

* *
GESUNDHEIT
DAS KUNDENMAGAZIN DER
ATRIUM + AKTIV APOTHEKE
Ausgabe 29 | Frühling 2024
* *



4

AUSGESCHLAFEN!
Zur Ruhe kommen

10

GIFT UND GALLE
Reinigen und entlasten

20

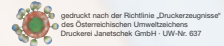
YOUNG LOVE
Schmetterlinge im Bauch

DIE MÖGLICHKEIT, DASS TRÄUME WAHR WERDEN KÖNNEN, MACHT DAS LEBEN ERST INTERESSANT.

Paulo Coelho



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





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie haben Sie heute Nacht geschlafen? Gut? Dann dürfen Sie sich glücklich schätzen. Eine Studie der Salzburger Schlafforschung im Rahmen des Weltschlafjahres am 17. März hat gezeigt: Wir Österreicher schlafen schlecht. Zwischen 25 und 30 Prozent sind hierzulande betroffen – quer durch alle Altersgruppen. Zeit, dem Sandmännchen auf die Finger zu schauen! In unserem Titelthema beleuchten wir unter anderem, warum guter Schlaf so wichtig ist und was es dafür braucht. Vielleicht kann man einem arbeitsscheuen Sandmännchen ja ein bisschen auf die Sprünge helfen ...

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die im Frühling statt Hallo erst einmal Hatschi sagen, sollten Sie den Beitrag auf Seite 8 lesen. Denn gegen die Allergien, die uns im Frühjahr plagen, ist das eine oder andere Kraut gewachsen. Das Frühjahr ist aber nicht nur die Zeit der Allergien und Erkältungen – es ist auch prädestiniert für Reinigung und Entgiftung. Ein Organ, das während dieses Prozesses eine Hauptrolle spielt, ist die Gallenblase. Wir stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die der Galle zugeordnet werden, und sprechen über die Bedeutung von Bitterstoffen für eine gesunde Gallenblase.

Außerdem widmen wir ab Seite 16 unseren Lippen mehr Aufmerksamkeit – Tipps von unserer Kollegin inklusive! Und selbstverständlich kommen auch die Herren der Schöpfung nicht zu kurz. Diesmal geht es um die Bedeutung der Prostata für die männliche Gesundheit. Wie wir unsere Fellnasen vor Zecken schützen können, darüber lesen Sie mehr auf Seite 19. Und in „Young Love“ spüren wir dem aufregenden Gefühl des ersten Verliebtseins nach. Worauf sollten junge Menschen achten, wenn sie sich näherkommen?

Selbstverständlich finden Sie in diesem Magazin auch wieder unsere Evergreens: von Lieblingsprodukten inklusive Gutscheine über die Mentaltipps von Manuel Horeth bis hin zum letzten Wort von René Freund. Lassen Sie sich inspirieren, gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag – wir wünschen Ihnen einen traumhaft schönen Frühling!

Herzlichst

Ihre Doris und Michael Eckstein &
Lukas Leitner und Alina Karigl und die Apotheken-Teams

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Mai 2024.

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß § 25 Mediengesetz: „GSUNDHEID“ erscheint mehrmals im Jahr und wird gemeinsam 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 und Aktiv Apotheke Lenzing KG, Atterseestraße 40, 4860 Lenzing | Tel.: +43 7672 93200 | office@apotheke-lenzing.at | www.apotheke-lenzing.at. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. pharm. Dr. Doris Eckstein und Mag. pharm. Michael 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: Nadezda Grapes – 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 | DA BLÜHT UNS WAS



14 | MENTALE STÄRKE



16 | LIPPENLESEN



19 | KLEINE MONSTER

Downloade jetzt die Atrium Apotheke App!

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

1. QR-Code scannen
2. Download starten
3. Registrieren
4. Profitieren

AUSGESCHLAFEN!

GUT ZU WISSEN

Der Schlaf erfolgt in Zyklen. Bei acht Stunden Schlaf durchlaufen wir etwa fünf Zyklen zu je 90 bis 110 Minuten. Leichter Schlaf, Tiefschlaf und die REM-Phase (Rapid-Eye-Movement-Phase) wechseln sich dabei ab. Die REM-Phase ist immer die letzte Phase eines Schlafzyklus und gleichzeitig jene, in der wir die meisten Träume erleben.

Entspannt einschlafen, gut durchschlafen, erholt aufwachen – was so simpel klingt, ist für immer mehr Menschen eine Herausforderung. Besonders im Frühjahr, zur Zeitumstellung, kämpfen viele Menschen mit Schlafstörungen. Dabei ist guter Schlaf so wichtig. Ausgeschlafen zu sein hat viele Vorteile: Man fühlt sich besser, ist gesünder und leistungsfähiger. Wie also gelingt guter Schlaf? Und was kann uns dabei helfen, das (Ein-)Schlafen zu verbessern?



Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen, das entspricht etwa 25 Jahren. Ein Vierteljahrhundert, das wir scheinbar im Schlaf vergeuden? Zwar mag es von außen betrachtet so aussehen, als würden wir einfach vor uns hinträumen oder -schnarchen. Innerlich finden jedoch erstaunliche Aktivitäten statt, die uns fit für den nächsten Tag machen. Während wir im Bett liegen, führt unser Körper wichtige Regenerations- und Reparaturprozesse durch: Die Zellen erneuern sich, unsere Energiespeicher werden aufgefüllt und das Immunsystem gestärkt. Und auch im Oberstübchen ist so einiges los. Die vielen Erlebnisse des Tages werden kategorisiert – in wichtig und unwichtig. Wichtige Dinge werden ins Langzeitgedächtnis übertragen, während Unwichtiges gelöscht wird. Dadurch sind wir in der Lage, jeden Tag neue Informationen aufzunehmen. Ein guter Schlaf ist also essenziell für unser Wohlbefinden, für Regeneration und Heilung. Doch was, wenn das Sandmännchen nicht an die imaginäre Haustür klopfen will?

DIE LERCHE WAR'S ...

Grundsätzlich gilt: Jeder hat mal eine schlechte Nacht. Nicht jede durchwachte Nacht ist eine Schlafstörung. Und nicht jeder, der abends länger wach bleibt und morgens schwer aus dem Bett kommt, hat ein Schlafproblem. Denn wie viele Stunden Schlaf wir benötigen, ist individuell. Ob wir mit sechs Stunden Schlaf bestens auskommen oder nach neun Stunden immer noch ein bisschen „nachschlafen“ könnten, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Zudem spielt unsere genetische Veranlagung dabei eine Rolle, ob wir eher Morgen- oder Nachtmenschen sind. Man spricht hier von den drei Chronotypen: Lerche, Eule und Taube. Bei wem der innere Wecker schon früh läutet, der zählt zu den Lerchen. Diese Menschen sind Frühaufsteher und können, sobald sie die Augen aufgeschlagen haben, schnell Leistung erbringen. Lerchen erleben ihre Hochform am Vormittag, werden abends dafür aber früh müde.

... ODER DOCH DIE TAUBE?

Der zweite Chronotyp ist die Eule. Er beschreibt Menschen, die spät ins Bett gehen und am liebsten lange schlafen. Sie haben in der zweiten Tageshälfte ihre höchste Leistungsfähigkeit. Die meisten Menschen zählen zu den Tauben –

einem Chronotyp, der zwischen Eule und Lerche liegt. Für sie wäre es ideal, zwischen 23 und 1 Uhr ins Bett zu gehen und morgens zwischen 7 und 9 Uhr aufzustehen, wie man in einer Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München herausgefunden hat.

Es gibt Uhren, die den Schlafrhythmus messen, und mittlerweile auch einen RNA-Haartest für die innere Uhr. Wer den eigenen Chronotyp auf althergebrachte Art und Weise herausfinden möchte, tut dies am besten in Zeiten, in denen man sich keinen Wecker stellen muss. An solchen Tagen kann man in sich hineinspüren: Wann habe ich die meiste Energie? Wann fällt es mir leichter, mich zu konzentrieren, wann schwerer? Zwar wird es im Alltag nicht immer möglich sein, nach dem eigenen Schlafrhythmus zu leben. Es ist aber in jedem Fall von Vorteil, ihn zu kennen und sich wenn möglich danach zu richten.

ALL I HAVE TO DO IS DREAM

Stress, körperliche Beschwerden, schlechte Schlafgewohnheiten, Gedankenspirale – warum wir nicht einschlafen können, kann viele Gründe haben. Ein Mangel an Magnesium, Vitamin D oder auch Vitamin B12 kann etwa zu innerer Unruhe führen. Aber auch ein Ungleichgewicht der Hormone kann dafür verantwortlich sein, dass wir Schlafprobleme haben. In der Zirbeldrüse wird das Schlafhormon Melatonin produziert. **Melatonin** reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es signalisiert unserem Körper, dass es Zeit fürs Bett ist. Gerät dieses Hormon aus dem Gleichgewicht, kann das zu Problemen beim Ein- und Durchschlafen führen. Supplements mit Melatonin oder praktische Melatonin-Sprays können Abhilfe schaffen. Schlaflosigkeit können auch die Stresshormone Cortisol und Adrenalin hervorrufen. Schwankungen im Progesteron- und Östrogenspiegel wiederum rauben häufig Frauen den Schlaf, insbesondere in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Ein niedriger Testosteronspiegel kann bei Männern zu durchwachten Nächten führen.

