

# GESUNDHEIT

DAS KUNDENMAGAZIN DER  
ATRIUM APOTHEKE  
Ausgabe 30 | Sommer 2024

FÜHL DICH  
FREI!

DIE NEUE FREIHEIT

**4**

**ICH BIN SO FREI**

Fit für das Abenteuer Leben

**18**

**WIR HABEN BODENKONTAKT**

Füße im Fokus

**20**

**FEUER UND FLAMME**

Gesunder Grillgenuss

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

Perikles



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



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



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

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

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

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

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

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

Herzlichst

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

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2024.

### 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.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: Anna Bova – stock.adobe.com | Druck: Janetschek, Österreich |  
Papier: Claro Bulk, holzfrei, PEFC-zertifiziert

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

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

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



8 | GEBRAUCHSANLEITUNG  
FÜR DEN SOMMER



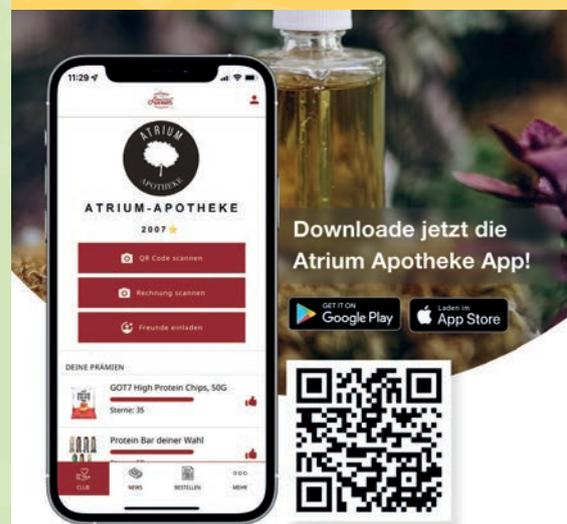
14 | MENTALE STÄRKE



16 | SCHALTZENTRALE SCHILDDRÜSE



23 | SACKGASSE



1. QR-Code scannen  
2. Download starten

3. Registrieren  
4. Profitieren

# ICH BIN SO FREI

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

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

## GLÜCKLICH SEIN HÄNGT VOR ALLEM VON DER GESUNDHEIT AB.

George William Curtis

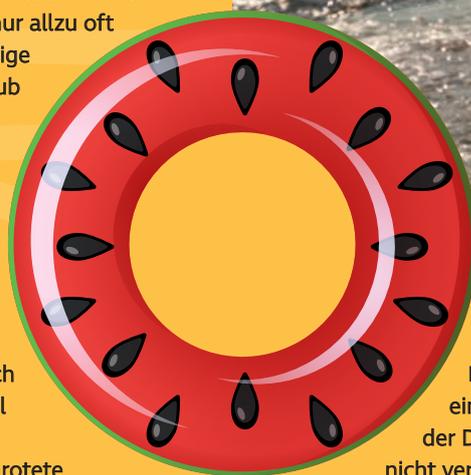
### REISEFREIHEIT – GUT GERÜSTET AUF JEDER TOUR

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

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

### BAUCHFREI – FREIHEIT IM ZENTRUM

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



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

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



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

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

#### BEINFREIHEIT – SCHWUNGVOLL DURCH DEN SOMMER

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

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

#### FREIHEITSGEFÜHL – DIE PSYCHE IM FOKUS

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

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

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

Sebastian Kneipp

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

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

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



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

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

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

### ALPENPOWER® BIO ISO DRINK

Der Drink mit Zitronengeschmack des jungen Unternehmens aus Oberösterreich bietet ausgezeichnete Verträglichkeit für optimale Rehydration. Mit 100 Prozent natürlichen Bio-Inhaltsstoffen fördert er beste Ausdauerleistung.



EUR 33,90 500 g

### COLOTAB PLUS KAPSELN

Fördern die Verdauung und reduzieren Völlegefühl. Mit einer Enzymmischung, speziell zur Verdauungsförderung und Extrakten aus Passionsblume, Fenchel, Anis und Kümmel. Eine natürliche Unterstützung für ein gesundes Verdauungssystem.



