyme sowie die normale Funktion von Muskeln und Nerven, **Coenzym Q10** wiederum ist an der Energiegewinnung in den Mitochondrien beteiligt. Zusätzliche

Vitamine erhöhen die Wärmeproduktion bei guter Versorgung nicht automatisch. Liegt jedoch ein Mangel vor, kann sich das durch Müdigkeit, Muskelschwäche oder geringere Belastbarkeit bemerkbar machen. Ob eine Ergänzung sinnvoll ist, hängt daher von Ernährung, Lebensphase, Erkrankungen und Medikamenten ab. **Rosenwurz, Ashwagandha** und **Reishi** werden als Adaptogene bezeichnet – das sind Pflanzen oder Pilze, die den Körper bei der Anpassung an Belastungen unterstützen können. Rosenwurz wird in Europa als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von stressbedingter Müdigkeit und Erschöpfung verwendet, Ashwagandha wiederum zusätzlich für guten Schlaf. Reishi stammt aus der ostasiatischen Tradition und wird auch „Pilz der Unsterblichkeit“ genannt. Er soll unter anderem das Immunsystem unterstützen und dabei helfen, mit Stress besser umzugehen. Sprechen Sie uns gerne darauf an, wenn Sie wissen möchten, welche Supplements für Sie persönlich sinnvoll sind.

MANCHE MÖGEN'S HEISS

Wer sich selbst schnell einheizen möchte, erreicht das am zuverlässigsten durch Bewegung. Schon wenige Minuten zügiges Gehen aktiviert große Muskelgruppen. Nach langem Sitzen helfen einige schnelle Schritte, Schulterkreisen oder vorsichtige Kniebeugen. Das steigert den Energieumsatz und fördert die Durchblutung. Regelmäßiges Krafttraining erhält oder vergrößert außerdem die Muskelmasse. Das wiederum unterstützt Beweglichkeit und Stabilität und schafft aktives Gewebe, das laufend Energie umsetzt. Wie intensiv das Training ausfallen soll, hängt von Fitness, Vorerkrankungen und persönlicher Erfahrung ab. Ein flotter Spaziergang, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder angeleitetes Training können passende Möglichkeiten für Einsteiger sein. Wechselduschen trainieren vor allem die Reaktion der Hautgefäße – viele Menschen empfinden sie als belebend. Wer das ausprobieren möchte, kann warm beginnen und die Dusche kurz kühl beenden. Lassen Sie es aber bitte langsam angehen: Starke Kältereize bringen keinen zusätzlichen Nutzen und belasten nur den Kreislauf unnötig. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßproblemen oder ausgeprägtem Kälteempfinden sollten Sie entweder darauf verzichten oder die Dusche nicht auf ganz kühl stellen.



WÄRME FÜR HAUT UND SINNE

Stellen Sie sich vor, Sie lassen sich in ein angenehm temperiertes Bad gleiten, der Duft von **ätherischen Ölen** wie **Latschenkiefer**, **Rosmarin** oder **Lavendel** oder von einem hochwertigen **Badesalz** umschmeichelt Ihre Nase. Ihre Muskeln entspannen sich langsam und der Stress des Tages löst sich einfach im warmen Badewasser auf. Fein, oder? Ein warmes Bad kann nach einem kalten Tag sehr wohltuend sein. Bei niedrigem Blutdruck oder Kreislaufproblemen sollte das Wasser allerdings nicht zu heiß ausfallen. Nach 10 bis 20 Minuten langsam aufstehen, gut abtrocknen und noch etwas nachruhen. Danach gut eincremen, zum Beispiel mit einer duftenden **Bodylotion** oder einem sinnlichen **Körperöl**. Und danach am besten ab ins Bett und entspannt schlummern!

Kalte Füße, ständig müde oder einfach Lust auf ein bisserl mehr Wohlgefühl? In Ihrer Apotheke finden Sie persönliche Tipps, wohltuende Wärmerituale und Produkte, die Sie gut durch kalte Tage begleiten können. Wir freuen uns auf Sie! 🟡

GUT ZU WISSEN

Wer trotz warmer Umgebung häufig und anhaltend friert, sollte genauer hinschauen. Gründe dafür können auch ein (zu) niedriger Blutdruck, Eisenmangel, eine Schilddrüsenunterfunktion, sehr niedriges Körpergewicht, Durchblutungsstörungen oder bestimmte Medikamente sein. Dann braucht der Körper möglicherweise nicht nur eine zusätzliche Wärmequelle, sondern vor allem die passende Behandlung.



VITAMIN B12 TROPFEN

Die Tropfen mit Methylcobalamin liefern hochwertiges Vitamin B12 in flüssiger Form. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



EUR 28,95 30 ml

PROBIO 10 PSYLLIUMBIOTIC KAPSELN

Die Kapseln vereinen Ballaststoffe aus Flohsamenschalen, Flohsamen und Leinmehl mit Lactobakterien, Enzymen und ausgewählten Vitaminen. Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Vitamin C trägt unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



EUR 29,95 90 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.



Statt EUR 24,95
EUR 18,70 60 Kapseln

-25 %
IM NOVEMBER
2026

HATSCHI, SAKRADI!

TIPPS GEGEN UND BEI ERKÄLTUNGEN

Möchten Sie am liebsten Reißaus nehmen, sobald im Büro das erste Hatschi ertönt? Mit der kühleren Jahreszeit beginnt auch wieder die Hochsaison für Schnupfen, Husten und Co. Trockene Heizungsluft und enger Kontakt mit anderen Menschen in Innenräumen machen es den Viren besonders leicht. Nicht immer lassen sich Infekte gänzlich vermeiden, aber wir können unser Immunsystem bestmöglich wappnen und – wenn es dann doch passiert – den Verlauf der Erkältung abmildern. Wir schauen uns an, wie das gelingen kann.

Während Sie in der Früh Ihr Häferl Kaffee trinken, ist Ihr Immunsystem längst im Dienst – Tag für Tag, das ganze Jahr über, ohne je Pause zu machen. Im Herbst und Winter treffen mehrere ungünstige

Bedingungen zusammen, die es besonders fordern: etwa die veränderten Luftbedingungen und trockene Heizungsluft, die die Schleimhäute reizt. Unsere Schleimhäute sind ein wichtiger Teil der Abwehr – trocknen sie aus, funktioniert diese Schutzbarriere weniger gut. Hinzu kommen weniger Tageslicht, oft weniger Bewegung und bei manchen Menschen überdies zu wenig Schlaf. Und dann geht's auch schon los: Typisch sind zunächst Halskratzen, Niesen sowie eine rinnende oder verstopfte Nase. Auch Müdigkeit, Kopfwahl und leicht erhöhte Temperatur gesellen sich gerne dazu. Sakradi!

WAS UNS SCHÜTZT

Ganz verhindern lässt sich eine Erkältung nicht, das Risiko lässt sich aber senken: Hände regelmäßig waschen, Räume

mehrmals täglich stoßlüften und – eigentlich eh klar – Abstand halten, wenn jemand krank ist. Zusätzlich sollten Sie auf ausreichend Schlaf achten, regelmäßig Bewegung an der frischen Luft in Ihren Alltag einbauen, nicht rauchen und abwechslungsreich essen. Bleiben wir kurz beim Essen: Die tägliche Ernährung trägt viel dazu bei, dass das Immunsystem zuverlässig arbeiten kann. Frisches Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Eiweiß, etwa aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Eiern, Fisch oder Geflügel, wird unter anderem für den Aufbau von Zellen und Botenstoffen benötigt. Pflanzliche, kaltgepresste Öle wie Raps-, Lein-, Oliven- oder Nussöl ergänzen den Speiseplan mit ihren ungesättigten Fettsäuren. Besonders Omega-3-Fettsäuren sind an der Regulation von Entzündungsprozessen beteiligt und deshalb für uns ein Must-have.

EIN ZU HOHER ANTEIL AN KÖRPERFETTMASSE HAT NEGATIVE AUSWIRKUNGEN AUF DAS IMMUNSYSTEM, UNTERGEWICHT EBENFALLS.

Eine wichtige Rolle spielt außerdem der Darm: Ein großer Teil des Immunsystems sitzt in der Darmschleimhaut und steht in engem Austausch mit den dort lebenden Mikroorganismen. Vielfalt auf dem Teller unterstützt die Vielfalt unseres Mikrobioms und damit auch unser Immunsystem. Und was schmeckt den nützlichen Darmbakterien konkret? Es sind vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Linsen und Kichererbsen, die den Darmbakterien als Nahrung dienen. Auch fermentierte Lebensmittel wie Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch, frisches Sauerkraut oder feiwürziger Kimchi können das Bauchherl unterstützen. Weniger günstig für die Darmflora sind – Sie können es sich bestimmt denken – Alkohol, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel.

STARKE VERBÜNDETE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Vitamin C kann Erkältungen zwar nicht ganz verhindern, aber wer es regelmäßig und in entsprechender Dosis einnimmt, kann die Krankheitsdauer im besten Fall leicht verkürzen. In diesem

Zusammenhang ist auch Zink ein wichtiger Verbündeter: Das Spurenelement trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und auch dazu, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Eisen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, vor allem bei der Ausprägung der Immunantwort. Ein Eisenmangel kann etwa dazu führen, dass die Fresszellen weniger aktiv sind und weniger Lymphozyten – ein essenzieller Bestandteil des Immunsystems – sowie Antikörper gebildet werden. Die verschiedenen B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und den Zellaufbau. Eine ihrer Aufgaben ist es, die Immunzellen gut zu versorgen, damit sich diese regenerieren können. Vegetarier aufgepasst: B-Vitamine finden sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln. Alternativen sind hochwertige Supplements. Für Vitamin D wiederum gilt: Das Sonnenvitamin ist für viele Körperfunktionen wichtig. Die meisten von uns haben in den dunkleren Monaten allerdings einen Vitamin-D-Mangel. Klarheit darüber gibt ein Vitamin-D-Test bei uns in der Apotheke. Der Test dauert nur wenige Minuten. Sprechen Sie uns gerne darauf an!

WENN ES SCHON KRATZT IM HALS

Es kratzt im Hals und die Nase läuft? Bei den ersten Beschwerden helfen oft einfache Maßnahmen: viel trinken, sich

Ruhe gönnen, die Raumluft nicht zu trocken werden lassen und die Nase mit Kochsalzlösung spülen bzw. befeuchten. Warmer Tee (nicht zu heiß!) kann gereizte Schleimhäute beruhigen. Thymian wird traditionell bei Erkältungshusten mit Schleim eingesetzt, Salbei bei Reizungen im Mund- und Rachenraum. Sonnenhut und die Kapland-Pelargonie werden in pflanzlichen Arzneimitteln zur kurzfristigen Behandlung von Erkältungssymptomen verwendet. Zistrose und Kapuzinerkresse haben ebenfalls einen festen Platz in vielen Hausapotheken. Kapuzinerkresse wird traditionell bei Atemwegsbeschwerden verwendet. Sternanis sorgt im Tee für einen würzigen, wärmenden Geschmack und ist auch als Supplement für die Erkältungszeit sehr beliebt.

GUT DURCH DEN WINTER

Geheimrezepte brauchen wir für das Immunsystem keine, sondern gesunde Gewohnheiten: ausreichend schlafen, regelmäßig rausgehen, vollwertig und bunt essen, Belastung und Erholung in ein vernünftiges Verhältnis bringen. Wer raucht, tut den Atemwegen mit jeder

rauchfreien Phase etwas Gutes. Und wer krank ist, sollte sich ohne schlechtes Gewissen auskurieren – ein warmer Tee und ein ruhiger Nachmittag sind sehr oft vernünftiger als heldenhaftes Durchhalten. ■

PRAKTISCH & GUT

Anti-Halsweh-Wickel

Kommt aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM): der Kartoffelwickel. Für einen **Kartoffelwickel** 3 bis 5 Kartoffeln weichkochen und zerdrücken, in ein dünnes Tuch einschlagen, um den Hals legen und mit einem Wolltuch abdecken. So lange belassen, bis das Wärmegefühl nachlässt. Danach den Wickel abnehmen und nachruhen.

STERNANIS-THYMIAN KAPSELN

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das als Hustenlöser bei Erkältungen verwendet wird. Die Kapseln tragen zur Schleimlösung bei und unterstützen die Atemwege in Erkältungszeiten. Sie enthalten ätherische Öle aus Sternanis und Thymian.



EUR 24,95 60 Kapseln



DEIN IMMUNSYSTEM IST STARK,

UM DAS *Leben zu genießen.*
DEN GANZEN TAG



BEI DEN ERSTEN ANZEICHEN
VON UNWOHLSEIN

*3x höhere Dosis von Betaglukan im Vergleich zu Defendyl-Immunoglukan P4H® Kapseln oder 3x höhere durchschnittliche Dosis von Betaglukan im Vergleich zu Defendyl-Immunoglukan P4H® Sirup bei 3-jährigem Kind.

www.defendyl.at · @ · MEDIS Consumer Health

AT-QEF-0825-001 Information für Verbraucher
Entgeltliche Einschaltung

ECHINACEA PLUS CISTUS SAFT CISTUS IMMUN KAPSELN

Der Saft liefert Vitamin C und eignet sich aufgrund seines angenehmen Geschmacks für die ganze Familie. Die Kapseln enthalten zusätzlich Zink und Vitamin D. Vitamin C, Zink und Vitamin D tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



EUR 24,95 300 ml
EUR 26,95 60 Kapseln

STRESS?