Bestimmte Medikamente wie Blutdruckmittel, Antibiotika, Asthmamedikamente, Antidepressiva, harntreibende Medikamente und Hormonpräparate können den





Schlaf ebenfalls beeinträchtigen. Wenn Sie vermuten, dass Ihre Schlafstörungen mit der Einnahme von Medikamenten zusammenhängen, setzen Sie diese nicht eigenständig ab und sprechen Sie mit uns oder einem Arzt darüber.

Kaum machen Sie die Augen zu, geht das Gedankenkarussell an und dreht fröhlich seine Runden? Damit sind Sie nicht allein. Nächtliche Gedankenströme sind ein häufiger Grund für Schlaflosigkeit. Umso wichtiger, den Aus-Schalter zu finden. Das kann über **Meditation** oder **Achtsamkeitsübungen** passieren. Auch ein **Schlafstagebuch** kann dabei unterstützen. Notieren Sie darin Gedanken, die Sie nachts beschäftigen, um sie besser loslassen zu können. Ein Schlafstagebuch dient auch der Dokumentation Ihrer Schlafmuster.

DAS SANDMÄNNCHEN EINLADEN

Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zu einem entspannten Einschlafen. Hier sind ein paar Empfehlungen, die dem Sandmännchen gefallen würden.

- ▷ **Frischlucht:** Bevor Sie sich in Ihr warmes Bett kuscheln, lüften Sie das Schlafzimmer gründlich. Unser Körper benötigt eine kühlere Umgebung, um in den Schlafmodus zu wechseln. Eine Raumtemperatur von etwa 16 bis 19 Grad Celsius gilt als ideal.
- ▷ **Düfte genießen:** Wenn Sie innerlich unruhig sind, Ihre Gedanken unaufhörlich kreisen und es Ihnen schwerfällt, abzuschalten, dann können **ätherische Duftöle** wie Lavendel und Sandelholz helfen. Diese beiden Aromen werden für ihre beruhigende und stresslösende Wirkung geschätzt. Auch das ätherische Öl der Melisse kann zur Entspannung beitragen.

- ▷ **Relaxmodus an:** Stressmanagement und regelmäßige Entspannung sind entscheidend für einen erholsamen Schlaf. Ein einfacher Weg, um den Tag abends bewusst ausklingen zu lassen und für Entspannung zu sorgen, ist ein kleines Ritual. Das kann zum Beispiel ein entspannter Spaziergang oder das Hören angenehmer Musik sein.
- ▷ **Digitales aus:** Um Ihren Schlaf zu verbessern, sollten Sie elektronische Geräte spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr nutzen. Das hat zwei Gründe: Das blaue Licht der Bildschirme stört die natürliche Produktion von schlaffördernden Hormonen. Zudem können aufregende Filme, Nachrichten und E-Mails Stress verursachen und das Einschlafen sowie Durchschlafen beeinträchtigen.
- ▷ **Auf Koffein verzichten:** Kaffee, Schwarztee, Cola und Energydrinks sollten Sie in den Stunden vor dem Schlafengehen generell meiden. Koffein kann das Einschlafen erschweren und den Schlaf stören.
- ▷ **Ein Glaserl in Ehren ...?** Obwohl der Konsum von Wein, Bier und anderen alkoholhaltigen Getränken dazu führen kann, dass man schneller einschläft, ist der Schlaf oft unruhig. Viele Menschen schwitzen nachts oder verspüren Durst. Die beruhigende Wirkung von Alkohol lässt im Laufe der Nacht nach und der Schlaf wird weniger erholsam.
- ▷ **Abends wie ein Bettelmann:** Vielleicht zählen Sie auch zu den Menschen, die mit einem vollen Magen nicht gut schlafen. Vor dem Zubettgehen sollten Sie dann eine leicht verdauliche und ausgewogene Mahlzeit bevorzugen. Aber: Hungrig ins Bett bringt nichts!

- ▷ Das schmeckt dem Sandmännchen: Cashewkerne, Erd- und Walnüsse, Mandeln, Eier, Camembert, Haferflocken, Bananen oder heiße Milch mit Honig können uns schneller ins Land der Träume bringen. Diese Lebensmittel haben eine Gemeinsamkeit: Tryptophan. Diese Aminosäure regt die Produktion von Melatonin an und hilft uns dabei, schneller in den Schlaf zu finden.
- ▷ Natürlich gut entspannen: Gegen Unruhe und Einschlafstörungen kann Hopfen helfen, etwa als Tee. Baldrian wirkt angstlösend und kann sowohl bei Schlaflosigkeit als auch bei nervöser Unruhe eingesetzt werden. Beruhigend wirkt auch Zitronenmelisse, ausgleichend wiederum der wohlduftende Lavendel. Auch Passionsblumenkraut-Extrakt findet sich häufig in Nahrungsergänzungsmitteln, die als Einschlafhilfe dienen. Was sie beachten sollten: Rezeptfreie Helferlein benötigen etwas Zeit, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Die schlaffördernde Wirkung von Heilpflanzen ist nach etwa drei Wochen gegeben. Solche Mittel können in der Regel bedenkenlos über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Und nicht zuletzt: Machen Sie sich keinen Stress! Das Sandmännchen lässt vielleicht manchmal etwas länger auf sich warten, aber es vergisst uns nicht.

Haben Sie Fragen zu gutem Schlaf im Allgemeinen oder unterstützenden Nahrungsergänzungsmitteln im Besonderen? Sprechen Sie uns gerne darauf an – wir sind für Sie da! ■

PRAKTISCH UND GUT

Schlafstagebuch führen: Notieren Sie jeden Tag, wann Sie zu Bett gehen und aufstehen. Dokumentieren Sie auch nächtliche Wachphasen sowie Ihre empfundene Schlafqualität. Tragen Sie Faktoren wie Alkohol- oder Koffeinkonsum ebenfalls ein. Nach einer gewissen Zeit werden Sie Zusammenhänge zwischen Ihrem Lebensstil und Ihrer Schlafqualität erkennen und entsprechend darauf reagieren können.

Pflegen Sie eine Schlafroutine: Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch am Wochenende. Das hilft Ihrem Körper, einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln.

Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung: Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer ruhig, dunkel und kühl ist. Nutzen Sie eventuell eine Schlafmaske, um Lichtquellen zu blockieren. Ihr Bett und Ihre Matratze sollten bequem sein, um eine optimale Schlafhaltung zu unterstützen.

Zeitumstellung managen: Eine Stunde vor oder zurück? Manchmal ist es schwer, das im Kopf zu behalten. Aber vielleicht hilft dieser einfache Merksatz: Die Zeitumstellung ist wie das Thermometer – im Frühjahr gibt es ein Plus und im Winter ein Minus. Mit der verlorenen Stunde im Frühjahr heißt es, idealerweise eine Stunde früher ins Bett zu gehen und auch früher aufzustehen. Unser Tipp: Beginnen Sie etwa 4 bis 5 Tage im Voraus mit Ihrer persönlichen Zeitumstellung. Passen Sie Ihre Schlafenszeit in 10-Minuten-Schritten an und stellen Sie Ihren Wecker auch etwas früher – so wird die Umstellung weniger abrupt und Sie können sich langsam an die neue Zeit gewöhnen. Außerdem ist Tageslicht wichtig, deshalb: Raus in die Natur! Auch das hilft Ihrer inneren Uhr, sich besser auf die neuen Gegebenheiten einzustellen.

Mit Passedan®-Tropfen

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

Passedan®-Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels mit Passionsblumenkraut-Extrakt bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



EUR 15,50 100 ml

AKTION
SPAREN SIE
IM MÄRZ 2024
EUR 2,-

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

Engeltliche Einschaltung | PAS_DP80_2004_L

GUTE NACHT KAPSELN

Enthalten eine Kombination von Pflanzenstoffen aus Griffonia, Melisse, Passionsblume und Hopfen, kombiniert mit B-Vitaminen und dem Mineral Magnesium, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt und die normale Muskelfunktion unterstützt. Melatonin kann die Einschlafzeit verkürzen.



EUR 14,90 60 Kapseln

TAOASIS® SCHLAF GUT EIN SPRAY

Die sanfte Unterstützung bei Einschlafproblemen mit natürlichem Melatonin aus der Sauerkirsche und deutschem Bio-Lavendelöl aus eigenem Anbau. Die fein abgestimmte Mischung mit natürlichem Lavendelöl ist dank des Sprühmechanismus besonders einfach in der Dosierung und Anwendung.



EUR 12,90 30 ml

DA BLÜHT UNS WAS

Die Spatzen pfeifen es schon von den Dächern: Der Frühling ist nicht mehr weit! Aber das Frühjahr ist nicht nur die Zeit der Turteltauben und zarten Knospen, sondern auch die Blütezeit von Allergien. Wie gut, dass uns die Natur mit pflanzlichen Helfern zur Seite steht. Denn es heißt nicht umsonst: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen ...

