

GESUNDHEIT

DAS KUNDENMAGAZIN DER
ATRIUM APOTHEKE
Ausgabe 31 | Herbst/Winter 2024

NAH BEI
MIR

HAU(P)TSACHE GESUND

4

BERÜHREND

Gesundheit – hautnah betrachtet

10

KINDER, KINDER

Hausmittel für die Kleinsten

18

TIME TO SHINE

Make-up für die Festtage

VON DER HAUT AUS KANN MAN DIE SEELE PFLEGEN.

Carl Ludwig Schleich



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



gedruckt nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltscheiners,
Druckerei Jänetschek GmbH · UWW-Nr. 637



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn der Altweibersommer in den Herbst übergeht, saftig grüne Blätter sich mit einem goldenen Schimmer schmücken und am Morgen zarte Nebelschwaden über die Wiesen treiben, spätestens dann ist es nicht mehr zu leugnen: Der Herbst klopft an. Und auch, wenn immer ein bisschen Nostalgie ob des Endes des Sommers mitschwingt, hat der goldene Herbst doch seinen ganz eigenen Zauber. Dann ist die Zeit der Ernte, der tanzenden Blätter und der inneren Einkehr. Wenn die Tage kürzer werden, ziehen wir uns wieder mehr in die eigenen vier Wände zurück, machen es uns gemütlich und kuschelig. Die kühleren Monate im Jahr können wir auch dazu nutzen, wieder mehr bei uns selbst anzukommen.

„Nah bei mir“ lautet deshalb das Thema dieser Ausgabe. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf den Zusammenhang zwischen Hautgesundheit und Psyche. Liebevolle Berührungen spielen hierbei eine wichtige Rolle, denn eines ist klar: Das „Kuscheltier“ Mensch braucht Nähe beinahe so sehr wie die Luft zum Atmen.

Damit wir auch in der kommenden Erkältungszeit immer gut durchatmen können, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C wichtig. Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass es Vitamin C in verschiedenen Formen gibt. Was Sie über liposomales Vitamin C, Ester-C® oder Vitamin C aus Camu-Camu wissen sollten – ab Seite 8 bringen wir Ordnung in den Begriffsdschungel.

Im Mittelteil finden Sie unter „Quelle der besten Ideen“ wieder Inspiration und unsere Lieblingsprodukte – mit Herz für Sie ausgewählt. Außerdem in dieser Ausgabe: Welche Hausmittel Kindern jetzt guttun, wie wir den Magen bei seiner Arbeit unterstützen können, welche Make-up-Trends uns in der neuen Saison zum Strahlen bringen, was die Hagebutte für unsere Gesundheit tun kann und – last, but not least – unsere Geschenke-Tipps für das Fest der Liebe.

Wertvolle Mentaltipps hat wieder Manuel Horeth, Österreichs Mentalexperte Nr. 1 und Bestsellerautor, für Sie parat. Und das letzte Wort überlassen wir wie gewohnt René Freund, bei dem es diesmal ganz schön heiß hergeht ...

Viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

Ihre Doris Eckstein, Lukas Leitner & Alina Karigl und das Apotheken-Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Februar 2025.

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß § 25 Mediengesetz: „GSUNDHEID“ erscheint mehrmals im Jahr und wird herausgegeben und verlegt von der Atrium Apotheke, Mag. pharm. Dr. Doris Eckstein e.U., Salzburger Straße 27a, 4690 Schwanenstadt | Tel.: +43 7673 308 32 | office@atrium-apotheke.at | www.atrium-apotheke.at. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. pharm. Dr. Doris Eckstein

Text und Konzeption: MMag. Christina Knauseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraueileinkorrekt.com | Fotocredits Cover: C Design Studio – 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 | DIE C-GEBOTE



14 | MENTALE STÄRKE



16 | DER STECKT WAS WEG



23 | FEINE AROMAKÜCHE



1. QR-Code scannen
2. Download starten

3. Registrieren
4. Profitieren

BERÜHREND

Herbst und Winter bringen nicht nur kühlere Temperaturen und längere Nächte mit sich, sondern auch eine Zeit der inneren Einkehr und des Rückzugs. Gerade in den kälteren Monaten sehnen wir uns nach Geborgenheit und Wärme. Jetzt spielen Haut, Berührungen und Körperkontakt eine besonders wichtige Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Heute wissen wir, dass Berührungen Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und sogar Schmerzen lindern können.

Hier kommt eine Empfehlung für Sie – ein Hausmittel, sozusagen: Halten Sie sich öfter an den Händen! Klingt komisch? Tut aber gut! Zu diesem Ergebnis kam ein Forscherteam aus Österreich, Deutschland und der Schweiz. Sich an den Händen zu halten senkt den Blutdruck und lindert Stress sowie Angstgefühle. Atmung, Herzfrequenz und Gehirnwellen synchronisieren sich, was die Empfindung von Schmerzen verringern kann. Die schmerzlindernde Wirkung fällt umso stärker aus, je mehr Empathie wir füreinander empfinden. Voraussetzung ist, dass man die Person gern hat, die man berührt.

Berührungen haben eine tiefgreifende Wirkung auf unseren Körper und unsere Seele. Sie sind die erste Sprache, die der Mensch lernt. Babys wachsen schneller und sind besser vor Infektionen geschützt, wenn sie immer wieder liebevoll berührt werden. Berührungen sind so etwas wie ein kostenloser und wunderbarer Schutzschild gegen äußere Einflüsse. Die Freisetzung von Oxytocin, dem „Kuschelhormon“, bewirkt, dass Stress abgebaut und unsere Stimmung verbessert wird. Sogar das Immunsystem kann durch eine liebevolle Umarmung, streichelnde Hände oder eine entspannende Massage stimuliert werden. Schade nur, dass Nähe und Körperkontakt mit zunehmendem Alter weniger werden und Distanz und Abgrenzung vorherrschen. Dem sollten wir unbedingt entgegenwirken, denn auch bei Erwachsenen haben liebevolle Berührungen einen großen Effekt: Die Gefäße bleiben elastisch, es treten seltener Herzinfarkte auf und ältere Menschen bleiben länger mobil. Wie wäre es also, wenn wir die hauseigene Schmerzapotheke öfter nutzen würden?

BERÜHRUNGEN GEHEN UNTER DIE HAUT

Berührungen als Therapieform – im Sinne von Massagen – wurden bereits 2700 v. Chr. angewandt, und zwar in China. Die Massage galt als eine von vier Therapiesäulen der chinesischen Medizin. Später behandelte auch der berühmte Arzt und Alchemist Paracelsus seine Patienten unter anderem mit der Kraft der Berührung. Schließlich war es der französische Wundarzt Ambroise Paré, der die Heilkraft der Berührungsmedizin Ende des 17. Jahrhunderts einer breiteren Öffentlichkeit bekannt machte. Er empfahl nach Operationen Massagen zur besseren Heilung und legte damit den Grundstein für eine Frühform der Rehabilitation.

Heute wissen wir, dass Berührungen nicht nur das Immunsystem stärken, Stress reduzieren und das Schmerzempfinden dämpfen, sondern auch Depressionen lindern und die Stimmung aufhellen können.

Die Kraft der Berührung beschrieb 1921 auch John Lionel Taylor in seinem Buch *The Stages of Human Life*: „Die wesentlichste Sinnesempfindung unseres Körpers ist die Berührung. Sie ist wahrscheinlich die wichtigste Wahrnehmung im Prozess des Schlafens und Wachens; sie vermittelt uns das Wissen von Tiefe, Struktur und Form; wir fühlen, wir lieben und hassen, sind empfindlich und empfinden durch die Tastkörperchen unserer Haut.“

HAU(P)TSACHE GESUND

Wenn wir von Berührung sprechen und von der Kraft, die ihr innewohnt, müssen wir auch über die Haut im biologischen Sinne sprechen. Die Haut ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch unser direkter Kontakt zur Außenwelt. Sie trennt uns von der Welt um uns herum, lässt uns dank mehr als 10 Millionen Tastsensoren aber auch mit ihr in Kontakt treten. Eine halbe Million Hautzellen, etwa 5000 Sinneszellen, rund 150000 Pigmentzellen sowie Nervenbahnen, Schweiß- und Talgdrüsen und mehr befinden sich auf einem Quadratzentimeter Haut. Als

Schutzhülle bewahrt die Haut uns vor schädlichen Einflüssen und hält unseren Körper zusammen. Unser individuelles „Kleid“ besitzt drei Schichten mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben. Die Oberhaut, auch Epidermis genannt, ist die äußere Schicht unserer Haut. Sie schützt uns vor der Umwelt, also vor Bakterien und Giften, vor Hitze und Kälte,

BETANKE MICH
LASS MICH IN D
HALT MICH, NU
BIS ICH SCHLAF

Herbert Grönemeyer

aber auch vor Feuchtigkeitsverlust. Die Lederhaut oder Dermis beherbergt in ihrer kollagenfaserreichen, bindegewebigen Schicht unter anderem Talg- und Schweißdrüsen, Nervenfasern sowie Blut- und Lymphgefäße. Die unterste Schicht unserer Haut ist die Unterhaut oder Subcutis. Sie besteht aus Binde- und Fettgewebe und dient vorwiegend als Energiespeicher und Kälteschutz.

SCHUTZMÄNTELCHEN FÜR DIE HAUT

Apropos Kälte: In den frostigen Monaten des Jahres ist es besonders wichtig, die Haut bei ihrer Arbeit tatkräftig zu unterstützen. Deshalb sollten wir ihr genau dann viel

für die Haut ist die Ringelblume. Sie besänftigt gereizte, entzündete oder unreine Haut und kann auch bei Neurodermitis unterstützen. Als Korbblütler kann die Ringelblume allergische Reaktionen hervorrufen – das ist allerdings selten der Fall. Die aus dem Sonnenhut (Echinacea) gewonnenen Extrakte werden in der Kosmetik bei

Curcumin eignet sich aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung ebenfalls gut für die Hautpflege. Natürliche Hautpflegeprodukte auf Basis von Jojobaöl sind besonders rückfettend und können verhindern, dass unsere Haut zu viel Feuchtigkeit verliert. Echte Hautschmeichler sind auch Arganöl,

MIT LEBEN,
EINEM ARM.
R EIN BISSCHEN,
EN KANN.