GEHT MIR NICHT AUF DEN NERV

Tief einatmen, langsam ausatmen: Schon wenige ruhige Atemzüge können das Gefühl vermitteln, wieder etwas geerdeter zu sein. In Ratgebern und sozialen Medien fällt in Zusammenhang mit Entspannung häufig der Name des Vagusnervs. Doch was steckt wirklich hinter diesem „Entspannungsnerv“? Und kann bewusstes Atmen tatsächlich helfen, Körper und Psyche herunterzufahren? Da schauen wir mal genauer hin!

Summen, kaltes Wasser, Atemtechniken oder bestimmte Nahrungsergänzungsmittel sollen den Vagusnerv aktivieren und den Körper auf Entspannung umschalten. Das klingt ja wirklich fein – und ist leider zu schön, um wahr zu sein. Denn ganz so einfach lässt sich unser Nervensystem nicht bedienen. Aber: Bewusstes Atmen kann die körperliche Stressreaktion tatsächlich beeinflussen. Der Vagusnerv ist daran beteiligt, weil er zu jenem Teil des

Nervensystems gehört, der Herzschlag, Atmung und Verdauung in ruhigeren Phasen reguliert.

EIN UMHERSCHWEIFENDER NERV

Der Vagusnerv, kurz Vagus, ist der Zehnte von zwölf Hirnnerven. Sein Name leitet sich vom lateinischen Wort *vagari* für „umherschweifen“ ab. Und nomen est omen: Als weites Nervengeflecht läuft er vom Hirnstamm ausgehend den Hals links und rechts hinab, verzweigt sich dann mehrfach im Körper und erreicht schließlich Herz, Lunge, Leber, Magen, Darm und Milz. Der Vagus ist Hauptbestandteil des Parasympathikus, jenes Teils des autonomen Nervensystems, das Körperfunktionen dämpfen und den Organismus beruhigen soll. Während der Sympathikus bei Belastung Herzschlag, Atmung und Aufmerksamkeit hochfährt, begleitet der Parasympathikus den Körper zurück in einen ruhigeren Zustand. Der Vagus übernimmt dabei zahlreiche Aufgaben. Die Bezeichnung „Entspannungsnerv“ trifft also einen wichtigen Aspekt, greift für seine vielfältige Funktion jedoch etwas kurz.

WAS ANHALTENDER STRESS IM KÖRPER VERÄNDERT

Kurzzeitiger Stress erfüllt eine sinnvolle Aufgabe: Steht ein schwieriges Gespräch bevor oder bremst ein Auto plötzlich vor uns ab, stellt der Sympathikus rasch Energie bereit. Nach der Belastung

sollte der Körper jedoch wieder in einen ruhigeren Zustand zurückfinden. Bleiben Zeitdruck, Sorgen oder Schlafmangel über Wochen bestehen, wird diese Erholungsphase zunehmend kürzer. Das kennen Sie vielleicht auch: Wir sind dann innerlich unruhig, der Nacken ist dauerhaft verspannt, der Magen macht Mätzchen und wir haben Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. Und da ist er auch schon, der chronische Stress. Häufig ist zu lesen, der Vagus sei in solchen Phasen blockiert. Treffender ist die Vorstellung, dass das autonome Nervensystem dann weniger gut zwischen Anspannung und Erholung wechseln kann. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, angenehme soziale Kontakte und Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga können dem Körper helfen, diesen Wechsel wieder besser zu schaffen.

ES IST UND BLEIBT EIN GLÜCK, VIELLEICHT DAS HÖCHSTE, FREI ATMEN ZU KÖNNEN.

Theodor Fontane

Die Atmung nimmt unter den Körperfunktionen eine besondere Stellung ein. Meist läuft sie automatisch ab, zugleich können wir Tempo und Tiefe gezielt verändern. Unter Stress wird die Atmung häufig schneller und flacher.

MAGNESIUM PUR TRIFORM KAPSELN

Die Kapseln vereinen Magnesium-bisglycinat, Magnesiummalat und Magnesiumtaurat in einem 3-fach-Komplex aus organischen Magnesiumverbindungen. Magnesium trägt dazu bei, die normale Funktion des Energiestoffwechsels, der Muskeln und des Nervensystems zu erhalten.



EUR 59,95 180 Kapseln

TAOASIS® ANTI STRESS

Zeit für eine kleine Auszeit: Die Duftmischungen der Anti-Stress-Reihe laden mit 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Sandelholz, Lavendel und Mandarine dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen.



ab EUR 9,30

PHYTOPHARMA TINKTUR HAFER, GRÜNER

Vor der Blüte geerntet, wird Grüner Hafer traditionell bei nervlicher Belastung, Erschöpfung, Anspannung und unruhigem Schlaf geschätzt – eine natürliche Begleitung für mehr Ruhe und innere Balance.



EUR 15,95 50 ml

Entgeltliche Einschätzung

Entgeltliche Einschätzung

Wer langsamer atmet und vor allem die Ausatmung verlängert, setzt einen körperlichen Gegenreiz.

SUMMEN, TRÄLLERN, KÄLTEREIZ – WAS BRINGT'S?

Summen und Singen verlängern die Ausatmung, wodurch ein ähnlich ruhiger Atemrhythmus wie bei einer angeleiteten Atemübung entsteht. Sie brauchen dafür keinen besonderen „Vagus-Ton“ und keine vorgegebene Frequenz – trällern Sie einfach drauflos! Wer schon einmal im See oder im kalten Meer untergetaucht ist, kennt dieses kurze Innehalten: Der Atem stockt, für einen Moment wird alles still. Dieses Zusammenspiel aus Kälte und kurzem Atemstillstand wird Tauchreflex genannt und lässt sich auch zu Hause nutzen: Füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser und tauchen Sie Ihr Gesicht für 15 bis 30 Sekunden ein. Die Kälterezeptoren an Stirn, Augen und Wangen leiten den Reiz an den Hirnstamm weiter. Von dort aus wird der Vagusnerv unmittelbar aktiviert und der Herzschlag verlangsamt sich.

MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBERN AUF DER SPUR

Stress leert die Vitaminspeicher nicht von einem Tag auf den anderen, aber: In fordernden Phasen verändert sich häufig unser Essverhalten. Da fällt schnell mal das Frühstück aus, zu Mittag bleibt kaum Zeit für was G'scheites und am Abend sind schnelle Snacks besonders verlockend. Auch dem Alkohol sprechen wir in stressigen Phasen mehr zu, Süßem sowieso. Auf Dauer kann eine solche Ernährung die Versorgung mit einzelnen Nährstoffen beeinträchtigen.

GUTES FÜR ENERGIE UND NERVEN

B-Vitamine übernehmen wichtige Funktionen im Energiehaushalt und im Nervensystem. Ein **Vitamin-B-Komplex** kann sinnvoll sein, aber auch die gezielte Einnahme von **Vitamin B12**, etwa bei veganer Ernährung. **Magnesium** unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem, **Coenzym Q10** wiederum ist an der Energiegewinnung in den Mitochondrien beteiligt. **Lecithin** ist ein indirekter Vorläufer des Neurotransmitters Acetylcholin, der eine entscheidende Rolle im vegetativen Nervensystem spielt. Es ist

unter anderem in **Eiern, Sojabohnen, Hülsenfrüchten** und verschiedenen **Samen** enthalten. In **Krillöl** sind die **Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA** großteils an Phospholipide gebunden – dieselben Bausteine, aus denen auch unsere Zellmembranen bestehen. Das ist gleich doppelt gut: Die Fettsäuren gelangen so leichter ins Blut und in die Zellen und das lästige fischige Aufstoßen bleibt meist aus. Zusätzlich liefert Krillöl mit **Cholin** und dem Antioxidans **Astaxanthin** zwei Mikronährstoff-Extras für die Nerven, die reines Fischöl nicht bietet. Bei stressbedingten Magen-Darm-Beschwerden kann **L-Glutamin** eine gute Unterstützung sein. Es ist wichtig für das Immunsystem und der Vorläufer des beruhigenden Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA. Auch Pflanzen können in stressigen Phasen unterstützen, etwa **Rosenwurz**: Sie wird als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stresssymptomen wie Müdigkeit und Schwächegefühl verwendet.

Der Vagusnerv ist (leider) kein Entspannungsknopf, den wir einfach drücken können. Aber es gibt Wege, zu mehr Entspannung zu kommen. Wie das in Ihrer individuellen Situation funktionieren kann, lässt sich am besten im persönlichen Gespräch klären. Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch einfach darauf an – wir nehmen uns gerne für Sie Zeit. ■

PRAKTISCH & GUT

Eine einfache Übung, die Sie am Schreibtisch, in der Straßenbahn oder abends im Bett machen können: Legen Sie eine Hand locker auf den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein, ohne besonders viel Luft einzusaugen. Lassen Sie die Ausatmung etwas länger dauern als die Einatmung, atmen Sie beispielsweise 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Nach 5 bis 10 ruhigen Atemzügen kehren Sie zu Ihrem natürlichen Rhythmus zurück. Studien zufolge verbessert diese Atemtechnik die Herzratenvariabilität – und die wiederum ist ein Indikator für ein ausgeglichenes Nervensystem.

MENTALE WÄRMETRICKS

Im Winter ist uns oft kalt und wir können uns trotz warmer Kleidung kaum richtig aufwärmen. Wenn selbst die Wärmflasche nichts mehr bringt, gibt es noch die Möglichkeit, sich durch mentale Techniken aufzuwärmen. Unsere Gedanken und inneren Bilder können sogar beeinflussen, wie wir Kälte wahrnehmen und wie warm sich unser Körper anfühlt. Mit diesen drei einfachen Übungen schenken Sie sich an kalten Tagen ein wenig Wärme von innen:

TIPP NR. 1: DIE WÄRMEFORMEL

Wenn wir frieren, denken wir meistens: „Mir ist kalt.“ Genau dadurch richtet sich unsere Aufmerksamkeit stärker auf das unangenehme Gefühl. Lenken Sie Ihre Gedanken bewusst in eine andere Richtung. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und wiederholen Sie langsam folgende Sätze: „Meine Hände sind angenehm warm. Meine Füße sind wohligh warm.“ Lassen Sie sich dafür Zeit und stellen Sie sich vor, wie sich die Wärme immer weiter in Ihrem Körper ausbreitet. Mit etwas Übung können Sie auf solche Wärmeformeln sogar mit einer Veränderung der Hauttemperatur reagieren.

TIPP NR. 2: DAS WÄRMEKINO

Denken Sie an einen Moment zurück, in dem Ihnen richtig warm war, und lassen Sie diesen wie einen Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Vielleicht haben Sie einen Sommer am See, einen gemütlichen Nachmittag vor dem Kamin oder ein heißes Bad im Kopf. Spüren Sie die Sonne auf Ihrer Haut, hören Sie das Knistern des Feuers oder stellen Sie sich den warmen Wasserdampf vor. Je lebendiger Ihre Gedanken werden, desto stärker kann auch das Gefühl von Wärme sein. Untersuchungen zeigen, dass eine intensive Wärmevorstellung das Wärmegefühl beeinflussen kann.

TIPP NR. 3: DER WÄRMETRICK

Unser Temperaturempfinden können wir mit einem einfachen Trick beeinflussen. Unser Gehirn verbindet gelbe, orangefarbene und rötliche Farbtöne mit Sonne, Feuer und Wärme. Blaue und sehr helle Farbtöne erinnern uns hingegen eher an Eis, Wasser und Kälte. Tauschen Sie deshalb in Ihrem Wohnzimmer kaltweißes oder bläuliches Licht gegen warmes Licht aus. Auch Bilder mit Sonnenlicht oder eine Lampe mit einem Schirm in einer warmen Farbe können den Effekt unterstützen. Mit den richtigen Lichtfarben können Sie Ihrem Gehirn ein kleines Wärmesignal senden und so einen Raum sofort gemütlicher und gefühlt wärmer machen.

Kann man sich Wärme einreden? Machen Sie den Test: Begegnen Sie der Winterkälte nicht nur mit dicken Socken, sondern auch mit warmen Gedanken!

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 GESEHEN?
**MENTALE STÄRKE
TO GO!**

Neue Tipps auf Instagram
und TikTok



MEIN HAUS, MEINE APOTHEKE



Der Schnitt in den Finger, Kopfweh am Sonntag oder eine rinnende Nase mitten in der Nacht: In solchen Momenten ist eine gut bestückte Hausapotheke Gold wert, weil sie rasch Hilfe bietet und langes Suchen erspart.

Was in der Hausapotheke Platz finden sollte, hängt ein wenig davon ab, wer im Haushalt lebt. Für die meisten Familien und Einzelhaushalte gehören ein passendes **Schmerz- und Fiebermittel**, ein **Fieberthermometer**, etwas gegen **Durchfall** und eine **Elektrolytlösung** zur Grundausstattung. **Nasenspray**, ein Mittel gegen **Halsschmerzen**, **Sternaniskapseln** oder Kapseln wie **Cistus Immun** helfen durch die erste Erkältungsnacht. Bei Kindern, Vorerkrankungen oder regelmäßig eingenommenen Medikamenten sollte die Auswahl genauer abgestimmt werden.

