

# FABELHAFT

DAS KUNDENMAGAZIN DER  
EINHORN & POLARIS APOTHEKE

Ausgabe 25 | Herbst/Winter 2022



4

EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Innere Uhr & starkes Immunsystem

8

VORSICHT, ROTZNASE

Kindergartenviren trotzen

18

GLITZER-GLITZER

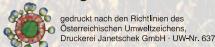
Die neuen Make-up-Trends

# ZEIT, DIE WIR UNS NEHMEN, IST ZEIT, DIE UNS ETWAS GIBT.

Ernst Ferstl



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





# LIEBE LESENIN, LIEBER LESEN,

irgendwie hat man jedes Jahr wieder das Gefühl, dass der Sommer zu kurz war. Geht es Ihnen auch so? Gefühlt war es erst gestern, dass überall die Sonnwendfeuer geleuchtet haben. Und jetzt steht schon wieder die Zeitumstellung vor der Tür. Dieser Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit haben wir diesmal unsere Titelgeschichte gewidmet. „Hör auf dich!“ lautet deshalb das Thema der Ausgabe, die Sie in Händen halten. Warum es so wichtig ist, auf die innere Uhr zu achten, wie wir unser Immunsystem in der Zeit der Umstellung stärken und dem Winterblues entgegensteuern können, darüber erzählen wir Ihnen auf den ersten Seiten mehr.

Außerdem lesen Sie, wie Sie sich vor Viren aus dem Kindergarten schützen, welche Kräuter Männer kennen sollten und wie Sie Ihre Leber gesund halten. Die Herbstausgabe ist gleichzeitig auch unsere Weihnachtsausgabe. Wir haben wieder individuelle Geschenkideen für Sie zusammengestellt, die uns besonders gut gefallen. Weihnachten ist eine besondere Zeit – egal, wie man zu ihr steht. Egal, ob man die Feiertage traditionell im Kreise der Familie feiert oder lieber für sich ist.

Für viele Menschen in Europa wird Weihnachten heuer jedoch anders aussehen. Der Krieg in der Ukraine hat seine Spuren hinterlassen. Wie können wir helfen? Die Teams der Einhorn Apotheke und der Polaris Apotheke haben insgesamt 2.000 Euro an „Apotheker ohne Grenzen“ gespendet. Mit dieser Spende wurden schon viele wichtige Medikamente gekauft, die direkt an die ukrainischen Gesundheitseinrichtungen geliefert wurden. Ein kleiner, aber wichtiger Beitrag. Denn eines ist uns in den letzten Monaten, und wohl auch in den zwei Jahren davor, wieder so richtig klar geworden: „Erst wenn Weihnachten im Herzen ist, liegt Weihnachten auch in der Luft.“ (William Turner Ellis)

Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst und einen zauberhaften Winter.

Viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Regina Schauer-Hofpointner und das Einhorn-Team & Mag. pharm. Petra Zeitlinger und das Polaris-Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Februar 2023.

**IMPRINT:**  
Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz: „Fabelhaft“ erscheint mehrmals im Jahr und wird herausgegeben und verlegt von der Einhorn Apotheke Mag. pharm. Schauer KG, Plobbergerstraße 7, 4600 Wels | Tel.: +43 7242 46488 | office@einhorn-apotheke.at | www.einhorn-apotheke.at  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. pharm. Regina Schauer-Hofpointner

Text und Konzeption: MMag. Christina Knauseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseder.at  
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: iLett – 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 / Medizinprodukte / Diätetischen Lebensmittels / Nahrungsergänzungsmittels informieren Packungsbeilage, Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Trotz gründlicher Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. 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.



## 7 | MANN, TUN DIE GUT



## 11 | FREI DURCHATMEN



## 14 | MENTALE STÄRKE



## 16 | FRISCH VON DER LEBER WEG

## WERTGUTSCHEINE

Auf der Suche nach einem Geschenk für einen lieben Menschen? Mit den Wertgutscheinen der Polaris und Einhorn Apotheke liegen Sie sicher immer richtig!