Hellgrüne Triebe zieren die Äste, die Tage werden wieder länger und die Luft riecht nach Frühling. Was viele Menschen zu einem freudigen Jauchzen verleitet – der Lenz ist endlich da! –, bedeutet für andere Stress, denn kein Frühjahr ohne Pollen. In Österreich leiden rund eine Million Menschen an Pollenallergien. Diese Allergien werden durch den Blütenstaub von Pflanzen verursacht. Für Menschen mit Pollenallergien wird das eigene Immunsystem plötzlich zum Gegner, wenn die eigentlich harmlosen Eiweißstoffe von Pollen als Bedrohung wahrgenommen und bekämpft werden. Das Einatmen der Pollen löst im Körper eine allergische Reaktion aus, die sich unter anderem durch Schnupfen und Bindehautentzündung äußern kann. In manchen Fällen kann sich sogar allergisches Asthma entwickeln.

FLIEG, POLLEN, FLIEG!

Die gute Nachricht ist: Eine Pollenallergie hat einen saisonalen Verlauf. Das bedeutet, dass die Symptome und Beschwerden nur während der Blütezeit jener Pflanzen auftreten, auf deren Pollen man allergisch reagiert. Die erste Belastungswelle wird durch Erlen- und Haselpollen ausgelöst und erstreckt sich etwa von Jänner bis März. Die zweite Belastungswelle startet im April mit Eschen- und Birkenpollen. Erle, Hasel und Birke zählen alle zur Familie der Birkengewächse, weshalb auch sogenannte Kreuzreaktionen zwischen diesen Allergien auftreten können. Natürlich möchten wir diese Zeit so angenehm wie möglich gestalten.

Denn wer will schon von einer laufenden Nase und tränenden Augen geplagt werden, wenn draußen die Frühlingssonne lacht? Zum Glück gibt es Hilfe aus der Natur, mit der die Symptome einer Pollenallergie gelindert werden können.

HILFE AUS DER NATUR

Die **Johannisbeere** ist für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt, reguliert aber auch überschießende Reaktionen unseres Immunsystems. Diese Regulierungsfähigkeit hat viele Vorteile, etwa bei verschiedenen Allergien und Heuschnupfen. Außerdem schützt die Johannisbeere unsere Zellen vor oxidativem Stress und verstärkt die Wirkung anderer Heilpflanzen, etwa die des Schwarzkümmels.

Schwarzkümmelöl lindert den allergiebedingten Juckreiz an und in den Augen, im Hals und in der Nase. Es wirkt zudem gegen Bakterien und Viren, ist entzündungshemmend und kann bei Asthmatikern für eine Erweiterung und Entkrampfung der Bronchien sorgen.

Die Tragantwurzel wird seit mehr als 4 000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Stärkung des Immunsystems bei Allergien eingesetzt. Die getrocknete, pulverisierte Wurzel oder die Extrakte daraus wirken, indem sie die körperliche Überreaktion reduzieren und die Empfindlichkeit gegenüber Allergenen verringern.

GUT ZU WISSEN

Auf der Website der ZAMG finden Sie eine tagesaktuelle Pollenflugprognose, gegliedert nach Pollen und Region.



TUN GUT: BROKKOLI UND CO.

Immer, aber besonders in der Zeit, während der der Körper mit einer Allergie kämpft, sollten Sie auf eine abwechslungsreiche, pflanzenbasierte Ernährung achten. Entzündungshemmende, vitaminreiche Lebensmittel sorgen dafür, dass das Immunsystem nicht noch zusätzlich belastet wird. Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind echte Superhelden, wenn es um Allergien geht. Etwa Brokkoli, der – vollgepackt mit Vitamin C und Senfölyglykosiden – ein echter Allergie-Bekämpfer ist. Grünes Blattgemüse wie Grünkohl und Kohlsprossen steckt voller Vitamin C und Beeren, etwa Schwarze Johannisbeeren, enthalten zudem Flavonoide wie Quercetin – ein natürliches Antihistaminikum. Dieser sekundäre Pflanzenstoff hat das Potenzial, Allergiesymptome zu lindern, indem er die bronchiale Überreaktion auf harmlose Allergene reduziert. Die Zugabe von Kalzium kann allergische Reaktionen reduzieren, da es eine stabilisierende Wirkung auf die Zellmembran hat.

ANTI-ENTZÜNDLICH

Bei einer allergischen Reaktion spielen auch Entzündungsstoffe eine Rolle, die beispielsweise zu einer Schwellung der Haut oder einer verstopften Nase nach Kontakt mit dem Allergen führen können. Das Problem besteht darin, dass sowohl Entzündungsreaktionen als auch Allergien oxidativen Stress im Körper verursachen können. Bestimmte Antioxidantien können dem entgegenwirken, etwa **Vitamin C**, **Vitamin E**, **Vitamin A**, **Zink**, **Selen** und **Carotinoide**. Auch **Curcumin**, der bioaktive Stoff aus der Kurkuma, hat die Fähigkeit, oxidativen Stress zu verringern. Eine individuelle homöopathische Behandlung kann die Symptome einer Allergie ebenfalls mindern.

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da! ■



SCHWARZKÜMMELÖL KAPSELN

Durch den hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich das original ägyptische, kaltgepresste Schwarzkümmelöl positiv auf Stoffwechsel und Pollenempfindlichkeit aus. Kann die Krampfneigung der Bronchien senken.



EUR 16,90 60 Kapseln

ALLERGO FIT KAPSELN

Mit Selen, Zink, Vitamin D, Tragantwurzel und Curcuma. Die immunmodulierende Wirkung stärkt das Immunsystem und verhindert eine übertriebene Immunreaktion. Zudem kann die Empfindlichkeit gegenüber Allergenen gesenkt werden.



EUR 19,90 60 Kapseln

GEMMO MAZERAT JOHANNISBEERE

Die Ernte der frischen Knospen erfolgt mit viel Rücksicht auf die Natur. Die Gemmo Mazerate von Heidak enthalten mit 20 Prozent eine hohe Konzentration der Knospenextrakte – es werden keine weiteren Pflanzenteile außer den schonend geernteten Pflanzenknospen zur Herstellung genutzt.



EUR 16,50 30 ml

GIFT UND GALLE



Im Frühling, wenn die Natur neu erwacht und die Temperaturen steigen, dreht sich in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) alles um Reinigung und Entgiftung. Der Fokus liegt darauf, den Körper von den Lasten des Winters zu befreien. Neben der Leber spielt jetzt die Gallenblase eine entscheidende Rolle.

Wenn uns etwas so richtig ärgert, kommt uns sprichwörtlich die Galle hoch – oder wir möchten am liebsten „Gift und Galle spucken“. Kennen Sie diese Redewendungen noch? Damit drücken wir Ärger und Aggression aus. Die Verbindung mit Gift hat ihren Ursprung im Alten Testament. Dort steht im 5. Buch Mose, Kapitel 32, Vers 33: „Ihr Wein ist Drachengift und wütiger Ottern Galle.“ Bereits im 16. Jahrhundert leitete sich daraus eine Redewendung ab. Aus dieser Zeit stammt auch die Annahme, dass Wut und ein aufbrausendes Temperament in Verbindung mit der Galle stehen.

WO DIE GALLE HERKOMMT

Aber was ist das eigentlich genau – die Galle? Aus medizinischer Sicht ist sie ein Verdauungssaft, der in der Leber produziert wird und dabei hilft, Fette im Körper aufzunehmen. Wenn gerade nichts verdaut werden muss, wird diese Flüssigkeit in der Gallenblase zwischengespeichert und verdickt sich dort.

Die Gallenblase, die also als Reservoir für die Galle dient, hängt als etwa acht Zentimeter langer, birnenförmiger Sack an der Unterseite der Leber. In der Gallenflüssigkeit finden sich hauptsächlich Mineralstoffe, Wasser, Fettreste und Cholesterin. Die Galle enthält auch alle Abfallstoffe, die die Leber aus dem Blut gefiltert hat. Über den Darm wird die Galle zusammen mit den Abfallstoffen schließlich ausgeschieden. Gerät die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit aus dem Gleichgewicht, können sich Gallensteine bilden.

DAS MACHT DIE GALLENBLASE GLÜCKLICH

Damit das erst gar nicht passiert, sollten wir der Gallenblase regelmäßig Gutes tun. Etwa in Form von

Bitterem, denn: Die **GALLENBLASE** ist ein großer Fan von **Bitterstoffen**. Um Gallenbeschwerden vorzubeugen und den Gallenfluss anzuregen, empfiehlt sich im Frühling eine Kur mit bitteren Lebensmitteln. Ein Wildkräutersalat mit Löwenzahn und ein Tee aus Brennnesselblättern, Pfefferminze, Mariendistel oder Tausendgüldenkraut sind genau das Richtige dafür. Bitterstoffe sind unter anderem auch in Artischocken, Chicorée und Enzian enthalten. Enzian ist etwa in Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.





