

MITTEN IM LEBEN

DAS KUNDENMAGAZIN DER
BORROMÄUS APOTHEKE

Ausgabe 31 | Herbst/Winter 2024



4

BERÜHREND

Gesundheit – hautnah betrachtet

10

KINDER, KINDER

Hausmittel für die Kleinsten

18

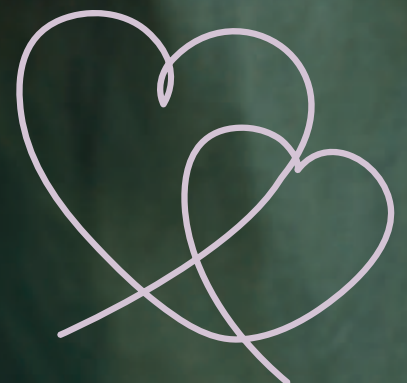
TIME TO SHINE

Make-up für die Festtage

VON DER HAUT AUS KANN MAN DIE SEELE PFLEGEN.

Carl Ludwig Schleich

galina_kovalenko - stock.adobe.com



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



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



LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

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

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

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

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

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

Viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Margarete Olesko und Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Februar 2025.

IMPRESSUM:
Offenlegungspflicht gemäß § 25 Mediengesetz: „MITTEN IM LEBEN“ erscheint mehrmals im Jahr und wird herausgegeben und verlegt von der Borromäus Apotheke KG, Galsbergstraße 20, 5020 Salzburg | Tel.: +43 662 64 36 55 | office@borromaeuspoint.at | www.borromaeus-apotheke.at
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. pharm. Margarete Olesko

Text und Konzeption: MMag. Christina Knauseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: C Design Studio – stock.adobe.com | Druck: Janetschek, Österreich | Papier: Claro Bulk, holzfrei, PEFC-zertifiziert

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

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

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



8 | DIE C-GEBOTE



16 | DER STECKT WAS WEG



22 | VORSORGE MIT KÖPFCHEN



27 | BALSAM FÜR KÖRPER UND SEELE



AND THE WINNER IS ...

Erik Waltl aus Salzburg! Herzlichen Glückwunsch! Ein großer Dank geht an Bergspezi Salzburg für die tolle Kooperation.

 Bergspezi

BERÜHREND

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

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

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

BERÜHRUNGEN GEHEN UNTER DIE HAUT

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

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

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

HAU(P)TSACHE GESUND

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

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

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

Herbert Grönemeyer

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

SCHUTZMÄNTELCHEN FÜR DIE HAUT

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

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

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

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



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

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

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

SPIEGELBILD DER SEELE

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

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

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

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

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

GUT ZU WISSEN

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

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

NAHRUNG FÜR UNSER SCHUTZSCHILD

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

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

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

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

PRAKTISCH & GUT

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



OMEGA 3 VEGAN MIKROALGENÖL

Mikroalgenöl stellt eine effektive Quelle für die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA dar und eignet sich als sinnvolle Alternative für Vegetarier und Veganer.



EUR 29,90 100 ml

MAGNESIUM 7 KOMPLEX KAPSELN

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



EUR 55,- 180 Kapseln

ÄTHERISCHES ÖL PFEFFERMINZ

Dieses 100 Prozent naturreine Öl überzeugt mit seinem frischen, kühlenden Duftprofil. Es hat klärende und erfrischende Eigenschaften, fördert die Konzentration und kann bei Antriebsschwäche und Abgespanntheit unterstützend wirken.



EUR 10,95 10 ml

DIE C-GEBOTE

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

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

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

VON ACEROLA BIS ZITRUSFRÜCHTE – DA STECKT VIEL VITAMIN C DRIN

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

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

VITAMIN C HAT VIELE NAMEN

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

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

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

DRAPAL® SANDDORN SIRUP

Der Sanddorn-Wildfruchtsirup vereint Geschmack und Gesundheit. Hergestellt aus einer der vitaminreichsten Früchte, enthält er 100 Prozent natürliche Zutaten und keine chemischen Zusätze. Genießen Sie ihn in Wasser, Tee, Joghurt oder Müsli!



EUR 10,90 450 g

PURE ENCAPSULATIONS® VITAMIN C 400 GEPUFFERT KAPSELN

Gepuffertes Vitamin C ist ideal für Personen mit sensiblem Magen. Es weist einen fast neutralen pH-Wert auf und ist somit eine magenschonende Variante. Vitamin C unterstützt unter anderem die Funktion der Immunabwehr und ist an der Bildung von Kollagen beteiligt.



EUR 45,60 180 Kapseln

CISTUS PLUS ELIXIER UND CISTUS KAPSELN

Die Zistrose hat eine stark antioxidative Wirkung. Sie unterstützt nicht nur die körpereigene Abwehr und bekämpft Bakterien sowie Viren, sondern beugt durch die zellschützende Wirkung auch Alterungsprozessen vor. Betaglukan wirkt positiv auf die Darmschleimhaut.



- 25 %
IM OKT. UND
NOV. 2024

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

Entgeltliche Einschätzung

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

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

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

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

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

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

GUT ZU WISSEN

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



KINDERLEICHT GESCHÜTZT



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

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

DAS IMMUNSYSTEM FÜTTERN

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

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

VERDUFT, ERKÄLTUNG!

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

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

DUFTES ZUHAUSE

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

GUT GEWICKELT

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

WARM UMS HERZ

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

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

PRAKTISCH & GUT

Fertige Wickelsets, etwa von der Manufaktur Auberg im Salzkammergut

BASENPULVER

Lebensgewohnheiten der heutigen Zeit können das Säure-Basen-Regulationssystem überfordern. Das Basenpulver trägt zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt bei. Ideal ist die Kombination mit Zink.



EUR 19,95 200 g

BAMBUS-DIFFUSER

Der formschöne Aromadiffuser aus Bambus und Glas sorgt mit seinem modernen Design für ein stilvolles Ambiente. Zusätzlich verfügt der Diffuser Mona über ein LED-Licht für stimmungsvolle Momente. Der perfekte Weg, Ihr Heim mit Duft und Licht zu erfüllen.



EUR 65,90 Stück

AUBERG DR. KLADE'S BRUST-WICKTEL

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



„HAUSMITTEL FÜR MICH“
DER VORTRAG IN
DER BORROMÄUS
APOTHEKE AM
24. OKT. 2024

ab EUR 48,- Set

QUELLE DER BESTEN IDEEN

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



CHRISTKIND-GUTSCHEIN

- 10 %

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

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

Gültig bis 24. Dezember 2024.
Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.