A close-up, slightly blurred portrait of a woman with blonde hair, blue eyes, and a warm smile. She is wearing a plaid shirt and has her hands near her hair. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

EINE  
FRAGE DER

EINSTELLUNG

**D**er Herbst ist da. Die Tage werden kürzer, die Blätter verfärbten sich. Und die Natur zieht noch einmal alle farbenfrohen Register, bevor sie sich unter ihrer winterweißen Decke für eine Weile zur Ruhebettet. Der Herbst ist eine Zeit des Wandels, Flora und Fauna bereiten sich auf den Winter vor. Aber auch vor uns macht diese Veränderung nicht halt. Sie betrifft Körper und Geist gleichermaßen.

Im Herbst und Winter fühlen wir uns öfter abgeschlagen oder haben trübe Gedanken. Wir werden häufiger krank. Während dieser Zeit begünstigen besonders viele Faktoren Infektionskrankheiten wie Erkältungen oder die Influenza, die (echte) Grippe. Rund 50 Prozent aller Österreicher erkranken ein- bis zweimal pro Jahr an grippalen Infekten, 11 Prozent sogar dreimal bis viermal.

Wussten Sie aber, dass die unterschiedlichen Jahreszeiten auch unsere Gene beeinflussen? Ein Forscher-Team der University of Cambridge fand heraus, dass im Winter mehr Gene für die Produktion entzündungsfördernder Substanzen aktiv sind als im Sommer. Diese Substanzen haben die Aufgabe, die Abwehrbereitschaft des Immunsystems zu erhöhen, damit der Körper vor Eindringlingen wie Bakterien oder Viren besser geschützt wird.

## WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Paulchen Panther

### IMMUNKRAFT AUS DER NATUR

Wichtig ist jetzt, unseren Körper bei der Umstellung auf die kühlere Jahreszeit bestmöglich zu unterstützen. Dabei stehen uns viele Helferlein aus der Natur zur Seite, wie etwa **Sternanis**, **Sonnenhut**, **Spermidin** aus Weizenkeimen, **Kapland-Pelargonie** oder **Zistrose**. Diese Pflanzen sind richtige Immunbooster. Auch **Ingwer** kann Erkältungssymptome lindern. Die Knollenwurzel wirkt zudem gegen Bakterien und Viren – genauso wie **Propolis**, das Bienenkittharz. Es beinhaltet außerdem viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Haben Sie schon einmal von **Vitalpilzen** gehört? In der asiatischen und europäischen Heilkunde sind die gesunden Huträger schon lange im Einsatz. Seit einigen Jahren erleben die Pilze mit ihrer jahrtausendealten Tradition eine Renaissance. Das Immunsystem positiv beeinflussen können zum Beispiel **Austernpilz**, **Reishi**, **Chaga**, **Coriolus** oder **Shiitake**. Die Beta-Glucane – das sind Zuckerverbindungen, die aus den Zellwänden dieser Pilze gewonnen werden – stimulieren unter anderem unser körpereigenes Abwehrsystem.

### TICKEN SIE SCHON GANZ RICHTIG?

In unserem Gehirn befindet sich mit dem *Nucleus suprachiasmaticus* sozusagen die Schaltzentrale für die innere Uhr. Zudem besitzt jede Zelle in unserem Körper ihre eigene innere Uhr. Damit diese beiden Zeitmesser im selben Takt gehen, tauschen sie sich permanent miteinander aus. Ihr wichtigster Taktgeber ist das Tageslicht. Auch die Wirkung von Medikamenten oder die Effizienz der Wundheilung ist vom 24-Stunden-Rhythmus unseres Körpers abhängig. Britische Forscher fanden heraus, dass Personen, die zwischen 20 und 8 Uhr Verbrennungen erlitten hatten, etwa 28 Tage brauchten, bis diese abheilten. Bei Personen, die sich tagsüber Verbrennungen zugezogen hatten, heilten sie bereits nach etwa 17 Tagen ab.

Das hängt damit zusammen, dass die Fibroblasten, die für den Wundverschluss zuständigen Zellen, am Tag schneller an den Ort der Verbrennung gelangen. Gesteuert werden auch sie von der inneren Uhr.