Auch Absinthin, der Bitterstoff in Wermut, wirkt sich positiv auf die Gallenblase aus. Eine **Absinthium-Urtinktur** kann bei Gallenwegsdyskinesien mit psychovegetativen Schwächeständen und Störungen der Fettverdauung helfen. Das **Gemmo Mazerat Rosmarin** unterstützt die Gallenfunktion, **Erdrauch** wiederum reguliert sie. Wunderbar unterstützen können Sie Leber sowie Gallenblase in jedem Fall mit Bittertropfen, Bitter-Sprays, Bitter-Sirupen und Magenbittern. Darüber hinaus können Omega-3-Fettsäuren die Beweglichkeit der Gallenblase und der Gallengänge fördern, was zu einer verbesserten Abgabe der Gallenflüssigkeit führen kann. Mit regelmäßigen Dehnübungen – zum Beispiel einer Runde **Sonnengruß** gleich nach dem Aufstehen – kommt unsere Lebensenergie zusätzlich in

Fluss. Tut doch einmal etwas weh, können leichte Beschwerden der Gallenblase mithilfe von pflanzlichen, krampflösenden Mitteln gelindert werden – etwa wärmenden Tees mit Fenchel, Kümmel oder Gänsefingerkraut. Und nicht zuletzt: Viel trinken! Etwa 300 ml **Wasser** pro 10 kg Körpergewicht sollten es pro Tag sein.

LÖWENZAHN UND PFEFFERMINZE

Typische Gallenheilpflanzen nach der TEM sind Löwenzahn und Pfefferminze. Der Löwenzahn gilt als Meister der Gewebeentgiftung – er löst eingelagerte Wasseransammlungen und entlastet damit das Bindegewebe. Ein Tee aus Löwenzahn wirkt harntreibend, hilft gegen Völlegefühl und regt die Produktion der

Verdauungssäfte an. Aber Vorsicht: Wenn Sie auf Korbblütler wie Ringelblume oder Kamille allergisch reagieren, sollten Sie auf den Verzehr von Löwenzahn verzichten.

Die Pfefferminze kann Verdauungsstörungen lindern. Ihre antibakterielle Wirkung kommt bei krampfartigen Gallenbeschwerden zum Tragen, indem sie die Produktion der Gallenflüssigkeit ankurbelt und so ein Abfließen der Säfte anregt.

Regelmäßige Bewegung, genügend Wasserzufuhr, keine zu späten und keine zu schweren Mahlzeiten am Abend sowie ein maßvoller Alkoholkonsum unterstützen die Frühjahrskur und machen Gallenblase und Leber gleichermaßen froh – nicht nur im Frühling. ■



>>> >>> >>> SONNENGRUSS - SURYA NAMASKAR <<< <<< <<<

HEPAKTIV KAPSELN

Eine wertvolle Kombination aus Extrakten von Mariendistel, Artischocke und Löwenzahnwurzel. Trägt zur normalen Funktion von Leber und Galle bei und unterstützt sowohl Stoffwechsel als auch Verdauung.



EUR 16,90 60 Kapseln

ARTISCHOCKEN TONIKUM

Handverlesene Kräuter sowie Artischocke in wohlschmeckender Form für eine gesunde Verdauung, unterstützend nach fettem und üppigem Essen. Zur Aktivierung und Gesunderhaltung von Leber und Galle.



EUR 19,90 500 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 15,80 50 ml

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Wenn die Natur ihren grauen Wintermantel abstreift und sich in ein buntes Blütenkleid hüllt, beginnt eine Zeit voller neuer Energie und Inspiration. Auch in unserer Apotheke haben wir uns auf diese herrliche Jahreszeit vorbereitet. Wir haben eine Auswahl an Produkten zusammengestellt, die Ihnen helfen, den Frühling voller Vitalität und Gesundheit zu genießen. Von nützlichen Alltagshelfern bis hin zu spezielleren Produkten und Tipps – wir haben alles sorgfältig für Sie ausgewählt. Tauchen Sie ein in die bunte Vielfalt des Frühlings und lassen Sie sich von unseren Lieblingsprodukten inspirieren! Wir freuen uns schon darauf, Sie in unserer Apotheke persönlich begrüßen zu dürfen. Bis dahin wünschen wir Ihnen eine wunderbare Entdeckungsreise durch den Frühling!



FROHE-OSTERN-GUTSCHEIN

- 20 %

auf einen Lieblingsartikel Ihrer Wahl

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Keine Barablöse.

Gültig von 25. bis 30. März 2024. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.



ATRIUM
SUPPLEMENTS

FEBRUAR-AKTION

Beim Kauf von **Allergo-Fit-Kapseln** und **Schwarzkümmelöl-Kapseln** von ATRIUM Supplements erhalten Sie 10 ml Atrium Vitamin-D3-1000-Tropfen gratis dazu.



ATRIUM
FAMILY

APRIL-AKTION

Im April erhalten Sie 10 % auf alle lagernden **Mutter-und-Kind-Tees** aus unserer Linie ATRIUM Family.



ATRIUM
COSMETICS

MÄRZ-AKTION

Im März erhalten Sie 10 % auf ein **Organic Serum** Ihrer Wahl aus unserer hauseigenen Kosmetiklinie „**pfleg di!**“.



ATRIUM
SCENT

MAI-AKTION

Im Mai erhalten Sie 10 % auf alle lagernden **Taoasis®-Produkte** der **Frühlingszauber-Serie**.

MÄRZ-AKTION

FITTE RABATTE

Im März gibts **20 % Rabatt** auf alle **vorrätigen Creatine-Produkte** von **ESN®!**

Mit der Marke **ESN®** bieten wir hochwertige Supplements für Ihre Fitnessziele. Stocken Sie Ihren Vorrat auf und profitieren Sie von diesem begrenzten Angebot.

Greifen Sie jetzt zu und sichern Sie sich Ihren Rabatt im März!



SIE SPÜREN EIN UNANGENEHMES KRATZEN?

easyangin® hilft bei leichten Beschwerden im Mund- und Rachenraum

- **Keimtötend** durch Chlorhexidin
- **Schmerzstillend** durch Lidocain
- **Schmeckt** mit Honig, Menthol und Zitrone
- **Je 24 Stück** zu 10,95 Euro



www.easypharm.at

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

easypharm
a NEURAXPHARM company

EA-5004/ANG_02/24

Entgeltliche Einschaltung

L'OCCITANE OSTERAKTION

25. – 30. MÄRZ 2024

DER ATRIUM APOTHEKE UND
AKTIV APOTHEKE

Bei L'Occitane finden Sie das Beste, was die Provence zu bieten hat, in Form natürlicher Pflegeprodukte und hochwertiger Kosmetik. Alle Produkte sind inspiriert vom sonnenverwöhnten Süden Frankreichs und von provenzalischen Schönheitsgeheimnissen.

-10%

auf das gesamte L'Occitane-Sortiment

Der Frühling kann kommen!

L'OCCITANE
EN PROVENCE

MORE NUTRITION-AKTION

Egal, welches Ziel Sie verfolgen: **More Nutrition Total Protein** unterstützt Ihren Körper beim Muskelaufbau. Der Mix aus Whey und Casein versorgt Sie über Stunden mit hochwertigem Eiweiß und wirkt Heißhunger entgegen.

More Nutrition Total Protein gibt es in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen – von fruchtig über schokoladig bis exotisch. Durch das enthaltene Casein wird das Total Protein besonders cremig.

-10%

auf alle lagernden Produkte von More Nutrition



€ 2,- GUTSCHEIN*



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BiOTiC® *metabolic* &
OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® *metabolic* (30 Stück) ODER OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 31. März 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81921



9 120001 436972

PFLEGEAKTION IM FEBRUAR

Entdecken Sie die Produkte unserer exklusiven Apothekenkosmetik! Ob Körpermilch, Duschgel, Gesichtswasser, Reinigungsgel oder Gesichtspflege mit Anti-Aging-Wirkung – Sie haben die Wahl aus verschiedenen hochwertigen Produkten!

Nutzen Sie die Chance und sparen Sie im März!

-10%

auf das gesamte Sortiment der Linien
„BRAUS DI!“ und „PFLEG DI!“



GUTER SCHLAF BEGINNT IM KOPF!

Ein guter Schlaf ist wertvoll und bringt ein besonders wohltuendes Gefühl in unser Leben. Er steigert unsere Lebensqualität, fördert unsere Leistungsfähigkeit, hilft uns, mentale Kraftreserven wieder aufzubauen, und gibt uns neue Energie für den kommenden Tag. Dazu möchte ich Ihnen auch ein wenig Hoffnung geben: Guter Schlaf beginnt im Kopf und genau dort können wir einiges dafür tun, um eine wirkungsvolle Basis für die Nachtruhe zu bilden.