EUR 14,90 30 Kapseln

### SOMMER, SONNE, SCHWIMMEN UND OHRENTZÜNDUNGEN

**easyear**  
Die rezeptfreien Ohrentropfen in Ihrer Apotheke



Ein Muss für jede Reiseapotheke!  
**12,50 EUR**

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

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

easypHARM  
a NEURAXPHARM company

# VON HEUTE AUF MORGEN

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

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

## LOKAL? GENIAL!

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

## FÜR EIN BESSERES MORGEN

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



## BRAUS DI! DUSCHGEL

Mildes Duschgel mit Aloe vera und Malvenblüten-Extrakt. Vegan und aus österreichischer Produktion. Perfekt für eine sanfte Reinigung und ein erfrischendes Duscherlebnis mit einem zarten, erfrischenden Duft.



EUR 12,10 200 ml

## VITAMIN K2 TROPFEN

Mit dem Premium-Wirkstoff K2VITAL® der renommierten Marke Kappa aus Norwegen. Die Tropfen sind vegan, frei von versteckten Zusatzstoffen, bieten optimale Bioverfügbarkeit und werden regional in Österreich hergestellt.



EUR 25,90 30 ml

## GELEBTE NACHHALTIGKEIT

Unsere Apotheke wurde als Passivhaus errichtet und ist von Beginn an nachhaltig. Seit 2021 decken wir zudem 30 Prozent unseres Energiebedarfs mit einer PV-Anlage ab und sind so weitgehend autark. Zusätzlich schützt uns ein 16-kW-Batteriespeicher vor Stromausfällen.



# GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DEN SOMMER



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

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

## I'M WALKING ON SUNSHINE, WOOOAH!

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

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

## FALTEN VON DER SONNE? NEIN DANKE!

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

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

## GIRLS JUST WANNA HAVE SUN

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

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

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



## GUT ZU WISSEN

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



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

### ATRIUM VITAMIN D3 TROPFEN

Die Tropfen mit 5000 IE enthalten rein pflanzliches, veganes Vitamin D3, das aus Flechten gewonnen wird. Sie bieten optimale Bioverfügbarkeit und werden regional in Österreich hergestellt.



EUR 19,90 30 ml

### NORSAN OMEGA-3 KIDS JELLY

Die Kaugeleedrops enthalten Fischöl aus nachhaltigem Wildfang. Jeder Drops liefert 250 mg Omega-3. Die Drops sind leicht zu kauen und haben einen fruchtigen Erdbeer-Zitronen-Geschmack. Mit Vitamin D und gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs.



EUR 17,- 45 Drops

### BIOSOLIS® SONNEN SPRAY LSF 30

Der Spray mit Lichtschutzfaktor 30 besteht aus 100 Prozent natürlichen, hypoallergenen Inhaltsstoffen. Er spendet Feuchtigkeit, regeneriert die Haut, beugt Hautalterung und -schäden vor und fördert eine langanhaltende Bräune.



EUR 21,- 100 ml



# PFLANZ DI HER DÄ!

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

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

## AUSGEWOGENHEIT IST DAS ZAUBERWORT

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

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

#### BLEIBEN FLEXIBEL: FLEXITARIER

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

#### DIE NÄHRSTOFFE IM AUGEN BEHALTEN

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

#### BEI MÜDIGKEIT UND BAUCHGRÜMMELN

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

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

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

## GUT ZU WISSEN

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

### OMEGA-3 ALGENÖL KAPSELN

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



EUR 21,90 60 Kapseln

### CURRYBLATT-EISEN KAPSELN

Organisch gebundenes, pflanzliches Eisen aus dem Curryblatt sichert zusammen mit natürlichem Vitamin C aus der Hagebuttenfrucht eine optimale Eisenversorgung in einer sehr gut resorbierbaren und verträglichen Form. Als Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.



EUR 19,80 60 Kapseln

### SPERMIDIN KAPSELN

Spermidin kommt in allen lebenden Organismen vor. Die Substanz steht in direktem Zusammenhang mit der Zellteilung. Bei langsamer Stoffwechselleistung und im Alter lässt die Spermidinproduktion nach. 100 Prozent natürliches Spermidin aus Weizenkeimlingspulver und Vitamin C.



EUR 32,90 60 Kapseln

# QUELLE DER BESTEN IDEEN

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



## SOMMERGUTSCHEIN

# - 20 %

auf eine Sonnencreme Ihrer Wahl

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar.  
Keine Barablöse.