Aufmerksamkeit schenken, damit sie gesund und widerstandsfähig bleibt. Trockene Heizungsluft und Kälte können ihr beispielsweise ordentlich zusetzen, sie reizen und austrocknen. Wenn die Temperaturen empfindlich niedrig werden, helfen spezielle Cold Creams, indem sie eine reichhaltige Schutzbarriere auf der Haut bilden. Ein Klassiker unter den Heilpflanzen

sensibler und gereizter Haut verwendet. Basische Kosmetik kann wiederum bei Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) gute Dienste leisten, Thermalwasser beruhigt empfindliche, gereizte oder zu Allergien neigende Haut. Malvenextrakte wirken ebenfalls beruhigend und harmonisierend, sie glätten und pflegen zudem die Haut. Das in Kurkuma enthaltene

Nachtkerzenöl und Sheabutter. Eine gute Ergänzung der Pflege der Gesichtshaut kann besonders im Winter ein Öl-Serum darstellen – es versorgt die feuchtigkeitsarme Haut zusätzlich mit wertvollen Vitaminen. Damit Sie Ihrer Haut auch wirklich Gutes tun, sollten Sie immer auf hochwertige Öle achten, am besten in Bio-Qualität.



SPIEGELBILD DER SEELE

Haut und Psyche sind eng miteinander verknüpft. Viele Redewendungen spielen auf diese enge Beziehung an, etwa wenn wir vor Verlegenheit erröten, vor Schreck blass werden oder vor Angst oder Aufregung schwitzen. Auch „Das geht mir unter die Haut“, „Das juckt mich nicht“ oder „Das ist zum aus der Haut fahren“ spielen auf die enge Verbindung von Haut und Psyche an. Sorgen können sich in Form der gleichnamigen Falten tief in die Haut eingraben. Und auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Akne und Nesselsucht haben einen Bezug zur Psyche. Sie besitzen in ihrer Entstehung meist eine psychische Komponente und sind oft auch bei ihrer Behandlung über die Psyche beeinflussbar. Zwar ist man sich innerhalb der Forschung nicht einig, ob psychische Probleme die Ursache oder die Folge von Hautkrankheiten sind. Viel wichtiger ist jedoch die Erkenntnis, dass sich Haut und Psyche wechselseitig beeinflussen. Auch weil die Häufigkeit von Hauterkrankungen – etwa Allergien und Autoimmunerkrankungen – in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Wer Haut und Psyche gleichermaßen unterstützen möchte, der sollte öfter einen Waldspaziergang machen. Der

hohe Feuchtigkeits- und Sauerstoffgehalt im Wald wirkt regenerierend auf die Haut. Die Terpene, die von Bäumen und Pflanzen produziert werden, atmen wir als würzige Duftstoffe während des Spaziergangs ein und nehmen sie auch über die Haut auf. Terpene regen das Immunsystem zur Bildung von sogenannten Killerzellen an, die den Körper vor Viren und Bakterien schützen. Die Gerüche und Geräusche des Waldes stimulieren zudem den Parasympathikus – jenen Teil des Nervensystems, der für die Erholung und Regeneration der Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und Verdauung zuständig ist.

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Eine gute Feuchtigkeitspflege, Psychohygiene und der Schutz vor den Elementen sind also unerlässlich – aber noch lange nicht alles. Was Sie noch tun können, um Ihre Haut gesund und strahlend zu erhalten? Zum einen: Mindestens 2 Liter Wasser trinken – täglich. Die Flüssigkeit sorgt für mehr Spannkraft und transportiert die Nährstoffe der Nahrung in die Zellen. Auch ungesüßte Kräutertees sind eine

gute Option. Auf dem Speiseplan sollten frische, vitalstoffreiche und vollwertige Lebensmittel stehen. Karotten sorgen mit ihrem hohen Beta-Carotin-Gehalt etwa dafür, dass unserem Körper Vitamin A in ausreichender Menge zur Verfügung steht. Vitamin A schützt vor UV-Strahlen und verlangsamt die Hautalterung. Kohl ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen, punktet aber vor allem mit seinem hohen Vitamin-C-Gehalt. Je nach Sorte können wir zum Beispiel mit Kohlgemüse schon ab 100 Gramm täglich unseren Tagesbedarf an Vitamin C decken. In der Paprika steckt noch mehr Vitamin C. Sie enthält pro 100 Gramm zwischen 120 und 400 Milligramm des wichtigen Vitamins, das die Kollagenbildung anregt. Auch in der Johannisbeere findet sich Vitamin C in hoher Konzentration. Himbeeren sind dank Salicylsäure eine natürliche Pickel-Prophylaxe. Unterstützend und regenerierend für die Haut wirken außerdem Zucchini, frische Salate und Kräuter. Wenn Sie an entzündlichen, roten oder juckenden Hautproblemen leiden, sollten Sie Zitrusfrüchte, Tomaten, Scharfes, Salziges und Frittiertes möglichst meiden. Bitter aber geht immer! Natürliche Bitterstoffe, wie sie in grünem Gemüse (Chicorée, Mangold, Spinat)

GUT ZU WISSEN

Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt.

sowie in Kräutern und Gewürzen wie Brennnessel, Löwenzahn, Petersilie und Kurkuma stecken, fördern die Reinigung und Gesundheit der Haut. Bitteres können Sie auch ganz einfach über Bittersprays oder Bittertropfen in ihren Alltag integrieren.

NAHRUNG FÜR UNSER SCHUTZSCHILD

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen haben einen hohen Zink- und Eiweißanteil. Bei einem Mangel an Zink oder Eiweiß kann es schnell zu Ekzemen, brüchigen Nägeln oder Haarausfall

kommen. Der Mineralstoff Zink trägt auch zu einem reineren Hautbild bei, weil er die Talgdrüsen reguliert. Und dann wären da noch Haferflocken. Sie stecken voller Zink und wichtiger Proteine sowie Eisen, Calcium, Magnesium und Biotin. Mandeln und Walnüsse sind ebenfalls gut für unsere Haut. Letztere überzeugen mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B5 und Calcium, Magnesium, Zink, Kalium und Eisen. Auch Nahrungsergänzungsmittel wie spezielle Haut-Haare-Nägel-Kapseln sind eine praktische Möglichkeit, der Haut regelmäßig Gutes zu tun.

Auf die Ernährung achten, Stress vermeiden, die Haut mit hochwertiger

Pflege verwöhnen – all das unterstützt unsere Haut dabei, gesund zu bleiben. Es hilft ihr, ihre Schutzfunktion zu erfüllen, und führt letztlich dazu, dass wir sie gerne berühren und gerne berührt werden. Denn Berührungen von lieben Menschen streicheln auch die Seele – vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens.

Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne darauf an, wir sind für Sie da. ■

PRAKTISCH & GUT

Leichte Kopfschmerzen? Versuchen Sie es mit einer Schläfenmassage. So gehts: Die Fingerspitzen auf die Mitte der Stirn setzen und sanft zu den Schläfen hin ausstreichen. Anschließend die Schläfen einige Minuten lang in kreisenden Bewegungen mit leichtem Druck massieren. Ätherisches Pfefferminzöl oder spezielle Ölmischungen verstärken die Wirkung und sorgen gleichzeitig für ein Frischegefühl.



CREM DI! SCHUTZBALSAM

Der Schutzbalsam vereint Sheabutter, Marillenkernelbutter, Mandelöl, Rosmarinextrakt, Sonnenblumenöl, Vitamin E und Reiswachs. Er bietet ausgezeichneten Kälteschutz und pflegt trockene, angegriffene sowie rissige Haut- und Druckstellen. Ideal für den ganzjährigen Schutz.



EUR 6,80 15 ml

RINGELBLUMEN CREME FORTE

Biozertifizierte Creme mit beruhigender und schützender Wirkung bei geröteter und empfindlicher Haut. Die Creme besitzt eine reichhaltige Textur und hinterlässt eine seidige, mit Feuchtigkeit versorgte und gut gepflegte Haut.



EUR 16,40 100 ml

DOLOMIA PHYTO BODY KÖRPERBUTTER

Reichhaltige Körperbutter, die die Haut tiefenwirksam nährt und ihr neue Leuchtkraft schenkt. Haselnussöl und Hagebuttennektar sorgen für eine tiefe Zellregeneration – für eine glatte und samtweiche Haut.



EUR 42,- 200 ml

DIE C-GEBOETE

Vitamin C ist in (fast) aller Munde. Kein Wunder, ist es doch ein echter Allrounder! Aber kennen Sie die verschiedenen Formen von Vitamin C? Von gepuffert bis liposomal – welche Form von Vitamin C am besten zu Ihnen passt, hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen und Vorlieben ab.

Werfen wir zu Beginn einen Blick auf die lange Liste der positiven Wirkungen, die Vitamin C auf unseren Körper hat. Das wasserlösliche Vitamin fördert zum Beispiel die Kollagenbildung und hilft beim Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen. Es schützt außerdem vor Zellschäden, indem es freie Radikale bindet. Darüber hinaus kann es die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Quellen verbessern und sogar die Produktion von wichtigen Botenstoffen und Hormonen unterstützen. Vitamin C ist außerdem an Stoffwechselforgängen beteiligt, die wichtig für das Immunsystem sind. Auch wenn wir uns verletzt haben, braucht unser Körper Vitamin C – es unterstützt

die Wundheilung. Ganz schön viel, was Vitamin C für uns leisten kann!

VON ACEROLA BIS ZITRUSFRÜCHTE – DA STECKT VIEL VITAMIN C DRIN

Aber wo versteckt es sich nun, das Vitamin C? In Acerolakirschen, Sanddorn, Hagebutten, Schwarzen Johannisbeeren sowie in gelber und roter Paprika, frischer Petersilie, würzigem Bärlauch, Gartenkresse, Brokkoli, Fenchel, Spinat und Kohlgemüse ist reichlich Vitamin C enthalten. Auch süße Erdbeeren, saftige Zitrusfrüchte und exotische Kiwis sind sehr gute Vitamin-C-Lieferanten. Der Apfel enthält hingegen relativ wenig davon. Grundsätzlich hängt der tatsächliche Vitamin-C-Gehalt von Lebensmitteln aber von verschiedenen Faktoren ab, etwa dem Erntezeitpunkt, der Art und Dauer der

Lagerung, aber auch von der Zubereitung von Obst und Gemüse.

VITAMIN C HAT VIELE NAMEN

Im Regelfall können wir über die Nahrung nicht so viel Vitamin C aufnehmen, wie wir brauchen. Deshalb sind Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte Supplements, eine gute Wahl. Vitamin C steht als Supplement in verschiedenen Formen zur Verfügung, die alle unterschiedliche Vorteile bieten.

Die gängigste Form von Vitamin C ist die stark saure Ascorbinsäure. Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, sollten Sie einer anderen Vitamin-C-Form den Vorzug geben, etwa gepuffertem Vitamin C.

Im Gegensatz zu Ascorbinsäure ist gepuffertes Vitamin C an Mineralien gebunden, etwa an Natrium, Calcium, Zink und Magnesium. Die Mineral-Ascorbate, die aus diesen Verbindungen entstehen, sind besser verträglich als reine Ascorbinsäure und eignen sich besonders gut für

VITAMIN C AUS CAMU CAMU

Das Produkt enthält ausschließlich natürliches Vitamin C aus sonnengereifter Camu Camu.