EIN PFLASTER DRAUF

Mindestens ebenso wichtig wie die Medikamentenschublade ist das Verbandsfach: **Pflaster** in verschiedenen Größen, **sterile Kompressen**, **elastische Binden**, **Wunddesinfektionsmittel**, **Einmalhandschuhe**, **Schere**, **Pinzette**, **Zeckenkarte** oder **-pinzette** und **Kühlkompressen** (im Eisfach lagern) gehören griffbereit in ein eigenes Fach. Ein trockener, kühler Platz außerhalb der Reichweite von Kindern eignet sich dafür besser als Bad oder Küche, wo Wärme und Feuchtigkeit den Inhalt schneller altern lassen.

WENN'S BRENNT

Was hilft bei einer kleinen Verbrennung? Zuerst mal die betroffene Stelle unter fließendes, lauwarmes Wasser (15 bis 20 °C) halten. Danach sollte die Wunde mit einem **sterilen, lockeren Verband** (möglichst mit einer beschichteten Wundauflage) versorgt werden. Bei leichten, oberflächlichen Verbrennungen kann reines Lavendelöl sparsam auf die Haut aufgetragen werden. **LAVENDELÖL** wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und wundheilend. Es ist eines der wenigen ätherischen Öle, die man im Notfall unverdünnt verwenden kann. Größere Verbrennungen, Verletzungen im Gesicht oder starke Schmerzen gehören immer ärztlich versorgt.

DEN CHECK MACHEN

Zweimal im Jahr lohnt sich ein genauer Blick in die Hausapotheke: Was fehlt, was ist abgelaufen? Bringen Sie gerne eine Übersicht über den aktuellen Inhalt Ihrer Hausapotheke in die Apotheke mit. Wir besprechen mit Ihnen, was Sie zu Hause wirklich brauchen, damit im Fall der Fälle alles zur Hand ist. ■



GUT ZU WISSEN

Etwas mehr als 40 Prozent aller Unfälle in Österreich passieren laut dem Kuratorium für Verkehrssicherheit zu Hause oder in der näheren Wohnumgebung. Da beruhigt es, wenn nicht nur Pflaster und Kompressen bereitliegen, sondern auch die Handgriffe noch sitzen. Daher: Wie lange liegt Ihr letzter **Erste-Hilfe-Kurs** zurück? Das Österreichische Rote Kreuz empfiehlt, den Kurs etwa alle 4 Jahre aufzufrischen. Vielleicht mal am Wochenende oder in den Ferien?

ÄTHERISCHES ÖL LAVENDEL

Das milde, krautige und zu 100 Prozent naturreine ätherische Lavendelöl aus Frankreich fördert die innere Ausgeglichenheit und wirkt sanft stimmungshhebend.



EUR 12,90 10 ml

MEDIGEL® WUNDREINIGUNGSSPRAY

Das Spray entfernt Schmutz und Mikroorganismen aus der Wunde und reduziert sofort die Infektionsgefahr.

Dank der zusätzlich enthaltenen Zink- und Eisenionen schafft es ein pH-Wert-optimiertes Wundklima.



EUR 9,15 50 ml

HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Unsere 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



QUELLE DER BESTEN IDEEN

Jetzt ist sie wieder da, die Zeit, in der morgens schon der erste Reif auf den Hügeln liegt und die Wälder ihr goldenes Festtagskleid anlegen. Oder, wie Albert Camus es ausdrückt: „Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird.“ Die Natur zeigt uns, wie wertvoll eine gute Vorbereitung auf die kühleren Monate ist. Und weil die Tage nun spürbar kürzer werden, sehnen wir uns stärker nach wohliger Wärme von innen. Genau für diese Zeit haben wir bei uns in der Apotheke wieder eine feine Auswahl an wohltuenden Begleitern für Sie zusammengestellt. Es sind Produkte, die uns selbst überzeugen und die wir mit gutem Gefühl weiterempfehlen. Diese verschiedenen Helfer sollen Sie dabei unterstützen, voller Kraft und mit Vitalität durch Herbst und Winter zu gehen. Bei allen Fragen rund um Ihr Wohlbefinden stehen wir Ihnen sehr gerne zur Seite. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und darauf, Ihnen unsere Winterfavoriten persönlich vorzustellen.

Entgeltliche 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 von 2. November bis 24. Dezember 2026.

Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

Entgeltliche Einschaltung

HALSSCHMERZEN? **easyangin!**



- Mit 2 Wirkstoffen gegen **Schmerz** und **Entzündung**
- Als **Lutsch-tablette** und **Spray** erhältlich



Damit **Schlucken & Sprechen** wieder leichter fallen*

*easyangin® Lutschtabletten und Spray wird angewendet zur unterstützenden, kurzzeitigen lokalen Behandlung bei leichten bis mittelschweren Entzündungen des Rachenraumes und der Mundhöhle (Halsschmerzen, Rachenkatarrh, Heiserkeit, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes (Pharyngitis) sowie des Zahnfleisches). Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.easypharm.at f @

easypharm
a NEURAXPHARM company

EAD7LANG_0826

BRONCHO STOP®

von der **Nr.1** bei Husten™

Zaubert den **Reizhusten** weg!



SCHNELL
REIZ STILL
FORMEL
LANG WIRKSAM

Broncho...STOP!

www.bronchostop.at

Kwizda
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
*Bei Erkältungshusten | **IQVIA MAT 06/2026, 01A Hustenmittel

BRO-0506_2507

EIN PROSIT AUF DIE G'SUNDHEIT



Zwischen Apotheke und Reformhaus gibt es einen Platz, an dem Sie kurz durchschnaufen und gerne auch länger verweilen können: **unsere Vital Bar.** Das Häferl Kaffee in allen Ehren, aber ein frisch gepresster Saft ist einfach was Feines. Ein bunter Gemüsesaft oder cremiger Smoothie – was darf's sein? Wir mixen Bio-Zutaten ins Glas, die guttun und auch gut schmecken. Kommen Sie in der Vital Bar vorbei und fragen Sie nach unseren gesunden Durstlöschern!

LET'S BE FRIENDS!

Werde Teil unserer Instagram-Community und tauche ein in die Welt der Borromäus Apotheke!

Entdecke die neuesten Gesundheitstrends, erhalte exklusive Angebote, freue dich auf tolle Gewinnspiele sowie Rabattaktionen und schau uns bei unserer Arbeit über die Schulter.

Wir freuen uns auf dich!



#mittenimleben
#borromaeusapotheke-salzburg
#borromaeusbeauty



NOROSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
AUS NORWEGEN



QUALITÄT, DIE UNS ÜBERZEUGT.



Überzeugen Sie sich selbst:
Entdecken Sie unsere Omega-3 Produktvielfalt



CLARINS

NEU Double Serum Eye

Das umfassendste
Anti-Aging
Augenpflege-Konzentrat!



IN 1 WOCHE

-23% FALTEN²
-27% AUGENSCHATTEN²
-25% SCHWELLUNGEN²

DOPPELTE TECHNOLOGIE. DOPPELTE POWER.

POWERED
BY LONGEVITY
SCIENCE

1. Bei Clarins
2. Nach 1 Woche wahrgenommene Ergebnisse hinsichtlich der Sichtbarkeit von Falten, Augenschatten & Schwellungen. Selbsteinschätzung, 81 Frauen, nach 7 Tagen

VITAMIN-D-STATUSTEST

Besonders in den Herbst- und Wintermonaten kann eine Kontrolle sinnvoll sein: Durch die geringere Sonneneinstrahlung bildet der Körper über die Haut weniger Vitamin D. Eine Messung gibt Ihnen Klarheit über Ihren aktuellen Vitamin-D-Status.

Bei der Messung Ihres Vitamin-D-Spiegels erfassen wir Ihre aktuelle Versorgungslage – eine wichtige Basis für Ihr Immunsystem und Ihre Knochengesundheit.

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



BA LAB

Essenziell wirksam.

Bioflora LAB
Wirkstoff-Kosmetik
Hergestellt in Salzburg



ESSENTIAL EXCELLENCE

KLEINES SCHNUPFNASERL

Das Baby schläft plötzlich unruhig, löst sich beim Trinken immer wieder von Brust oder Flasche und klingt ganz verschnupft. Beim ersten Infekt tauchen schnell viele Fragen auf: Ist das noch ein gewöhnlicher Schnupfen? Bekommt mein Kind genug Luft? Und woran merke ich, dass wir ärztliche Hilfe brauchen? Wir erklären, worauf bei kleinen Schnupfnasern zu achten ist.

Atemwegsinfekte gehören in den ersten Lebensjahren fast zum Alltag. Eine deutsche Langzeitstudie erfasste bei Kindern in den ersten beiden Lebensjahren durchschnittlich 13 Infektionen der Atemwege. Besonders mit älteren Geschwistern oder beim Start in Krabbelstube und Kindergarten begegnet das junge Immunsystem vielen Erregern zum ersten Mal. Und das ist grundsätzlich erst einmal nicht schlecht, denn so lernt das Immunsystem. Bei Säuglingen jedoch fällt schon ein leichter Schnupfen stärker ins Gewicht als bei Erwachsenen. Ihre Nasengänge sind sehr eng und in den ersten Lebensmona-

ten atmen Babys überwiegend durch die Nase. Schwillt die Schleimhaut an, wird das Trinken für das Baby schon mühsam und auch der Schlaf der kleinen Schnupfnasen kann unruhiger werden, weil die Nase im Liegen stärker verstopft.

SCHNELLE HILFE FÜR KLEINE NASEN

Was also tun? Eines der ersten Mittel der Wahl sind **Kochsalztropfen** – freilich nur jene, die ausdrücklich für Babys vorgesehen sind. Sie befeuchten die Nasenschleimhaut und lösen zähen Schleim, was den Kleinen speziell vor dem Trinken oder Schlafengehen spürbare Erleichterung verschaffen kann. Meist reichen wenige Tropfen aus, aber: Weil sich Konzentration und Dosierung je nach Produkt unterscheiden, sollten Sie sich immer doppelt absichern. Fragen Sie uns gerne nach einem geeigneten Produkt – wir klären dann, was am besten zum Alter Ihres Kindes passt und wie Sie es dosieren sollten. Sitzt das Sekret vorne in der Nase, können Sie diesem anschließend vorsichtig mit dem **Nasensauger** zu Leibe

rücken. Manuelle Modelle geben Ihnen direkte Kontrolle über die Saugstärke, elektrische Geräte arbeiten gleichmäßiger. Beides kann gut funktionieren – wichtig ist immer ein behutsamer Umgang. Zu häufiges oder kräftiges Saugen reizt die empfindliche Schleimhaut und kann die Schwellung sogar noch verstärken. Auch beim beliebten **Erkältungsbalsam** ist es sehr wichtig, dass Sie das angegebene Mindestalter berücksichtigen. Für Babys eignen sich ausschließlich Produkte, die auch für diese Altersgruppe vorgesehen sind. Von **Kampfer**, **Menthol** und stark konzentrierten **ätherischen Ölen** sollten Sie besser die Finger lassen – sie können für Säuglinge und Kleinkinder problematisch sein. Ein Balsam gehört außerdem weder direkt unter die Nase noch ins Gesicht. Sprechen Sie uns darauf an, wir beraten Sie gerne zur Auswahl und zur richtigen Menge.

DICKE LUFT?

Die Luft im Kinderzimmer ist ein weiterer wichtiger Faktor für gesunde Nasen.

PHYTOPHARMA GEMMO MAZERAT HUNDSROSE

Aus jungen Sprossen der Hundsrose hergestellt, ergänzt dieses Gemmo Mazerat die komplementärmedizinische Hausapotheke. Die Zubereitung enthält Alkohol und ist für eine Anwendung nach komplementärmedizinischen Methoden vorgesehen.



EUR 15,95 50 ml

AUBERG DR. KLADE'S BRUST-WICHEL

Wickel haben eine lange Tradition und können als wohltuende Wärme- oder Kälteanwendung eingesetzt werden. Die Wickeltücher bestehen aus Baumwollgewebe, die Füllungen der mitgelieferten Kissen bestehen aus Rohschafwolle.



ab EUR 43,- Packung

WARMIES® WÄRMESTOFFTIERE

Sie spenden wohltuende Wärme für jedes Alter – ob als Kuschelfreund, Seelentröster oder Einschlafhilfe.

Weich, nach Lavendel oder Kräutern duftend und einfach in der Mikrowelle erwärmt, schenken sie Geborgenheit, wenn Körper und Seele Wärme brauchen.



ab EUR 21,99 Stück



Denken Sie daran, regelmäßig kurz zu lüften, und sorgen Sie für eine nicht zu hohe Raumtemperatur. Das ist für gereizte Schleimhäute grundsätzlich angenehmer als stark aufgeheizte, trockene Luft. Wenn Sie einen **Luftbefeuchter** haben, kann dieser jetzt ebenfalls zum Einsatz kommen – aber nur, wenn er konsequent sauber gehalten wird. Wasserbehälter und Gerät müssen regelmäßig gereinigt werden, damit Keime sich nicht vermehren und mit dem feinen Nebel im Raum verteilen.