Gültig im Juli 2024. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.



ATRIUM  
SUPPLEMENTS

## JUNI-AKTION

**3+1! Beim Kauf von 3 lagernden Proteinriegeln, Energyliquids oder Elektroltysticks von ATRIUM Supplements erhalten Sie ein Produkt gratis dazu!**



ATRIUM  
SCENT

## AUGUST-AKTION

Im August erhalten Sie 10 % Rabatt auf das erfrischende TAOASIS®-Rosen-Gesichtstonikum und das beruhigende TAOASIS®-Lavendel-Gesichtstonikum.



ATRIUM  
COSMETICS

## JULI-AKTION

Im Juli erhalten Sie 10 % Rabatt auf ein After-Sun-Produkt Ihrer Wahl aus unserer hauseigenen Kosmetiklinie.



ATRIUM  
FAMILY

## SEPTEMBER-AKTION

10 % Rabatt auf unser hauseigenes Schwangerschaftsstreifen-Öl erhalten Sie im September.

## 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.

Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Wert bestimmen und erhalten Sie 10 ml Vitamin-D3-Tropfen 1000 IE gratis dazu.

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



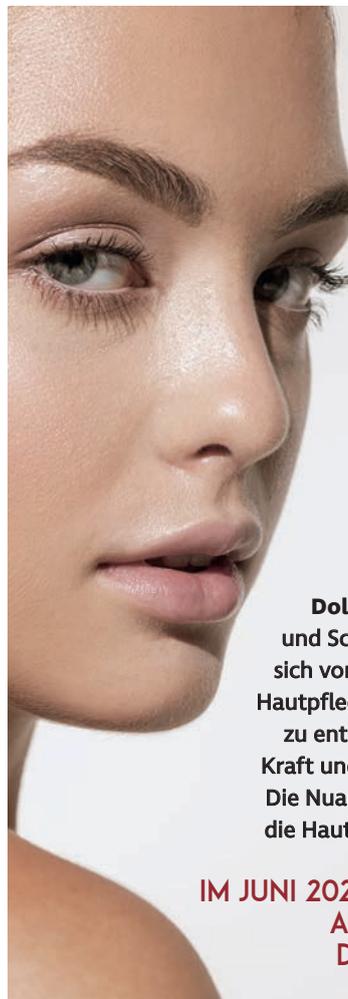
Im Juni 2024 um nur EUR 35,-

## ATRIUM MAGNESIUMÖL

Das Magnesiumöl besteht zu 100 Prozent aus natürlichem Zechstein-Magnesium. Die Anwendung über die Haut ist eine bewährte Methode in der Naturkosmetik und im Wellnessbereich. Das Magnesiumöl ist als Massageöl genauso gut geeignet wie nach dem Sport oder zur Körperpflege. Es kann am gesamten Körper angewendet werden.



EUR 17,- 125 ml



**DOLOMIA**  
DAS PRINZIP DER NATÜRLICHEN SCHÖNHEIT

**MAKE-UP  
VON DOLOMIA**

Dolomia vereint Wissenschaft und Schönheit. Die Labors lassen sich von der Natur inspirieren, um Hautpflege- und Make-up-Produkte zu entwickeln, die der Haut neue Kraft und Jugendlichkeit verleihen. Die Nuancen der Dolomiten lassen die Haut voller Schönheit strahlen.

**IM JUNI 2024 GIBTS 10 % RABATT  
AUF ALLE LAGERNDEN  
DOLOMIA-MAKE-UPS.**

## VITRY NAGELLACKE

Vitry steht für Qualität, Authentizität, Raffinesse, Tradition und Modernität sowie für Haltbarkeit, Schönheit und Pflege. Der innovative Nagellack auf Basis von Bio-Keramik sorgt für kräftige und widerstandsfähige Nägel. Die zu 100 Prozent vegane Formel beruht auf natürlichen Inhaltsstoffen und ist speziell auf die Bedürfnisse der Nägel abgestimmt. Erhältlich in vielen schönen Farben.