### DAS HILFT GEGEN DEN MINI-JETLAG

Im Oktober wird die Uhr wieder von der Sommer- auf die Winterzeit umgestellt. Vielen Menschen geht es während dieser Zeitumstellung gleich: Müdigkeit, Schwierigkeiten beim Einschlafen oder eine generelle Antriebslosigkeit sind manche der Symptome, die uns zu dieser Zeit plagen können. Die Winterzeit ist offiziell die Normalzeit. Der Tag, an dem die Uhren zurückgedreht werden, hat dann 25 statt 24 Stunden – diese Umstellung fällt uns in der Regel leichter als andersherum. Wie stark man von der Umstellung beeinträchtigt ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bis sich die innere Uhr vollständig auf den neuen Takt eingestellt hat, können wenige Tage bis zu zwei Wochen vergehen. Was Sie tun können, damit der Mini-Jetlag weniger heftig ausfällt? Hier kommen ein paar Tipps für Sie.

#### 1 VORARBEIT LEISTEN

**1** Fangen Sie schon ein paar Wochen vor der Zeitumstellung damit an, sich langsam an den neuen Rhythmus heranzutasten. Das funktioniert unter anderem, indem Sie die abendländlichen Abläufe in kleinen Schritten um ein paar Minuten nach hinten verlegen. Indem wir zum Beispiel jeden Abend zehn Minuten später ins Bett gehen, geben wir unserem Körper mehr Zeit, sich umzustellen.

#### 2 EIN LICHT AUFGEHEN LASSEN

**2** Apropos Schlaf: Der Schlaf-Wach-Rhythmus sollte so wenig wie möglich gestört werden. Dabei kann der richtige Umgang mit Licht helfen: Damit Körper und Geist zur Ruhe kommen können, sollten wir abends möglichst wenig davon haben (Stichwort Blaulicht!). Morgens kann hingegen ein Lichtwecker dabei helfen, besser wach zu werden. Wenn es trotzdem nicht so richtig klappen will: **Hopfen**, **Baldrian**, **Melisse**, **Echtes Johanniskraut** oder **Passionsblume** erleichtern das Ein- und Durchschlafen, auch ein hochwertiges **CBD-Öl** kann eine sinnvolle Unterstützung sein.

#### 3 DAS NICKERCHEN PAUSIEREN

**3** Mittagsschlafchen-Verfechter müssen jetzt ganz stark sein: In der Woche vor der Zeitumstellung sollten Sie wenn möglich auf das Nickerchen am frühen Nachmittag verzichten. So geben wir unserem Biorhythmus die Möglichkeit, sich schneller an die Umstellung anzupassen.

#### 4 BEWEGUNG, GUTE ERNÄHRUNG UND ZUSATZSTOFFE

**4** Außerdem gilt immer, aber speziell zu Umstellungszeiten: Möglichst viel und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, um Tageslicht und Sauerstoff zu tanken. Achten Sie jetzt besonders auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung. Die winterliche Ernährung sollte vor allem reich an **Eisen**, **Kalium** und **Magnesium** sein und kann mit weiteren Mikronährstoffen, die den Stoffwechsel unterstützen, ergänzt werden.

#### 5 MEDIKAMENTENEINNAHME ÜBERPRÜFEN

**5** Möglicherweise bringt die Zeitumstellung auch den Rhythmus für die regelmäßige Einnahme von Medikamenten durcheinander. Wenn Sie sich diesbezüglich unsicher sind, sprechen Sie uns gerne darauf an. In den meisten Fällen geht die Zeitverschiebung in dieser Hinsicht jedoch ohne Probleme vonstatten.

## TRÜBE STIMMUNG?

Bei vielen Menschen sinkt mit der Temperatur auch die Stimmung. Die sogenannte „Herbst-Winter-Depression“ betrifft Studien zufolge rund 2,5 Prozent der Bevölkerung in Österreich und der Schweiz. Freudlos, antriebslos und leicht depressiv fühlen sich Betroffene dann. Man kommt kaum aus den Federn, alles erscheint etwas schwerer, die Tage etwas dunkler. In den wenigsten Fällen wächst sich diese Art der Depression – medizinisch „Saisonal Abhängige Depression“ (SAD) bezeichnet – zu einer echten depressiven Episode aus. Meist klingen die Stimmungsschwankungen von selbst wieder ab. Es gibt einen Zusammenhang mit Vitamin-D-Mangel im Körper, da nördlich des 40. Breitengrades speziell im Winter die sonnenbedingte Vitamin-D-Synthese in der Haut nicht ausreichend stattfinden kann.