PANTOGAR

Haar- und Nageltherapeutikum
Pantogar ist das einzige in Österreich zugelassene Arzneimittel gegen diffusen Haarausfall. Mit spezifischer Wirkstoffkonzentration versorgt Pantogar die Haare optimal, fördert gesundes und schnelles Nachwachsen und verbessert die Struktur von strapaziertem, dünnem und brüchigem Haar. Zudem unterstützt es bei örtlich begrenztem und diffusem Haarausfall sowie Nagelwachstumsstörungen.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

EUR 34,75 90 Kapseln

Entgeltliche Einschaltung

BIOFLORA ADAPTOGENIE KAPSELN

Adaptogenies sind Ihre Unterstützung für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Sie helfen dabei, Erschöpfungszustände zu lindern, und erhöhen sowohl die Belastbarkeit als auch die körperliche Widerstandskraft. In herausfordernden Zeiten sind Adaptogenies echte Helfer, die es Ihnen ermöglichen, Herausforderungen besser zu meistern und Ihre optimale Stärke wiederzufinden.



EUR 34,95 60 Kapseln

EMSER® NASENDUSCHE + SALZ

In Zeiten einer erhöhten Ansteckungsgefahr oder Belastung sollte das Nasespülen zur regelmäßigen Routine gehören – um die Nase zu pflegen, zur Vorbeugung gegen Erkältungserkrankungen oder als schnelle Hilfe bei Allergien.



EUR 18,05

Dusche inkl. 4 Beutel Nasenspülsalz

Entgeltliche Einschaltung

SCHWEDENBITTER TONIKUM

Ein altbewährtes Hausmittel, das nach alter Rezeptur aus 35 erlesenen Zutaten hergestellt wird. Regt Appetit sowie Verdauung an und wird auch bei Blähungen und Völlegefühl sowie Magenunwohlsein eingesetzt.

- 25 % auf alle Tonika*

*AKTION
GÜLTIG IM
JÄNNER 2025



SKINCEUTICALS P-TIOX SERUM

P-TIOX ist ein innovatives Peptid-Anti-Falten-Serum, das klinisch nachweislich das Erscheinungsbild von 9 verschiedenen Faltenarten um bis zu – 20,6 Prozent verringert. Die fortschrittliche Formel kombiniert 5 Prozent PHA, 5 Prozent Niacinamid und Laminariaextrakt, um die Hautstruktur und die Ausstrahlung innerhalb einer Woche zu verbessern und die sichtbaren Anti-Aging-Ergebnisse zu maximieren. Sorgt für einen sichtbaren Glass-Skin-Effekt.



EUR 145,- 30 ml

Entgeltliche Einschaltung

Entgeltliche Einschaltung



Immun gesund beginnt im Mund*



Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

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

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



Entgeltliche Einschaltung

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



schleimlösend und hustenlindernd
aus natürlichem Thymianextrakt
traditionelles pflanzliches Arzneimittel



wirkt bis zu 6 Stunden hustenstillend
zuckerfrei
Arzneimittel



wirkt bis zu 6 Stunden hustenstillend
zuckerfrei
Arzneimittel



lindernd und hustenstillend
zuckerfrei
Medizinprodukt

EA041BRO_0724

Husten? Einfach. easybronchial®

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

easypharm
a NEURAPPHARM company

ERKÄLTET?

STARK GEGEN VIRALE ATEMWEGSINFEKTE



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

Esberitox® FORTE

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



In Kooperation mit APOVERLAG

¹Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt; Quelle: Henneicke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research and Opinion, Vol. 15 (1999): 214-227.

²Naser B. et al., Phytomedicine 12(10) (2005): 715-722.

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

MEDICE
THE HEALTH FAMILY

WIE WIR ANDERE POSITIV BERÜHREN

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

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

Jetzt kostenlos erleben
unter manuelhoreth.at

TIPP NR. 1: BERÜHRUNG DURCH KOMPLIMENTE

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

TIPP NR. 2: BERÜHRUNG DURCH MOTIVATION

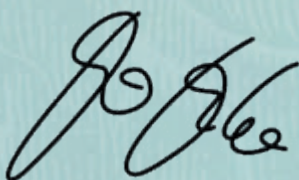
Wer andere dazu bringen möchte, an einer Aufgabe mit Motivation und Durchhaltevermögen zu arbeiten, sollte den wahren Sinn dahinter hervorheben. Motivierende Worte können Ihr Gegenüber zu beeindruckenden Höchstleistungen anspornen. Wie kann dies sehr schnell funktionieren? Bringen Sie andere dazu, darüber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

TIPP NR. 3: BERÜHRUNG DURCH INNERE BILDER

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

Anfassen ist einfach, berühren ist die Kunst!

Ihr Manuel Horeth



MENTALE STÄRKE
mit Manuel Horeth

In der Rubrik „Mentale Stärke“ präsentiert Ihnen Österreichs Mentalexperte Nr. 1 und Bestsellerautor Manuel Horeth wirkungsvolle Tipps und Tricks zum Mitmachen. Millionen Menschen kennen ihn aus dem Fernsehen und berühmte Spitzensportler vertrauen seit Jahren auf seine kreativen Ideen.

GUTE-NACHT-MILCH

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

REZEPT FÜR EINEN SCHLUMMERTRUNK:

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

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



BIOFLORA ASHWAGANDHA KAPSELN

Die Ashwagandha-Wurzel ist reich an biologisch aktiven Withanoliden. Unsere hochwertigen Ashwagandha-Kapseln werden direkt aus der Wurzel gewonnen und enthalten 2,5 Prozent dieser wertvollen Wirkstoffe. Ideal zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens!



EUR 24,95 60 Kapseln

DER STECKT WAS WEG

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

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

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

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

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

NATÜRLICH MAGENFREUNDLICH

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

DIE HABEN WIR BITTER NÖTIG

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



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

Bitterstoffe erhalten Sie außerdem in Form von Bittertropfen oder Tonika.

AUS DEM REICH DER MITTE

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

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

ACHTUNG, ES BRENNT!

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

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

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

GUT ZU WISSEN

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

DIGESTIOFLOR BITTERTROPFEN

Bitterstoffe finden traditionell Anwendung bei Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Bei regelmäßiger Anwendung kann auch das Verlangen nach Süßem vermindert werden.



EUR 15,75 30 ml

KRÄUTERMISCHUNG PULVER

Das Pulver bietet eine natürliche Unterstützung für die Verdauungsgesundheit und ist ideal, um sich rundum wohlfühlen zu können. Es ist reich an wertvollen, pflanzlichen Bitterstoffen zur Unterstützung des Stoffwechsels.



EUR 10,65 40 g

ARTISCHOCKEN KOMPLEX KAPSELN

Die Kapseln unterstützen eine gesunde Leber- und Gallenfunktion und lindern allgemeine Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen. Außerdem wirken sie besonders günstig auf den Fettstoffwechsel.