1+1  
GRATIS  
IM AUGUST  
2024



## Wohlbefinden im DARM Mit der Kraft der Papaya

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



Institut  
**AllergoSan**

[www.allergosan.com](http://www.allergosan.com)

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



## EINE BLASENENTZÜNDUNG PASSIERT. AQUALIBRA® WIRKT.

Als zugelassenes pflanzliches Arzneimittel bietet **Aqualibra®** eine klinisch belegte Wirksamkeit und Unbedenklichkeit<sup>1,2,3</sup> sowie eine geprüfte Qualität der Inhaltsstoffe. **Aqualibra®** wird zur Erhöhung der Urinmenge verwendet, um eine Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege zu erreichen.

<sup>1</sup> Vahlensieck et al. Antibiotics. 2019; 8(4):256. | <sup>2</sup> Fischer et al. Der Kassenarzt. 1998; 10:39-43. | <sup>3</sup> Fischer et al. Der Allgemeinarzt. 1994; 11:863-869.



EUR 28,50 60 Filmtabletten

# FREIHEIT BEGINNT IM KOPF

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



## TIPP NR. 1: FREIHEIT DER GEDANKEN

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

## TIPP NR. 2: FREIHEIT DURCH BRAINDUMPING

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

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

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



## TIPP NR. 3: FREIHEIT DURCH FEHLER

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



Wer frei ist, der muss nicht – der kann!

Ihr Manuel Horeth



## MENTALE STÄRKE mit Manuel Horeth

In der Rubrik „Mentale Stärke“ präsentiert Ihnen Österreichs Mentalexperte Nummer eins und Bestsellerautor Manuel Horeth wirkungsvolle Tipps und Tricks zum Mitmachen. Millionen Menschen kennen ihn aus dem Fernsehen und berühmte Spitzensportler vertrauen seit Jahren auf seine kreativen Ideen.

# NOSTALGISCHER GENUSS

yum!

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

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

## REZEPT FÜR EINE ERFRISCHENDE ERDBEERMILCH (4 PERSONEN):

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

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

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



### GRASSBERG COLLAGEN PREMIUM 500

Kollagen kann die Gesundheit und Beweglichkeit der Gelenke unterstützen, die Festigkeit und Elastizität der Haut erhöhen sowie feine Linien und Fältchen glätten. Tipp: Die Kapseln können geöffnet und der Inhalt in ein Müsli oder einen Shake gemischt werden.



EUR 19,90 120 Kapseln

### ATRIUM VITAMIN C GEPUFFERT KAPSELN

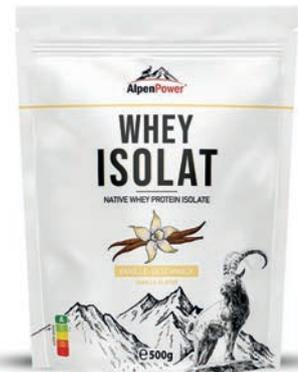
Eine gute Versorgung mit Vitamin C gilt als natürlicher Schutz gegen Infektionen. Gepuffert ist Vitamin C an basische Mineralstoffe gebunden. Auch für Menschen mit sensibler Verdauung gut verträglich.



EUR 14,90 60 Kapseln

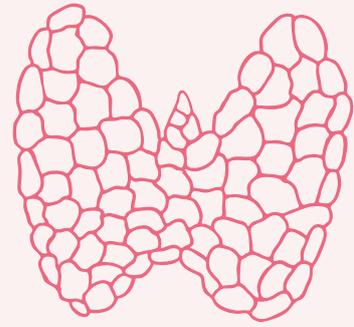
### ALPENPOWER® NATIVE WHEY ISOLAT VANILLE

Der Drink mit Vanillegeschmack ist besonders rein mit einem Proteingehalt von etwa 90 Prozent. Er bietet durch seine Reinheit eine schnellere Proteinaufnahme und ist ideal für Kraft- und Ausdauersport sowie zur Regeneration geeignet. Ohne künstliche Zusatz- oder Süßstoffe.



EUR 33,90 500 g

# DIE SCHILDDRÜSE – KLEIN, ABER OHO



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

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

## HIRN RUFT DRÜSE!

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

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

### WAS DER TSH-WERT VERRÄT

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

### IN SCHIEFLAGE?

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

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

### DER SCHILDDRÜSE GUTES TUN

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

beeinflussen. Sie wird unter

anderem zur Regulation

von leichter Schild-

drüsenüberfunktion

eingesetzt, die mit

Herzrasen und Ner-

vosität einhergeht.