Es trägt zum normalen Energiestoffwechsel, zur normalen Funktion des Immunsystems und dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



EUR 17,90 60 Kapseln

DR. GRANDEL CEROLA C-PLUS-ZINK

Vitamin C und Zink sind für die Abwehrkräfte von großer Bedeutung. Sie tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei und leisten einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Ausgewählte Beeren- und Fruchtkonzentrate sorgen für einen fruchtigen Geschmack.



EUR 24,90 32 Taler

VITAMIN C KONZENTRAT

Für einen strahlenden Teint: Das Konzentrat besitzt eine antioxidative Wirkung gegen freie Radikale, eine Anti-Aging-Wirkung und einen UV-Schutz. Es regt die Kollagensynthese an und schützt vorhandenes Kollagen. Für die äußerliche Anwendung.



EUR 18,60 20 ml

Menschen mit empfindlichem Magen oder saurem Reflux. Wird Vitamin C in Wasser aufgelöst und getrunken, ist gepuffertes Vitamin C als zahnschonende Variante die beste Wahl. Ungepuffertes Vitamin C kann den Zahnschmelz angreifen.

Ester-C® ist eine patentierte Formel, die ebenfalls eine gepufferte, also nicht saure Form von Vitamin C enthält. Dadurch ist sie ebenfalls magenschonender als Vitamin C in Form von Ascorbinsäure. Außerdem wird Ester-C® schneller aufgenommen als Ascorbinsäure und besitzt eine sehr hohe Bioverfügbarkeit.

Bei liposomalem Vitamin C wird das Vitamin in eine schützende Lipidhülle gepackt. Gut behütet durch die Liposomen, die minikleinen Kapseln gleichen, reist es durch den Körper und entfaltet seine volle Wirkung schließlich im Darm, wo es von den Liposomen nach und nach an die Zellen abgegeben wird. Die Vorteile liegen auf der Hand: Das liposomale Vitamin C wird sehr gut vom Körper aufgenommen und hat auch eine längere Verweildauer.

Vielleicht wurde Ihnen schon einmal Vitamin C aus Camu-Camu angeboten. Die südamerikanische Frucht mit dem lustigen Namen weist einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt auf – nämlich etwa 2000 Milligramm pro 100 Gramm. Damit ist diese bioaktive Form von Vitamin C eines der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C.

Auch bei Vitamin-C-Kapseln mit Acerola kommt der Inhaltsstoff von einer Pflanze – genauer gesagt von der Acerolakirsche. Die mexikanische Steinfrucht ist besonders reich an Antioxidantien. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe und ihr hoher Vitamin-C-Gehalt (etwa 1700 Milligramm pro 100 Gramm) machen sie zu einer sehr beliebten Vitamin-C-Variante. In unseren Breiten sind Extrakte aus der Acerolakirsche in Form von Acerolapulver oder Acerolafruchtsaft erhältlich.

Überdosieren können Sie Vitamin C übrigens in der Regel nicht. Weil es ein wasserlösliches Vitamin ist, scheidet der Körper nicht benötigtes Vitamin C über den Urin aus. Übertreiben sollten Sie es trotzdem nicht – sonst könnte Durchfall auftreten. Wenn Sie zu den verschiedenen Formen von Vitamin C oder der individuellen Dosierung Fragen haben: Sprechen Sie uns gerne darauf an! ■

GUT ZU WISSEN

Bei Vitaminen handelt es sich um organische Verbindungen, die fettlöslich oder wasserlöslich sein können. Im Gegensatz zu Mineralstoffen wie Magnesium oder Calcium, die aus dem Boden oder Wasser gewonnen werden, findet man Vitamine in Lebewesen, Bakterien, Pflanzen und Tieren.



KINDERLEICHT GESCHÜTZT



Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, haben Erkältungsviren wieder Hochsaison. Leidgeprüfte Eltern wissen: Kindergarten und Schule sind bevorzugte Arbeitsplätze der fiesen Krankheitserreger. Zum Glück gibt es sanfte Möglichkeiten, Symptome zu lindern und die Kleinen auf dem Weg zur Genesung mit natürlichen Mitteln zu unterstützen.

Der Wind pfeift ums Haus, die Heizung wird hochgedreht: Jetzt sind trockene Schleimhäute vorprogrammiert und Krankheitserreger haben ein leichtes Spiel. Deshalb ist es wichtig, dass auch Kinder in den kühleren Monaten viel trinken – am besten Wasser oder ungesüßte Frucht- oder Kräutertees. Sie wirken wie ein Balsam für die trockenen Schleimhäute und helfen, das Infektionsrisiko zu senken. Für unsere jungen Helden bedeutet das: Kleinkinder sollten täglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, während Schulkinder mindestens 1, besser 1,5 Liter trinken sollten.

DAS IMMUNSYSTEM FÜTTERN

Was auf dem Teller landet, hat immer Einfluss auf unsere Gesundheit – so weit, so klar. In der Erkältungszeit gilt das jedoch ganz besonders. Vitamine spielen jetzt eine wichtige Rolle und stärken das Immunsystem. Doch die gesunde Ernährung von Kindern kann für Eltern eine echte Herausforderung sein, vor allem wenn es darum geht, ausgewogen und abwechslungsreich zu kochen. Neue Aromen, Farben und Texturen auf dem Teller werden anfangs häufig abgelehnt. Kinder brauchen Zeit, um über ihre Vorbehalte gegenüber neuen Lebensmitteln hinwegzukommen. Versuchen Sie, Obst und Gemüse in verschiedenen Formen anzubieten – als Snack, püriert, in Suppen oder gedünstet. Auch in Soßen wie Bolognese oder in Gemüseburgern können sie versteckt werden. In der kalten Jahreszeit sind heimisches Wintergemüse sowie Kohlsorten wie Weißkohl, Rotkohl, Chinakohl, Grünkohl und Kohlsprossen besonders empfehlenswert, da sie reich an Vitamin C sind. Sanddornsaft, Hagebutten- oder Aroniamus enthalten

ebenfalls viel Vitamin C und sorgen zusammen mit Äpfeln, Birnen und Trockenfrüchten (aufgrund des hohen Zuckergehalts nur in Maßen genießen!) für Abwechslung im Müsli.

VERDUFT, ERKÄLTUNG!

Viele Kinder lieben die beruhigenden Düfte von ätherischen Ölen. Ätherische Öle können nicht nur die Luft erfrischen, sondern auch Erkältungsbeschwerden wie Halsschmerzen und Schnupfen lindern. Beachten Sie aber, dass nicht jedes Öl für Kinder geeignet ist. Ätherische Öle aus Kampfer und Menthol sollten Sie meiden, weil sie Reizungen auslösen können. Stattdessen können Sie beispielsweise Zitrone wählen. Es ist eines der wirksamsten ätherischen Öle in Grippe- und Erkältungszeiten, stärkt das Immunsystem und unterstützt bei Erkältungssymptomen. Das nach Vanille duftende Öl Benzoe Siam empfinden Kinder meist ebenfalls als angenehm. Das aus dem Harz des Benzoe-Baums gewonnene Öl besitzt eine entspannende und krampflösende Wirkung, weshalb es unter anderem bei

Reizhusten eingesetzt werden kann. Bei der begleitenden Behandlung von Erkältungen und Husten kommt auch das ätherische Öl Cajeput zum Einsatz. Das aus den Blättern des Cajeput-Baums gewonnene Öl gilt als besonders gut verträglich.

DUFTES ZUHAUSE

Ein beliebter Weg, ätherische Öle in der Erkältungszeit einzusetzen, ist die Raumbeduftung mit einer Duftlampe oder einem Diffusor. Wenige Tropfen eines ätherischen Öls können auch auf einen Duftstein getropft werden. Ätherische Öle dürfen jedoch niemals pur auf der Haut angewendet werden oder mit den Schleimhäuten in Kontakt kommen. Verwenden Sie nur geprüfte und naturreine Produkte und passen Sie die Dosierung immer an das Alter Ihres Kindes an! Als Faustregel gilt: Für Kleinkinder etwa 20 Prozent der Erwachsenenosis verwenden, für Schulkinder etwa die Hälfte. Wenn Sie sich bezüglich der Dosierung unsicher sind, fragen Sie bitte stets bei uns in der Apotheke nach oder kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt. Vorsicht: Für Kinder mit Asthma, Keuchhusten oder Lungenentzündung sind viele ätherische Öle tabu!

GUT GEWICKELT

Wickel werden, wie der Name schon verrät, um einen Körperteil gewickelt. Es gibt verschiedene Arten von Wickeln: Warme Wickel, mit denen sich Wärme zuführen lässt, und kalte Wickel, die dem Körperteil Wärme entziehen. Wickel beeinflussen die Durchblutung und können so Schmerzen und Entzündungen lindern. Gleichzeitig können Wirkstoffe – etwa aus ätherischen Ölen, speziellen Wickelsalzen und Basenpulvern, aber auch aus Zwiebel, Zitrone, Topfen, Essig oder Bienenwachs – über die Haut in den Körper geschleust werden. Nasse, lauwarmer oder kalte Wadenwickel mit Essig oder „Essigpatscherl“ können fiebernden kleinen Patienten Linderung bringen. Zitronenwickel sind wiederum aufgrund ihrer abschwellenden Wirkung bei Halsschmerzen wohltuend. Der ebenfalls kalte Topfenwickel tut gut bei Fieber, Halsweh, Heiserkeit und als Unterstützung bei Bronchitis. Spezielle Wickelsalze auf Meersalzbasis können für die Zubereitung von warmen und kalten Wickeln verwendet werden; auch Wickelöle für Kinder sind wohltuend und praktisch in der Anwendung.

WARM UMS HERZ

Wie eine sanfte Umarmung: **BRUSTWICKEL** sind ein seit Jahrhunderten bewährtes Hausmittel. Brustwickel können zum Beispiel bei feststehendem Husten Linderung bringen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie können dem Wasser für den Wickel ätherische Öle zufügen, etwa weißen Thymian. Das ätherische Öl wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und krampflösend auf die Bronchien. Ein ebenfalls beliebtes Hausmittel bei Husten, Erkältung und Verspannungen sind warme Wickel aus Bienenwachs, die bei Kindern zudem mit ihrem guten Duft punkten. Wickel mit Basenpulver können bei Bauchschmerzen helfen, aber auch bei Entzündungen der Gelenke oder Rückenschmerzen. Solche basischen Leibwickel gibt es übrigens bei uns auch fixfertig zu kaufen.