## NUR NED OWEZAHN

Nahrungsergänzungsmittel mit **Vitamin D** können helfen, die trüben Tage zu überbrücken. Auch **Johanniskraut** kann als natürlicher Stimmungsaufheller dienen. Es steigert außerdem die Lichtempfindlichkeit und unterstützt so die Serotoninproduktion – jedoch ist dafür eine mehrwöchige Einnahme nötig. **Ashwagandha**, die Schlafbeere, ist eine Heilpflanze des Ayurveda und wird traditionell als Beruhigungsmittel eingesetzt. Unsere Nerven können wir außerdem mit **Omega-3-Fettsäuren** und **B-Vitaminen** stärken. Auch die Aromatherapie kann helfen,

die trübe Stimmung zu vertreiben – etwa mit Aromaölen in der Duftlampe, als Zusatz im Badewasser oder Körperöl. Beliebt sind der ausgleichende und beruhigende **Lavendel**, außerdem **Geranium**, **Orange**, **Römische Kamille**, **Bergamotte**, **Grapefruit** und **Rose**. Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne darauf an!

Auf uns achtgeben, wo möglich einen Gang zurückschalten, eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung in der Natur sowie immun- und nierenstärkende (pflanzliche) Mittel als sanfte Unterstützung: Mit dieser Einstellung steht einer gelungenen Umstellung nichts mehr im Weg! ■



## GUT ZU WISSEN!

Die US-amerikanischen Wissenschaftler Jeffrey Connor Hall, Michael Rosbash und Michael Warren Young untersuchten bereits in den 1980er-Jahren Fruchtfliegen und konnten jene Gene isolieren, die für die Steuerung der inneren Uhr zuständig sind. Für ihre Arbeit wurden sie 2017 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Die sogenannte Chronobiologie ist mittlerweile zu einem breiten wissenschaftlichen Feld avanciert – mit stetig neuen Erkenntnissen.

### STERNANIS KAPSELN

Sternanis unterstützt das Immunsystem. Dank seiner antiviralen und entzündungshemmenden Eigenschaften hat Sternanis als pflanzliches Heilmittel eine lange Tradition. Sternanis wirkt nebenwirkungsfrei gleichermaßen gegen Viren und Bakterien.



AKTION  
GÜLTIG BIS  
31.12.2022

Statt EUR 19,90  
EUR 16,90 60 Kapseln

### OMEGA 3 FISCHÖL KAPSELN

Golden Omega™ steht für höchste Qualität und Reinheit der Rohstoffe. Ausgangsmaterial sind 100 Prozent Anchovis aus dem Südpazifik. Absolute Frische und durchgehende Rückverfolgbarkeit werden garantiert. Geschmacks- und geruchslos.



AUCH  
VEGAN  
ERHÄLTLICH

EUR 24,90 60 Kapseln

### VITAMIN D3 FORTE KAPSELN

Für Immunsystem und Stimmung, in Tropfen- oder Kapselform, wenn die Sonne nicht mehr reicht: Vitamin D3 ist essenziell für den Knochenaufbau sowie -erhalt und hat einen positiven Effekt auf unsere Stimmung. Auch die Immunabwehr wird durch das Sonnenvitamin unterstützt.



AUCH ALS  
TROPFEN  
ERHÄLTLICH

EUR 23,90 60 Kapseln

# MANN, TUN DIE GUT!

Die verschiedenen Kräuter gegen Frauenbeschwerden sind landläufig bekannt. Wussten Sie aber, dass es auch für die Herren der Schöpfung jede Menge Unterstützung von Mutter Natur gibt?