DIESE WARNZEICHEN SOLLTEN SIE ERNST NEHMEN

Wenn ihr Kind ruhig atmet, ausreichend trinkt, regelmäßig nasse Windeln hat und sich zwischendurch gut beruhigen lässt, können Kochsalztropfen, Ruhe und häufigere kleine Trinkmahlzeiten genügen. Ein **Fieberthermometer** sollte griffbereit sein, damit Sie Temperatur und Verlauf gut verfolgen können. Anders sieht es aus, wenn Ihr Baby deutlich weniger trinkt, seltener nasse Windeln hat, ungewöhnlich schläfrig wirkt oder kaum zu beruhigen ist. Auch anhaltendes Fieber, stärker

werdender Husten oder ein merklich schlechterer Allgemeinzustand gehören abgeklärt. Bei Babys unter 3 Monaten sollte Fieber immer rasch ärztlich beurteilt werden. Melden Sie sich bei solchen Symptomen am besten noch am selben Tag in der Kinderarztordination. Hat ihr Kind sichtbare Atemnot, ist schnelles Handeln gefragt. Warten Sie in einem solchen Fall nicht bis zum nächsten Morgen. Auffallend schnelles Atmen oder deutliche Einziehungen der Haut zwischen und unter den Rippen sind Warnzeichen, die Sie nicht ignorieren sollten. Dasselbe gilt für Atempausen, bläuliche Lippen, sehr blasse Haut oder ein schlaffes, schwer weckbares Kind. Rufen Sie in Österreich die **Rettung unter 144**. Wenn Sie unsicher sind, hilft die **Gesundheitsberatung unter 1450** dabei, die Situation richtig einzuschätzen.

VITAMIN D ALS TEIL DER VORSORGE

Vitamin D spielt mit, wenn es um die kindlichen Abwehrkräfte geht: Es trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. **Vitamin-D-Tropfen** werden für Säuglinge auch zur Vorbeugung von Rachitis empfohlen, einer Störung der Knochenmineralisierung. Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde empfiehlt täglich 400 bis 500 Internationale Einheiten (I. E.) bis zum 2. erlebten Frühsommer.

Wenn Sie also ein kleines Schnupfnasert zu Hause haben, reichen oft wenige Schritte: Beobachten Sie Ihr Kind, bieten Sie öfter kleine Trinkmengen an und sorgen Sie für Ruhe. Bei Kochsalzlösung

und Co. helfen wir Ihnen sehr gerne bei einer Auswahl, die zum Alter und zur Situation Ihres Kindes passt. ■

GUT ZU WISSEN

Mit Hygiene gegen Viren: Regelmäßiges Händewaschen sowie das Reinigen von Gegenständen, etwa Spielzeug, können helfen, einer Infektion vorzubeugen.

WELCHER MAGNESIUM-TYP SIND SIE?

Magnesium ist einer der am häufigsten supplementierten Mikronährstoffe überhaupt und an unzähligen Vorgängen in unserem Körper beteiligt. Dabei ist Magnesiumcitrat nicht dasselbe wie Magnesiumbisglycinat oder Magnesiumoxid. Je nachdem, an welchen Partner Magnesium gebunden ist, wird es unterschiedlich gut aufgenommen und passt unterschiedlich gut zu Ihrer jeweiligen Situation – ob nach dem Sport, in stressigen Zeiten oder bei empfindlichem Magen. Wir zeigen Ihnen, welche Magnesiumformen es gibt, worin sie sich unterscheiden und welche für Ihren Alltag die richtige sein könnte.

Magnesium ist im Körper ein echter Alleskönner: Der Mineralstoff trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, unterstützt die Regeneration und hilft dem Nervensystem, mit Belastung besser zurechtzukommen. Egal, an welchen Partner Magnesium gebunden ist, seine Kernaufgaben bleiben dieselben: Es ist am Energiestoffwechsel beteiligt, sorgt für die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln, ermöglicht die Muskelkontraktion und spielt eine Rolle im Knochenstoffwechsel. Laut

CLEVER KOMBINIERT

Bei uns in der Apotheke finden Sie auch praktische Kombi-Produkte. Fragen Sie uns gerne danach!

den Referenzwerten von DGE und ÖGE sollten Erwachsene täglich etwa 300 bis 350 Milligramm zu sich nehmen. Gute Quellen dafür sind unter anderem **Vollkornprodukte, Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Beerenobst, Orangen und Bananen.** Auch magnesiumreiches Mineralwasser kann einen Beitrag zur Deckung des täglichen Bedarfs leisten.

ORGANISCH ODER ANORGANISCH: WAS STECKT DAHINTER?

Reines Magnesium kann der Körper nicht verwerten; in Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln liegt es

immer in gebundener Form vor. Citrat, Bisglycinat und Ascorbat zählen zu den organischen Magnesiumverbindungen, Carbonat und Oxid zu den anorganischen. Ein Vorteil vieler organischer Formen: Sie lösen sich meist gut in Wasser auf und eignen sich deshalb häufig für Pulver, Brausetabletten oder Trinkgranulate. Schauen wir uns drei Magnesiumverbindungen genauer an, denen Sie in der Apotheke vermutlich öfter begegnen.

➤ **Magnesiumcitrat – für Aktive**
Sind Sie eher der bewegungsfreudige Typ? Dann könnte Magnesiumcitrat Ihr idealer Begleiter sein. Es gelangt besonders zügig in die Blutbahn und ist daher bei sportlich aktiven Menschen beliebt, um die Muskeln zeitnah nach dem Training zu versorgen. Ein kleiner Hinweis für alle mit empfindlichem Darm: In höherer Dosierung kann Magnesiumcitrat den Stuhl weicher machen – hier ist es sinnvoll, die Menge mit Bedacht zu wählen.
Wann? Am besten über den Tag verteilt in 2 bis 3 Dosen.

➤ **Magnesiumbisglycinat – für die Nerven**
Fühlen Sie sich mental gefordert und suchen etwas, das Sie durch stressige Phasen begleitet? Dann ist Magnesiumbisglycinat, bei dem das Mineral an eine Aminosäure gebunden ist, eine gute Wahl. Es unterstützt die Beruhigung der Nerven und ist zugleich besonders gut verträglich für Magen und Darm.
Wann? Vorzugsweise abends, etwa 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

➤ **Magnesiumcarbonat – bei empfindlichem Magen**
Plagt Sie gelegentlich Sodbrennen oder ein übersäuerter Magen? Magnesiumcarbonat kann hier unterstützend wirken, weil es überschüssige Magensäure neutralisiert und zusätzlich eine entspannende Wirkung mitbringt.
Wann? Bei Beschwerden, maximal 3-mal täglich.

Welche Verbindung am besten zu Ihnen passt, hängt also weniger von einem aktuellen Trend als von Ihrem persönlichen Alltag ab. Wir beraten Sie sehr gerne, welches Magnesium Ihr *perfect match* ist. ■

MAGNESIUM 7 KOMPLEX KAPSELN

Sieben wertvolle Magnesiumverbindungen, die vom Körper optimal aufgenommen werden können. Die Kapseln tragen zur Erhaltung eines normalen Elektrolythaushalts und zur Entspannung von Muskeln, Nerven und Psyche bei.



EUR 55,— 180 Kapseln

MAGNESIUMGLYCINAT KAPSELN

Magnesiumglycinat ist eine organische Verbindung aus Magnesium und der Aminosäure Glycin. Magnesium trägt unter anderem zu einer normalen Muskelfunktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



EUR 39,95 90 Kapseln

MAGNESIUMCITRAT KAPSELN

Jede Kapsel liefert 150 mg Magnesium aus Magnesiumcitrat, dem Magnesiumsalz der Zitronensäure. Magnesium trägt unter anderem zu einer normalen Muskelfunktion und einer normalen psychischen Funktion bei.



EUR 29,95 90 Kapseln

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. Sarah Wolf



MEIN TIPP FÜR EINEN FREUND

Als Mutter von zwei Kleinkindern weiß ich, wie herausfordernd es sein kann, neben Beruf, Haushalt und Familie auch auf die eigene Gesundheit zu achten. Umso wichtiger ist es, gesunde Gewohnheiten bewusst in den Alltag zu integrieren. Regelmäßige Bewegung und Zeit an der frischen Luft gehören für mich dazu – oft genügt es schon, den Arbeitsweg mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurückzulegen. Als Apothekerin erlebe ich täglich, welchen Einfluss ein gesunder Lebensstil auf das Wohlbefinden hat. Daher lege ich großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung mit frisch zubereiteten Mahlzeiten aus möglichst regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten ergänze ich meine Ernährung mit Vitamin D, Vitamin C, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Probiotika. Meine Kinder versorge ich ebenso mit Vitamin D wie auch mit Beta-Glucanen zur Unterstützung ihres Immunsystems. Neben Ernährung und Bewegung sollte ein weiterer wichtiger Aspekt nicht außer Acht gelassen werden: die mentale Gesundheit. Bewusste Auszeiten und regelmäßige Erholungspausen helfen dabei, neue Kraft zu schöpfen und langfristig gesund zu bleiben. Denn Gesundheit bedeutet nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch innere Balance und Lebensfreude.

PFIAT DI, TESTOSTERON?

Viele Männer fühlen sich ab Mitte 30 zunehmend erschöpft, weniger leistungsfähig oder bemerken Veränderungen an ihrer Muskelmasse und Libido. Oft steckt dahinter ein schleichender Abfall des Testosteronspiegels – eine ganz natürliche Entwicklung. Doch das bedeutet nicht, dass Mann da einfach zuschauen muss! Ernährung, Bewegung und eine gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen können helfen, den Hormonhaushalt in Balance zu halten und Vitalität sowie Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Nach dem Training brauchen Sie länger, um sich zu erholen. Morgens fehlt Ihnen öfter der Schwung und die Lust auf Sex war auch schon mal größer. Kommt Ihnen das bekannt vor? Damit sind Sie nicht allein – viele Männer erleben solche Veränderungen ab der Mitte ihres Lebens. Testosteron kann dabei eine Rolle spielen, aber auch Schlafmangel, Dauerstress, ein paar Kilos zu viel, bestimmte Medikamente

oder Erkrankungen mischen bei Energie, Stimmung und Sexualität kräftig mit. Eine einzige Ursache lässt sich also selten so einfach festmachen.

MÄNNLICHE WECHSELJAHRE?

Der Begriff Wechseljahre kann etwas irreführend sein, denn anders als bei der Frau tritt die sogenannte Andropause schrittweise in Erscheinung. Die Veränderung zieht sich meist über Jahre. Manche merken kaum etwas davon, andere bemerken, dass sie weniger belastbar sind, dass sich ihre Sexualität verändert oder die Muskelkraft nachlässt. Und dann ist da eben die Sache mit dem Testosteron. Ab etwa 40 sinkt der Spiegel bei vielen Männern langsam ab – wie schnell und wie stark, ist von Mann zu Mann sehr unterschiedlich. Als normal wird eine langsame Verringerung um 1 bis 2 Prozent pro Jahr betrachtet.

TESTOSTERON, DER MULTITASKER

Testosteron entsteht größtenteils in den Hoden und ist zuständig für sexuelle Lust,

Erektionsfähigkeit und Spermienbildung. Nebenbei hält es auch Muskeln und Knochen in Schuss und ist an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Übrigens: Estradiol und Progesteron gehören ebenfalls zum männlichen Hormonhaushalt. Frauen und Männer bilden die gleichen Sexualhormone, nur in unterschiedlichen Mengen und mit einem jeweils eigenen Zusammenspiel. Wie bei so vielem im Körper gibt es auch bei Testosteron einen Tagesrhythmus: Der Wert ist in der Früh am höchsten und sinkt zum Abend hin ab. Von einem ausgeprägten Testosteronmangel – medizinisch Hypogonadismus genannt – spricht man, wenn mehrere Anzeichen zusammenkommen: deutlich weniger sexuelle Lust, seltenere morgendliche Erektionen, generelle Erektionsprobleme, Müdigkeit, gedrückte Stimmung, nachlassende Muskelkraft und mehr Bauchfett. Das Tückische daran ist, dass dieselben Beschwerden auch bei Schlafstörungen, Schilddrüsenproblemen, Blutarmut oder seelischer Belastung

ZINK 30 DUO KAPSELN

Zink und Vitamin B6 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink trägt außerdem zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel, einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel, einer normalen kognitiven Funktion sowie zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei.



EUR 24,95 60 Kapseln

PHYTOPHARMA GEMMO MAZERAT RIESENMAMMUTBAUM

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



EUR 15,95 50 ml

ANDRO MAN KAPSELN

Die Kapseln enthalten Extrakte aus Sägepalmenfrucht, Brennnesselwurzel und Kürbiskern sowie Zink und Vitamin B6. Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.



EUR 24,95 60 Kapseln

auftreten können. Klarheit bringt hier nur eine professionelle Abklärung inklusive Blutabnahme.