Fragen Sie uns gerne nach weiteren Empfehlungen – wir sind für Sie da! Damit die Erkältungsviren in dieser Saison kein leichtes Spiel haben. ■

PRAKTISCH & GUT

Fertige Wickelsets, etwa von der Manufaktur Auberg im Salzkammergut

TAOASIS® CITRONE

Das naturreine Zitronenöl wird aus der Schale der Zitrone gewonnen und hat einen erfrischenden, belebenden Duft, der eine angenehme Atmosphäre schafft. Zitronenöl kann außerdem die Konzentration fördern und für den nötigen Energieschub bei Antriebslosigkeit sorgen.



EUR 5,90 5 ml

BALDINI BY TAOASIS® AIRFRIEND ONE

Der handliche AirFriend One ist akkubetrieben, verfügt über 3 Intensitätsstufen und benötigt kein Wasser. Eine hochwertige Membran sorgt für eine feine Zerstäubung des Dufts, wodurch er sich rasch im Raum verbreitet. Ideal für Räume bis zu 25 m².



EUR 29,90 Stück

AUBERG DR. KLADE'S BRUST-WICKTEL

Die Wickeltücher bestehen ausschließlich aus Baumwollgewebe und die Füllungen bei mitgelieferten Kissen aus Roh-Schafwolle. Die gezielten Temperaturreize können somit vom Körper ganz natürlich verarbeitet und ausgeglichen werden.



VERSCHIEDENE GRÖßEN UND FARBEN

ab EUR 43,- Wickel-Set

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Auf der Suche nach den besten Ideen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir holen auf dieser Doppelseite wieder unsere Lieblingsprodukte für die kühlere Jahreszeit vor den Vorhang. Mit dabei: Inspirationen, Tipps und Produkte, die Sie beim Gesundbleiben und Gesundwerden unterstützen können und Sie zum Strahlen bringen. Lassen Sie sich von unseren besonderen Empfehlungen inspirieren! Und für den Fall, dass Ihnen das nieselige Herbstwetter doch einmal aufs Gemüt schlägt, möchten wir Ihnen Worte von Albert Camus mitgeben: „Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird.“ In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund, damit Sie diese wundervolle Wandlung in vollen Zügen genießen können!



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. bis 23. Dezember 2024.

Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.



ATRIUM
SUPPLEMENTS

OKTOBER-AKTION

Im Oktober erhalten Sie 10 % Rabatt auf unser neues, hauseigenes **Kollagenpulver (300 g)**.



ATRIUM
SCENT

DEZEMBER-AKTION

Im Dezember erhalten Sie 10 % Rabatt auf alle lagernden **Taoasis®-Duftsets**.



ATRIUM
COSMETICS

NOVEMBER-AKTION

Im November erhalten Sie 10 % Rabatt auf alle lagernden **Körperpeelings**.



ATRIUM
FAMILY

JÄNNER-AKTION

Im Jänner erhalten Sie 10 % Rabatt auf alle lagernden **Auberg-Brustwickel**.

VITAMIN D3 STATUS-CHECK

Sind Sie noch gut versorgt? Vitamin D3, das Sonnenvitamin, trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Bei einem Vitamin-D-Mangel sind wir unter anderem anfälliger für Infekte.

Wir messen Ihren **Vitamin-D3-Wert** – schnell und einfach innerhalb von nur ca. 20 Minuten!

AKTION:
Im Oktober 2024 bekommen Sie die 2. Kontrollmessung Ihres Vitamin-D3-Werts zum halben Preis.



ATRIUM EAA KAPSELN

Die perfekte Kombination von 8 essenziellen Aminosäuren entspricht dem grundlegenden Muster des menschlichen Körpers. Die Aminosäuren sind bereits aufgespalten und können dadurch schnell aufgenommen werden. Die enthaltenen Aminosäuren sind vegan und auch bei Unverträglichkeiten gut geeignet. Ideal bei erhöhtem Eiweißbedarf (z. B. Sportler, Veganer/Vegetarier, im Alter). Regional hergestellt in Österreich.

-10 %
IM NOV. UND
DEZ. 2024



Statt EUR 29,90
EUR 27,20 120 Kapseln

DOLOMIA
DAS PRINZIP DER NATÜRLICHEN SCHÖNHEIT
Vitry
PARIS 1795

**IM DEZEMBER 2024
GIBT ES 10 % RABATT
AUF ALLE LAGERNDEN
LIDSCHATTEN VON
DOLOMIA UND VITRY.**

**OMNI
BIOTIC®**

**Immun gesund
beginnt im Mund***

**€ 2,-
Gutschein
für OMNI-BIOTIC®
IMMUND***

**OMNI
BIOTIC®
IMMUND**
PÜR KINDER
UND ERWACHSENE
48,6g

Wissenschaftlich geprüft

Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

*Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

€ 2,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® IMMUND (30 oder 60 Stück) bis 15.12.2024. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82439

9 12000 1 436972

**4
AB
JAHREN**

**easybronchial®
Thymian Sirup**

schleimlösend und hustenlindernd

aus natürlichem Thymianextrakt

traditionelles pflanzliches Arzneimittel

**12
AB
JAHREN**

**easybronchial®
Stop Forte 3mg/ml Sirup**

wirkt bis zu 6 Stunden hustenstillend

zuckerfrei

Arzneimittel

**6
AB
JAHREN**

**easybronchial®
Stop Junior 1,5 mg/ml Sirup**

wirkt bis zu 6 Stunden hustenstillend

zuckerfrei

Arzneimittel

**6
AB
MONATEN**

**easybronchial®
Kids**

lindernd und hustenstillend

zuckerfrei

Medizinprodukt

**Husten?
Einfach.**

easybronchial®

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informiert Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. easybronchial Thymian Sirup ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

easypharm
a NERAXPHARM company

ERKÄLTET?

STARK GEGEN VIRALE ATEMWEGSINFEKTE

**Esberitox®
forte Tabletten**

Pflanzliches Arzneimittel
Bei Erkältungskrankheiten

**AKTION*
SPAREN SIE BIS
31. JAN. 2025
EUR 1,50**

Esberitox® FORTE

- Verkürzt die Erkältung um bis zu 3 Tage¹
- Lindert die Erkältungssymptome^{1,2}
- Aktiviert die Abwehrkräfte
- Auch zur Prävention bei häufig wiederkehrenden Infekten

**MEDICE
THE HEALTH FAMILY**

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

**MEDICE
THE HEALTH FAMILY**

Entgeltliche Einschaltung

Entgeltliche Einschaltung

Entgeltliche Einschaltung | * Gilt nur für die 20-stück-Packung PZN 5521821

WIE WIR ANDERE POSITIV BERÜHREN

Körperliche Berührungen von Menschen und Tieren können uns richtig guttun, Glücksgefühle erzeugen, Schmerzen reduzieren und Angstgefühle lindern. Berührungen erfolgen aber nicht nur körperlich, sondern auch mental gibt es viele Möglichkeiten, unsere Mitmenschen im Herzen zu berühren. Mentale Berührungen zu erleben, versetzt uns in gute Laune und stärkt unsere Lebensfreude. Ich verrate Ihnen in dieser Ausgabe drei schnelle Tipps, wie Sie durch Worte Ihre Liebsten positiv berühren können:



TIPP NR. 1: BERÜHRUNG DURCH KOMPLIMENTE

Entdecken Sie etwas Besonderes an Ihrem Gegenüber, dann reagieren Sie sofort mit Lob und stärkenden Worten. Um Ihre Mitmenschen aber auch ehrlich zu berühren, beachten Sie folgende Erkenntnis aus der Kommunikationsforschung: Nett gemeinte Komplimente, die mit Klischees verbunden sind, werden eher negativ aufgenommen. Vermeiden Sie daher Formulierungen wie „Du hast aber schnell eingeparkt, das können halt nur Männer!“. Sehr berührend sind hingegen individuelle und kreative Worte, die nicht auf jeden zutreffen und positive Eigenschaften sowie Verhaltensweisen loben.

TIPP NR. 2: BERÜHRUNG DURCH MOTIVATION

Wer andere dazu bringen möchte, an einer Aufgabe mit Motivation und Durchhaltevermögen zu arbeiten, sollte den wahren Sinn dahinter hervorheben. Motivierende Worte können Ihr Gegenüber zu beeindruckenden Höchstleistungen anspornen. Wie kann dies sehr schnell funktionieren? Bringen Sie andere dazu, darüber nachzudenken, warum sie etwas wirklich angehen möchten, welche Vorteile sich für sie dadurch ergeben und wie sehr sie am Ende davon profitieren können. Ein witziges Detail dazu am Rande: Wissenschaftler haben entdeckt, dass motivierende Worte ins rechte Ohr des Gegenübers gesprochen besser wahrgenommen werden und somit noch erfolgreicher ankommen.

TIPP NR. 3: BERÜHRUNG DURCH INNERE BILDER

Die größten Helden des Sports gehen in einen Wettkampf mit inneren Bildern und berausenden Emotionen davon, wie es sich anfühlt, bereits gewonnen zu haben. Diese Visualisierung ist Denken in Bildern und kann uns sehr stark berühren. Übertragen auf unseren Alltag bedeutet das: Wenn Sie Ihre Erlebnisse in bildhafter Sprache beschreiben und so auch viele innere Bilder und starkes Kopfkino bei Ihren Mitmenschen erzeugen, werden Ihre Erzählungen andere um vieles intensiver berühren und begeistern.



Anfassen ist einfach, berühren ist die Kunst!

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.

GUTE-NACHT-MILCH

Erinnern Sie sich noch an die heiße Milch mit Honig aus Kindheitstagen? Bis heute schwören viele auf ihre beruhigende Kraft. Und tatsächlich ist es so, dass uns Milch beim Einschlafen helfen kann: Dafür ist unter anderem ein bioaktiver Peptid-Mix in der Milch verantwortlich, das Caseinhydrolysat. Das Tryptophan in der Milch, das in Melatonin umgewandelt wird, trägt das Seine dazu bei, dass wir schläfrig werden. Die ayurvedische Variante der klassischen heißen Milch mit Honig nennt sich **Moon Milk** oder **Mondmilch** und punktet mit Adaptogenen wie **Ashwagandha**. Die sogenannte Schlafbeere kann Stress reduzieren und die Entspannung fördern. Fügt man der Mondmilch noch Honig hinzu, liefert dieser entzündungshemmende Enzyme und Antioxidantien on top. Honig beschleunigt außerdem den Tryptophan-Transport ins Gehirn. Passend zur Winterzeit können auch wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, Muskat und Vanille zum Einsatz kommen. Vielleicht wird die Moon Milk ja Ihr neues Abendritual. Wir haben da schon einmal ein Rezept vorbereitet ... ■



REZEPT FÜR EINEN SCHLUMMERTRUNK:

- ▷ 250 ml Milch (alternativ Getreidemilch)
- ▷ 1–2 Kapseln Ashwagandha
- ▷ 1 Prise Kardamom (gemahlen)
- ▷ etwas Vanillemark
- ▷ 1 Teelöffel Honig (z. B. Manuka-Honig)
- ▷ 1 Prise Zimt (gemahlen)
- ▷ 1 Prise Muskatnuss (gemahlen)

Die Milch erwärmen und in eine Tasse geben. Die Ashwagandha-Kapseln öffnen und den Inhalt der Kapseln zusammen mit Kardamom, Vanillemark und Honig in die Milch rühren. Zum Abschluss Zimt und Muskat auf die Milch streuen. Fertig!