Frauen greifen häufig während der Wechseljahre auf Hilfe aus der Natur zurück. Was viele nicht wissen: Auch Männer kommen in die Wechseljahre. Das **Klimakterium virile** drückt sich unter anderem in einer verringerten Testosteronproduktion aus, in einer Abnahme der Muskelmasse und einer Zunahme des Bauchfetts. Um dem Alterungsprozess vorzubeugen, empfahl schon Kräuterfarrer Sebastian Kneipp das Entgiften.

## KRÄUTER FÜR (FAST) ALLES

Kräuter, die den Körper beim Entgiften unterstützen, sind unter anderem der Vitamin-C-haltige **Bärlauch**, der Leber und Gallenblase anregt und ausgleichend auf den

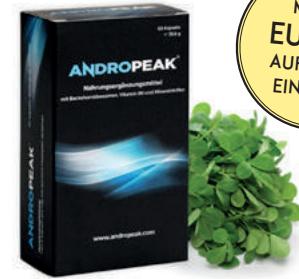
Fettstoffwechsel wirkt. Die **Hängebirke** ist für ihre blutreinigende Wirkung bekannt und wird auch in der Rheumatherapie eingesetzt. Wenn sich die Haarpracht zu lichten beginnt, kann die Birke helfen: **Birkenwasser** pflegt und regeneriert die Kopfhaut. So können auch Schuppen reduziert werden. Stress und Sorgen schlagen auf das Gemüt und Sie kommen schwer zur Ruhe? Tees aus **Baldrian**, **Kamille**, **Passionsblume** oder **Johanniskraut** wirken ausgleichend. Haben Sie schon einmal von der **Meisterwurz** gehört? Sie wächst vorwiegend in alpinen Gebieten auf über tausend Metern Seehöhe und ist auch als „**Ginseng des Westens**“ bekannt. Schon Paracelsus schätzte diese Heilpflanze, die die Potenz fördern soll. Auch die Aminosäure **L-Arginin** soll die Durchblutung und damit die Erektionsfähigkeit verbessern, genauso **Maca**, die Knolle aus den Anden. Der **Riesenmammutbaum** wiederum hat den Ruf, die Spermienproduktion ins Gleichgewicht zu bringen und bei Störungen der Prostata zu helfen. Apropos Prostata: Zur Gesunderhaltung ebendieser empfehlen sich **Sägepalme** und **Brennnesselsamen**. So ist gegen (fast) alle Beschwerden, die Männer plagen können, ein Kraut gewachsen. ■

OH, MÄNNER SIND  
SO VERLETZLICH  
MÄNNER SIND  
AUF DIESER  
WELT EINFACH  
UNERSETZLICH

Herbert Grönemeyer – „Männer“

## ANDROPEAK®

Mehr männliche Leidenschaft und Ausdauer auf natürliche Weise! ANDROPEAK® ist ein Wirkkomplex aus hochdosierten Extrakten des Bockshornklee mit Eisen, Selen, Zink und Vitamin B6 in Kapselform.



MINUS  
EUR 6,-  
AUF IHREN  
EINKAUF\*

Statt EUR 59,90  
EUR 53,90 60 Kapseln

\*Aktion gültig bis 31.12.2022

## AREION KAPSELN

L-Arginin, Aminosäuren, Chrysin und pflanzliche Extrakte unterstützen die Funktion der Prostata, die Potenz und Libido.



EUR 13,90 60 Kapseln

## WICK ZZZQUIL

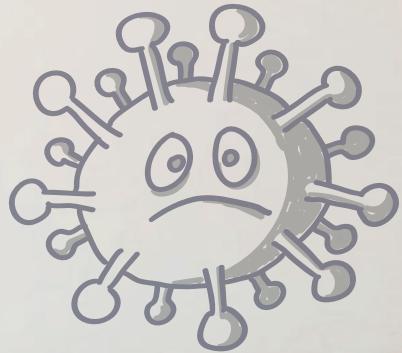
Angenehm schneller einschlafen mit den innovativen Weichgummis von Wick. Mit Melatonin, einem Hormon, das das schnellere Einschlafen unterstützt, ohne dass man tagsüber müde ist.