Löwenzahn kann mit

seinem Inhaltsstoff

Selen einer Schilddrü-

senunterfunktion ent-

gegenwirken, die unter

anderem mit Selenmangel

in Verbindung gebracht wird.

Aber Vorsicht: Wenn Sie auf Korbblütler

wie Ringelblume oder Kamille allergisch

reagieren, sollten Sie auf Löwenzahn

verzichten. Jodhaltige Heilpflanzen

wie die Flechte Isländisches Moos

oder die Alge Blasenentang regen

den Stoffwechsel der Schilddrüse an

und können bei einer Unterfunktion

unterstützend wirken. Auch der

durchblutungsfördernde Quendel kann

den Schilddrüsenstoffwechsel anregen.

Rosenwurz wird ebenfalls bei einer

Unterfunktion der Schilddrüse empfohlen.

Regulierend auf die Schilddrüsenfunktion

können zudem Melisse und Herzgespann

wirken, Schachtelhalm hemmt die

Schilddrüsenfunktion. Bei Hashimoto

können unterstützend unter anderem

Kurkuma und Weihrauch eingesetzt

werden – beide Heilpflanzen wirken

entzündungshemmend.

### VITALSTOFFE FÜR DIE SCHILDDRÜSE

Um optimal zu funktionieren, benötigt

die Schilddrüse bestimmte Nährstoffe.

Vitamin- und mineralstoffreiche

## GUT ZU WISSEN

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

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

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



### SELEN-KOMPLEX KAPSELN

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



EUR 14,90 60 Kapseln

### SCHILDDRÜSEN-BALANCE TEE

Die wohlschmeckende Teemischung der Atrium Apotheke mit Kornblume, Löwenzahn, Melisse und Schachtelhalbm unterstützt die Schilddrüse sanft und fördert ein gesundes Gleichgewicht.



EUR 7,90 50 g

### TAOASIS® SOS AROMA ROLL-ON

Die schnelle Hilfe und der ideale Begleiter gegen Nervosität und Stress. Angereichert mit Neroli, Manuka und Pfefferminze kann der Duft bei Bedarf auf Nacken, Handgelenk und Schläfe abgerollt werden. Das macht den Roll-on ideal für die Reise und in Prüfungssituationen.



EUR 8,90 10 ml

# WIR HABEN BODENKONTAKT

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

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



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

Sebastian Kneipp

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

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

## VOM FUSSBAD BIS ZUM FARBTUPFER

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

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

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

#### AUA, EIN HÜHNERAUGE!

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

#### SCHRITT FÜR SCHRITT GESÜNDER

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

## AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Martina Scharmüller, PKA

#### HAST DU EINEN TIPP FÜR GEPFLEGTE, WEICHE FÜSSE?

Unser ATRIUM-ORGANIC-Fußbalsam bietet intensive Pflege für beanspruchte Füße und Beine. Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit, Mandelöl pflegt intensiv und nachhaltig.

#### WELCHE NAGELLACKFARBE LIEGT DIESEN SOMMER IM TREND?

Dieses Jahr sind alle Farben im Trend – von knallig bis pastellig! Wir empfehlen die BE-GREEN-Nagellacke von VITRY: Sie bestehen zu 84 Prozent aus bio-basierten Inhaltsstoffen. Außerdem gibt es tolle Farben im Sortiment.

#### STICHWORT FUSSBAD: HAST DU NOCH WEITERE TIPPS DAZU?

Ein Fußbad mit Vollmeersalz bringt viele Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Füße mit sich. Die Zugabe von 3 bis 5 Tropfen ätherischen Öls pro Fußbad verstärkt diese Wirkung und macht das Fußbad besonders angenehm und entspannend. **Tipp:** Zum Entspannen und zur Förderung der Mikrodurchblutung eignet sich Lavendelöl. Thymianöl erfrischt müde Füße und Salbeiöl reduziert die Schweißproduktion.

#### CREM DI! FUSSBALSAM

Der Fußbalsam mit Sheabutter und Hyaluronsäure ist die perfekte Pflege für geschmeidige, gepflegte Fußsohlen. Die reichhaltige Sheabutter spendet Feuchtigkeit und macht die Haut geschmeidig. Hyaluronsäure unterstützt die Hautelastizität.