ALPENPOWER® BIO CASEIN PROTEIN

Versorgt den Körper mit wertvollen Aminosäuren. Beim Casein Protein bleibt der Aminosäuren-Spiegel über mehrere Stunden konstant. Deshalb wird es auch als Nacht-Protein bezeichnet, da viele Sportler es vor dem Schlafengehen einnehmen. Frei von künstlichen Zusatz- und Süßstoffen.



EUR 35,90 750 g

DER STECKT WAS WEG

Der Magen ist ein sehr kommunikativer Zeitgenosse. Er kann knurren und grollen, aber auch schmerzen und drücken. Liebe geht durch den Magen und manchmal schlägt uns auch etwas auf denselben. Spätestens dann, wenn er wehtut, wird uns wieder klar: Der Magen spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Wie wir ihn bei seinen wichtigen Aufgaben unterstützen können, lesen Sie hier.

Anatomisch betrachtet ist der Magen ein dehnbare, elastischer Muskelsack mit bis zu 2 Litern Fassungsvermögen, der zwischen Speiseröhre und Zwölffingerdarm liegt. Alles, was wir zu uns nehmen, muss erst einmal durch ihn durch. Der Magen leistet damit wichtige Vorarbeit für den Darm: Er trennt Festes von Flüssigem und lässt dabei ordentlich seine Muskeln spielen. In einer wellenartigen Bewegung, der Peristaltik, knetet der Magen die Nahrung durch. Danach gibt er den Nahrungsbrei in Mini-Portionen an den Zwölffingerdarm weiter. Wie lange Nahrung im Magen bleibt, hängt von verschiedenen Faktoren ab – unter anderem von ihrer Konsistenz. Flüssigkeiten benötigen im Regelfall nur etwa 1 Stunde für die Reise durch den Magen, Röhrei oder Gemüse bis zu 3 Stunden, Fleischgerichte und Hülsenfrüchte bis zu 5 Stunden und sehr fette Speisen wie Schweinsbraten können auch einmal bis zu 7 Stunden im Magen liegen. Die Redewendung „Das liegt schwer im Magen“ kommt also nicht von ungefähr.

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

Ist der Magen gesund, ermöglicht er es uns also, Nahrung optimal zu verdauen und wichtige Nährstoffe aufzunehmen. Doch allzu oft haben wir mit Magenproblemen zu kämpfen, sei es durch Stress, eine unausgewogene Ernährung oder bestimmte Medikamente. Und Punsch, Kekserl und die üppigen Festessen im Winter (Pfiat di, Ganslbraten!) sind auch nicht unbedingt förderlich für die Magengesundheit. Aber wir können unseren Magen unterstützen! Etwa schon beim Kauen. 15-mal sollte jeder Bissen gekaut werden, dadurch

vereinfacht sich der Verdauungsprozess für den Magen. Generell gilt beim Essen: Lassen Sie es langsam angehen. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach etwa 15 bis 20 Minuten ein. Weil viele Menschen schnell und nebenbei essen, nehmen sie dieses Gefühl meist erst wahr, wenn der Magen schon übertoll ist. Und das schmeckt ihm gar nicht. Worauf der Magen außerdem getrost verzichten kann, sind Kaffee, zu fette oder zu süße Speisen, Nikotin und Alkohol. Sie begünstigen Entzündungen, indem sie die Schleimhaut der Speiseröhre reizen. Wichtig für unsere Nahrungskommandozentrale: Vitamin C. Es schützt die Magenzellen vor freien Radikalen und kann so oxidativen Stress reduzieren. Die Gruppe der B-Vitamine unterstützt den Erhalt einer normalen Magenschleimhaut und sorgt so auch dafür, dass der Magen die wichtigen Mikronährstoffe überhaupt aufnehmen kann.

NATÜRLICH MAGENFREUNDLICH

Ist der Magen beleidigt, können wir auch auf die Naturapotheke zurückgreifen. Die ätherischen Öle der Kamille wirken zum Beispiel entzündungshemmend auf die gereizte Magenschleimhaut. Das Öl in den Blättern der Pfefferminze besitzt einen entkrampfenden Effekt auf die Muskeln in Magen- und Darmwand. Völlegefühl und Blähungen? Dann sollten Sie zu Kümmel greifen. Kümmelfrüchte und das daraus gewonnene aromatische Öl lindern leichte Magenbeschwerden und können auch bei krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich zum Einsatz kommen. Beliebt ist die Kombination von Kümmel mit Fenchel (krampflösend) und Anis (entspannend), die Sie in Form von Arzneimitteltees oder Tinkturen kaufen können. Zerstoßen Sie die Samen, bevor Sie den Tee zubereiten – so wird das ätherische Öl freigesetzt. Die Scharfstoffe des Ingwers und die ätherischen Öle der asiatischen Knolle wirken unter anderem gegen Übelkeit. Kurkuma wiederum wirkt entzündungshemmend und kurbelt den Gallenfluss an. Das Knospenextrakt des Feigenbaums wird in der Gemmotherapie häufig zur Unterstützung der Verdauung und des Magen-Darm-Trakts eingesetzt. Das Gemmo Mazerat Feigenknospe kann außerdem auf die Psyche beruhigend wirken.

DIE HABEN WIR BITTER NÖTIG

Wenn Sie an mangelndem Appetit leiden, greifen Sie zu Gelbem Enzian. Die Wurzeln der Alpenpflanze enthalten viele



Bitterstoffe, die die Geschmacksnerven auf der Zunge anregen und dadurch den Speichelfluss und die Produktion der Magensäure ankurbeln. Gelber Enzian kann auch bei Völlegefühl und Blähungen eingesetzt werden, zum Beispiel als Tee oder in Form von Tropfen. Eine wichtige Bitterpflanze ist auch das Tausendgüldenkraut. Schon in der griechischen und römischen Heilkunde wurde diese Heilpflanze bei Magenproblemen empfohlen und wird bis heute bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Bei Magengeschwüren sollten Sie auf die Einnahme von Tausendgüldenkraut verzichten. Auch die Schleifenblume enthält gesundheitsfördernde Bitterstoffe. Sie kann unter anderem bei Völlegefühl, Blähungen und bei Symptomen eines Reizdarmes helfen. Einen bitteren Geschmack besitzen auch Angelikawurzel-Auszüge. Die Angelikawurzel oder Engelwurz wird unter anderem bei Blähungen, Völlegefühl und leichten Krämpfen eingesetzt. Wertvolle

Bitterstoffe erhalten Sie außerdem in Form von Bittertropfen oder Tonika.

AUS DEM REICH DER MITTE

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennt man pflanzliche Helfer, die der Mitte guttun. Einer davon

ist der Vitalpilz Hericium. Der auch unter dem Namen Igelstachelbart bekannte Pilz besitzt eine regulierende Wirkung auf unseren gesamten Verdauungstrakt und auf das Nervensystem. Seine Beta-Glucane tragen außerdem dazu bei, dass sich geschädigte Schleimhäute im Bereich von Magen, Darm und Speiseröhre schneller erholen. Bei Störungen der Darmflora und Übersäuerung oder Sodbrennen kann Hericium ebenfalls unterstützend wirken. Auch Shiitake, der „König der Pilze“, kommt in der TCM unter anderem bei Magen-Darm-Beschwerden zum Einsatz.

ACHTUNG, ES BRENNT!

Muss sich der Magen mit einer chronischen Entzündung der Magenschleimhaut, einer Gastritis, herumschlagen, ist dafür oft das Bakterium Helicobacter pylori verantwortlich. Eine akute Magenschleimhautentzündung ist nicht nur lästig, sondern vielfach auch schmerzhaft. Jetzt gilt es, den Magen nicht noch weiter zu reizen. Besser: Auf kleine Portionen setzen, Saures, Scharfes, Geräuchertes und Zucker möglichst meiden sowie genügend Eiweiß und Flüssigkeit zu sich nehmen. Das Gemmo Mazerat Zitronenbaum wird in der Gemmo-Therapie zur Regulierung

der Magensäureproduktion empfohlen und kann ebenfalls gegen Sodbrennen helfen. Ein bitterer Wermut-Tee beruhigt den Magen.

Apropos Ruhe: Weil Stress nachweislich auf den Magen schlägt, ist eine magenfreundliche Lebensweise auch immer eine, in die Sie möglichst viele Ruhephasen einbauen sollten. Entspannungsübungen aus dem Yoga, wie die Sufi-Kreise, helfen, den Bauch zu entkrampfen. Regelmäßige Spaziergänge – auch in den kühleren Monaten des Jahres – tun Magen und Seele gut. Und ist der Magen entspannt, sind wir es meistens auch. ■

GUT ZU WISSEN

Der Magen ist mit einem pH-Wert zwischen 1,5 und 2 konstant sauer. Das liegt an der Magensäure, die einen Teil der Verdauung übernimmt. Sie sorgt auch dafür, dass wir Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen können.

CURCUMIN LIQUID KAPSELN

Curcumin, die (pharmakologisch wirksame) Substanz aus der Gelbwurzel (*Curcuma longa*), zeigt entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. Auch steigert sie den Gallenfluss und regt die Verdauung an.



EUR 24,90 60 Kapseln

BITTERTROPFEN

Unser ganzheitlicher Kräuterbitter ist eine Mischung aus erlesenen Bitterkräutern und Gewürzen. Sorgfältig ausgewählt und kombiniert, bietet dieser Kräuterbitter ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Zudem ist er vegan, laktosefrei und glutenfrei.



EUR 15,90 50 ml

ARTISCHOCKEN PLUS KAPSELN

Die natürlichen Inhaltsstoffe der Artischocke und der Mariendistel unterstützen die Verdauung im menschlichen Körper. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe sind besonders gut verträglich.



EUR 34,90 180 Kapseln

GRUNDLAGEN- FORSCHUNG

Mit den goldenen Blättern des Herbstes und den ersten, glitzernden Schneekristallen sind auch sie da: die Make-up-Trends der neuen Saison. Egal, ob Sie warme Erd- oder kühle Metalltöne bevorzugen, in dieser Saison ist für jeden etwas dabei. Bevor Sie jetzt zu Puder und Rouge greifen: Widmen wir uns erst der Basis! Denn eine strahlende Haut ist die beste Grundlage für ein gelungenes Make-up.