EUR 21,95 60 Kapseln

GRUNDLAGEN- FORSCHUNG

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

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

VORBEREITUNG IST ALLES

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

KURSKORREKTUREN VORNEHMEN

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

DEN RICHTIGEN TON TREFFEN

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

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

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

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

Marilyn Monroe

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

3 TRENDS VOM LAUFSTEG

Dramatische Smokey Eyes

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

Red, red lips

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

No-Make-up-Make-up

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



AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Jana Lettner, Kosmetikerin

DEIN TIPP FÜR DIE PERFEKTE MAKE-UP-GRUNDLAGE?

Die **SOS Primer** von **CLARINS!** Sie bieten für jeden Hauttyp die passende Lösung. Ob große Poren oder fahl aussehende Haut – Primer sorgen für eine strahlende und ebenmäßige Basis, die das Make-up langanhaltend frisch hält.

WAS EMPFIEHLST DU BEI EMPFINDLICHER HAUT?

Für empfindliche Haut gilt: Weniger ist mehr! Ich empfehle das **Niacin Serum 20%** von **PROF DR. STEINKRAUS.** Es hydratisiert die Haut und hilft, sie ins Gleichgewicht zu bringen. Ein zusätzlicher Tipp: Verwenden Sie ein Enzympeeling anstelle eines mechanischen Peelings, um Reizungen zu vermeiden.

HAST DU EINEN TIPP FÜR LANGANHALTENDES MAKE-UP?

Definitiv der **Spray Fix' Make-Up** von **CLARINS!** Mit Aloe vera angereichert, beruhigt er die Haut sofort. Der belebende Duft von Grapefruitextrakt und biologischem Rosenwasser sorgt für ein angenehmes Gefühl und erfrischt die Sinne. Ein einfacher Schritt, der dafür sorgt, dass das Make-up den ganzen Tag über perfekt aussieht!

DR. HAUSCHKA LIPSTICK

Der Lippenstift in der Farbe Caralluma vereint intensive Farbe mit weichem Glanz. Angereichert mit Mineralpigmenten und heilenden Pflanzenextrakten, insbesondere aus Rosenblüten, sowie Mandelöl und Carnaubawachs.



EUR 20,- Stück

CLARINS DOUBLE SERUM PFLEGE

Das Pflege-Trio von Clarins als Geschenkset: Das Double Serum sorgt für umfassendes Anti-Aging, der Baume Beauté Eclair schenkt sofortig schöne Ausstrahlung und das Lip Comfort Oil Mini verwöhnt die Lippen. Ein perfektes Set für jeden Tag!



EUR 146,65 Set

CANAL® MANIKÜRE-ETUI

Das Maniküre-Etui „Strassteine“ ist handgefertigt und besteht aus 100 Prozent recyceltem Filz. Mit edlen Strasssteinen verziert, bietet es hochwertigen Inhalt: rostfreie Nagel- und Hautschere, Pinzette mit 3 Kristallen und Saphierfeile. Maße: 13 x 7 x 1,5 cm



EUR 59,- Set

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

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



LOOOPS DUFTKERZE STERNENZELT

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



Gratis dazu!

AKTION
GÜLTIG IM
DEZ. 2024

EUR 46,- Kerze

Entgeltliche Einschaltung

L'OCCITANE ADVENTKALENDER CLASSIC

Der beliebte klassische Adventkalender ist zurück! Freuen Sie sich auf 24 hochwertige Pflege- und Beautyprodukte, darunter wunderbar duftende Bestseller und L'Occitane-Klassiker. Perfekt für jeden, der die Vorweihnachtszeit mit besonderen Überraschungen genießen möchte! Ein ideales Geschenk für sich selbst oder liebe Menschen.



EUR 79,- Stück

CLARINS HYDRA-ESSENTIEL X-MAS-SET

Das perfekte Geschenk für strahlend schöne Haut! Es enthält die Hydra-Essentiel Crème désaltérante für intensive Feuchtigkeit tagsüber, die Hydra-Essentiel Soins de nuit für aufgepolsterte Haut über Nacht und den Baume Corps Super Hydratant für geschmeidige Körperpflege. Alles stilvoll verpackt in einem passenden Täschchen – ideal für die kalte Jahreszeit!



GIBT ES IM DEZ.
BEI UNS AUF
INSTAGRAM ZU
GEWINNEN!

EUR 51,70 Set

Entgeltliche Einschaltung

BORROMÄUS APOTHEKE ROTWEINLIKÖR

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

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



EUR 24,95 200 ml

FASHY® WÄRMFLASCHEN

Kuschelige Begleiter für kalte Tage: Die Wärmflaschen von Fashy kommen im Rollkragen-Look aus edler Kaschmirwolle daher oder wärmen uns mit einem Bezug aus echtem Lammfell. Welcher ist Ihr liebster Kuschelbegleiter?



ab EUR 69,90
Stück

DR. HAUSCHKA WINTER ESSENTIALS

Starten Sie bestens gepflegt in den Winter mit diesen kleinen Alltagshelden. Die Handcreme nährt trockene Hände bis in die Fingerspitzen und sorgt für langanhaltende Geschmeidigkeit. Das Lippengold schützt zarte Lippen bei Wind und Wetter, während die Winterseife sanft reinigt und mit ihrem sinnlichen Duft verwöhnt. Alle Produkte enthalten hochwertiges Bienenwachs.



EUR 23,- Set

GESUNDHEITSTESTS VORSORGE MIT KÖPFCHEN

Wir alle wissen es eigentlich: Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Regelmäßige Gesundheits- und Vorsorgechecks spielen dabei eine wichtige Rolle. Aber wie gut kümmern Sie sich wirklich um Ihre Gesundheit? In der Borromäus Apotheke stehen Ihnen verschiedene Tests und Messmöglichkeiten zur Verfügung, um präventiv für Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Wir möchten Ihnen mit dieser neuen Serie zeigen, wie einfache Messungen dabei helfen können, einen Überblick über die eigene Gesundheit zu erhalten und – wenn nötig – gezielt Maßnahmen zu ergreifen.

Die Apotheke ist weit mehr als nur ein Ort, um Medikamente abzuholen. Sie ist Ihr kompetenter Partner in Gesundheitsfragen. In der Borromäus Apotheke bieten wir Ihnen außerdem eine Vielzahl von Messdiensten an. Warum Sie diese Möglichkeiten nutzen sollten? Ganz einfach: Ein regelmäßiger Gesundheitscheck ist entscheidend für die Früherkennung von Erkrankungen und die Umsetzung geeigneter Präventionsmaßnahmen.