EUR 9,80 60 ml

#### LA MER VOLLMEERSALZ

Das feine Vollmeersalz mit einem hohen Gehalt an Meeresmineralien und Spurenelementen trägt dazu bei, die Haut zu remineralisieren, Feuchtigkeit zu binden und Juckreiz zu lindern.



EUR 9,90 1000 g

#### DOLOMIA SANFTES KÖRPERPEELING

Das zuckerhaltige Peeling erneuert die Haut sanft, aber gründlich. Abgestorbene Hautzellen werden schonend entfernt. Für eine samtweiche, strahlende und vitale Haut. **Tipp:** Ist auch als Fußpeeling geeignet!



EUR 24,- 200 ml

# FEUER UND FLAMME

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

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

## IM GRILLEN SIND WIR WELTMEISTER

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

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

## GUT GEWÜRZT IST HALB GEWONNEN

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

### ATRIUM EUPILEN®

Speziell für die Anwendung bei leichten Verbrennungen und oberflächlichen Abschürfungen entwickelt. Die Emulsion wirkt stark schmerzlindernd und juckreizstillend, während sie gleichzeitig die Regeneration der Haut fördert.



EUR 11,90 50 ml

### BITTER-TROPFEN

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

### RELOXAN®

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

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



EUR 7,90 16 Kautabletten

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

### DER SÜSSE ABSCHLUSS

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

### BITTER IST DAS NEUE SCHNAPSERL

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



## SOMMERLICHER FENCHEL-ORANGEN-SALAT

### ZUTATEN:

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



### UND SO GEHTS:

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



# HINTER DEN KULISSEN: UNSERE APOTHEKE UND IHRE HELDINNEN

Bei uns ist immer viel los – sowohl in den Beratungs- und Verkaufsräumen unserer Apotheke als auch hinter den Kulissen. Seit gut einem Jahr arbeiten wir intensiv an unserem Online-Shop, der spätestens diesen Herbst online gehen sollte. Dieser Shop wird es Ihnen ermöglichen, bequem von überall aus einzukaufen und umfassend informiert zu werden.

Zusätzlich bekommt unsere Website ein Makeover und dafür wurden neue Fotos benötigt. Daher hatten wir kürzlich Besuch von einem Fototeam, das uns einen ganzen Tag lang in der Apotheke begleitet hat, um die Mitarbeiterinnen, die Apotheke selbst sowie verschiedene Impressionen festzuhalten. Einige Schnappschüsse möchten wir bereits

hier mit Ihnen teilen. Alle weiteren Ergebnisse werden auf unserer neuen Website sowie in unseren Social-Media-Kanälen zu sehen sein.

Sie dürfen also gespannt bleiben! ■



## 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!



# FOCACCIA MIT COCKTAILTOMATEN

## ZUTATEN:

- ▷ 300 g Dinkelmehl
- ▷ 1 Würfel frischer Germ
- ▷ 225 ml lauwarmes Wasser
- ▷ 2 EL Olivenöl
- ▷ 4 Tropfen Rosmarin-Bio-Aroma
- ▷ 2 Tropfen Basilikum-Bio-Aroma
- ▷ 1 TL Salz
- ▷ 2 bis 3 EL Olivenöl zum Bepinseln
- ▷ Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- ▷ grobes Meersalz aus der Mühle
- ▷ Pfeffer aus der Mühle
- ▷ 50 g Cocktailtomaten

## ZUBEREITUNG:

Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und darin den zerbröckelten Germ in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Nach und nach das restliche lauwarme Wasser zugeben und unterkneten, bis der Teig elastisch ist und sich gut von der Schüssel löst. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 20 bis 30 Minuten ruhen lassen. Ein Backblech zur Hälfte mit Olivenöl bestreichen.

Das Olivenöl mit den Aromen mischen und mit dem Salz unter den aufgegangenen Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den eher weichen Teig nochmals kurz kneten und dann flach auf die geölte Backblechhälfte drücken.