Beginnen Sie Ihr Make-up-Ritual am besten mit einer gründlichen Reinigung und Pflege. Tragen Sie dazu ein mildes Reinigungsprodukt auf zwei Wattepad auf und reinigen Sie Ihr Gesicht von der Mitte nach außen. Ein Gesichtswasser oder Toner erfrischt die Haut und bereitet sie optimal auf die nachfolgende Pflege vor. Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie der Augenpartie schenken: Klopfen Sie sanft eine Augenpflege mit dem Ringfinger rund um die Augen ein.

3 TRENDS VOM LAUFSTEG

Dramatische Smokey Eyes

Ein bisserl verwegen, ein bisserl sexy, ein bisserl grungy: Der Smokey-Eye-Look ist zurück! Wie viele Trends der 2000er erlebt auch der lässige Ich-habe-meinen-Lidschatten-verwischt-Look ein Comeback. Entweder klassisch in Schwarz oder als weichere Variante in Brauntönen – probieren Sie es aus!

Red, red lips

Der Klassiker unter den Lippenstiftfarben ist in dieser Saison nicht wegzudenken. Feurig rot dürfen die Lippen sein. Gern gesehen auch als Statement auf einem ansonsten nur dezent geschminkten Gesicht.

No-Make-up-Make-up

Hat sie? Oder hat sie nicht? Einer der Trends der aktuellen Saison ist der No-Make-up-Look. Leichte Foundations lassen die Haut durchschimmern und vermitteln so ein Gefühl von „oben ohne“. Geschminkt sein, ohne geschminkt auszusehen – so schauts aus!

VORBEREITUNG IST ALLES

Nach der Reinigung ist Ihre Haut perfekt vorbereitet für die Grundierung. Tragen Sie nun eine Ihrem Hauttyp entsprechende Tagespflege von der Gesichtsmitte nach außen auf. Dadurch wird die Haut optimal mit Feuchtigkeit versorgt und erhält ein frisches Strahlen.

KURSKORREKTUREN VORNEHMEN

Augenringe, Rötungen, Narben? Wenn Sie kleine Korrekturen vornehmen möchten, können Sie jetzt zu Cover-Creams oder Concealer greifen. Grundsätzlich gilt: Gelbe Farbtöne lassen Augenringe weniger dunkel erscheinen, grüne Töne neutralisieren Rötungen sowie Couperose und mildern das Erscheinungsbild leichter Narben. Abdeckstifte können Sie mit einem Pinsel oder mit den Fingerspitzen auftragen.

DEN RICHTIGEN TON TREFFEN

Die Grundierung, das eigentliche Make-up, spielt eine entscheidende Rolle, um den Teint gleichmäßig erscheinen zu lassen. Ermitteln Sie zunächst den Grundton Ihres Teints, um die perfekte Make-up-Farbe für sich zu finden. Bei dunkleren Hauttypen tendiert der Grundton oft zu beige, olivfarben oder gelblich, während helle Hauttypen eher einen rosigen bis rötlichen Grundton aufweisen. Die meisten Make-up-Linien sind in die Farbgruppen Oliv-Gelb und Rosé unterteilt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, betrachten Sie Ihren Hautton an verschiedenen Stellen wie Hals, Dekolleté oder an der Innenseite des Unterarms. Der finale Test für die richtige Make-up-Farbe erfolgt an der Kinnlinie. Hier sollte der gewählte Farbton idealerweise mit dem Farbton des ungeschminkten Halses übereinstimmen.

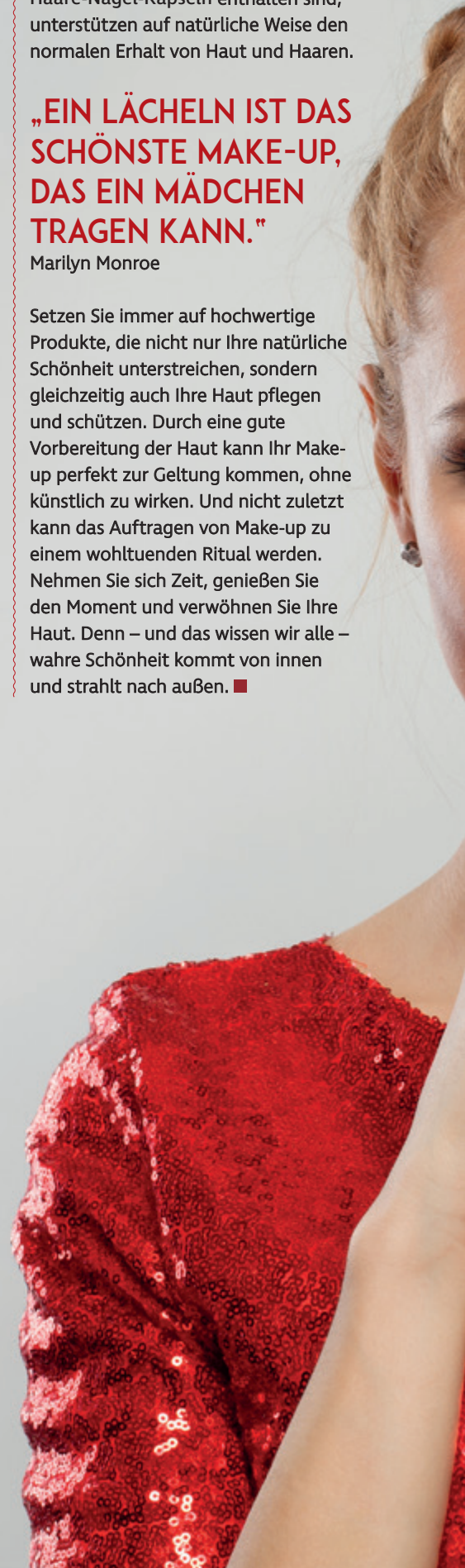
Besonders bei empfindlicher Haut sollten Sie bei der Qualität keine Kompromisse eingehen. Neben einem gleichmäßigen kosmetischen Ergebnis ist vor allem höchste Verträglichkeit wichtig. Viele Grundierungsprodukte enthalten natürliche Wirkstoffe wie Thermalwasser,

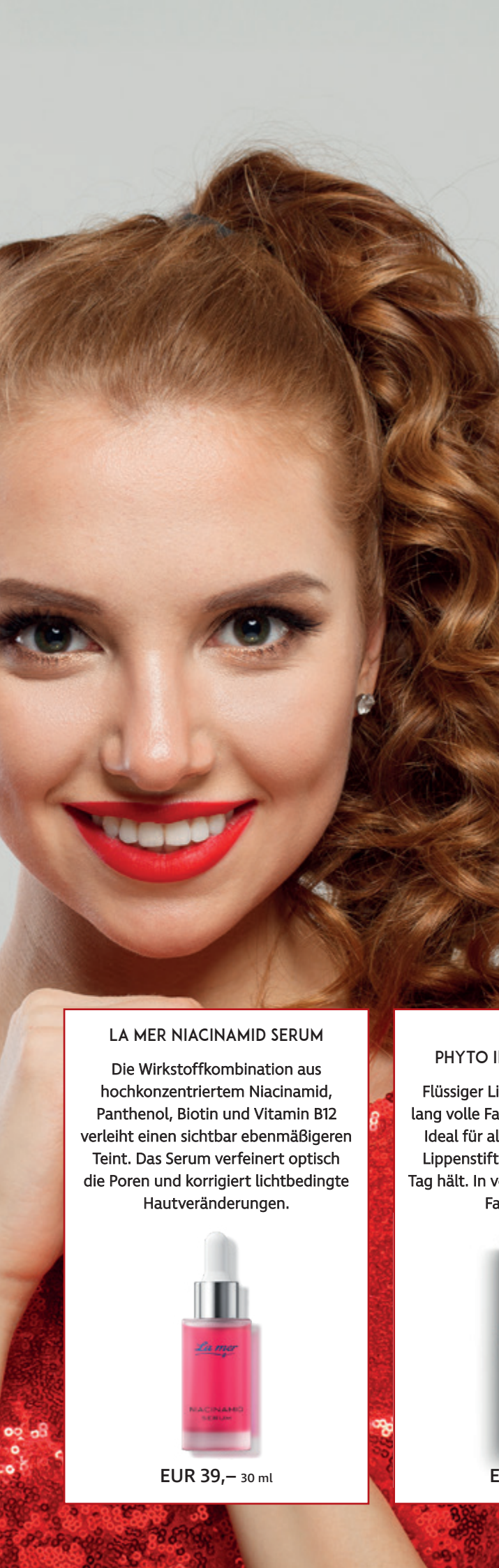
die dazu beitragen, gereizte Haut zu beruhigen und ihre Widerstandskraft zu stärken. Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagen können unter anderem das Bindegewebe stärken und für eine ebenmäßigere Haut sorgen. Supplements mit Biotin und Zink, die etwa in Haut-Haare-Nägel-Kapseln enthalten sind, unterstützen auf natürliche Weise den normalen Erhalt von Haut und Haaren.

„EIN LÄCHELN IST DAS SCHÖNSTE MAKE-UP, DAS EIN MÄDCHEN TRAGEN KANN.“

Marilyn Monroe

Setzen Sie immer auf hochwertige Produkte, die nicht nur Ihre natürliche Schönheit unterstreichen, sondern gleichzeitig auch Ihre Haut pflegen und schützen. Durch eine gute Vorbereitung der Haut kann Ihr Make-up perfekt zur Geltung kommen, ohne künstlich zu wirken. Und nicht zuletzt kann das Auftragen von Make-up zu einem wohltuenden Ritual werden. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie den Moment und verwöhnen Sie Ihre Haut. Denn – und das wissen wir alle – wahre Schönheit kommt von innen und strahlt nach außen. ■





AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Beate Lechner, Kosmetikerin und PKA

DEIN TIPP FÜR DIE PERFEKTE MAKE-UP-GRUNDLAGE?

Der **Primer** von **DOLOMIA** – ideal für einen ebenmäßigen, seidigen Teint! Mit wertvollem Narzissenextrakt minimiert er sichtbare Poren, mattiert die Haut und gleicht Unebenheiten aus. Zudem mildert er Fältchen – für ein schönes Hautbild!

WAS EMPFIEHLST DU BEI EMPFINDLICHER HAUT?

Bei empfindlicher Haut ist das **Niacinamid Serum** von **LA MER** die perfekte Wahl! Es stärkt die Hautschutzbarriere und beruhigt die Haut, Meerschlickextrakt spendet Feuchtigkeit.

DEIN LIPPENSTIFT-LIEBLING FÜR HERBST UND WINTER?