DIE BASIS: BEWEGUNG, SCHLAF UND ERNÄHRUNG

Krafttraining hilft dabei, Muskelmasse zu erhalten, regelmäßige Ausdauerbewegung stärkt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Dafür braucht es kein Mega-Programm – 1 bis 3 Einheiten pro Woche, die Sie auch wirklich durchziehen, bringen langfristig mehr als ein ambitionierter Trainingsplan, der nach 2 Wochen schon wieder passé ist. Schlaf hat mehr Einfluss auf den Hormonhaushalt, als man denkt. Lautes Schnarchen, Atemaussetzer in der Nacht und starke Müdigkeit tagsüber können auf eine Schlafapnoe hindeuten – das gehört medizinisch abgeklärt. Bei der Ernährung sind **Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, gute Öle** und ausreichend **Eiweiß** die Basis für Muskeln und Stoffwechsel. Hingegen steht Übergewicht, vor allem am Bauch, häufig in Zusammenhang mit niedrigeren Testosteronwerten. Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann den Stoffwechsel spürbar entlasten. Oft kommt dabei auch ganz nebenbei die Freude an der Bewegung zurück.

DAS PLUS: MIKRONÄHRSTOFFE

Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei, **Magnesium** unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem sowie den Energiestoffwechsel, **Vitamin D** trägt zum Erhalt normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Was für Sie persönlich sinnvoll ist, lässt sich am

besten bei uns in der Apotheke klären – anhand Ihrer Ernährung, Ihrer Lebensweise und möglicher vorhandener Befunde. Auch **Omega-3-Fettsäuren, Arginin und Kreatin** finden sich häufig in Produkten rund um Männergesundheit und Leistungsfähigkeit. Kreatin ist im Longevity-Bereich ein großes Thema. Es kann bei kurzen, intensiven Belastungen die körperliche Leistung steigern und unterstützt in Kombination mit Krafttraining den Muskelaufbau.

ON TOP: PFLANZENEXTRAKTE

Ashwagandha, Maca, Ginseng, Cordyceps und Brennnesselwurzel unterstützen Vitalität, Libido und Leistungsfähigkeit. Wenn Sie sich für Ashwagandha entscheiden, sollten Sie unter anderem Wechselwirkungen mit Medikamenten berücksichtigen. Sprechen Sie uns darauf an – wir beraten Sie gerne. Brennnesselwurzel wird traditionell bei Beschwerden einer gutartig vergrößerten

Prostata eingesetzt, das **Gemmo-Mazerat Stileiche** etwa zur Unterstützung der männlichen Potenz. Am besten kommen Sie bei uns vorbei und wir besprechen, welche (pflanzlichen) Mittel zu Ihrer persönlichen Situation passen und welche Erwartungen realistisch sind. Wenn bereits Erkrankungen bestehen oder Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, lohnt sich dieses Gespräch besonders.

GRIASS DI, LEBENSKRAFT!

Fragen zu Lust, Erektion oder Stimmung sind naturgemäß sehr persönlich. Wenn sich aber Energie, Kraft oder Sexualität spürbar verändern, sollten Sie auf jeden Fall genauer hinschauen. Im persönlichen Gespräch klären wir gemeinsam, welche Nährstoffe oder pflanzlichen Mittel zu Ihnen passen. Damit es ganz bald wieder heißt: Griaß di, Lebenskraft! ■



REIFE LEISTUNG

Achtung, jetzt kommt eine unerfreuliche Information: Wussten Sie, dass unsere Haut schon ab etwa 25 Jahren zu altern beginnt? Die Zellen in unserer Haut sind dann nicht mehr so aktiv, die Zahl der Kollagenfasern in der mittleren Hautschicht und jene der elastischen Fasern nimmt ab. Und plötzlich sind sie da, die ersten Fältchen und Falten. Ja, das klingt nicht so gut. Aber: Wie schnell unsere Haut altert, können wir zumindest teilweise beeinflussen. Schauen wir uns an, worauf dabei zu achten ist.

Mit rund 25 Jahren beginnt bei uns allen ein Prozess, der ganz normal ist, auch wenn ihn kaum jemand mag: Die Hautzellen arbeiten nicht mehr ganz so fleißig wie in jüngeren Jahren. Die Haut verliert an Feuchtigkeit und Spannkraft, es entstehen erste Fältchen. Ab etwa 40 spricht man von reifer Haut, ab 65 von sehr reifer Haut. Sichtbar wird das vor allem durch einen allgemeinen Volumenverlust: Die Stützzellen in der oberen Hautschicht werden träger, die Kollagenproduktion sinkt und auch tiefer in der Haut nimmt die Grundsubstanz ab, in der die Zellen eingebettet sind. Die Haut wirkt dann dünner, die Wangen weniger voll und die Gesichtskonturen werden unschärfer. Diese Entwicklung verläuft jedoch nicht bei uns allen gleich schnell. Bei einem sehr gesunden Lebensstil können manche Menschen mit 80 noch eine erstaunlich glatte Haut haben, während andere schon deutlich früher tiefe Falten bekommen. Wenn wir uns die Haut unserer Eltern oder Großeltern anschauen, bekommen wir durchaus eine Ahnung, wie unsere eigene Haut später aussehen könnte. Neben den Genen hat allerdings auch der Lebensstil einen spürbaren Einfluss darauf, wie früh und wie tief sich Falten ausprägen.

WIE IST DAS MIT DEM SONNENSCHUTZ?

Wenn es einen einzelnen Faktor gibt, der die Hautalterung am stärksten vorantreibt, dann ist es die Sonne. UV-Strahlung schädigt die Haut auf zellulärer Ebene, kann Falten begünstigen, Pigmentflecken auslösen und im schlimmsten Fall Hautkrebs verursachen. Deshalb ist UV-Schutz in diesem Zusammenhang tatsächlich die wichtigste Prävention. Besonders UVA-Strahlung trägt entscheidend zur Hautalterung bei –

achten Sie deshalb beim Kauf eines **Sonnenschutzmittels** darauf, dass beide Strahlungsarten, UVA und UVB, abgedeckt sind. Und: Sonnenschutz ist keine reine Sommerangelegenheit. Auch im Winter gibt es Sonnenstrahlung, die der Haut zusetzt. Ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30 gilt als sinnvolle Untergrenze für den Alltag. Wer morgens keinen zusätzlichen Schritt in der Pflegeroutine haben möchte, kann eine hochwertige **Tagescreme mit Sonnenschutz** verwenden. Auch andere Einflüsse setzen der Haut zu: Rauchen etwa beeinträchtigt die Gefäße und lässt die Haut blasser und fahler wirken. Dieser Effekt zeigt sich bei Frauen übrigens noch stärker als bei Männern. Und Abgase, insbesondere von Dieselfahrzeugen, stehen im Verdacht, Altersflecken zu begünstigen.

WELCHE PFLEGE HILFT WIRKLICH?

Bei der Fülle an Produkten und Routinen, die uns täglich begegnen, möchten wir anmerken: Weniger ist oft mehr. Konzentrieren Sie sich lieber auf wenige, gut verträgliche Wirkstoffe, statt die Haut mit zu vielen Produkten auf einmal zu überfordern. Als solide Basis jeder Pflegeroutine gelten drei Schritte: eine nicht zu aggressive **Reinigung**, eine auf den Hauttyp abgestimmte **Feuchtigkeitspflege** und täglicher **Sonnenschutz**. Bei reifer Haut gilt zu beachten, dass sie in der Regel trockener und dünner als jüngere Haut ist. Dementsprechend braucht sie reichhaltigere Texturen sowie rückfettende Inhaltsstoffe. Schauen wir uns jetzt die Wirkstoffe an, die man oft in Seren verpackt findet. Unter diesen Wirkstoffen sticht **Retinol** hervor. Es gilt als eine der am besten untersuchten und wirksamsten Substanzen gegen Hautalterung, da es die

Kollagenproduktion anregt und Falten sichtbar mildert. **Vitamin C** unterstützt ebenfalls die Kollagenbildung, kann gegen dunkle Flecken helfen und schützt die Haut vor freien Radikalen. **Niacinamid**, auch als Vitamin B3 bekannt, reguliert die Talgproduktion und verfeinert das Hautbild. **Hyaluronsäure** wiederum bindet Feuchtigkeit und lässt die Haut kurzfristig praller wirken – wobei dieser Effekt eher momentan als nachhaltig ist. Für reife und empfindliche Haut haben sich außerdem Wirkstoffe wie **Ceramide**, die die Hautbarriere stärken, sowie **Urea** und **Panthenol** bewährt, die Feuchtigkeit binden und Spannungsgefühle lindern. Bei Pigmentflecken können spezialisierte Pflegeprodukte helfen, das Hautbild gleichmäßiger wirken zu lassen – am besten in Kombination mit konsequentem Sonnenschutz, denn ohne den kommen die Flecken meist zurück. Ob eine Creme wirklich zur Haut passt, hängt auch von der Jahreszeit und der individuellen Situation ab. Gerne besprechen wir mit Ihnen, welche Kombination aus Wirkstoffen zu Ihrem Hauttyp und Ihren Bedürfnissen passt.

SCHÖNHEIT KOMMT AUCH VON INNEN

Was auf den Teller kommt, zeigt sich auch im Gesicht. Obst und Gemüse liefern **Antioxidantien**, die freie Radikale abfangen können – jene Moleküle, die den



Alterungsprozess der Haut zusätzlich beschleunigen. Auch **Kollagen** selbst spielt eine Rolle: Es steckt in **Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten**. Wer lieber pflanzlich isst, kann auf Lebensmittel setzen, die die körpereigene Kollagenbildung unterstützen, etwa **Hülsenfrüchte, Nüsse und Avocados**. Auch **Zink und Eisen** sind für ein gesundes Hautbild relevant, ein Mangel an einem der beiden kann sich negativ auf die Haut auswirken. Grundsätzlich gilt: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die beste Quelle für diese Nährstoffe. Wer zusätzlich unterstützen möchte, kann gezielt zu **Nahrungsergänzungsmitteln** greifen – etwa zu Kapseln, die auf **Haut, Haare und Nägel** abgestimmt sind, oder zu unserem hochwertigen **Kollagenpulver**. Neben der Ernährung zählen auch Bewegung, ausreichend guter Schlaf und der Verzicht aufs Rauchen zu den Faktoren, die messbar dazu beitragen, dass die Haut länger jung bleibt. Die Haut ist unser größtes Organ und profitiert schließlich von genau denselben Dingen, die auch dem Rest des Körpers guttun.

NICHT DICK AUFRAGEN

Auch beim Make-up sollten Sie ein paar Dinge beachten, wenn die Haut reifer wird. Ein **flüssiges Make-up** mit guter, aber nicht zu dichter Deckkraft gleicht kleine Unregelmäßigkeiten aus, ohne maskenhaft zu wirken. Produkte mit pflegenden Ölen sorgen zusätzlich für einen gesunden Glanz. Auf schwere und stark deckende Foundations verzichtet man bei reifer Haut besser, da sie sich gerne in feinen Fältchen absetzen. Ein dezentes **Rouge und Lidschatten** in einer sanften Farbe wirken oft frischer als starkes Make-up.

Wir beraten Sie gerne, welche Pflege, welche Nährstoffe und welcher Sonnenschutz zu Ihrer Haut und Ihrer Lebensphase passen. Schließlich kann reife Haut genauso schön aussehen wie junge – nur halt mit mehr Lebenserfahrung. ■

AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Janina Maringer, Kosmetik

WELCHE PFLEGE EMPFIEHLST DU BEI REIFER HAUT?

Meine Empfehlung ist die **Regeneration[®]-Serie** von **DADO SENS[®]**. Mit dem natürlichen Wirkstoff Ectoin versorgt sie sensible und reife Haut mit Feuchtigkeit, mildert Fältchen und sorgt für ein spürbar glatteres, strafferes Hautbild.

WAS IST DEIN MAKE-UP-FAVORIT?

Ganz klar das **Hypersensitive Hyaluron Make-up** von **DADO SENS[®]**. Es kaschiert Rötungen und Unreinheiten zuverlässig und ist selbst für empfindliche Haut bei Neurodermitis, Akne oder Rosacea bestens geeignet.

DEIN TIPP FÜR DIE SCHÖNHEIT VON INNEN?

Ausreichend Schlaf, genug Flüssigkeit und eine nährstoffreiche Ernährung – simple Basics, die viel bewirken können.

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

SIRIDERMA INTENSIV-SERUM HYAL4[®]

Ein Schluck Wasser für Ihre Haut:
Das SIRIDERMA Intensiv-Serum Hyal4[®] versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, ohne zu fetten – ideal bei trockener Heizungsluft im Herbst und Winter. Für ein glattes, frisches Hautgefühl mit Soforteffekt.



EUR 36,95 30 ml

ANNEMARIE BÖRLIND SCIENCE OF NATURE

DIE LONGEVITY KRAFTFORMEL AUS DEM NATURLABOR. SCHWARZWALD.

NAD+ BOOSTER

BIS ZU 8 JAHRE
JÜNGER AUSSEHENDE HAUT.
KLINISCH BESTÄTIGT.¹

¹Wirkstoffstudie, Hautalter im Zusammenhang mit der Patientin. Referenzdatensatz von über 300 Frauen.



BIOFLORA VITAMIN B3 CREME

Die Creme stärkt die natürliche Hautbarriere und versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Niacinamid, Hyaluronsäure und hochwertige Pflanzenöle unterstützen ein ausgeglichenes, geschmeidiges Hautbild. Mit wertvollen Pflanzenölen aus Traubenkernen und Macadamianüssen.