VERSCHIEDENE MESSUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

In Ihrer Apotheke können Sie verschiedene Tests durchführen lassen:

- ▶ **Blutdruckmessung:** Ein hoher Blutdruck bleibt oft unbemerkt, kann aber erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Unsere geschulten Mitarbeiter führen eine präzise Messung durch und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Blutdruckregulation.
- ▶ **Vitamin-D-Messung:** Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle für die Knochengesundheit und das Immunsystem. Besonders in den dunkleren Monaten ist ein Mangel häufig. Nutzen Sie unsere Testmöglichkeiten, um Ihren Wert zu überprüfen, und besprechen Sie gegebenenfalls eine Supplementierung.

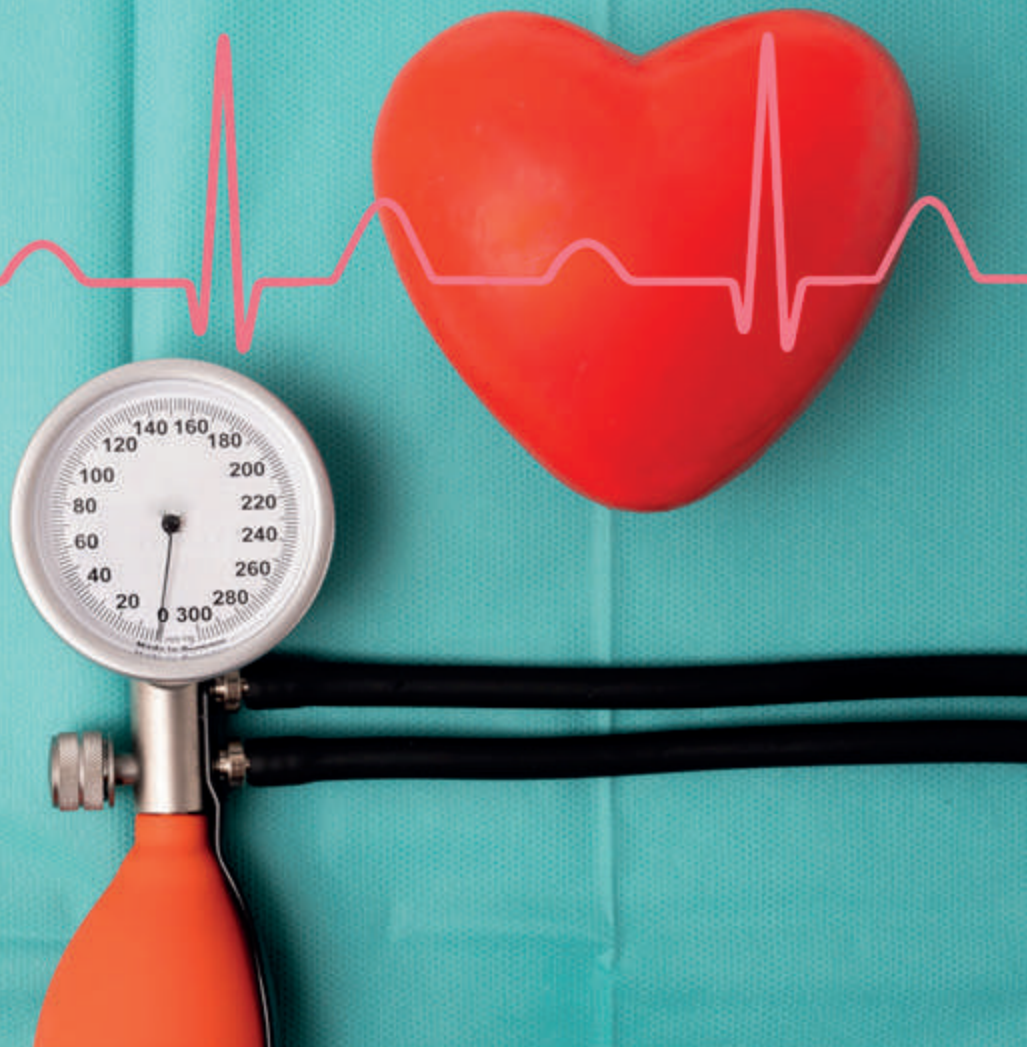
- ▶ **Langzeitzucker (HbA1c):** Dieser Test gibt Aufschluss über Ihre Blutzuckerwerte der letzten Wochen und ist besonders, aber nicht nur für Diabetiker von Bedeutung. Mit einer frühen Erkennung können Sie aktiv gegen Diabetes ansteuern.

PRÄVENTION – EIN WICHTIGER BAUSTEIN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Gesundheitsvorsorge ist unerlässlich, um Krankheiten rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Ihre Apotheke ist der ideale Ort, um relevante Tests durchzuführen und einen ganzheitlichen Blick auf Ihre Gesundheit zu werfen. Sprechen Sie uns gerne darauf an! ■

TIPP:

Kennen Sie Ihren Vitamin-D-Status? Von **4. bis 8. Nov. 2024** gibt es bei uns wieder eine **Vitamin-D-Messaktion**, die an die erfolgreiche Aktion im April 2024 anschließt. Kommen Sie vorbei und lassen Sie Ihren Wert checken!



FROSTSCHUTZMITTEL

Kälte, trockene Heizungsluft und dicke Kleidung – der Winter ist eine Herausforderung für unsere Haut. Mit ein paar einfachen, aber wirkungsvollen Tricks schützen Sie Ihre Haut vor dem Winterblues. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihre Hautpflege im Winter optimieren können.

Im Winter verlangsamt die Haut ihre Talgproduktion und verliert wertvolle Feuchtigkeit. Gleichzeitig verengen sich bei Kälte die Blutgefäße. Das Ergebnis: Die Haut wird empfindlicher, trocknet aus und spannt. Doch mit den richtigen Pflegetipps bleibt Ihr Teint frisch und strahlend – auch bei Kälte und Wind.

1. NACHTPFLEGE AUFFETTEN

Nachts, wenn sie nicht den Strapazen des Tages ausgesetzt ist, regeneriert sich die Haut besonders gut. Unterstützen Sie diese natürliche Regenerationsphase, indem Sie Ihre übliche Nachtpflege mit einem nährenden Öl passend zu Ihrem Hauttyp kombinieren, etwa Arganöl (bei eher fettiger Haut) oder Hagebuttenöl (bei trockener, empfindlicher Haut). Ein paar Tropfen reichen aus, um die Feuchtigkeit tief in der Haut einzuschließen und die Hautbarriere zu stärken. Hyaluronsäure ist ebenfalls eine ideale Ergänzung – sie hilft der Haut, über Nacht Feuchtigkeit zu speichern. Dadurch wirkt die Haut morgens erholter und praller.