AB OKTOBER  
MIT BANANEN-  
MANGO-  
GESCHMACK

EUR 15,70 30 Kapseln

# VORSICHT, ROTZNASE!



Spätestens wenn die Kleinen in den Kindergarten kommen, sind sie lästiger Dauergast in vielen Familien: Kindergartenviren. Da das Immunsystem der Kinder zu dieser Zeit noch unreif ist, sind sie anfälliger für Keime. Wie Sie Ihre Kinder und sich selbst schützen können, erfahren Sie hier.

Der Herbst ist für Eltern von kleinen Kindern eine besonders herausfordernde Zeit. Zehn bis zwölf Infektionen pro Jahr gelten für Kinder im Vorschulalter als normal. Dabei handelt es sich meist um relativ harmlose Erkrankungen, die durch Viren ausgelöst werden, gegen die es keine Impfstoffe gibt – etwa Rhinoviren. Diese Erkältungsviren verbreiten sich über Tröpfchen- oder auch Schmierinfektionen, beim Händeschütteln oder Augenwischen. Klar: Kleine Kinder halten sich noch nicht an die Hygieneregeln von Erwachsenen. Und so ein Kindergarten ist ein wahrer Tummelplatz an Krankheitserregern. Nicht etwa, weil ein Kindergarten unhygienisch wäre. Sondern weil schlicht viele kleine Kinder mit einem Immunsystem aufeinandertreffen, das noch im Lernmodus ist. Die Folge: Das Kind wird krank.



## TRAINING FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Abgeschlagenheit, Schnupfen und Halsweh sind die häufigsten Symptome, manchmal gesellt sich auch Fieber hinzu. Zwar sind die Erkrankungen, die die Kids aus dem Kindergarten mit nach Hause bringen, für alle Beteiligten lästig und manchmal auch schmerhaft. Gleichzeitig stellen sie aber ein wichtiges Training für das kindliche Immunsystem dar. Ein schwacher Trost zwar, aber immerhin. In den Kindergarten sollten die Kleinen erst wieder geschickt werden, wenn sie zwei oder drei Tage lang fieberfrei waren – dieser Richtwert gilt übrigens auch für die Rückkehr der Eltern an die Arbeitsstelle.

## WARUM ELTERN FLACHLIEGEN

Apropos Eltern: Warum stecken sich die Erwachsenen oft auch an, obwohl sie doch über ein viel besser ausgereiftes Immunsystem verfügen? Das liegt unter anderem daran, dass die Kinder Keime mit nach Hause bringen, mit denen Eltern lange nicht mehr in Kontakt waren. Oder aber auch ein Erreger dabei ist, den das Immunsystem nicht oder nicht mehr kennt. Auch die bloße Anzahl an Erregern kann selbst das stärkste Erwachsenen-Immunsystem manchmal überfordern. Und weil kranke Kinder besonders kuschelbedürftig sind, ist das Abstandthalten eben auch schwierig. Stress und Schlafmangel tun ihr Übriges, um Eltern anfälliger für Erkrankungen zu machen – denn beides schwächt das Immunsystem.

## SO SCHÜTZEN SICH ELTERN VOR KINDERGARTENVIREN

- ▷ Regelmäßig und gründlich Hände waschen – am besten zwischen 15 und 20 Sekunden lang.
- ▷ Augen, Nase und Mund so wenig wie möglich mit den Händen berühren.
- ▷ Taschentücher, Zahnbürsten oder Schnupfensprays nicht gemeinsam benutzen.
- ▷ Ausreichend schlafen.
- ▷ Alkohol und Nikotin vermeiden.
- ▷ Drei- bis viermal täglich für 5 bis 10 Minuten stoßlüften.
- ▷ Ausdauersport zwei- bis dreimal pro Woche betreiben.
- ▷ Wechselduschen und Saunagänge zur Stärkung der Immunabwehr machen.
- ▷ Gesund essen! Saisonales Obst und Gemüse stärkt die Abwehrkräfte.

## KINDERFRUCHTGUMMI

Leckere Vitamine für kleine und große Naschkatzen: Die Multivitamin-Fruchtgummis aus der Apotheke punkten mit den Vitaminen C, E, D, A und B. Kinder ab 4 Jahren 1 x täglich 1 Fruchtgummi, Erwachsene 2 Fruchtgummis.