Der flüssige Lippenstift **Phyto Infinity** von **DOLOMIA** in der tollen Farbe **Tramonto**! Er sorgt dank hochfeiner Pigmente für intensive Farbe mit einem matten Finish und pflegt gleichzeitig die Lippen mit Himbeeröl und Karitébutter.

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

LA MER NIACINAMID SERUM

Die Wirkstoffkombination aus hochkonzentriertem Niacinamid, Panthenol, Biotin und Vitamin B12 verleiht einen sichtbar ebenmäßigeren Teint. Das Serum verfeinert optisch die Poren und korrigiert lichtbedingte Hautveränderungen.



EUR 39,- 30 ml

DOLOMIA PHYTO INFINITY LIPPENSTIFT

Flüssiger Lippenstift, der 8 Stunden lang volle Farbe und Pflege verspricht. Ideal für alle, die einen pflegenden Lippenstift suchen, der den ganzen Tag hält. In verschiedenen, strahlenden Farben erhältlich.



EUR 17,80 5 ml

DOLOMIA GRUNDIERUNG & FLUID

Die hauchzarte Grundierung spendet Feuchtigkeit und zaubert einen strahlenden, frischen und ebenmäßigen Teint. Das getönte Gesichtsfluid mit LSF 30 schützt, spendet Feuchtigkeit und sorgt ebenfalls für einen ebenmäßigen und strahlenden Teint.



EUR 26,80 30 ml | EUR 32,50 50 ml

Weihnachten ist,
wenn die besten Geschenke
am Tisch sitzen und
die zweitbesten
unterm Baum liegen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen,
besinnlichen Jahresausklang und
ein gesundes, glückliches Jahr 2025
mit vielen Sonnen- und Sternstunden.
Danke für Ihre Treue!



ALPENPOWER® BIO WHEY PROTEIN LEBKUCHEN

Fördert die Regeneration und liefert essenzielle Aminosäuren – ideal für Sportler. Höchste Standards in Herstellung und Rohstoffauswahl garantieren beste Bio-Qualität. Aus 100 Prozent natürlichen Zutaten und ohne künstliche Zusatz- und Süßstoffe.



EUR 27,45 500 g

KREATIN MONOHYDRAT PULVER

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin ein.



EUR 29,90 500 g

LOUIS WIDMER REMEDERM-WEIHNACHTSSET

Das Set umfasst die Remederm-Körpermilch mit 5 Prozent Urea (200 ml) und das Remederm-Duschöl (5 ml). Diese Kombination pflegt und hydratisiert die Haut intensiv und ist damit ideal für die kalte Jahreszeit. Perfekt als Geschenk oder zur eigenen Verwöhnung – für eine samtweiche Haut.



EUR 23,50 Set

DR. GRANDEL ADVENTKALENDER

Tag für Tag entdecken Sie hinter jedem Türchen dieses limitierten Adventkalenders pflegende Ampullen, die Ihre Haut strahlen lassen: 25 Wirkstoffampullen, gefüllt mit wertvollen Ingredienzen – von Anti-Aging über Verfeinerung bis Regeneration. Für alle, die sich eine strahlende Haut wünschen.



EUR 74,90 Stück

DR. EBERHARDT SCHUTZENGERL-SET

Der liebliche, leicht zitrusartige Duft dieser harmonischen Mischung vermittelt Wärme und Geborgenheit und bringt wieder mehr Leichtigkeit bei Stress und Überarbeitung. Das Öl aktiviert bei mentaler Müdigkeit und stärkt den Geist.



EUR 14,90 Set

LOOOPS MUSSEZEIT DUFTKERZE

Die natürliche Duftkerze aus pflanzlichem Wachs und 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Lavendel und Wacholderbeeren entspannt den Geist und wirkt Stress entgegen. Mit Deckel aus gebeizter Eiche. Handgemacht in Salzburg.



EUR 46,- Kerze

HINTER DEN KULISSEN: ONLINESHOP UND LOGO

ONLINESHOP

Seit über einem Jahr arbeiten wir intensiv an unserem Onlineshop „Galenikus“. Mit dem geplanten Launch im November möchten wir Ihnen einen echten Mehrwert bieten: Einkaufen rund um die Uhr, schnelle Lieferzeiten und umfassende Informationen zu Gesundheitsthemen in unserem Blog. Zudem wird unsere neue Website direkt im Webshop integriert sein.

Wie entstand der Name Galenikus?

Galenikus leitet sich von Galenik ab, einem Begriff aus der Pharmazie, der die Zubereitung und Formulierung von Arzneimitteln beschreibt. Dieser Begriff geht auf den berühmten griechischen Arzt Galen zurück, der im 2. Jahrhundert lebte und als einer der bedeutendsten Mediziner der Antike gilt. Sein Name steht für umfassendes Wissen in der Medizin und Pharmakologie.



NEUES LOGO

Vielleicht haben Sie es schon in unserem letzten Kundenmagazin entdeckt: Wir haben unser Atrium-Logo überarbeitet und um zusätzliche Unterlogos erweitert. Der Baum, die Esche, der das Herzstück der Apotheke bildet, ist nun zentral im Logo integriert. Die Esche steht für Unkonventionalität und Naturverbundenheit und verkörpert Gesundheit und Natürlichkeit. Sie spiegelt auch die Grundwerte unserer Unternehmensphilosophie wider: Zeit zum Zuhören, kompetente und freundliche Beratung sowie eine angenehme Atmosphäre sind unsere Leitprinzipien.

Atrium SCENT – Aromatherapie



Das Logo zeigt eine Ansammlung von Eschenblättern, die die Vielfalt unserer Aromamischungen widerspiegelt.

Atrium HERBS – Heilkräuter



Das Logo besteht aus einem Eschenblatt und symbolisiert die Themen Pflanzen, Kräuter und Tees.

Atrium FAMILY – Aromamischungen und Produkte für Familien, Mutter und Kind



Das Logo kombiniert ein großes Eschenblatt für die Eltern mit einem kleinen Eschenblatt für das Kind, um zu verdeutlichen, dass unsere Produkte auf die Bedürfnisse von Familien und Kindern abgestimmt sind.

Atrium SUPPLEMENTS – Nahrungsergänzungsmittel



Das Logo mit dem Eschenblatt in der Kapselhülle betont unsere Leidenschaft für erstklassige Supplements, auf die Sie vertrauen können.

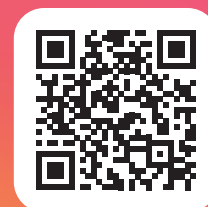
Atrium COSMETICS – Kosmetikprodukte



Das Logo, das die Blüten der Esche zeigt, hebt die Qualität und Exklusivität unserer Kosmetikprodukte hervor. ■

LET'S BE FRIENDS!

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



AUS DER FEINEN AROMAKÜCHE: LINZER MUFFINS



ZUTATEN (FÜR 12 MUFFINS):

- ▷ 300 g Dinkelmehl 630
- ▷ 2 TL Backpulver
- ▷ 150 g Haselnüsse (grob gemahlen)
- ▷ 150 g Zucker
- ▷ 150 g Butter (weich)
- ▷ 150 ml Milch
- ▷ 100 ml Schlagobers
- ▷ 10 Tropfen Bio-Aroma Vanille
- ▷ 1 Tropfen Bio-Aroma Nelken
- ▷ 4 Tropfen Bio-Aroma Ingwer
- ▷ 100 g Beerenmarmelade

ZUBEREITUNG:

Mehl, Backpulver, gemahlene Haselnüsse und Zucker in einer Schüssel vermischen. Weiche Butter, Milch und Schlagobers hinzugeben und alles verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig mit Vanille, Nelke und Ingwer abschmecken und in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform verteilen. Mittig mit einem kleinen Löffel Vertiefungen in die Muffins drücken und diese mit der Marmelade füllen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft auf unterer Schiene in 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. ■

Weitere Rezepte mit ätherischen Bio-Aromen finden Sie im Buch „Aromaküche: Düfte zum Essen & Trinken“ von Susanna Färber.



Bei uns erhältlich
ab EUR 6,90 5 ml

WILLKOMMEN IN HERBIS WELT!

OMEGA-3: Die Superhelden für deine Gesundheit

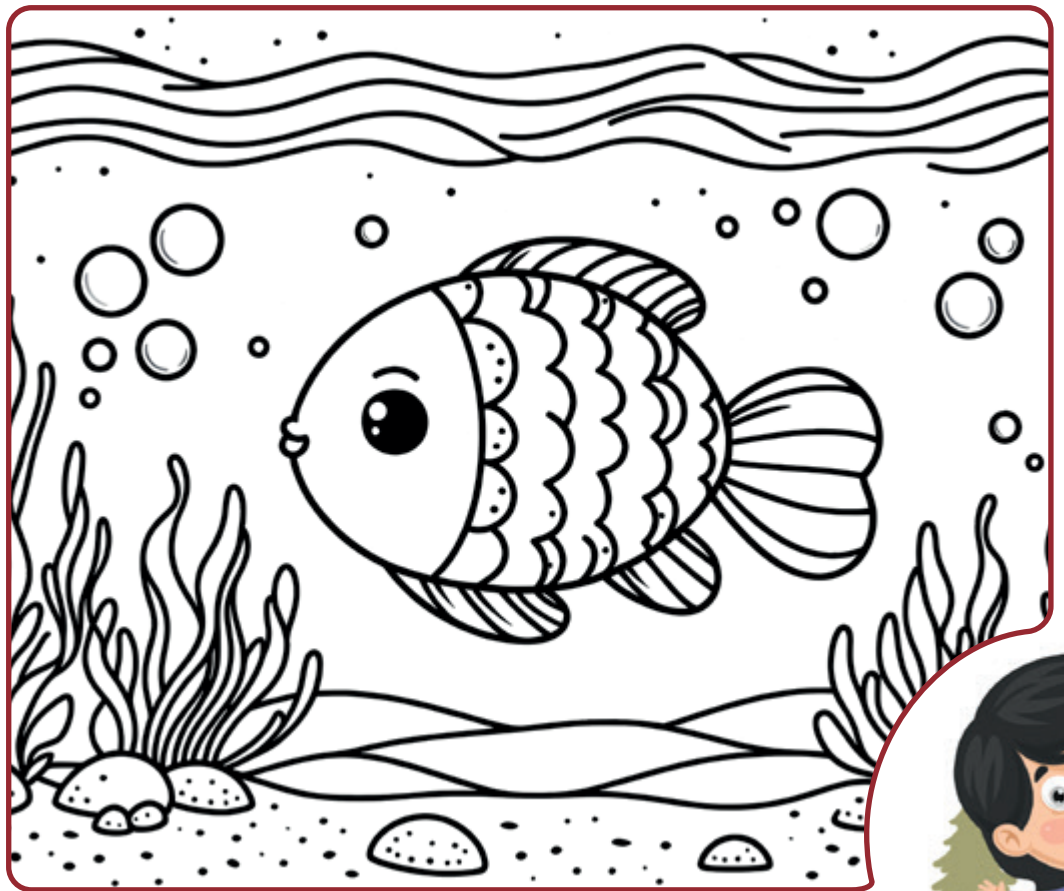
Hast du schon von Omega-3-Fettsäuren gehört? Diese wertvollen Nährstoffe sind wie kleine Superhelden für deinen Körper und kommen vor allem in Fisch und Algen vor. Sie tragen dazu bei, dass dein Herz, dein Gehirn, deine Augen und deine Haut gesund bleiben.