2. ZU HEISS GEDUSCHT

Im Winter neigen viele dazu, heißer zu duschen. Klar – wenn es draußen ungemütlich ist, wollen wir uns so schnell wie möglich aufwärmen. Aber wussten Sie, dass heißes Wasser der Haut schaden kann, indem es ihren natürlichen Schutzmantel angreift? Drehen Sie den Regler deshalb lieber auf lauwarm und verwenden Sie milde, rückfettende Duschöle. Direkt nach dem Duschen sollten Sie Ihre Haut mit einer Lotion eincremen, die Ceramide enthält – sie stärken die Hautbarriere und sorgen dafür, dass die Feuchtigkeit eingeschlossen wird. Ebenfalls fein für die Haut: Hautöle.

3. DAS SCHMECKT DER HAUT

Für eine gesunde Haut reicht es nicht aus, nur von außen zu pflegen – auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, Leinöl oder Walnüssen fördern die Elastizität der Haut, während Antioxidantien wie Vitamin C und E freie Radikale bekämpfen und die Haut schützen. Eine deutsche Studie hat gezeigt, dass diese Vitamine im Winter besonders hilfreich sind, um die Haut gesund und widerstandsfähig zu halten.

4. BYE-BYE, RISSIGE LIPPEN!

Die zarte Haut der Lippen hat im Winter einen besonderen Pflegebedarf. Ständiges Befeuchten mit der Zunge führt dazu, dass die Lippen noch mehr austrocknen. Wählen Sie daher einen Lippenbalsam mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Sheabutter oder Mandelöl. Sie bilden einen langanhaltenden Schutzfilm und spenden intensive Feuchtigkeit. Achten Sie darauf, dass Ihr Lippenpflegestift kein Paraffin enthält. Paraffin bietet nur einen kurzfristigen Schutz und kann die Lippen auf Dauer austrocknen.

5. PEELING IT SOFTLY

Peelings werden oft als Allheilmittel gegen trockene Haut betrachtet, aber im Winter ist Vorsicht geboten. Zu häufiges Peelen kann die Haut noch empfindlicher machen und ihren natürlichen Schutzfilm beschädigen. Setzen Sie auf sanfte, enzymbasierte Peelings, die die Hautschüppchen schonend entfernen, ohne die Haut zu irritieren. Danach unbedingt eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme auftragen, um die Haut zu beruhigen und zu pflegen.

Sie merken schon: Ihre Haut braucht im Winter besondere Aufmerksamkeit. In der Borromäus Apotheke beraten wir Sie gern persönlich, welche Pflegeprodukte für Ihren Hauttyp am besten geeignet sind. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! ■



WOHLFÜHLEN MIT DER KRAFT DER NATUR

Traditionelle Hausmittel erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Viele Menschen suchen nach sanften Lösungen zur Linderung alltäglicher Beschwerden. Im Herbst und Winter besonders beliebt: Wickel. Weiter vorne im Magazin haben wir Ihnen bereits Wickel für Kinder vorgestellt, aber auch Erwachsene profitieren von diesem altbewährten Hausmittel.

Wickel sind eine traditionelle Methode aus der Naturheilkunde. Sie bestehen aus natürlichen Materialien und können einfach selbst hergestellt werden. Wickel fördern die Durchblutung, entspannen die Muskeln und unterstützen den Heilungsprozess bei verschiedenen Beschwerden.

BRUSTWICKEL MIT HONIG

Besonders wohltuend sind Brustwickel mit Honig. Honig hat nachweislich antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Ein warmer Wickel mit Honig kann bei Erkältungen und Husten Linderung verschaffen, indem er die Schleimhäute befeuchtet und den Hustenreiz reduziert. Die Wärme des Wickels verbessert die Aufnahme der heilenden Wirkstoffe, was ihn zu einem effektiven Hausmittel macht.

TOPFEN, ZWIEBEL UND KARTOFFEL

Zusätzlich zu Honigwickeln gibt es andere bewährte Hausmittel, zum Beispiel folgende:

- ▷ Brustwickel mit Topfen und einigen Tropfen Zitrone lindern Entzündungen und können dabei helfen, Schleim zu lösen.
- ▷ Zwiebelwickel können bei Halsbeschwerden und Husten Linderung bringen.
- ▷ Kartoffelwickel helfen gegen Halsschmerzen.

Wer nicht selbst Hand anlegen möchte, findet in der Borromäus Apotheke auch fertige Wickelsets. Diese Produkte, zum Beispiel von Aberg, kombinieren die Vorteile bewährter Inhaltsstoffe und sind einfach in der Anwendung.

HAUSMITTELVORTRAG IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

Möchten Sie mehr über die Anwendung von Hausmitteln erfahren? Kommen Sie zu unserem Hausmittelvortrag am 24. Oktober in die Borromäus Apotheke. Hier erfahren Sie mehr über Hausmittel und deren praktische Anwendung im Alltag. ■

GLEICH NOTIEREN: VORTRAG „HAUSMITTEL FÜR MICH“

mit Mag. Barbara Falkensteiner am Donnerstag, 24. Oktober 2024 um 19 Uhr in der Borromäus Apotheke. Bitte melden Sie sich unter +43 662 64 36 55 an oder direkt in der Borromäus Apotheke. Wir freuen uns auf Sie!

CHROM: DER VERSTOFFWECHSLER

Chrom ist mehr als nur ein chemisches Element. Als unverzichtbares Spurenelement spielt es eine wichtige Rolle in unserem Körper. Doch was genau macht dieses Spurenelement so besonders? Und in welchen Nahrungsmitteln steckt es eigentlich? Wir haben die wichtigsten Infos zu Chrom für Sie gesammelt.

Chrom ist ein essenzielles Spurenelement. Es lässt sich in Knochen, Fett, Muskeln, Leber und Milz nachweisen – und überall um uns herum. So befindet sich Chrom zum Beispiel auch in der Luft, im Wasser und im Boden. In der Natur kommt Chrom in verschiedenen Formen vor, meist jedoch in Verbindung mit anderen Elementen. Die für den Menschen notwendige Form ist das dreiwertige Chrom (Cr-III).