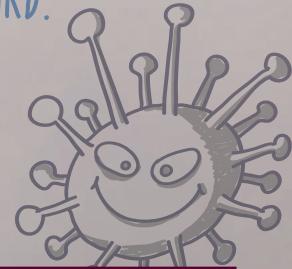


EUR 14,90 60 Fruchtgummis

## SO UNTERSTÜZEN SIE DAS IMMUNSYSTEM IHRER KINDER

Regelmäßiges Händewaschen, gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung im Freien – all diese Punkte sind auch für Kinder wichtige Präventionsmaßnahmen. Darüber hinaus haben sich einige pflanzliche Mittel zur Vorbeugung einer Ansteckung bewährt: **Quendel** beispielsweise ist – als Tee genossen – immunstärkend und wirkt zudem lindernd bei Reizhusten und Keuchhusten. **Sanddornteetee** oder **Sanddornsäft** sind wertvolle Vitamin-C-Quellen und punkten außerdem mit Mineralstoffen, Flavonoiden und Carotinoiden. Außerdem empfehlen sich verschiedene **Multivitaminsäfte** für Kinder – sie sind nicht nur gesund, sondern schmecken meist auch noch gut. ■

FEST STEHT: DIE NÄCHSTE ERKÄLTUNGSSAISON KOMMT BESTIMMT. MIT DIESEN HELFERLEIN AN DER HAND WIRD SIE HOFFENTLICH NICHT SO SCHLIMM. WIR DRÜCKEN DIE DAUMEN, DAMIT AUS DER KLEINEN ROTZNASE SCHNELL WIEDER EINE LEBENSFROHE UND GESUNDE NEUGIERDSNASE WIRD.



## KALOBA®

Bei Bronchitis und Erkältung wirkt Kaloba® antiviral, antibakteriell und schleimlösend.

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion.



Entgeltliche Einschaltung – KAL\_DPS0\_2004\_L

## BILDET EINE SCHUTZBARRIERE GEGEN CORONA-VIREN



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

SIGMA PHARM Qualität aus Österreich

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

# TAKE A WALK ON THE WALD SIDE

Er bringt uns zur Ruhe, schenkt Luft zum Atmen und vermittelt Geborgenheit. Der Wald ist einer der besten Verbündeten unserer Gesundheit. Auch die Wissenschaft bestätigt: Eine halbe Stunde Spaziergang durch den Wald beruhigt den Puls und senkt den Blutdruck. Zeit für einen „Walk on the Wald Side“ und eine Liebeserklärung an seine vielfältigen Schätze!

Können Sie sich noch erinnern, wie Sie als Kind den Wald erlebt haben? Die hohen Bäume, deren Kronen den Himmel zu kitzeln schienen. Die rauen, starken Stämme. Das Vogelgezwitscher. Und dann dieser Duft ... Der Wald hat eine magische Anziehungskraft auf uns Menschen – und einen äußerst positiven Effekt. Beim sogenannten „Waldbaden“ wird das Wachstum körpereigener Killerzellen angeregt. Sie sorgen als Teil des Immunsystems dafür, dass Krankheitserreger und Tumorzellen kein leichtes Spiel haben. Nach nur einem Tag im Wald steigen Anzahl und Aktivität der Killerzellen im Blut um bis zu 40 Prozent an – und bleiben fast einen Monat lang so hoch.

**DER WALD GEHÖRT  
ZU DEN BESTEN TANKSTELLEN,  
WO MAN SEINE BATTERIEN  
WIEDER AUFLADEN KANN.** Ernst Ferstl

## SCHÄTZE DES WALDES

Gründe genug, den Spaziergang wieder einmal in den Wald zu verlegen! Aber auch zu Hause können Sie einen Wald-Wohlfühlmoment genießen, etwa mit **Aromatherapie**. Duftöle – zum Beispiel das ätherische **Fichtenöl** oder **Fichtennadelöl** zur Entspannung oder **Zirbenöl** zur Schlafförderung – tun unseren Sinnen Gutes. **Weihrauch** wirkt in unterschiedlichen Darreichungsformen unter anderem entzündungshemmend, **Eukalyptusöl** hilft generell bei Erkältungen, bei Husten mit Schleim oder einer verstopften Nase. Ebenfalls hilfreich bei Erkältungen ist Salicin, das in der **Silberweide** enthalten ist. Es wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Und **Teebaumöl** besitzt eine antibakterielle Wirkung. Sie möchten mehr über die Schätze des Waldes erfahren? Wir sind in der Apotheke gerne für Sie da. ■