Omega-3-Fettsäuren findest du vor allem in fettem Fisch wie Lachs. Wenn du keinen Fisch magst, sind Algen eine großartige Alternative. Sie enthalten auch viele gesunde Fettsäuren und sind eine gute Omega-3-Quelle.

Damit du genug Omega-3 zu dir nimmst, haben wir in unserer Apotheke köstliche Kaugeleedrops für dich. Sie sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus Algen oder Fischöl. So bleibst du gesund und fit – wie ein echter Superheld!

Tipp: Hol dir eine **kostenlose Probe der NORSAN Kaugeleedrops** und überzeug dich selbst vom Geschmack.

Sei kreativ und male das Ausmalbild bunt aus! Bring dein fertiges Kunstwerk in die Atrium-Apotheke. Als kleines Dankeschön schenken wir dir ein Freundebuch.



TESTE DEIN WISSEN!

Finde die versteckten Begriffe zum Thema Omega-3-Fettsäuren. Viel Spaß beim Suchen und Entdecken!

1. Algen
2. Fettsäuren
3. Gehirn
4. Haut
5. Kaugeleedrops
6. Nährstoffe
7. Superhelden
8. Augen
9. Fisch
10. Gesundheit
11. Herz
12. Lachs
13. Omega-3

V	N	X	H	S	V	W	I	L	E	J	L	Y	V
O	A	A	L	G	E	N	N	O	R	N	O	I	C
W	G	E	H	I	R	N	A	U	G	E	N	K	U
K	A	U	G	E	L	E	E	D	R	O	P	S	I
Q	T	E	W	H	C	Y	P	H	E	R	Z	D	C
V	T	M	E	Q	G	Z	L	A	C	H	S	Y	Z
P	B	X	V	D	O	M	E	G	A	-	3	V	T
V	R	F	S	L	Z	Q	B	G	G	T	G	W	T
E	V	P	H	A	U	T	P	Y	D	L	F	B	Z
P	V	J	I	O	L	F	I	S	C	H	I	I	O
S	U	P	E	R	H	E	L	D	E	N	V	Q	B
I	M	V	S	F	E	T	T	S	Ä	U	R	E	N
N	Ä	H	R	S	T	O	F	F	E	I	J	B	N
N	C	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	A	Q



HAGEBUTTE

DAS MÄNNLEIN IM WALDE

GUT ZU WISSEN
 Wildrosen sind Rosen, die ohne Fremdeinwirkung in unserer Umgebung frei wachsen. Es gibt sie nur auf der nördlichen Halbkugel zwischen der Arktis und Äthiopien.

- ✔ Volksnamen: Heckenrose, Hundsrose, Hagedorn
- ✔ Lateinischer Name: Cynosbati fructus
- ✔ Verwendete Teile: Blüten, Früchte
- ✔ Eigenschaften: schwach abführend, harn- und schweißtreibend

Wildrosen sind ein echtes Geschenk der Natur. Im Gegensatz zu den gezüchteten Gartenrosen sind Wildrosen natürliche Schönheiten – das heißt, der Mensch hat nicht eingegriffen, um verschiedene Farbtöne, Blütenformen oder Düfte hervorzu- bringen. Die Scheinfrüchte der Hecken- rose werden Hagebutten genannt – und die haben viele versteckte Talente.

„Ein Männlein steht im Walde, ganz still und stumm; es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um.“
 „Erinnern Sie sich noch an dieses Kinderlied? Es stammt aus dem Jahr 1843 und handelt von – Sie haben es bestimmt schon erraten – der Hagebutte! Wobei die Hagebutte nicht nur im Wald wächst, sondern auch an Waldrändern, Gebüsch, Hecken und auf sonnigen Abhängen. Über 100 Arten von Wildrosen sind bekannt, die auf allen Kontinenten der Nordhalbkugel zu finden sind.“

DIE BLUME DER VENUS

Die Mythologie ordnet die Rose der Venus zu. Sie ist ein Symbol für Zuneigung, Liebe, Fruchtbarkeit und die Verehrung der Toten. Im Mittelalter wurde für die Scheiterhaufen, auf denen man die Toten verbrannte, traditionell Heckenrosenholz verwendet. Die Blüten der wilden Schönheit sind weiß bis rosafarben. Was allen Heckenrosen gemein ist, sind ihre rotglänzenden Scheinfrüchte – die Hagebutten. Von September bis November

leuchten sie uns entgegen und sind auch für die Gesundheit wertvoll, denn Hagebutten stecken voller **Vitamin C**: Mit rund 800 Milligramm pro 100 Gramm gehören sie zu den Vitamin-C-reichsten Früchten, die in unseren Breiten wachsen. Schon mit einer kleinen Menge, etwa 8 Hagebutten oder 1 Esslöffel Hagebuttenmark, können Erwachsene ihren täglichen Vitamin-C-Bedarf decken.

UNTER DEM MÄNTELCHEN

Neben Vitamin C sind Hagebutten auch reich an Provitamin A (Beta-Carotin), der Vorstufe von Vitamin A. Es ist wichtig für die Augen und unterstützt die Sehkraft. Zusätzlich enthalten Hagebutten weitere wichtige Vitamine wie B1 und B2, Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Gerbstoffe. Hagebuttenmarmelade regt beispielsweise den Appetit an, während ein Mus aus Hagebutten harntreibend wirken und somit zur Gesundheit der Harnwege beitragen kann. Hagebuttentee kommt unter anderem bei Fieber zum Einsatz. Als Supplement kann Hagebuttenpulver im Zuge einer Arthritis-Behandlung unterstützend, als Gemmo Mazerat antiviral, immunstärkend und antiallergisch wirken.

EINE SCHÖNHEIT MIT VIELEN TALENTEN
 Die Heckenrose ist also eine Pflanze

mit vielen Talenten: widerstandsfähig, ursprünglich, wild und schön. Sie bietet kleinen Tieren Schutz unter ihren dornenbewehrten Zweigen und mit ihren Scheinfrüchten Vögeln wertvolle Nahrung. Für uns Menschen hält sie eine breite Palette an Anwendungsmöglichkeiten bereit. Wenn Sie also beim nächsten Mal am Wegesrand ein kleines Männlein stehen sehen, schicken Sie ihm einen lieben Gruß. Und wenn Sie Fragen zur Anwendung der Hagebutte haben, sprechen Sie uns sehr gerne darauf an! ■

TAOASIS® WILDROSE BIO-ÖL

Dieses mild nach Rose duftende Hautöl mit natürlich pflegenden Eigenschaften wird aus der Rosa canina gewonnen. In Verbindung mit wertvollem Jojobaöl hält es die Haut geschmeidig.



EUR 14,90 50 ml

DER WILDE WECHSEL

von René Freund

Diesmal beginne ich mit einem ziemlich intimen Geständnis: Meine Frau möchte sich nicht mehr von mir berühren lassen. Und das, obwohl wir gerade einmal ein Jahr verheiratet sind. Dabei gab es einst, als wir uns kennenlernten, nichts Schöneres, als sich zu umarmen, zu kuscheln und zu schmusen. Zum Glück ist ihre Sehnsucht nach Unberührtheit nur sporadisch und findet ihre Ursache in Hitzewallungen, der gefürchteten hormonell bedingten Wechsellerscheinung. Sie habe den Eindruck, ihr Körper stehe in Flammen, berichtet meine Frau, während überall auf ihrer Haut Schweißtropfen aus den Poren quellen.

Ich kann gut verstehen, dass keine Frau während einer Hitzewallung berührt werden will. „Angreifen“ hat ja durchaus eine doppelte Bedeutung. In unseren Freundesrunden sind Hitzewallungen mittlerweile das Thema Nummer eins geworden, gefolgt von den Highlights Altersteilzeit und Frühpension. Als nächstes stehen Gespräche über Rollator-Marken und die perfekte Rollstuhl-Motorisierung ins Haus. Noch aber dominieren die Frauen mit ihren abenteuerlichen Geschichten aus dem wilden Wechsel. Mit ihren Fächern gestikulierend, klagen sie über 35 Jahre Monatsblutungen, dazu Schwangerschaften, Stillen und Geschirrspülerräumen – und zum Dank gibt es Schlafstörungen, Libidoverlust und Schweißausbrüche! Wir Männer sitzen da wie Hunde, die etwas angestellt haben, mit gesenktem Blick und hängenden Ohren. Zum Abschied drücken wir uns fest. Wer weiß, wann wir die nächste Umarmung bekommen.

Als meine Frau bei einem Familienmittagessen ihren Fächer herausholte und frenetisch begann, sich frische Luft zuzuwacheln, meinte meine 87-jährige Mutter: „Keine Sorge. Das geht vorbei. Ich weiß nur nicht wann. Ich habe das immer noch.“ Zum abschließenden Trost: Ihr Apotheker, Ihre Apothekerin hat viele wunderbare Arzneien gegen Wechselbeschwerden und berät Sie gerne – ohne Ihnen zu nahe zu treten.

René Freund, Schriftsteller

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

DAS LETZTE WORT



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

GEWINNSPIEL

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

Was ist für die Brust fast so sanft und warm wie eine Umarmung?

Die Lösung finden Sie auf Seite 11.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 13. Dezember 2024. Sie können Ihren Lösungszettel in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an:

Atrium Apotheke
Salzburger Straße 27a
4690 Schwanenstadt

Oder die Lösung mailen an:
office@atrium-apotheke.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 aus Ihrer Atrium Apotheke im Wert von EUR 100,-
2. PREIS: Gutschein aus Ihrer Atrium Apotheke im Wert von EUR 70,-
3. PREIS: Gutschein aus Ihrer Atrium Apotheke im Wert von EUR 50,-

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.



ATRIUM
APOTHEKE

BRONCHO STOP®

Österreichs **Nr. 1****

Zaubert den Husten* weg!



- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Reizhusten
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Resthusten

www.bronchostop.at

Broncho...STOP! 

*Bei Erkältungshusten | ** IQVIA MAT 08/2024, 01A Hustenmittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

Kwizda
Pharma

BRO-0418_2206