DIE FUNKTION VON CHROM IM KÖRPER

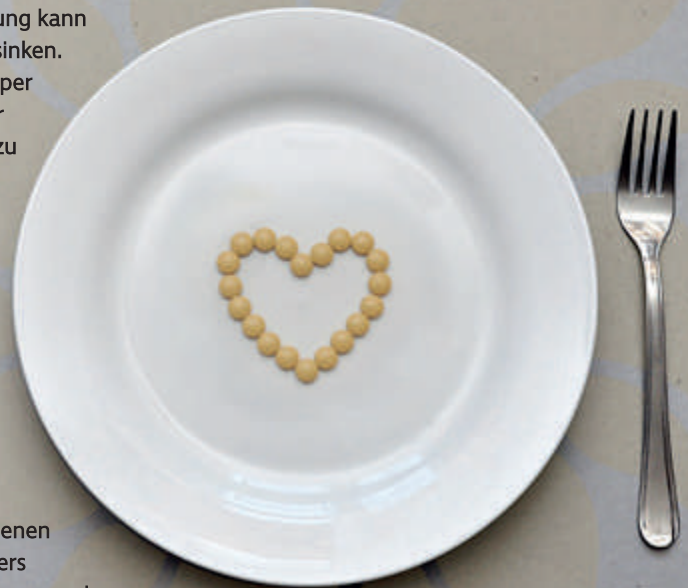
Für den menschlichen Körper ist Chrom in erster Linie wichtig für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und die Verwertbarkeit der Makronährstoffe, etwa Kohlenhydrate. Chrom kann sich auch positiv auf den Fettstoffwechsel auswirken. Es wird angenommen, dass es das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken und das „gute“ HDL-Cholesterin anheben

kann. Zudem fördert Chrom die Aufnahme von Aminosäuren in die Muskulatur, was für Athleten und aktive Menschen besonders wichtig ist. Es ist also an Prozessen beteiligt, die unsere Nahrung in Energie umwandeln. Studien deuten darauf hin, dass Chrom dabei helfen kann, das Hungergefühl zu reduzieren und die Muskelmasse zu unterstützen. So kann es auch beim Gewichtsmanagement hilfreich sein. Chrom wirkt zudem als Co-Faktor für Insulin. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Bei einer Chrom-Unterversorgung kann die Insulinempfindlichkeit sinken. Das bedeutet, dass der Körper Schwierigkeiten hat, Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Das kann auf lange Sicht zu einer Insulinresistenz und damit zu Diabetes führen. Bei einer Insulinresistenz sowie bei Diabetes kann die Gabe von Chrom daher positiv wirken.

WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN CHROM?

Chrom kommt in verschiedenen Lebensmitteln vor. Besonders chromreich ist die Nahrung, wenn sie aus

frischen und unverarbeiteten Produkten besteht. Zu den besten Nahrungsquellen gehören Vollkornprodukte wie Haferflocken und Vollkornbrot, rotes (Muskel-)Fleisch und Innereien wie Leber und Niere, außerdem Austern, Miesmuscheln und Lachs sowie Paranüsse, Mandeln und Erdnüsse. In Pilzen und grünen Bohnen steckt ebenfalls Chrom, genauso wie in getrockneten Datteln und Birnen. ■



EXPERTENTIPP

Der tägliche Chrombedarf liegt für Erwachsene laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei etwa 30 bis maximal 100 Mikrogramm pro Tag. Als Mittelwert für einen gesunden Erwachsenen können 65 Mikrogramm pro Tag angenommen werden. Ein Mangel ist relativ selten, kann aber vorkommen. Symptome sind Blutzuckerprobleme, erhöhte Cholesterinwerte und Müdigkeit. Menschen, die generell einen höheren Bedarf an Chrom haben können, sind Diabetiker, Senioren und Menschen, die häufig unter Stress leiden. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln versorgt Sie in der Regel ausreichend mit Chrom. Wenn Sie zu einer der oben genannten Personengruppen zählen, kann jedoch eine gezielte Supplementierung mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein, um den erhöhten Bedarf zu decken.

Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie uns an! Wir helfen Ihnen sehr gerne weiter.



Mag. rer. nat.
Barbara Falkensteiner,
PKA



PHYTOPHARMA JUWEL SPRAY

Juwel liefert dem Organismus alle benötigten katalytischen Spurenelemente, zum Beispiel Kobalt, Kupfer, Gold, Silber, Magnesium, Kalium, Eisen, Zink, Selen, Schwefel, Nickel, Kalzium, Phosphor, Chrom und Jod.



Go
MARTY

EUR 15,75 30 ml

ADERLASS: ALTES WISSEN, NEUE KRAFT

Wussten Sie, dass der Aderlass nach Hildegard von Bingen eine bewährte Methode ist, um das körperliche Gleichgewicht zu fördern? Diese traditionelle Therapie wird seit Jahrhunderten eingesetzt, um schädliche Stoffe aus dem Blut zu entfernen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der gezielte, sanfte Aderlass kann eine positive Wirkung auf Ihr Wohlbefinden haben.

ADERLASS IN DER BORROMÄUS APOTHEKE

In der Borromäus Apotheke wird der Aderlass zweimal im Jahr von Dr. Martin Spinka durchgeführt. Der nächste Termin ist am 18. Oktober 2024 – bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung erforderlich ist! Interessieren Sie sich dafür, wie Sie sich optimal auf den Aderlass vorbereiten und welche Nachsorgemaßnahmen wichtig sind?



DR. MARTIN SPINKA

Besuchen Sie uns in der Borromäus Apotheke oder kontaktieren Sie uns unter +43 662 64 36 55. Wir freuen uns auf Sie! ■

Nächster Termin:
Fr., 18. Oktober 2024



HILDEGARDS WERMUT-HAUTÖL

Haben Sie schon vom Wermut-Hautöl nach Hildegard von Bingen gehört? Dieses besondere Hautöl kombiniert die heilenden Eigenschaften des Wermuts mit hochwertigem Olivenöl und bietet Ihnen in der kalten Jahreszeit eine ideale Unterstützung für Ihre Atemwege – und zwar ganz natürlich!

Wermut ist eine alte Heilpflanze, die seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde Verwendung findet. Die Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und ist bekannt für ihre bitteren Blätter und aromatischen Blüten. In der Naturheilkunde hat Wermut einen festen Platz, besonders wenn es um Erkältungen und Verdauungsprobleme geht. Hildegard von Bingen erkannte schon früh die harmonisierende Wirkung des Wermuts und wusste, wie er das Wohlbefinden fördern kann.

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG BEI ERKÄLTUNGEN

Wermutsaft hat zahlreiche positive Eigenschaften. Er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend – ideal also, wenn die kalte Jahreszeit anklopft. Hildegard von Bingen empfahl die Pflanze zur Linderung von Atemwegserkrankungen, weil sie die Atemwege öffnen und das Durchatmen erleichtern kann.

WOHLIG WARM EINREIBUNG

Das Wermut-Hautöl nach Hildegard von Bingen kombiniert die heilsamen Eigenschaften des Wermutsaftes mit hochwertigem Olivenöl im optimalen Verhältnis von 1:2. Dieses natürliche Hautöl ist nicht nur pflegend, sondern schenkt auch ein befreiendes Gefühl und kann Hustenreiz mildern. Außerdem kommt es ganz ohne künstliche Konservierungsstoffe und Alkohol aus. Tragen Sie das Öl am besten abends vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken auf, massieren Sie es gut ein und halten Sie sich danach unbedingt warm. Das Öl zieht schnell ein und hinterlässt ein wohlig warmes Gefühl. Für ein besseres Durchatmen, auch wenn es draußen ungemütlich wird. ■



WERMUT-HAUTÖL IST AUCH FÜR KINDER SEHR WOHLTUEND

BALSAM FÜR KÖRPER UND SEELE

Weihrauch hat sich über Jahrhunderte hinweg in der traditionellen indischen Ayurveda-Medizin etabliert. Diese kostbare Harzart wird nicht nur als Räucherwerk geschätzt, sondern auch für ihre vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften. In der modernen europäischen Pflanzenheilkunde und Aromatherapie hat Weihrauch seit den 1980er-Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Wir erzählen Ihnen gerne mehr darüber, wie Sie den duftenden Weihrauch für Ihre Gesundheit nutzen können.