Mit den Fingern gleichmäßig kleine Mulden in den Teig drücken und ihn danach mit Olivenöl bepseln. Rosmarin darüberstreuen, mit grobem Salz und Pfeffer würzen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, mit der runden Seite nach unten in den Teig drücken. Den Teig nochmals 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Die Focaccia auf eine der unteren Schienen ca. 20 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 5,90 5 ml

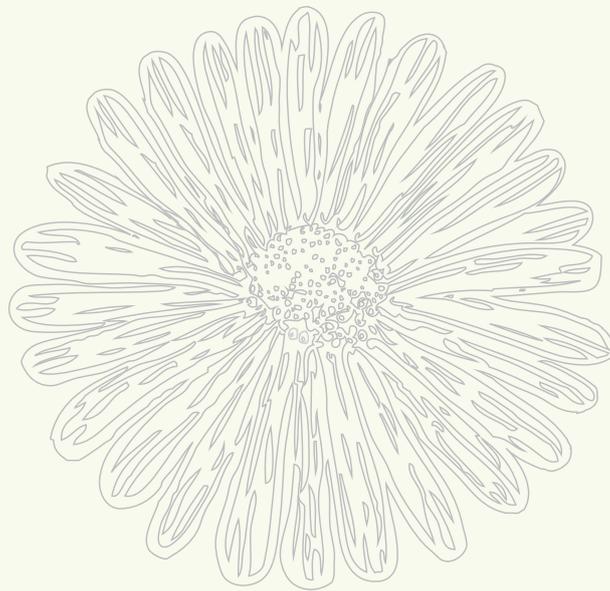
# WILLKOMMEN IN HERBIS WELT!

## SICHER IN DER SONNE: Alles über Sonnencreme für coole Kids

Wisst ihr, warum es so wichtig ist, Sonnencreme zu benutzen? Die Sonne ist toll, aber zu viel Sonne kann unsere Haut verbrennen und schädigen. Deshalb ist es wichtig, immer Sonnencreme zu benutzen, besonders wenn ihr draußen spielt oder schwimmt. Fragt eure Eltern nach einer Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF). Tragt die Creme großzügig auf eure Haut auf, bevor ihr rausgeht. Vergesst nicht, auch eure Nase, Ohren und Lippen einzuscremen! Und das Wichtigste: Vergesst nicht, euch nach einiger Zeit wieder einzuschmieren, besonders nach dem Schwimmen oder Toben. So bleibt eure Haut geschützt und ihr könnt die Sonne sicher genießen.



ARNIKA ist wie eine natürliche Superkraft aus den Bergen für eure Gesundheit. Sie ist eine besondere Pflanze mit schönen gelben Blüten, die in den Bergen wächst. Wenn ihr euch verletzt oder Schmerzen habt, kann Arnika helfen. Man macht aus ihr eine spezielle Creme oder ein Öl und trägt das auf die Haut auf, um die Schmerzen zu lindern. Aber Achtung: Arnika sollte nicht gegessen werden!