NEU!

EUR 26,95 30 ml

EIN DENK- WÜRDIGER MUSKEL

Das Gedächtnis ist wie ein Muskel – je mehr wir es trainieren, desto fitter bleibt es. Aber manchmal reicht das nicht aus: Demenz und Alzheimer sind Themen, die uns alle betreffen. Die Frage ist, wie wir unser Gehirn langfristig schützen können. Wie halten wir uns mental fit und welche Ernährung und Lebensgewohnheiten können unser Gedächtnis stärken? Wir haben ein paar Tipps, Übungen und Nährstoffe zusammengefasst, die Ihnen helfen können, Ihre grauen Zellen in Topform zu halten.

Lange galt biologisches Altern als ein gleichmäßiger Prozess. Die neuere Forschung zeichnet jedoch ein differenzierteres Bild: Organe können in ganz unterschiedlichem Tempo altern. So kann ein Mensch etwa ein vergleichsweise junges Herz-Kreislauf-System haben, während das Gehirn deutlich schneller altert. Im Zentrum dieser Forschung steht das sogenannte Exposom: die Summe aller Umwelt- und Lebensfaktoren, denen wir im Laufe unseres Lebens ausgesetzt sind, von der Ernährung über Bewegung bis hin zu Luftqualität und sozialen Bedingungen. Rund 40 Prozent der Demenzerkrankungen soll man durch die Beeinflussung bekannter Risikofaktoren vorbeugen oder sie zumindest verzögern können. Zu diesen Risikofaktoren zählen unter anderem Bluthochdruck, Diabetes, Hörverlust, schwere Kopfverletzungen, aber auch Depression und Einsamkeit. Wir sind einer Demenz also nicht schicksalhaft ausgesetzt.

NACHTRUHE – DER UNTERSCHÄTZTE SCHUTZFAKTOR

Guter Schlaf ist ein Faktor, der beim Thema Gehirngesundheit oft unterschätzt wird.

Menschen mit chronischer Schlaflosigkeit entwickelten deutlich häufiger eine leichte kognitive Störung oder Demenz als Menschen mit erholsamem Schlaf. Der Grund liegt vermutlich in der Schlafarchitektur: Während der Tief- und REM-Schlafphasen wird das Gehirn quasi gereinigt, unter anderem von Amyloid-Ablagerungen. Schon nach einer durchwachten Nacht bleibt mehr davon zurück. Bei jüngeren Menschen gleicht sich das rasch wieder aus, im Alter funktioniert dieser Abtransport langsamer. Umso wichtiger ist eine gute Schlafhygiene: feste Schlafzeiten, ein kühles, dunkles Schlafzimmer und kurz vor dem Zubettgehen kein blaues Licht mehr.

SCHWERMETALLE, PESTIZIDE UND UNSER GEHIRN

Was unserer Umwelt zusetzt, hinterlässt offenbar auch Spuren im Gehirn. Eine Studie aus den USA mit über 6000 Teilnehmenden zeigte: Erhöhte Metallwerte im Urin gingen häufiger mit kognitivem Abbau und einem erhöhten Demenzrisiko einher, besonders deutlich bei Menschen mit einem bestimmten genetischen



FIT IM KOPF

Wie bei einem Muskel gilt auch beim Gehirn: Bevorzugen Sie Abwechslung und Regelmäßigkeit gegenüber Intensität. Bewährt hat sich unter anderem:

- ▷ **Neues lernen**, etwa eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument.
- ▷ **Merkübungen im Alltag**, wie Einkaufslisten aus dem Gedächtnis aufsagen.
- ▷ **Soziale Aktivitäten** wirken nachweislich vorbeugend gegen kognitiven Abbau.
- ▷ **Bewegung** fördert die Durchblutung des Gehirns.

Risikofaktor. Auch bestimmte Pestizide stehen im Verdacht, dem Nervensystem auf Dauer zu schaden, weil sie oxidativen Stress und Entzündungen im Nervengewebe auslösen und dabei sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden können – also jene Barriere, die unser Gehirn schützen soll. Auf der anderen Seite gibt es auch Forschungsansätze, die Hoffnung machen: Eine Studie zeigte, dass höhere **Vitamin-D-Werte** im mittleren Lebensalter Jahre später statistisch mit niedrigeren Werten des Alzheimer-Biomarkers Tau-Protein einhergingen. Auch der körpereigene Botenstoff **Spermidin**, der etwa in Weizenkeimen vorkommt, wird derzeit intensiv erforscht: Er kann in Zellen einen Selbstreinigungsprozess anstoßen, bei dem unter anderem fehlgefaltete Proteine abgebaut werden, wie sie auch bei Alzheimer eine Rolle spielen. Ob und wie stark sich das tatsächlich auf das Demenzrisiko auswirkt, ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt.

ISS DICH FIT!

Für die Energieversorgung des Gehirns hat sich die Mittelmeerdiät als besonders günstig erwiesen: viel **Fisch**, **Gemüse** und **Obst**, ergänzt um **pflanzliche Öle**, **Vollkornprodukte** und nur hin und wieder Fleisch. **Omega-3-Fettsäuren** sind dabei nicht nur Energielieferanten, sondern buchstäblich Baumaterial fürs Gehirn: Sie sind an der Konstruktion von Nervenzellen, deren Leitungen

und Zellmembranen beteiligt, wobei Docosahexaensäure (DHA) zur Erhaltung der normalen Gehirnfunktion beiträgt. **Fettreicher Fisch** wie Lachs, Hering oder Makrele, aber auch **Nüsse** und **Leinöl** liefern diese wertvollen Fette. **B-Vitamine** spielen ebenfalls eine zentrale Rolle: **Vitamin B6, B12, Biotin und Niacin** tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, **Pantothenensäure** unterstützt eine normale geistige Leistung. B-Vitamine finden sich reichlich in **Vollkornprodukten, Milchprodukten, grünem Gemüse** und **Eiern**. Antioxidativ wirkende Mikronährstoffe wie **Vitamin C** und **E** sowie **Coenzym Q10** schützen die empfindlichen Nervenzellen zusätzlich vor oxidativem Stress. **Zink**, das zu einer normalen kognitiven Funktion beiträgt, gehört zu den Spurenelementen, die für Merkfähigkeit und Konzentration eine Rolle spielen. Ein besonders spannendes Kapitel der jüngeren Forschung betrifft das Spurenelement **Lithium**. Ein Forscherteam fand heraus, dass Lithium natürlicherweise im Gehirn vorkommt und dort offenbar eine schützende Funktion für alle wichtigen Zelltypen übernimmt. Ein Mangel könnte demnach früh eine Rolle bei der Entstehung von Alzheimer spielen. Hier wird aktuell viel geforscht.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER APOTHEKE

Neben den bereits erwähnten Nährstoffen gibt es einige weitere Klassiker zur Unterstützung von Gehirn und Nerven:

Ginkgo gilt als die am besten untersuchte Heilpflanze für die Durchblutung des Gehirns und hat sich besonders bei milden Gedächtnisstörungen bewährt. **Lecithin** ist eine wichtige Cholinquelle und **Cholin** wiederum ein wichtiger Baustein für den Botenstoff Acetylcholin, der eine zentrale Rolle für die Gedächtnisfunktion spielt. Adaptogene Pflanzen wie **Ashwagandha** und **Rosenwurz** können den Körper dabei unterstützen, besser mit chronischem Stress umzugehen. **Brahmi** ist in der ayurvedischen Tradition ein Klassiker für Konzentration und Gedächtnis – hier lohnt sich aber ein genauer Blick aufs Etikett: Das „echte“ Brahmi (*Bacopa monnieri*) ist botanisch nicht dasselbe wie *Centella asiatica*, das im Handel manchmal ebenfalls als Brahmi bezeichnet wird. Ergänzend dazu enthalten viele pflanzliche **Konzentrationstees** und **Tonika** Kombinationen aus Ginkgo, **Ginseng** oder **Grüntee**, dessen Flavonoide zusätzlich vor oxidativem Stress schützen.

Wir beraten Sie sehr gerne, welche Kombination aus Nährstoffen, Pflanzenextrakten und Alltagsgewohnheiten zu Ihrer persönlichen Situation passt. Denn für das Gehirn gilt, was für jeden Muskel gilt: Wir sollten es regelmäßig fordern und ihm gleichzeitig die Ruhe und die Nährstoffe geben, die es braucht, um stark zu bleiben. ■

GINKGOFIT KAPSELN

Diese Rezeptur vereint Ginkgo, Lecithin und die Aminosäure L-Glutamin in einer sorgfältig abgestimmten Kombination. Ginkgo ist ein pflanzlicher Bestandteil, Lecithin gehört zu den Phospholipiden und L-Glutamin ist eine körpereigene Aminosäure. Eine ausgewählte Ergänzung für den Alltag.



EUR 24,95 60 Kapseln

VITAMIN B KOMPLEX KAPSELN

B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



EUR 29,95 60 Kapseln

AMINO VITAL B KAPSELN

Eine Kombination ausgewählter Aminosäuren mit den Vitaminen B1, B6 und B12. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei. Die Vitamine B1, B6 und B12 unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.



EUR 53,50 180 Kapseln



WASSER: KRAFT AUS DER RUHE

Wenn der Winter mit Eis und Schnee in Salzburg angekommen ist und vor dem Fenster die Schneeflocken tanzen, sehnen wir uns oft nach Wärme und Erholung. Wir schauen uns an, was uns im Winter gemäß traditioneller Heillehren stärkt und guttut.

In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) bilden Frühling, Sommer, Herbst und Winter die vier Wandlungsphasen. Jede Jahreszeit steht für bestimmte Qualitäten und körperliche Themen. Der Winter steht im Zeichen des Elements Wasser – es gilt als nährnde Kraft, die Aufbau, Entwicklung und Regeneration ermöglicht. Die Qualitäten, die dem Winter zugeordnet werden, sind Kälte und Feuchte. Eine ähnliche Zuordnung kennt auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Dort gehört das Wasser-Element zum Funktionskreis von Niere und Blase. Mit diesem Funktionskreis werden Knochen, Ohren und Haare verbunden, ebenso die Willenskraft und die Emotion Angst. Alte Redensarten greifen diese Vorstellung anschaulich auf: Angst fährt uns in Mark und Bein, bei Unsicherheit werden die Knie weich.

NIERE UND BLASE IM WINTER

Auch Wärme spielt in diesem Funktionskreis eine wichtige Rolle. Wer im Winter häufig kalte Füße hat, kennt den angenehmen Effekt von kuscheligen Wollsocken, einer wohltuenden Wärmflasche oder von einem warmen Fußbad. In der traditionellen Lehre werden auch Beschwerden entlang der Wirbelsäule sowie Knochen- und Muskelschmerzen dem Funktionskreis von Niere und Blase zugeordnet. Die Niere gilt dabei als „Tor zur Vitalität“. Gemeint ist die sogenannte Nieren-Essenz, eine grundlegende Lebensreserve, die nach Vorstellung der TCM bereits bei der Zeugung mitgegeben und in den Nieren bewahrt wird. Sie wird mit Wachstum und Entwicklung, mit Knochen, Zähnen und Haaren, mit Gehirnentwicklung, sexueller Reifung und Fortpflanzung verbunden.

**DAS WEICHE BESIEGT
DAS HARTE.
DAS SCHWACHE
BESIEGT DAS STARKE.**

Daodejing, Kapitel 36

DIE EIGENE RESERVE PFLEGEN

Mit zunehmendem Alter wird die Nieren-Essenz nach Auffassung der TCM schwächer. Wir hören dann schlechter, die Knochendichte verändert sich, die Lust auf Sex wird weniger. Gerade deshalb spielt der Umgang mit den eigenen Kräften hier auf Ausgleich zwischen Ruhe und Arbeit, zwischen geistiger und körperlicher Aktivität sowie zwischen Belastung und Erholung. Auch regelmäßige Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung gehören dazu. Wer außerdem öfter rechtzeitig Feierabend macht und nach einem langen Tag noch eine Runde an die frische Luft geht, unterstützt damit genau jene Balance, die im Element Wasser im Mittelpunkt steht.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema oder konkret zur TEM oder TCM? Sprechen Sie uns gerne darauf an! Wir sind für Sie da. ■



GUT EINGETEILT

Morgens die weiße Tablette, mittags die Hälfte von der blauen, abends zwei andere: Wer mehrere Medikamente einnehmen muss, kann schnell mal durcheinanderkommen. Besonders bei verschiedenen Einnahmezeiten oder wechselnden Dosierungen braucht es im Alltag viel Aufmerksamkeit. Angehörige sind da oft besonders gefordert. Wenn Sie sich in diesem Szenario wiedererkennen: Haben Sie schon einmal von Neuverblisterung gehört?

Bei der Neuverblisterung werden die regelmäßig benötigten Medikamente mit spezialisierten Maschinen für jeden Patienten individuell zusammengestellt und nach Einnahmezeitpunkt portionsweise verpackt. Auf jedem Blisterbeutel ist klar erkennbar, wann der Inhalt ein genommen werden soll – mit Datum, Wochentag und Einnahmezeitpunkt. Das schafft Überblick und hilft, Verwechslungen zu vermeiden. Auch die Gefahr, dass Tabletten gar nicht genommen werden, lässt sich mit der Neuverblisterung eindämmen. Gerade für Menschen mit umfangreichen Therapieplänen und für deren Angehörige bietet dieses System eine spürbare Erleichterung.

ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN

So geht's: Bringen Sie einfach den aktuellen Medikationsplan mit in die

Apotheke, alles Weitere besprechen wir gemeinsam. Wir erfassen anschließend die Arzneimittel und prüfen auch mögliche Wechselwirkungen und Ähnliches. Die Medikamente werden dann als einzeln abgepackte Portionen für bestimmte Einnahmezeitpunkte vorbereitet, zum Beispiel morgens, mittags oder abends. Für die technische Umsetzung arbeiten wir mit der **MEDventuro GmbH** in Wels zusammen. Dort entstehen die **individuellen Blister** unter kontrollierten Bedingungen; die Abläufe werden dokumentiert und mehrfach geprüft. Anschließend kommen die fertigen Wochenrationen wieder zu uns in die Apotheke, wo Sie sie abholen können. Ein Blick auf den beschrifteten Beutel zeigt, welche Medikamente für welchen Tag und Zeitpunkt vorgesehen sind. Das macht den Alltag auch für pflegende Angehörige deutlich entspannter.

PERSÖNLICH BEGLEITET

Medikation verändert sich: Hier wird eine Dosierung angepasst, dort ein Arzneimittel hinzugefügt oder eines gestrichen. Deshalb bleibt die Borromäus Apotheke während der Neuverblisterung Ihre persönliche Anlaufstelle. Wir behalten Ihre Medikation laufend im Blick. Sie oder jemand in Ihrer Familie jongliert

täglich mit mehreren Medikamenten? Sprechen Sie uns gerne an! Wir erklären Ihnen in Ruhe, wie die Neuverblisterung funktioniert und wie sie Ihren Alltag ein gutes Stück übersichtlicher macht. ■



MED
venturo

UNSERE NEUE FACETIME

Kennen Sie diese Tage, an denen die Haut trotz guter Pflege irgendwie müde wirkt? Vielleicht spannt sie nach dem Abschminken, vielleicht wirkt der Teint fahl oder einzelne Unreinheiten und Wimperl halten sich hartnäckig. Bei Borromäus Beauty gibt es dagegen jetzt eine neue Anwendung: das Hydrafacial™!

Bei Borromäus Beauty beginnt jede Behandlung mit einem genauen Blick auf die Haut. Trockene Haut braucht schließlich etwas anderes als empfindliche oder unreine Haut und auch Pigmentflecken oder erste Zeichen der Hautalterung verlangen nach einer eigenen Pflege. Auf dieser Basis entscheiden wir gemeinsam, welche Behandlung gerade am besten zu Ihnen und Ihrer Haut passt.

EIN HYDRAFACIAL™ EIGNET SICH FÜR ALLE HAUTTYPEN – TROCKENE ODER MÜDE HAUT PROFITIERT DAVON BESONDERS, EBENSO HAUT MIT UNREINHEITEN ODER ERSTEN FÄLTCHEN.

Jede der drei Behandlungen verbindet mehrere Schritte, die direkt aufeinander abgestimmt sind. Zuerst wird die Haut gründlich gereinigt und sanft von abgestorbenen Hautschüppchen befreit. Anschließend werden die Poren mit einem Vakuumverfahren geklärt,

bevor Feuchtigkeit und ausgewählte Wirkstoffe auf die Haut aufgetragen werden. Zum Abschluss wählen unsere Kosmetikexpertinnen Jana und Sophia die zum aktuellen Hautzustand passenden Produkte von **SkinCeuticals** aus und verwöhnen die Haut mit einer hochwertigen Abschlusspflege. SkinCeuticals steht für aus medizinischer Forschung entwickelte Wirkstoffkosmetik, Anti-Aging-Pflege und sichtbare Ergebnisse.

DREI BEHANDLUNGEN – WELCHE IST IHRE?

- Das **HYDRAFACIAL™ SIGNATURE** dauert rund 45 Minuten und umfasst die vollständige Basisbehandlung von der Tiefenreinigung bis zur abschließenden SkinCeuticals-Pflege. Preis: EUR 169,–
- Beim **HYDRAFACIAL™ DELUXE LUXURY** kommen ein individuell abgestimmter Booster und eine LED-Lichttherapie dazu. Für die Behandlung sind rund 60 Minuten vorgesehen. Sie wird besonders empfohlen für eine Tiefenreinigung und Tiefenhydratation der Haut, für eine Porenverfeinerung und erste Fältchen. Preis: EUR 186,–
- Das **HYDRAFACIAL™ PREMIUM** dauert rund 90 Minuten. Zusätzlich zur Deluxe Luxury-Behandlung verwöhnen wir Sie mit einer Luxusmaske sowie einer wohltuenden Lymphdrainage von Gesicht, Hals und Dekolleté. Preis: EUR 312,–

Buchen Sie gerne telefonisch unter +43 664 12 63 028 Ihren Termin bei Borromäus Beauty Kosmetikstudio in Salzburg!

Oder buchen Sie Ihren Termin gleich online! Hier geht's zu unserer Website: borromaeus-apotheke.at/kosmetik

Wir freuen uns auf Sie! 🟡



*Ob zu Weihnachten oder zum Geburtstag:
Über einen Gutschein von
Borromäus Beauty Kosmetikstudio
freut sich sicher jeder.*

GEHWOL® BADESALZ + BEIN VITAL CREME

Das Badesalz von GEHWOL® mit echtem Rosmarinöl belebt, reinigt sanft und hilft bei kalten Füßen. Zur anschließenden Pflege und bei trockener Haut eignet sich die schnell einziehende Bein Vital Creme von GEHWOL®. Sie belebt müde Beine und spendet wohltuende Feuchtigkeit.



EUR 10,50 250 g | EUR 12,95 125 ml

LOOK AND LIFESTYLE

MAKE-UP UND ACCESSOIRES FÜR SEELE, HERZ UND STIMMUNG

CE
1



CE
2



CE
3



LIFE IS
BETTER
IN COZY
LAYERS.

CE
9



CE
8



- 1 Duftkerze Rivoti (350 g) von Maison La Bougie., EUR 129,95
- 2 Streichhölzer (125 Stk.) von Archivist, EUR 12,95
- 3 Lidschatten Ombre 4 Couleurs von Clarins, EUR 58,40
- 4 3-teiliges Armbandset GESA Nature von Lumisha, EUR 65,-
- 5 Lichthaus von RÄDER, ab EUR 16,95
- 6 Haarklammer von by Vivi., ab EUR 12,60
- 7 Herzwärmflasche von Dorothee Lehnen, EUR 46,-
- 8 Wärmekissen von Leschi, EUR 47,95
- 9 Orangen-Punsch, alkoholfrei von BA LAB, EUR 19,95 (350 ml)

CE
4



CE
7



CE
6



CE
5



ZUR ADER, BITTE!

ADERLASS: IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

Manche Gesundheitsrituale begleiten Menschen seit Jahrhunderten. Der Aderlass gehört dazu: Schon in der Antike wurde er angewendet, später fand er auch Eingang in die Lehre der Hildegard von Bingen. Bis heute wird der Aderlass in naturheilkundlichen Konzepten genutzt.

In der Gesundheitslehre von Hildegard von Bingen gilt der Aderlass als ein besonders wirksames Verfahren, um die sogenannte Eukrasie zu bewahren oder wiederherzustellen. Gemeint ist damit ein ausgewogenes Verhältnis der Körpersäfte, wie es in der damaligen Medizin verstanden wurde. Hildegard

empfehl den Aderlass auch vorbeugend und schrieb sinngemäß, dass Menschen, die gesund bleiben wollen, ihn ein- bis zweimal jährlich machen lassen können.

EIN FESTER TERMIN BEI UNS

In der Borromäus Apotheke können Sie den Aderlass nach Hildegard im Frühling und Herbst durchführen lassen. Dabei entnimmt TEM-Spezialistin Dr. Regina Webersberger eine kleine, festgelegte Menge Blut, die anschließend analysiert wird. Wenn Sie möchten, genießen Sie nach dem Aderlass bei uns ein ausgewogenes Hildegard-Frühstück mit Bio-Lebensmitteln, um Ihre Energiespeicher wieder aufzufüllen.



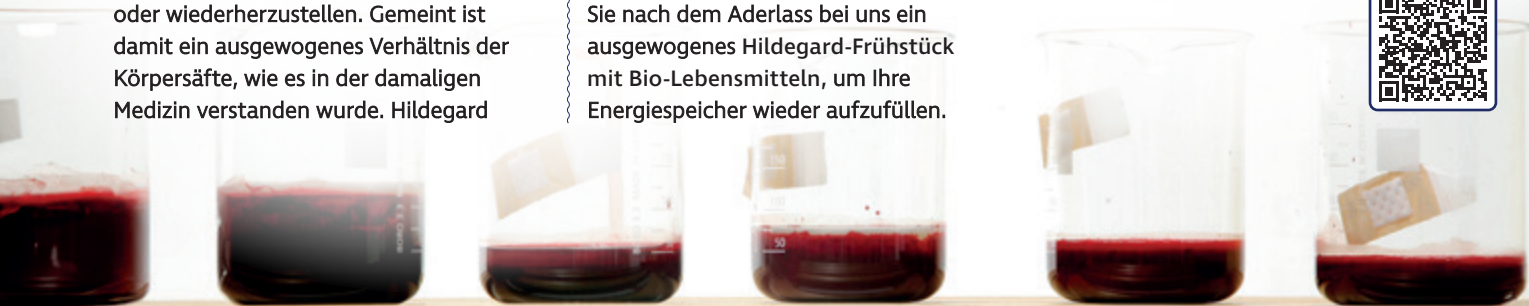
DR. REGINA WEBERSBERGER

Sie möchten sich für einen Aderlass-Termin anmelden? Oder haben Sie noch Fragen dazu? Sprechen Sie uns einfach in der Apotheke an oder rufen Sie uns an unter +43 662 64 36 55. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. ■

Nächste Termine:

Mo., 26. April 2027

Mo., 18. Oktober 2027



SAURER HONIG, SÜSSE WIRKUNG

Ein Löffel Honig, ein Schuss Essig, dazu ein paar Kräuter aus dem Garten – so einfach entsteht eines der ältesten Hausmittel Europas. In unserer Serie zur Hildegard-Medizin widmen wir uns heute dem Oxymel, dem „sauen Honig“, den schon Hildegard von Bingen mit Kräutern verfeinerte und in Klöstern weitergab.

Bereits in der Antike setzten Ärzte wie Hippokrates und Galen auf die Kraft von Honig und Essig. Hildegard von Bingen brachte im Mittelalter ihre eigene Note ein: Sie verfeinerte die Mischung mit Heilkräutern und machte daraus ein bewährtes Mittel der Klostermedizin. Der Essig hat dabei eine wichtige Funktion: Er löst die Wirkstoffe der Kräuter besonders gründlich heraus. In Kombination sind Honig und Essig ein starkes Team: Oxymel wird eine entzündungshemmende, antibakterielle, abwehrstärkende und stoffwechselanregende Wirkung zugeschrieben. Über Generationen weitergegeben, hat Oxymel bis heute kaum etwas von seiner Faszination verloren. Und schmecken tut's auch – probieren Sie es doch mal aus, zum Beispiel als wohltuendes Getränk! Dafür 1 bis 2 Teelöffel in einem Glas lauwarmem oder kaltem Wasser auflösen und trinken. Hartgesottene genießen es morgens gleich nach dem Aufstehen.

UNSER TIPP: Nach dem Genuss klares Wasser nachtrinken oder den Mund ausspülen, um die Zähne vor der Säure zu schützen.

UND PSSST: Bei uns in der Borromäus Apotheke können Sie fixfertiges Oxymel kaufen! ■



EUR 24,95 300 ml

Dr. Hauschka



Neu: Hydrating Serum Plus.



Effektiver als Hyaluron*
feuchtigkeitsspendend, antioxidativ, tiefenwirksam

Innovativer 2in1 Wirkkomplex aus 12 Heilpflanzen
Für jede Haut, auch für sensible

Holen Sie sich eine Probe in der Apotheke
und testen Sie diese Neuheit!



*Vergleichsmessung an 20 Proband:innen mit einem handelsüblichen Hyaluron-Serum über 2 Wochen bei täglich 2-maliger Anwendung.

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

ES DUFTET HERRLICH NACH WINTER

Im Advent reicht oft schon ein einziger Duft – würzig, harzig, warm – und sofort haben wir Bilder im Kopf. Weihrauch wird seit Jahrhunderten für religiöse Zeremonien und winterliche Rituale genutzt. Für viele gehört er in der kalten Jahreszeit auch einfach dazu. Gerade rund um die Rauhnächte, also die Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig, hat das Räuchern in vielen Haushalten bis heute seinen Platz.

Was dabei so markant und gleichzeitig vertraut duftet, stammt von einem Baum. Über den Weihrauch und sein Harz erzählen wir Ihnen in unserem Heilpflanzenporträt mehr.