Zu Beginn drängt sich die Frage auf: Was genau ist Weihrauch eigentlich? Weihrauch wird aus dem Harz des Boswellia-Baums gewonnen, der vor allem im nördlichen und mittleren Indien, im Oman und in Somalia wächst. Es gibt etwa 20 bis 30 verschiedene Weihrauchbäume. Das Harz wird durch Anritzen der Baumrinde gewonnen und hat zahlreiche heilende Eigenschaften, die durch wissenschaftliche Studien belegt sind. Das Extrakt, das aus den Harztropfen gewonnen wird, wird für Tabletten und Kapseln verwendet.

WAS KANN DAS?

Weihrauch ist unter anderem für seine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung bekannt, besonders bei entzündlichen Erkrankungen. Bei Gelenkerkrankungen wie Rheuma, Arthritis oder Arthrose kann Weihrauch ebenso unterstützend wirken wie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, etwa Morbus Crohn, bei Schuppenflechte und Neurodermitis oder Asthma. Weihrauch kann aber nicht nur Linderung bei körperlichen Beschwerden bringen, sondern auch positive Effekte auf das seelische Wohlbefinden haben. Die Verwendung

von Weihrauch in der Aromatherapie kann den Geist beruhigen und zur Stressreduktion beitragen – etwas, das in unserer schnelllebigen Zeit besonders wichtig ist.

UND WAS GIBT'S DAVON?

Vielleicht haben Sie es bei einem Besuch in der Borromäus Apotheke schon einmal bemerkt: Wir sind große Freunde von Weihrauch. Deshalb finden Sie bei uns auch viele Produkte aus oder mit Weihrauch. Einige davon möchten wir Ihnen kurz vorstellen:

- ▷ Räucherboxen mit verschiedenen Weihrauchmischungen: Kennen Sie schon unsere beliebten Räucherboxen? Vier an der Zahl sind es mittlerweile und in jeder verbirgt sich eine mit Liebe und Fachwissen zusammengestellte Weihrauchmischung für Ihr Zuhause.
- ▷ Reines ätherisches Weihrauchöl: Dieses vielseitige Öl wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Hautpflege. Einige Tropfen im Badewasser oder im Diffusor können sehr wohltuend sein.
- ▷ Weihrauchkapseln: Die Kapseln sind eine praktische Möglichkeit, die Vorteile von Weihrauch in konzentrierter Form auch unterwegs zu nutzen. Sie unterstützen die Gelenke und fördern das allgemeine Wohlbefinden.
- ▷ Weihrauch-Duschöl: Dies ist das neueste Produkt unserer Weihrauch-Familie. Beginnen Sie Ihren Tag mit diesem duftenden Duschöl, das Ihre Haut pflegt und gleichzeitig mit seinem entspannenden Aroma Ihre Sinne verwöhnt. ■

RÄUCHERSCHATZKISTE „DIE VIER ELEMENTE“

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



EUR 39,90 9 x 15 g

RÄUCHERSCHATZKISTE „NEUBEGINN“

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



EUR 39,90 9 x 15 g

DER KLEINE TANNENBAUM



Es war einmal ein kleiner Tannenbaum im tiefen Tannenwalde, der wollte so gerne ein Weihnachtsbaum sein. Aber das ist gar nicht so leicht, als man das meistens in der Tannengesellschaft annimmt, denn der heilige Nikolaus ist in der Beziehung sehr streng und erlaubt nur den Tannen als Weihnachtsbaum in Dorf und Stadt zu spazieren, die dafür ganz ordnungsmäßig in seinem Buch aufgeschrieben sind. Das Buch ist ganz erschrecklich groß und dick, so wie sich das für einen guten alten Heiligen geziemt, und damit geht er im Walde herum in den klaren kalten Winternächten und sagt es allen den Tannen, die zum Weihnachtsfeste bestimmt sind. Und dann erschauern die Tannen, die zur Weihnacht erwählt sind, vor Freude und neigen sich dankend und dazu leuchtet des Heiligen Heiligenschein und das ist sehr schön und sehr feierlich.

UND DER KLEINE TANNENBAUM IM TIEFEN TANNENWALDE, DER WOLLTE SO GERNE EIN WEIHNACHTSBAUM SEIN.

Aber manches Jahr schon ist der heilige Nikolaus in den klaren kalten Winternächten an dem kleinen Tannenbaum vorbeigegangen und hat wohl ernst und geschäftig in sein erschrecklich großes Buch geguckt, aber auch nichts und gar nichts dazu gesagt. Der arme kleine Tannenbaum war eben nicht ordnungsmäßig vermerkt – und da ist er sehr, sehr traurig geworden und hat ganz schrecklich geweint, so dass es ordentlich tropfte von allen Zweigen.

Wenn jemand so weint, dass es tropft, so hört man das natürlich, und diesmal hörte das ein kleiner Wicht, der ein grünes Moosröcklein trug, einen grauen Bart und eine feuerrote Nase hatte und in einem dunklen Erdloch wohnte. Das Männchen aß Haselnüsse, am liebsten hohle, und las Bücher, am liebsten dicke, und war ein ganz boshafte kleines Geschöpf. Aber den Tannenbaum mochte es gerne leiden, weil es oft von ihm ein paar grüne Nadeln geschenkt bekam für sein gläsernes Pfeifchen, aus dem es immer blaue ringelnde Rauchwolken in die goldene Sonne blies – und darum ist der Wicht auch gleich herausgekommen, als er den Tannenbaum so jämmerlich weinen hörte und hat gefragt: „Warum weinst du denn so erschrecklich, dass es tropft?“

Da hörte der kleine Tannenbaum etwas auf zu tropfen und erzählte dem Männchen sein Herzeleid. Der Wicht wurde ganz ernst und seine glühende

Nase glühte so sehr, dass man befürchten konnte, das Moosröcklein finge Feuer, aber es war ja nur die Begeisterung und das ist nicht gefährlich. Der Wichtelmann war also begeistert davon, dass der kleine Tannenbaum im tiefen Tannenwalde so gerne ein Weihnachtsbaum sein wollte, und sagte bedächtig, indem er sich aufrichtete und ein paar Mal bedeutsam schluckte:

„Mein lieber kleiner Tannenbaum, es ist zwar unmöglich, dir zu helfen, aber ich bin eben ich und mir ist es vielleicht doch nicht unmöglich, dir zu helfen. Ich bin nämlich mit einigen Wachslichtern, darunter mit einem ganz bunten, befreundet, und die will ich bitten zu dir zu kommen. Auch kenne ich ein großes Pfefferkuchenherz, das allerdings nur flüchtig – aber jedenfalls will ich sehen, was sich machen lässt. Vor allem aber weine nicht mehr so erschrecklich, dass es tropft.“

DAMIT NAHM DER KLEINE WICHT EINEN EISZAPFEN IN DIE HAND ALS SPAZIERSTOCK UND WANDERTE LOS DURCH DEN TIEFEN WEISSVERSCHNEITEN WALD, DER FERNEN STADT ZU.