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

Jetzt kostenlos erleben
unter manuelhoreth.at

TIPP NR. 1: DIE GEDANKENRUHE

Ein unruhiger Schlaf wird oft durch sorgenvolles Nachdenken und negative Grübeleien vor dem Einschlafen ausgelöst. Akzeptieren Sie beim Zubettgehen, so gut es geht, unveränderliche Dinge, die heute passiert sind. So behalten Sie wertvolle Energie und Ruhe für den guten Schlaf. Denken Sie sich dazu immer wieder einen sehr wirkungsvollen Lösungssatz: „Was auch immer heute Negatives passiert ist, ich kann es nicht mehr ungeschehen machen.“

TIPP NR. 2: DIE BILDERRUHE

Um einen guten Schlaf zu stärken und Unruhe von sich abzuschütteln, nützen Sie die kurze Zeit zwischen dem Augenschließen und dem Einschlafen. Stellen Sie sich hier entspannende und friedliche Momente bildhaft vor. Visualisieren Sie zum Beispiel einen stillen Bergsee, einen einsamen Wald oder auch ein beruhigendes Lagerfeuer und lassen Sie diese Bilder wirken.

TIPP NR. 3: DIE ATEMRUHE

Wenn Sie im Bett liegen und kurz vor dem Einschlafen sind, dann können Sie durch eine ruhige und langsame Bauchatmung Ihren Puls senken und ein Gefühl von „tiefem Einsinken“ erreichen. Die Forschung hat die positiven Auswirkungen der Bauchatmung vielfach bestätigt. Atmen Sie tief durch die Nase ein, spüren Sie, wie die Luft in den Bauch strömt, und atmen Sie dann doppelt so lange wieder aus. Genießen Sie dieses beruhigende Atmen und wiederholen Sie es mehrmals hintereinander.

Schlafen Sie gut!

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.



TIPPS VOM OSTERHASEN

Ohren gespitzt! Am 31. März ist Ostersonntag. Während der Osterhase seine Vorbereitungen trifft, möchten wir Ihnen einige Ideen für ein buntes Osternest präsentieren. Denn egal ob Groß oder Klein – über ein liebevoll zusammengestelltes Nesterl freut sich garantiert jeder! Von frühlingshafter Deko bis hin zu farbenfrohen Geschenken – lassen Sie sich inspirieren.

GSUNDHEIT IM NESTERL

Wie wäre es zur Abwechslung mit hochwertigen **Nahrungsergänzungsmitteln** für Ihre Liebsten, die deren Vitalität und Wohlbefinden unterstützen? Ob Vitamin C für ein starkes Immunsystem oder Basenpulver für mehr Leichtigkeit – eine kleine Aufmerksamkeit für ganzheitliches Wohlbefinden ist immer eine gute Idee. Oder wie wäre es mit einem Geschenkset aus **natürlichen Pflegeprodukten**, die die Haut auf den Frühling vorbereiten?

SÜSSE HASERL UND GSUNDE NASCHEREIEN

Süßes gehört für Sie einfach ins Osternest? Wie wäre es dann mit gesünderen Varianten, etwa selbstgemachten Hasenkekserln aus Dinkelmehl oder einem Osterlamm aus Vollkornmehl? Auch **Ostereier aus Cashewkernen und getrockneten Marillen** schmecken herrlich und sind gesund. Nehmen Sie dafür eine Handvoll Cashewkerne, eine Handvoll getrocknete Marillen und einen Schuss Zitronensaft. Geben Sie alles in einen leistungsstarken Mixer und mixen Sie so lange, bis eine glatte Masse entstanden ist. Formen Sie die Cashew-Marillen-Masse zu 8 gleich großen „Ostereiern“ und wälzen Sie diese dann in Kokosraspeln, bis die Ostereier gleichmäßig bedeckt sind.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern! ■



BALDINI DUFTSET FROHE OSTERN

Duftende Überraschung für das Osternest: Das Osterset „Feelfreude®“ verführt die Sinne mit 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Limette, Grapefruit sowie Orange und wirkt stimmungsaufhellend. Inklusive Duftstein. In zwei feinen Duftrichtungen erhältlich.



EUR 9,90 Set

WARMIES® KUSCHELFREUNDE

Die flauschigen Wärmekissen spenden in vielen Lebenslagen Wohlbefinden. Die Kuschefreunde begeistern mit wohlthuender Wärme und angenehmem Lavendelduft. Warmies® lassen sich unkompliziert und schnell in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen. Die perfekten Freunde zum Kuschneln!



ab EUR 20,- Stück

L'OCCITANE PARFUMS

Mit den Düften von L'Occitane erwachen Geschichten zum Leben: sie erzählen von den sanften Hügeln, majestätischen Bergen und blühenden Feldern der zauberhaften Provence. Die facettenreiche Palette an Düften bietet für jeden Geschmack und jede Persönlichkeit eine harmonische Auswahl.



EUR 85,- 50 ml

- 10%
IM MÄRZ 2024

LIPPEN- LESEN

Trocken, rau, rissig? Unsere Lippen können ganz schön viel verraten! Die empfindliche Haut der Lippen wird von verschiedenen Faktoren wie trockener Heizungsluft, UV-Belastung, Kälte, Stress und Nährstoffmangel beeinflusst. Doch mit der richtigen Pflege und einer ausgewogenen Ernährung können selbst strapazierte Lippen wieder herrlich geschmeidig werden.

Unsere Lippen haben eine besondere Sprache – sie können lächeln und küssen, manchmal verraten sie uns aber auch ihre Bedürfnisse. Denn der Zustand unserer Lippen kann viel über unsere Gesundheit und unseren Lebensstil aussagen. Häufig sind trockene Lippen auf Ursachen zurückzuführen, die mit unserer Ernährung in Zusammenhang stehen, etwa mit unserem Flüssigkeitskonsum. Denn ein Hauptgrund für trockene Lippen ist tatsächlich Dehydration. Gerade in den kühleren Monaten neigen wir dazu, weniger zu trinken. Setzt die kalte Luft unseren Lippen dann von außen zu, während sie von innen nicht ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt werden, beginnen sie, trocken zu werden. Deshalb gilt auch hier: Etwa 300 ml Wasser pro 10 kg Körpergewicht sollten es pro Tag sein, vorzugsweise Wasser oder ungesüßter Kräutertee.

ECHTE SENSIBELCHEN

Auch äußere Faktoren haben Einfluss auf unsere Lippen. Im Frühling, wenn es draußen häufig noch kühl ist und in Innenbereichen die Heizung läuft, sind unsere Lippen strapaziert. Die Lippenhaut ist einer der sensibelsten Bereiche am menschlichen Körper und besitzt zudem keine Talgdrüsen. Deshalb ist die Lippenhaut besonders empfindlich und es entsteht rasch ein Mangel an natürlichen Lipiden und Feuchtigkeit, was zu Trockenheit führen kann. Um trockene Lippen wieder geschmeidig zu machen, kommen feuchtigkeitsspendende

Lippenbalsame zum Einsatz, die Inhaltsstoffe wie Bienenwachs, Sheabutter oder Jojobaöl enthalten.

BATTERIEN LEER?

Hatten Sie in Ihrer Jugend auch manchmal mit eingerissenen Mundwinkeln zu kämpfen? In vielen Fällen deuten sogenannte Mundwinkelrhagaden auf einen Mangel hin. Dem Körper fehlen dann wichtige Nährstoffe wie Eisen, Vitamin C oder Vitamin B. Insbesondere ein Mangel an Vitamin C kann dazu führen, dass die Mundwinkel rissig und Entzündungen begünstigt werden. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an eisenhaltigen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse und Hülsenfrüchten ist, kann helfen, diesen Zustand zu verbessern. Bei leichterer Ausprägung können wir dem Nährstoffmangel mit sinnvoll ausgewählten, hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln entgegenwirken. Wenn die Mundwinkel auffällige Entzündungen aufweisen, kann das auch ein Hinweis auf verschiedene Krankheiten wie Diabetes oder Stoffwechselstörungen sein. Auch eine Infektion kann hinter stark eingerissenen Mundwinkeln stecken. In solchen Fällen sollten Sie einen Arzt konsultieren, um das abzuklären.

WENN'S KRIBBELT

Fieberblasen, auch als Herpes labialis bekannt, können schmerzhaft und unangenehm sein. Sie zählen zu den am weitesten verbreiteten Herpesinfektionen. Tatsächlich haben etwa 90 Prozent der Bevölkerung bereits eine Infektion hinter sich, wobei jedoch nur 20 bis 40 Prozent der Menschen auch wirklich mit Fieberblasen reagieren. Die Auslöser dieser Bläschen sind vielfältig und individuell unterschiedlich, sodass es schwer ist, sie konkret festzustellen. Bei ersten Anzeichen einer Fieberblase kann die frühzeitige Anwendung von antiviralen Cremes, Cremes mit Zinksulfat oder Patches die Dauer und das Ausmaß des Ausbruchs verringern. Sie helfen, die Bläschen schneller auszutrocknen, und fördern damit die Abheilung. Melissen- oder Rhabarber-Trockenextrakt sowie eine Kombination aus Zink und Heparin unterstützen zusätzlich. Ätherische Öle wie Teebaumöl können äußerlich angewendet werden. Tragen Sie das Teebaumöl dafür entweder pur auf die betroffene Stelle auf oder verdünnen Sie es vorher mit einem Basisöl. Fieberblasen können auch mit

L-Lysin behandelt werden, um die Heilung zu beschleunigen. Eine rechtzeitige Einnahme kann das Ausbrechen der Bläschen verhindern. Als besonders wirksam hat sich die Kombination von L-Lysin mit Vitamin C und Zink herausgestellt.