EIN DUFT MIT LANGER GESCHICHTE

Weihrauch war über viele Jahrhunderte kostbares Handelsgut und ist bis heute eng mit (religiösen) Ritualen verbunden. In

der katholischen Liturgie steht sein Rauch unter anderem für Gebet, Verehrung und Reinigung. Wer zu Hause räuchert, verbindet damit meist etwas sehr Persönliches: einen ruhigen Abend oder den bewussten Abschluss eines Jahres. Vielleicht ist Weihrauch auch für Sie genau das: ein sinnliches Ritual.

RAUHNÄCHTE: ZEIT FÜR EIN BEWUSSTES RITUAL

Den Tagen zwischen den Jahren haftet etwas Geheimnisvolles, fast Mystisches an. Nach altem Glauben ist es jene Zeit, in der der Schleier zwischen den Welten besonders dünn ist. In den Rauhnächten, so glaubte man, stehen die Tore zur Anderswelt offen. Es ist aber auch die Zeit, in der die Termine endlich weniger werden und die Besuche bei Familie und Freunden dafür länger ausfallen. Und mit etwas Glück bleibt Zeit für Dinge, die

während des Jahres liegen geblieben sind. Ein Räucherritual passt ganz wunderbar in diese Zeit. Schon das Vorbereiten ist ein kleines Ritual: Ein passendes **Räuchergefäß** suchen (es muss uns ja auch gefallen), eine kleine Menge **Harz** oder **Kräuter** auflegen, den Duft bewusst wahrnehmen, diesen besonderen Moment mit geschlossenen Augen genießen und einfach nur sein. Vielleicht merken Sie da bereits, wie gut das tut. Unsere **Räuchermischung „Rauhnacht“** verbindet **Weihrauch** unter anderem mit dem balsamischen Duft von **Myrrhe**. Die Mischung wurde eigens für die Rauhnächte zusammengestellt und passt perfekt zu einem ruhigen Abend rund um den Jahreswechsel. Wer verschiedene Duftwelten ausprobieren möchte, findet in der **Räucherbox „Die vier Elemente“** neun Harze und Mischungen, darunter herrlich duftende Kompositionen mit **Weihrauch, Kräutern, Gewürzen** und

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 45,- 9 x 15 g

WEIHRAUCHBRENNER MAXI LARIMAR

Von Hand gefertigt und mit viel Liebe zum Detail verziert: Dieser Fair-Trade-Weihrauchbrenner aus hitzebeständigem Softstone trägt ein feines Elefantenmotiv mit floralen Ornamenten. Der Brenner ist für die Verwendung mit Räucherwerk auf dem Sieb vorgesehen.



EUR 49,90 Stück

RÄUCHERMISCHUNG RAUHNACHT

Die Räuchermischung mit Weihrauch und Myrrhe verzaubert mit ihrem balsamischen Duft. Sie ist ideal geeignet zum Ausräuchern der Lebensräume während der Rauhnächte und steht für Schutz, Gesunderhaltung und Besinnlichkeit.



EUR 12,95 30 ml



UNSER TIPP:

Bei uns gibt es verwöhnendes Duschöl, Lotions und mehr mit duftendem und hochwertigem Weihrauchöl!

HÖLZERN. Das macht die Box auch zu einer schönen Geschenkidee für Menschen, die das Räuchern gerade erst entdecken oder gerne mit unterschiedlichen Mischungen experimentieren.

KOHLE ODER SIEB?

Traditionell wird Räucherharz auf glühender Kohle verwendet. Etwas sanfter lässt es sich auf einem Sieb erwärmen. Dabei liegt das Harz über einer Kerze und gibt seinen Duft nach und nach ab. Viele empfinden diese Variante im Alltag als sehr angenehm, weil man so auch mit kleinen Mengen gut räuchern kann. Der **Weihrauchbrenner MAXI LARIMAR** von Bitto verfügt über ein Edelstahlsieb und ist aus handbearbeitetem Softstone gefertigt. Mit seiner Höhe von rund 11,5 Zentimetern und dem großen Sieb eignet er sich besonders für Harze und Räuchermischungen, die langsam

erwärmt werden sollen. Und weil jedes Stück Naturstein etwas anders aussieht, steht am Ende optisch ein kleines Unikat auf dem Tisch.

NACH DEM RÄUCHERN: FENSTER AUF

Wo etwas verbrennt oder stark erhitzt wird, entstehen Rauch und feine Partikel. Deshalb gehört zum Abschluss des Räucherituals auch immer ein kurzes, kräftiges Lüften. Wenn Sie empfindliche Atemwege haben, nehmen Sie am besten nur eine kleine Menge Räuchermaterial und achten Sie darauf, wie Sie den Rauch vertragen.

Sie möchten sich heuer wieder oder zum ersten Mal durch die Welt von Weihrauch, Myrrhe und Kräutermischungen schnuppern? Dann kommen Sie gerne bei uns in der Borromäus Apotheke

vorbei. Wir als Räucherwerk-Liebhaber haben eine große Auswahl an unterschiedlichen Harzen, Mischungen und Räuchergefäßen lagernd. Sehr gerne helfen wir Ihnen dabei, den Duft zu finden, der die Winterzeit für Sie noch zauberhafter macht. ■

PRAKTISCH & GUT

Beginnen Sie beim Räuchern lieber mit wenig Material. Harze entwickeln bereits in kleinen Mengen einen kräftigen Duft – nachlegen können Sie jederzeit. Ein hitzefester Untergrund muss übrigens immer sein, ebenso wie genügend Abstand zu Vorhängen, Kindern und Haustieren.

GUT ZU WISSEN

Der orientalische Arzt Avicenna, der um 1000 n. Chr. lebte, sagte über den Weihrauch, dass er dem Verstand des Menschen nützen und das Gedächtnis stärken kann.

WEIHRAUCHBAUM

ÜBERLEBENSKÜNSTLER IN KARGER LANDSCHAFT

- Pflanzenart: Balsambaumgewächse
- Lateinischer Name: *Boswellia*
- Verwendete Teile: Harz
- Eigenschaften: entzündungshemmend, schmerzlindernd, beruhigend, leberschützend, antimikrobiell

Wenn Sie an Weihrauch denken, kommt Ihnen vielleicht zuerst der Duft aus der Kirche in den Sinn. Hinter diesem markanten Aroma steckt ein ganz besonderer Baum, der auf kargem Boden gedeiht und harzige Tränen weint. Schon die alten Ägypter schätzten das Harz mit seinem balsamisch-würzigen Geruch als Räucher- und Heilmittel.

Der Weihrauchbaum, auch *Boswellia* genannt, wächst dort, wo kaum etwas überlebt: in kargen Trocken- und Steppengebieten mit kalkhaltigem, felsigem Boden, wenig Regen und viel Sonne. Zu finden ist er vor allem am Horn von Afrika – in Somalia, Äthiopien und Eritrea – und im Sudan, auf der Arabischen Halbinsel sowie in Indien. Seine Wurzeln reichen bis zu 30 Meter tief, wodurch er auch in dieser Trockenheit noch an Wasser gelangt. Der Stamm des Weihrauchbaums ist knorrig, seine Rinde blättert papierartig ab. Bei seiner Entwicklung lässt er es gemütlich angehen: Bis der Baum überhaupt sichtbar über der Erde wächst, vergehen 5 bis 6 Jahre – vorher bildet er nur seine Wurzeln aus.

VON DER RINDE INS RÄUCHERSCHÜSSLER

Von den rund 25 bekannten *Boswellia*-Arten liefern lediglich 4 das begehrte Harz, das unter anderem zum Räuchern verwendet wird: *Boswellia sacra* aus dem

Oman, *Boswellia frereana* aus Somalia, *Boswellia papyrifera* aus Äthiopien und der besonders bekannte indische Weihrauch, *Boswellia serrata*, der auch in Arzneibüchern gelistet ist. Zwischen Ende März und Anfang April beginnt die mehrmonatige Ernte des Harzes. Dafür wird der Baum an Stamm und Ästen vorsichtig angeritzt, worauf eine milchig-klebrige Flüssigkeit austritt. An der Luft trocknet sie zu den goldgelben Harzbröckchen, die wir als Weihrauch kennen. Ein ausgewachsener Baum liefert bis zu 10 Kilogramm Harz pro Saison. Danach braucht er eine mehrjährige Ruhepause, sonst nimmt der wertvolle Baum Schaden.

MEHR ALS NUR RÄUCHERWERK

In seinen Ursprungsländern ist Weihrauch traditionell weit mehr als ein Duftspender: Er begleitet Schwangerschaften und Geburten, wird bei Übelkeit gekaut und findet sich in unzähligen überlieferten Anwendungen bei Haut- und Gelenksbeschwerden. Auch bei uns hat sich sein Ruf über die Kirche hinaus verbreitet, nicht zuletzt dank der enthaltenen Boswelliasäuren: Sie greifen gezielt in die Entzündungskaskade des Körpers ein und bremsen so die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe. Auch antioxidative Eigenschaften werden dem Weihrauch nachgesagt. Kein Wunder also, dass er bei Beschwerden wie Arthrose,

Rheuma, Asthma oder Morbus Crohn zunehmend als ergänzende Option ins Gespräch kommt – in Kapselform, als Salbe oder ätherisches Öl. Welche Form zu Ihnen passt, besprechen wir am besten direkt bei uns in der Apotheke. ■

WEIHRAUCH TRILOGIE GESCHENK-SET

Das Weihrauch-Geschenkset vereint drei ausgewählte Produkte: Das Duschöl entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen und bereitet die Haut auf die Pflege vor. Der reichhaltige Körperbalsam verwöhnt trockene Haut mit Sheabutter, pflanzlichen Lipiden und Weihrauch. Die Kapseln mit Weihrauch und MSM komplettieren das Set als Nahrungsergänzung für die tägliche Routine.



EUR 34,95 Set

MAGISCHE WÄRME

von René Freund

Wenn es um die kalte Jahreszeit geht, bin ich kein besonders guter Ansprechpartner. Ich liebe den Sommer und die Wärme. Ja, natürlich lassen sich traumhafte Wintertage mit blitzblauem Himmel und knirschendem Schnee ins Treffen führen, aber ganz ehrlich: Wie viele dieser Wintertage gibt es? Genau, ungefähr drei. Das wäre für mich auch schon die perfekte Länge für den Winter: drei Tage.

Aber wir leben nun mal nicht am Äquator, zum Glück eigentlich, denn keine Jahreszeiten zu haben, wäre auch fad. Und so versuche ich, der Kälte das Beste abzugewinnen: Zum Beispiel die Sauna, denn so ein Saunagang fühlt sich immer an wie ein kleiner Urlaub. Oder das Kochen auf dem Tischherd. Es ist ein altmodischer Herd, mit müde-weißen Kacheln, einer leicht angerosteten Stahlplatte und Türen, die immer ein wenig klemmen. Fürsorglich und vorausschauend haben wir ihn beim Umbau von Omas Haus im Herz der Küche stehen gelassen.

Man beheizt ihn mit Holz, und egal, ob man Brot darin bäckt oder einen Braten macht oder Suppen stundenlang simmern lässt – es wird alles besser als auf der elektrischen Kochstelle. Woran das liegt, weiß ich nicht. Ein Physiker würde wahrscheinlich sagen, Wärme ist Wärme, aber das stimmt nicht. Der Tischherd strahlt eine magische Wärme aus, und genauso schmecken auch die auf ihm gefertigten Gerichte. Und endlich – wieder ein Vorteil der kalten Jahreszeit – kann man auch all die Dinge kochen, für die es im Sommer zu heiß ist. Zum Beispiel eine intensiv-würzige Hühnersuppe mit Nelken, Lorbeer und einem Hauch Zimt. Oder ein Curry mit Kürbis, Chili, Ingwer und viel Kurkuma, dessen Duft stundenlang und seelewärmend in den Räumen hängt. Die Seele friert ja manchmal früher als die Füße.

Bis das Curry fertig ist, hat man Zeit, in die Sauna zu gehen. Ich sage euch, es wird wunderbar werden! Und dann können gerne noch die berühmten drei Wintertage kommen, aber von mir aus dürfte kurz nach Weihnachten der Frühling in Flipflops bei der Tür hereinspazieren.

René Freund

René Freund ist Schriftsteller.
Alle Infos unter: renefreund.com

DAS LETZTE WORT



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

GEWINNSPIEL

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

Welches Öl kann man bei leichten, oberflächlichen Verbrennungen auftragen? Die Lösung finden Sie auf Seite 13.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 31. März 2027. 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.

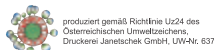
♥ GLEICH NOTIEREN ♥

JEDEN FR.: BIO-MARKT AUF DEM PARKPLATZ
DER BORROMÄUS APOTHEKE

MI., 4. NOVEMBER 2026
ANTLITZANALYSE NACH DR. SCHÜSSLER
MIT ADLER PHARMA

FR., 4. DEZEMBER 2026, 10–18 UHR
SCHMINK- UND BERATUNGSTAG MIT CLARINS

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





Wechseljahre in Balance

Jetzt
NEU!



GUTSCHEIN*
€ 4,-

Institut
AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

*€ 4,- **Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® Meno (28 Portionsbeutel + 28 Kapseln) bis 30. November 2026, 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. 87555