Es dauerte sehr, sehr lange, und am Himmel schauten schon die ersten Sterne der Heiligen Nacht durchs winterliche Dämmergrau auf die Erde hinab und der kleine Tannenbaum war schon wieder ganz traurig geworden und dachte, dass er nun doch wieder kein Weihnachtsbaum sein würde. Aber da kam's auch schon ganz eilig und aufgeregt durch den Schnee gestapft, eine ganze kleine Gesellschaft: der Wicht mit dem Eiszapfen in der Hand und hinter ihm sieben Lichtlein – und auch eine Zündholzschachtel war dabei, auf der sogar was draufgedruckt war und die so kurze Beinchen hatte, dass sie nur mühsam durch den Schnee wackeln konnte.

Wie sie nun alle vor dem kleinen Tannenbaum standen, da räusperte sich der kleine Wicht im Moosröcklein vernehmlich, schluckte ein paar Mal gar bedeutsam und sagte: „Ich bin eben ich – und darum sind auch alle meine Bekannten mitgekommen. Es sind sieben Lichtlein aus allervornehmstem Wachs, darunter sogar ein buntes, und auch die Zündholzschachtel ist aus einer ganz besonders guten Familie, denn sie zündet nur an der braunen Reibfläche. Und jetzt wirst du also ein Weihnachtsbaum werden. Was aber das große Pfefferkuchenherz betrifft, das ich nur flüchtig kenne, so hat es auch versprochen zu kommen, es wollte

sich nur noch ein Paar warme Filzschuhe kaufen, weil es gar so kalt ist draußen im Walde. Eine Bedingung hat es freilich gemacht: Es muss gegessen werden, denn das müssen alle Pfefferkuchenherzen, das ist nun mal so. Ich habe schon einen Dachs benachrichtigt, den ich sehr gut kenne und dem ich einmal in einer Familienangelegenheit einen guten Rat gegeben habe. Er liegt jetzt im Winterschlaf, doch versprach er, als ich ihn weckte, das Pfefferkuchenherz zu speisen. Hoffentlich verschläft er's nicht!“

Als das Männchen das alles gesagt hatte, räusperte es sich wieder vernehmlich und schluckte ein paar Mal gar bedeutsam und dann verschwand es im Erdloch. Die Lichtlein aber sprangen auf den kleinen Tannenbaum hinauf und die Zündholzschachtel, die aus so guter Familie war, zog sich ein Zündholz nach dem anderen aus dem Magen, strich es an der braunen Reibfläche und steckte alle die Lichtlein der Reihe nach an. Und wie die Lichtlein brannten und leuchteten im tiefverschneiten Walde, da ist auch noch keuchend und atemlos vom eiligen Laufen das Pfefferkuchenherz angekommen und hängte sich sehr freundlich und verbindlich mitten in den grünen Tannenbaum, trotzdem es nun doch die warmen Filzschuhe unterwegs verloren hatte und arg erkältet war.

Der kleine Tannenbaum aber, der so gerne ein Weihnachtsbaum sein wollte, der wusste gar nicht, wie ihm geschah, dass er nun doch ein Weihnachtsbaum war.

Am anderen Morgen aber ist der Dachs aus seiner Höhle gekrochen, um sich das Pfefferkuchenherz zu holen. Und wie er ankam, da hatten es die kleinen Englein schon gegessen, die ja in der Heiligen Nacht auf die Erde dürfen und die so gerne die Pfefferkuchenherzen speisen. Da ist der Dachs sehr böse geworden und hat sich bitter beklagt und ganz furchtbar auf den kleinen Tannenbaum geschimpft. Dem aber war das ganz einerlei, denn wer einmal in seinem Leben seine heilige Weihnacht gefeiert hat, den stört auch der frechste Frechdachs nicht mehr.

Manfred Kyber (1880 – 1933)

HAGEBUTTE

DAS MÄNNLEIN IM WALDE

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

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

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

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

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

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

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

EINE SCHÖNHEIT MIT VIELEN TALENTEN
 Die Heckenrose ist also eine Pflanze

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

PHYTOPHARMA HUNDSROSE

In der Gemmo-Therapie gilt die Hundsrose als beliebtes Mittel für Kinder, die häufig an Infekten leiden. Sie kann immunstärkend wirken.



EUR 15,95 50 ml

DER WILDE WECHSEL

von René Freund

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

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

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

René Freund, Schriftsteller

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

DAS LETZTE WORT



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

GEWINNSPIEL

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

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 11.

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

Borromäus Apotheke
Gaisbergstraße 20, 5020 Salzburg

Oder die Lösung mailen an:
office@borromaeuspoint.at

Vor- u. Zuname, Titel

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ich stimme der Aufnahme meiner Daten in die Stammkundendatei und der Verwendung meiner Daten für die Zusendung von Marketingmaterialien zu. Ich kann diese Zustimmung jederzeit widerrufen.

1. PREIS: Gutschein der Borromäus Apotheke im Wert von EUR 50,-
2. PREIS: Gutschein der Borromäus Apotheke im Wert von EUR 30,-
3. PREIS: Gutschein der Borromäus Apotheke im Wert von EUR 20,-

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

♥ GLEICH NOTIEREN ♥

DI., 22. OKT. UND DI., 10. DEZ.
ANNEMARIE-BÖRLIND-BERATUNGSTAGE

DO., 24. OKTOBER UM 19 UHR
VORTRAG: HAUSMITTEL FÜR MICH

DI., 22. NOV. | EUCERIN-BERATUNGSTAG

DI., 3. DEZ. | LOUIS-WIDMER-BERATUNGSTAG

BRONCHO STOP®

Österreichs **Nr. 1****

Zaubert den Husten* weg!



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



www.bronchostop.at

Broncho...STOP! 

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

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

Kwizda
Pharma

BRO-0416_2206