AUCH LIPPEN BRAUCHEN SONNENSCHUTZ

Weil die Haut der Lippen dünn und empfindlich ist, müssen wir sie vor UV-Strahlen schützen, um Sonnenschäden vorzubeugen. Durch die natürliche Rotfärbung der Lippen merken wir oft nicht, wenn hier Sonnenbrand entsteht. Setzen Sie deshalb auch bei der täglichen Pflege Ihrer Lippen auf Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30.

Mit Lippen, die so gut gepflegt, geschützt und versorgt sind, ist jetzt nur noch eines wichtig: Lächeln! ■



AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Anna Maria Maxbauer, PKA

HAST DU EINEN TIPP FÜR GEPLLEGTE LIPPEN?

Für gepflegte Lippen empfehle ich gerne das Lippenpflegeöl Flower Infusion von DOLOMIA. Es macht die Lippen geschmeidig und verleiht ihnen einen schönen Glanz – egal ob tagsüber als schimmernder Lippenbalsam oder nachts als intensive Pflege. Das Geheimnis liegt in den wertvollen Blütenextrakten, die tief in die Haut eindringen und sie intensiv mit Feuchtigkeit versorgen.

WELCHES IST DEIN LIEBLINGSPRODUKT FÜR DIE LIPPEN?

Die Phytocare Aufpolsternden Lippenpflegestifte von DOLOMIA. Sie pflegen mit Hyaluronsäure und Himbeerbutter und sind ideal, um den Lippen einen Hauch von Farbe zu verleihen. Es gibt sie in fünf natürlichen Lippenfarben.

WAS EMPFIEHLST DU BEI HERPES?

Bei Herpes empfehle ich L-Lysin-Kapseln und Melissentee. L-Lysin ist bekannt für seine antiviralen Eigenschaften und kann helfen, die Ausbreitung des Herpesvirus einzudämmen. Ergänzend dazu kann Melissentee die Immunabwehr stärken und Entzündungen lindern.

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

ERKÄLTET?

SCHNELLER WIEDER WOHLFÜHLEN!



NEU
Nur 2x tägl.

Esberitox® FORTE

- Verkürzt die Erkältung um bis zu 3 Tage!
- Lindert die Erkältungssymptome!
- Aktiviert die Abwehrkräfte
- Mit frischem Zitronengeschmack, auch zum Kauen

*Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt; Quelle: Henneicke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research and Opinion, Vol. 15 (1999): 214-227.

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

MEDICE
THE HEALTH FAMILY

L-LYSIN PLUS KAPSELN

Enthalten neben der Aminosäure L-Lysin auch Vitamin C. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zu einer normalen Kollagenbildung für gesunde Haut, Knochen und Knorpel bei.



EUR 15,90 60 Kapseln

SONNEN-LIPPENPFLEGESTIFT 50+

Die perfekte Lösung für einen hohen Sonnenschutz und gepflegte Lippen. Mit ihrer leichten, fettarmen Textur zieht die transparente und wasserfeste Lippenpflege sofort ein und hinterlässt keine klebrigen Rückstände.



EUR 7,20 Stück



EIN WÄCHTER IN WALNUSGRÖSSE

GUT ZU WISSEN
 Der Name der Prostata leitet sich von dem griechischen Wort für „Vorsteher“ ab, denn sie fungiert gewissermaßen als Türsteher für die Harnröhre. Würde man die Harnröhre von außen in Richtung Harnblase betrachten, stünde die Prostata wie ein Wächter vor ihr.

Sie ist vier Zentimeter groß, walnussförmig und sitzt direkt unterhalb der Harnblase. Die Rede ist von der Prostata. In ihr wird das männliche Geschlechtshormon Testosteron in eine biologisch aktive Form umgewandelt, in das Dihydrotestosteron (DHT). Viele Männer ab etwa 50 Jahren bekommen Probleme mit dieser Drüse. Häufiges Wasserlassen, nächtliche Toilettengänge und das Gefühl einer nicht vollständig entleerten Blase – diese Symptome sind häufig mit einer gutartigen Prostatavergrößerung verbunden. Aber Mann kann einiges tun, um die Prostata gesund zu erhalten!

Wenn es um die Gesundheit der Prostata geht, sind etwa Omega-3-Fettsäuren von Bedeutung – sie können eine positive Wirkung auf die Prostata haben. Zudem wird eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D mit einem geringeren Risiko für Prostataerkrankungen in Verbindung gebracht. Auch natürliche Mittel können Unterstützung bieten. Kürbiskerne sind echte Powerpakete, vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen wie Zink und Phytosterolen. Nicht nur fein im Geschmack, sondern auch förderlich für das Wohlbefinden der Prostata! Der Granatapfel ist bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften. Landen seine roten Kerne regelmäßig auf dem Teller, können sie eine gesunde Prostata unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Sägepalmen-Extrakt wird seit langem zur Unterstützung der Prostatafunktion verwendet. Es kann dazu beitragen, die Gesundheit dieses wichtigen Organs zu erhalten. Brennneseltee hat sich

als hilfreich erwiesen, um Beschwerden bei einer vergrößerten Prostata zu lindern. Er erleichtert außerdem das Wasserlassen. Weidenröschen wirkt entzündungshemmend und kann bei Beschwerden aufgrund einer beginnenden Prostatavergrößerung positiv unterstützen. Der Riesenmammutbaum kann der Phytotherapie zufolge bei Störungen der Prostata helfen. Curcumin, der bioaktive Stoff aus der Kurkuma, wirkt entzündungshemmend und besitzt eine immunsystemregulierende Funktion.

Unser Tipp: Wird Curcumin gemeinsam mit Piperin eingenommen, dem Hauptwirkstoff in schwarzem Pfeffer, kann es der

Körper besser aufnehmen. Der **Extrakt aus Brennneselwurzeln** hemmt das Wachstum von Substanzen, die für das gutartige Wachstum der Prostata verantwortlich sind, und besitzt auch entzündungshemmende Eigenschaften. Positiv unterstützen können zudem Vitalpilze, etwa **Cordyceps** oder **Shiitake**.

WICHTIG: Gehen Sie zur Vorsorge! Nutzen Sie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und unterstützen Sie Ihre Prostata mit natürlichen Mitteln. Damit der fleißige Wächter ganz lange gesund bleibt! ■

PROSTATA MEN KAPSELN

Enthalten – neben dem für den Mann essenziellen Spurenelement Zink – Vitamin B6 sowie eine sinnvolle Auswahl an Extrakten aus Kürbiskern, Sägepalme und Brennnesel. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und Zink zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.



EUR 22,90 60 Kapseln

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
 AUS NORWEGEN

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

... in Ihrer Apotheke erhältlich



www.norsan.at

Enggeteilte Einschaltung

KLEINE MONSTER



Von März bis November sind sie wieder vermehrt auf Beutejagd: Zecken können nicht nur Menschen, sondern auch den geliebten vierbeinigen Familienmitgliedern gefährlich werden. Wie also schützt man Katze und Hund am besten vor diesen kleinen Monstern? Wir haben ein paar Tipps für Sie.

SCHWARZKÜMMELÖL SCHMECKT ZECKEN GAR NICHT

Wenn es darum geht, Zecken auf natürlichem Weg den Kampf anzusagen, ist **Schwarzkümmelöl** ein starker Verbündeter. Auch wenn es nicht garantiert, dass jedes Tier nach der Anwendung zu 100 Prozent zeckenfrei ist, kann es die Anzahl der lästigen Blutsauger im Fell von Hunden reduzieren. Für eine äußerliche Anwendung einfach ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl in den Nackenbereich des Vierbeiners auftragen. Massieren Sie das Öl sanft in die Haut ein, um den Duft auf dem gesamten Hundekörper zu verteilen – das erzielt eine abschreckende Wirkung. Katzen

sollten kein Schwarzkümmelöl erhalten, da es Stoffe enthält, die die Katze nicht verstoffwechseln kann.

NATÜRLICHER ZECKENSCHUTZ MIT LAVENDEL-POWER

Lavendel ist nicht nur eine Wohltat für die Sinne, sondern auch ein effektiver Schutz gegen Plagegeister wie Zecken und Flöhe. 1 bis 2 Tropfen dieses natürlichen Duftöls auf dem Halsband können ausreichen, um unerwünschte Besucher fernzuhalten.

DIE KLASSIKER: ZECKENHALSBÄNDER

Neben den natürlichen Optionen gibt

es auch klassische Zeckenschutzmittel auf dem Markt, die effektiv gegen diese Plagegeister helfen. Ein beliebtes Produkt ist das Zeckenhalsband. Es wurde speziell entwickelt, um Zecken abzuwehren und fernzuhalten. Einige natürliche Varianten sind heutzutage sogar mit einer Keramikbeschichtung ausgestattet, die als zusätzlicher Schutzschild gegen Zecken wirkt.