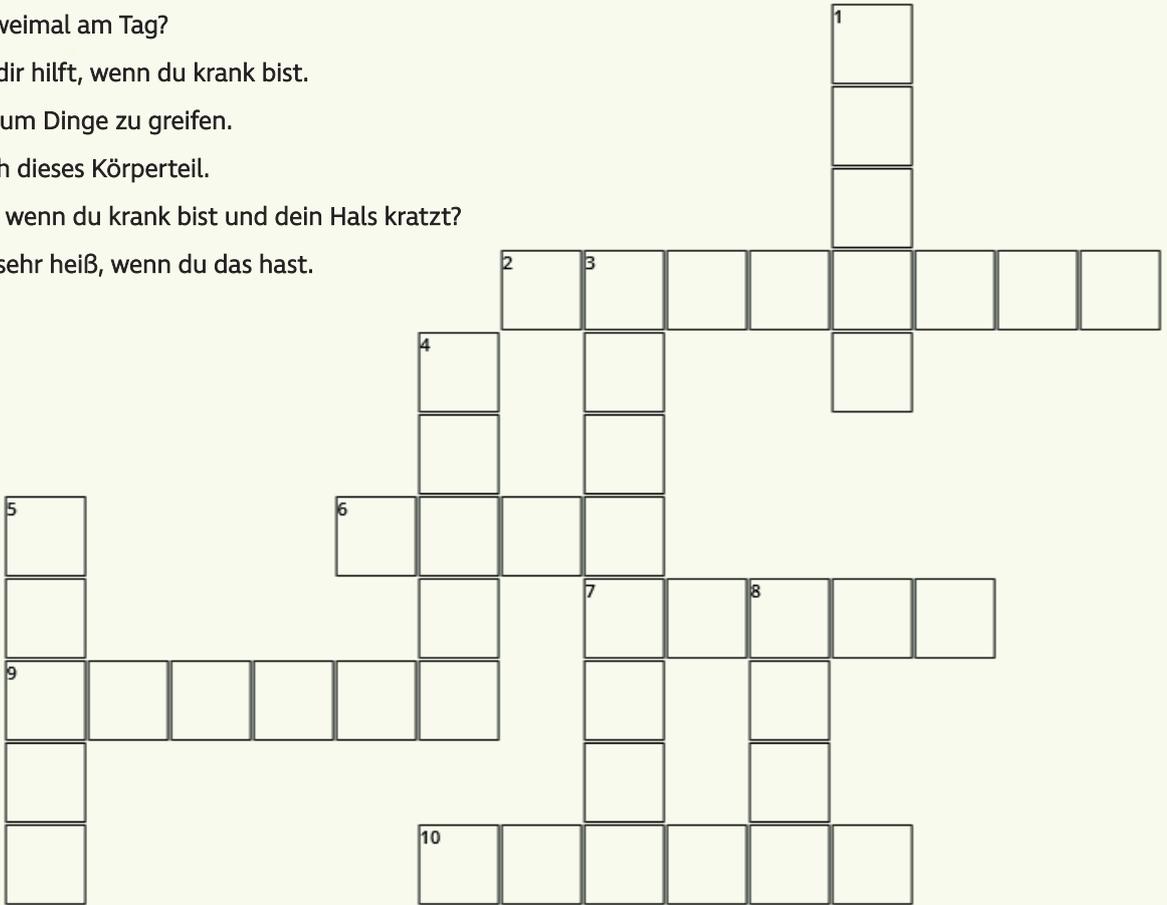


Probiert hier die ARNIKA auszumalen. Wenn ihr Hilfe braucht, blättert um. Dort seht ihr, wie die schöne Heilpflanze aussieht.



# TESTE DEIN WISSEN!

1. Du benutzt sie, um zu sehen.
2. Eine kleine Medizin, die man schluckt.
3. Ein Ort, an dem Medikamente verkauft werden.
4. Du hörst mit diesen Körperteilen.
5. Was putzt du zweimal am Tag?
6. Die Person, die dir hilft, wenn du krank bist.
7. Du benutzt sie, um Dinge zu greifen.
8. Du atmest durch dieses Körperteil.
9. Was machst du, wenn du krank bist und dein Hals kratzt?
10. Dein Körper ist sehr heiß, wenn du das hast.



Lösung: 1.) Augen · 2.) Tablette · 3.) Apotheke · 4.) Ohren · 5.) Zähne · 6.) Arzt · 7.) Hände · 8.) Nase · 9.) Husten · 10.) Fieber



# ARNIKA

## VIELSEITIGE ALPENBLUME

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

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

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

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

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

Besonders bewährt haben sich Cremes und Tinkturen aus den

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

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

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

### ARNIKA THERMOCREME

Die Thermocreme, angereichert mit Arnika und Teufelskralle, wurde entwickelt, um die verspannte Muskulatur zu lockern und Muskel- und Gelenksbeschwerden zu lindern. Sie sorgt für eine wohltuende Wärme und ist auch für Sportler geeignet.



EUR 9,90 50 ml

# SACKGASSE

von René Freund

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

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

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

*René Freund, Schriftsteller*

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

DAS LETZTE WORT



René Freund  
Infos: [www.renefreund.net](http://www.renefreund.net)  
Foto: Thom Traumer

## GEWINNSPIEL

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

**Wie viele internationale Hauttypen nach Fitzpatrick gibt es?  
Die Lösung finden Sie auf Seite 8.**

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 7. September 2024. Sie können Ihren Lösungszettel in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an:

Atrium Apotheke  
Salzburger Straße 27a, 4690 Schwanenstadt

Oder die Lösung mailen an:  
[office@atrium-apotheke.at](mailto: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



# Fremde Keime nah und fern

## Die Reiseversicherung für die ganze Familie.



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



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



**GUTSCHEIN**  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 82099