ZECKEN ELEGANT ABSERVIEREN

Wenn Sie eine freche Zecke auf Ihrem Haustier entdecken, ist es wichtig, sie schnellstmöglich loszuwerden, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Greifen Sie entweder zur Zeckenzange oder zur Pinzette und packen Sie die Zecke behutsam am Kopf, um sie dann sanft und gleichmäßig herauszuziehen. Achten Sie darauf, den Körper der Zecke nicht zu quetschen oder abzureißen – dadurch könnten mögliche Krankheitserreger in die Wunde gelangen.

SCHUTZ VON INNEN

Ein gesundes Haustier ist widerstandsfähiger gegen Zecken. Mittlerweile gibt es verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die die Abwehrkräfte von Katzen und Hunden unterstützen können. Manche davon enthalten CBD, das für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist und zur allgemeinen Gesundheit beitragen kann. Innerlich angewendet kann auch das **Gemmo Mazerat Walnussknospe** den geliebten Vierbeiner vor Zecken schützen. Mit den richtigen Vorkehrungen und natürlichen Schutzmitteln können Sie Ihre geliebten Vierbeiner also gut vor diesen kleinen Monstern schützen. Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da! ■

CANAL® ZECKENPINZETTE

Die hochwertige Pinzette aus rostfreiem Edelstahl vereinfacht durch ihre gebogene Form und die präzisen Spitzen das Entfernen von Zecken. Unser Tipp: Die Pinzette im Tiefkühlfach lagern – durch den Kälteschock löst die Zecke ihren Biss und lässt sich noch einfacher entfernen.



EUR 14,90 Stück

OMNI-BIOTIC® CAT & DOG

Ein innovatives Probiotikum mit zwei eigens für Katzen und Hunde geeigneten und wissenschaftlich geprüften Bakterienstämmen. Stabilisiert die sensible tierische Darmflora.



EUR 31,50 60 g

YOUNG LOVE



Schmetterlinge tanzen Ringelreihen, Gefühle fahren Achterbahn und auf der Nase sitzt eine rosarote Brille: Junge Liebe ist geprägt von Aufregung, Entdeckung und intensiven Emotionen. Doch inmitten dieser aufregenden Zeit ist es wichtig zu wissen, was einem guttut und worauf man achten muss, wenn sich zwei Menschen nähern.

Die ersten Schmetterlinge im Bauch, Händchenhalten und der Nervenkitzel des ersten Kusses. Das erste Mal verliebt! Es ist eine Zeit, in der wir uns selbst kennenlernen, Beziehungen aufbauen und emotionale Verbindungen zu anderen Menschen knüpfen. Wenn diese Emotionen intensiver werden, stehen heute viele verschiedene Verhütungsmethoden zur Verfügung, um sich vor ungewollten Schwangerschaften zu schützen. Wichtig ist, sich über die verschiedenen Optionen zu informieren und diejenige zu wählen, die am besten zu einem passt. Am gängigsten sind nach wie vor hormonelle Optionen wie die **Antibabypille** – 4 von 10 Österreicherinnen

zwischen 15 und 49 Jahren verhüten damit. Dicht gefolgt vom Klassiker schlechthin: dem **Kondom**. Kondome sind außerdem das Mittel der Wahl, um sich vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen, etwa vor HIV, Syphilis oder Chlamydien.

WIR SIND AM
LEBENDIGSTEN,
WENN WIR LIEBEN.

John Updike

Auch natürliche Optionen wie die **Temperaturmethode** erfreuen sich wieder größerer Beliebtheit. Für viele Frauen ist es unabhängig davon wichtig, ihren Zyklus und ihre fruchtbaren Tage im Blick zu behalten. **Zyklus-Apps** können gerade für junge Frauen eine hilfreiche Unterstützung sein, um den Überblick über den eigenen Körper zu behalten.

PILLE VERGESSEN – UND JETZT?

Einmal nicht daran gedacht, schon ist es passiert: die Pille vergessen. Je nach Zeitpunkt des versäumten Einnahmetages gibt es unterschiedliche Empfehlungen. Eine Möglichkeit ist die Pille danach, die als Notfallverhütung jedoch keinesfalls leichtfertig in Betracht gezogen werden sollte. Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie gerne mit uns darüber.

KRÄMPFE UND CO.

Frauen, die mit dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) zu kämpfen haben, kann **Mönchspfeffer** eine natürliche Unterstützung bieten. Das „Keuschlamm“ wird häufig verwendet, um hormonelle Ungleichgewichte im weiblichen Körper auszugleichen und PMS-Symptome zu lindern. **Hirtentäschel** kann wiederum bei starken Blutungen während der Menstruation helfen, **Gänsefingerkraut** kann Krämpfe lindern.

DIE SACHE MIT DEN KRANKHEITEN

Beim intimen Kontakt besteht auch immer das Risiko, sich mit Geschlechtskrankheiten anzustecken. Daher ist es wichtig, über die verschiedenen Arten von Geschlechtskrankheiten Bescheid zu wissen und sich entsprechend zu schützen. Regelmäßige Gesundheits-Checks und der Einsatz von Kondomen können dabei helfen, das Risiko einer Infektion zu minimieren. Kommt es trotz aller Vorsicht doch zu einer Infektion, ist es wichtig, immer auch den Partner oder die Partnerin zu behandeln. Bestimmte Infektionen können von einem Geschlechtspartner zum anderen übertragen werden. Auch Blasenentzündungen oder Scheideninfektionen können die Freude am Liebesleben trüben. **Cranberry** und **Preiselbeere** können dazu beitragen, das Risiko von Harnwegsinfektionen im Vorfeld zu reduzieren. Hat sich die Infektion bereits breitgemacht, können **Goldrutenkraut** und **Rosmarinblätter** entzündungsfördernd und krampflösend wirken. Das **Gemmo Mazerat Besenheide** wirkt entzündungs-



hemmend. Auch **D-Mannose** kann helfen und die Anhaftung von Bakterien in den Harnwegen erschweren. D-Mannose ist eine Zuckerart und mit der Glucose verwandt. Aber keine Sorge: D-Mannose wird im Körper kaum verstoffwechselt und mit dem Urin wieder ausgeschieden. Auf dem Weg durch die Blase bindet D-Mannose die Bakterien an sich und spült sie mit aus.

WIR MÜSSEN ÜBER HPV SPRECHEN

Das Humane Papillomavirus (HPV) ist eine weit verbreitete, sexuell übertragbare Infektion, von der sowohl Männer als auch Frauen betroffen sein können. Neben dem Einsatz von Kondomen ist auch die richtige Körperhygiene bei Männern ein wichtiger Aspekt bei der Prävention von HPV-Infektionen. Das gründliche Waschen des Genitalbereichs kann dabei helfen, das Risiko einer Ansteckung zu reduzieren.

Ob junge oder reife Liebe: Intimität kann eine wunderschöne Erfahrung sein. Entscheidend ist, dass wir uns um unsere Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Partners oder unserer Partnerin kümmern. Durch den verantwortungsbewussten Einsatz von Kondomen, die richtige Intimpflege und die unterstützende Verwendung natürlicher Heilpflanzen können Lovebirds ihr Liebesleben in vollen Zügen genießen. ■

DR. MED. EVA LUNZER-MÜHL

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe



Die Pubertät führt bei vielen jungen Mädchen zu Unsicherheiten. Der Körper verändert sich, und überhaupt: Alles wird anders. Mit Beginn der Menstruation (Menarche) wird auch der Zyklus ein zentrales Thema.

Der Menstruationszyklus umfasst drei Phasen: die Follikelphase vor dem Eisprung, den Eisprung (Ovulation) und die Lutealphase nach dem Eisprung. Östrogene und Progesteron sind die Hauptakteure im Eierstock und treten während des gesamten Zyklus in unterschiedlichen Konzentrationen auf, gesteuert durch das übergeordnete System der Hypophyse im Gehirn.

Der erste Tag der Regelblutung markiert den Start des neuen Zyklus, in dem die Follikelreifung beginnt. Etwa in der Mitte findet der Eisprung statt, gefolgt von einer rund 14-tägigen Lutealphase, die vor der nächsten Regelblutung endet. Die Zyklusdauer variiert zwischen 26 und 35 Tagen – der 28-Tage-Zyklus ist eher selten.

In den ersten 2 Jahren sind Zyklusunregelmäßigkeiten keine Seltenheit, da das komplexe hormonelle Gleichgewicht noch ausbalanciert werden muss. Auch lange Abstände oder das Ausbleiben der Blutung können auftreten. Wenn solche Zyklusstörungen über 3 bis 4 Jahre nach Beginn der Menstruation anhalten, sollten sie von einem Facharzt abgeklärt werden. Die Stärke der Blutung variiert ebenfalls, wobei zu starke Blutungen häufig zu Eisenmangel und Anämie führen.

Wichtig ist, auf den eigenen Körper und seine Signale zu hören. Im Zweifelsfall ist ein Termin bei einem Frauenarzt immer ein guter Entschluss.

Ihre Eva Lunzer-Mühl

UROAKUT® BEI AKUTEN & WIEDERKEHRENDEN HARNWEGSINFEKTEN

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



Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

EUR 31,95 10 Sachets

Entgeltliche Einschaltung • URO-0254_2303

LINDERNDE INTIM-WASCHLOTION PH 6.5

Lindernde Intim-Waschlotion pH 6.5 mit Malvenextrakt und Bisabolol – für die tägliche Hygiene der Frau in der Menopause, während einer Hormontherapie oder bei Einnahme der Antibabypille.



EUR 8,60 250 ml

MEDIBALANCE® PILCO

Durch die Verwendung hormoneller Verhütungsmittel kann sich der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen erhöhen. Vitamine wie Folsäure und Vitamin B6 sind zur Unterstützung der psychischen Funktionen notwendig und tragen so zum psychischen Wohlbefinden bei.



EUR 15,95 30 Kapseln

HERBS WISSEN

Herb, Experte für Heilpflanzen mit Superkräften



Rund 300 Primelarten gibt es weltweit! In unseren Alpen sind es 15 verschiedene, sie blühen gelb, rosa oder blau.

Diesmal: Herb über die **SCHLÜSSELBLUME**

Volksnamen: Primel, Frühlings-Schlüsselblume, Himmelsschlüssel

Lateinischer Name: Primula veris

Sammelzeit: Blüten und Blätter von Mai bis Juni,

Wurzeln im Frühjahr und Herbst

(Achtung: Geschützte Pflanze, nicht in der Natur sammeln!)

Eigenschaften: schleimlösend, harn- und schweißtreibend, beruhigend, schlaffördernd

Blumiger Schlüssel für das Himmelstor, Relikt aus dem Zaubergarten der Göttin und Frühlingsbotin mit heilenden Eigenschaften: Die Schlüsselblume hat weit mehr zu bieten als nur ein schönes Köpfchen. Darüber erzähle ich euch gerne mehr!

Ich muss euch etwas gestehen: Immer, wenn ich eine Schlüsselblume sehe, macht mein Herz einen kleinen Freudensprung. Vielleicht hängt es damit zusammen, dass die Schlüsselblume direkt aus dem Zaubergarten der Muttergöttin stammen soll. Eine spätere Erzählung setzt die Schlüsselblume mit dem Heiligen Petrus in Verbindung. Es heißt, einmal soll dem Heiligen der Schlüssel zum Himmelstor aus der Hand gerutscht und zur Erde gefallen sein. Als dieser wichtige Schlüssel auf der Erde auftraf, entfaltete er zarte, gelbe Blütenblätter und wurde zu den blumigen Himmelsschlüsseln.

DEM FRÜHLING AUFSCHLIESSEN
Eine magische Kraft wohne ihnen inne, erzählt man sich, mit der sich die verborgenen Schätze dieser Erde finden ließen. Nicht zuletzt erschließen die Schlüsselblumen dem Frühling das Land. Ein alter Brauch besagt, dass die Schlüsselblumen die ersten Pflanzen sein sollen, die man nach dem Winter zu sich nehmen soll. Die Schlüsselblume gilt als eine der wichtigsten Einschleuserpflanzen und soll die Inhaltsstoffe der anderen Heilpflanzen gewissermaßen für uns aufschließen.

EINE WOHLTAT BEI HUSTEN

Als pflanzliche Arznei lassen sich zwei der vielen verschiedenen Schlüsselblumen-Arten nutzen: die Echte Schlüsselblume (Primula veris) und die Hohe Schlüsselblume (Primula elatior). Seit langer Zeit im Einsatz ist die Schlüsselblume bei Erkältungen mit Husten. So bietet der Frühlingsblüher gute Unterstützung bei verschleimten Atemwegen. Speziell bei erkältungsbedingtem produktivem Husten sind Hustensaft und Lutschtabletten mit Schlüsselblumen-Extrakt, ein Tee aus den getrockneten Pflanzenteilen oder die Primeltinktur zu empfehlen. Reiner Wurzeltee hat sich bei älteren Menschen bewährt, die mit hartnäckiger Verschleimung kämpfen – er regt das Abhusten an, ohne den Kreislauf zu belasten. Auch bei Nasennebenhöhlenentzündung mit Schnupfen kann der Himmelsschlüssel helfen. Und last, but not least: Als Magnesiumpflanze hilft das Primelgewächs bei Magnesiummangel bzw. bei einer Störung der Magnesiumaufnahme im Körper.

AUF DIE DOSIS ACHTEN

Die Schlüsselblume ist generell gut verträglich. Vorsicht aber bei der Dosierung: Ein Zuviel kann zu Erbrechen und Durchfällen führen. Bei bestehenden Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren sollte man auf die Schlüsselblume als Schleimlöser verzichten. Die Beschwerden können sich durch die in der Wurzel enthaltenen Saponine verschlimmern. Ihr seht schon: Korrekt angewendet ist diese himmlische Schöne nicht nur ein wunderbarer Frühlingsbote, sondern auch unserer Gesundheit zuträglich!

Ich wünsche euch einen schönen Frühling, lasst es euch gutgehen und bis zum nächsten Mal.

Euer *Herb*

SINUPRET®

Für große und kleine Schnupfennasen. Alle Produkte aus der Sinupret®-Familie enthalten die Heilpflanzen Enzian, Schlüsselblume, Sauerampfer, Holunder und Eisenkraut.

ab EUR 14,80 100 ml Saft



DER ALLERBESTE SCHLAF

von René Freund

Ich gebe zu: Ich mache es fast täglich. Jedenfalls immer, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Es entspannt mich, es gibt mir neue Energie – es gibt nichts Besseres für mich. Meine Mutter dagegen macht es nie. Sie behauptet, man wird blöd davon, was ich allerdings für eine völlig unwissenschaftliche Aussage halte.

Die Rede ist natürlich vom Nachmittagsschläfchen. Es ist als „Powernap“ zu einigen Ehren gekommen. In manchen asiatischen Ländern gehört der 15-Minuten-Schlaf am Nachmittag zum Arbeitsalltag, weil er nachweislich die Produktivität erhöht. Eine andere Philosophie stellt die Siesta dar, die uns als Inbegriff südländischer Faulheit oder Lebenskunst gilt. Die Siesta beginnt im Idealfall nach einem dreigängigen Mittagessen mit Weinbegleitung und endet, wenn die Campari-Gläser für den abendlichen Aperitif zu klingen beginnen.

Mein köstliches Nachmittagsschläfchen hat mit beidem nichts zu tun. Es kommt wie eine Naturgewalt über mich. Schon während ich mein Mittagssüppchen löftele, spüre ich, wie die süße Schwere durch meine Adern zu fließen beginnt. Die Gedanken werden weich, die Füße warm. Mit letzter Kraft schaffe ich es bis zum Sofa. Nach exakt 35 Minuten wache ich wieder auf, trinke einen Espresso und der Tag kann neu beginnen.

Jetzt werden Sie wahrscheinlich denken: Natürlich, der Künstler hat leicht reden, sitzt zu Hause, das Sofa in Reichweite. Das stimmt natürlich, aber ich habe auch eine Zeitlang in einem Büro gearbeitet. Meine Chefin saß mir gegenüber, und nach dem Mittagessen pflegte sie, den Kopf auf ihre auf dem Schreibtisch liegenden Arme zu kuscheln, begleitet von den Worten: „Ich denke jetzt kurz mit geschlossenen Augen nach.“ Versuchen Sie das einmal! Niemand wird es wagen, Sie zu stören.

Aber auch wenn es nur am Wochenende gehen sollte – ich kann die kleine Mittagsruhe nur empfehlen. Tatsächlich ist es so, dass ich mich an manchen Tagen (besonders jetzt, wenn es so finster ist) in der Früh nur mit einem Gedanken motivieren kann, aufzustehen – mit jenem an das Mittagsschläfchen.

René Freund, Schriftsteller

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

DAS LETZTE WORT



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

GEWINNSPIEL

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

Welches Organ ist ein großer Fan von Bitterstoffen?

Die Lösung finden Sie auf Seite 10.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 19. April 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

Aktiv Apotheke Lenzing
Atterseestraße 40, 4860 Lenzing
Oder die Lösung mailen an:
gewinnspiel@apotheke-lenzing.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 oder Aktiv Apotheke im Wert von EUR 100,-
2. PREIS: Gutschein aus Ihrer Atrium oder Aktiv Apotheke im Wert von EUR 70,-
3. PREIS: Gutschein aus Ihrer Atrium oder Aktiv 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.



NEU

ab 10. Feb. 2024
erhältlich



2-Phasen
Öl-in-Serum mit
Anti-Ageing Effekt.

7-fach wirksam.

- 1 Fördert die Feuchtigkeit
- 2 Steigert die Hautfestigkeit
- 3 Mindert die Faltentiefe
- 4 Steigert die Hautelastizität
- 5 Glättet die Haut
- 6 Stärkt die Hautbarriere
- 7 Regeneriert

Das leistungsstarke und hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum Powerkonzentrat unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen und stimuliert die aktive Zellerneuerung und Hautregeneration der Haut. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyll®-Aion und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung gegen die Zeichen der Hautalterung vor.

Mehr Details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