### WALDGEIST DUFTKERZE LOOOPS

Der Duft nach Nadelhölzern, feuchter Erde und Moos lässt uns tief entspannen. Mit dieser natürlichen Duftkerze spüren wir die Kraft und Ruhe der fest verwurzelten Bäume.



EUR 35,– 300 g | 65 h

### WALDZAUBER SET FARFALLA

Nadeldüfte verleihen eine tiefe Kraft für Körper und Geist und wirken gleichzeitig entspannend. Mit nur 3 bis 5 Tropfen der Aromamischung Waldzauber wird der schmucke „Duftzapfen“ zum schützenden Begleiter, der zudem einen guten Schlaf unterstützt.



EUR 21,50 Set

### WALDZAUBER SCHAUMBAD FARFALLA

Beim Vollbad in die Waldluft eintauchen und die Lebensgeister entschleunigen: Die ätherischen Öle von Zirbelkiefer und Weißtanne regen zum tiefen Durchatmen an und spenden Körper und Geist tiefe Kraft und Entspannung.



EUR 15,90 200 ml

# FREI DURCHATMEN

Die kalte Luft reizt Lunge und Bronchien, trockene Heizungsluft tut ihr Übriges: Im Winter müssen unsere Atemwege Schwerstarbeit leisten, um sich gegen Viren und Bakterien zur Wehr zu setzen. Wie Sie Ihre Atemwege stärken und schützen, erfahren Sie hier.

Besonders die oberen Atemwege sind in den Wintermonaten anfällig für virale Infekte. Die Schleimhäute reagieren auf die trockene, kalte Luft irritiert und gereizt – für Menschen mit empfindlichen Atemwegen oder Erkrankungen der Lunge eine besondere Herausforderung. Häufig gesellt sich noch Schnupfen zu den Symptomen. Das lässt uns vermehrt durch den Mund atmen. Da die oberen und unteren Atemwege ein zusammenhängendes System bilden, können sich Infekte schnell über den Rachen nach unten übertragen. Atmen wir kalte Luft ungefiltert durch den Mund ein, steigt deshalb die Infektgefahr.

## BEWUSSTES ATMEN

Eine langsame Einatmung über die Nase, bei der die Luft erwärmt wird, hilft hingegen, die Bronchien zu schützen. Unterstützen können Sie diesen Effekt, indem Sie die Schleimhäute der Nase generell möglichst feucht halten, etwa mit **Meerwasser-Nasensprays**, befeuchtenden **Salben** oder einem **Nasen-Gel**, das sich wie ein Schutzfilm in Nasengänge legt. **Carrageen-Nasensprays** aus **Rotalgen** bilden ein Schild gegen Erkältungsviren und **Nasenspülungen** mit einer Kochsalzlösung können ebenfalls Linderung bringen.

## AB NACH DRAUSSEN

Für gesunde Atemwege im Allgemeinen und bei chronischer Bronchitis, Asthma oder der akuten entzündlichen Lungenerkrankung COPD im Besonderen gilt außerdem: Viel Bewegung in den Alltag integrieren. Tägliche Spaziergänge und Ausdauersport wie Walken oder Radfahren stärken die Lungenfunktion.

## BUNTES FÜR DIE LUNGE

Unserer Lunge können wir übrigens auch über die Ernährung Gutes tun, etwa mit **Brokkoli**, **Äpfeln**, **Tomaten**, **Zwiebeln**, **Kurkuma** und **Ingwer**. Auch die gezielte Einnahme von **Präbiotika** und **Probiotika** kann unterstützend sinnvoll sein. Haben Sie Fragen dazu? Wir beraten Sie gerne! ■

**PRAKTISCH & GUT:**  
Mit den yogischen Atemübungen, Pranayama genannt, können Sie Ihre Lunge effektiv stärken und die Atemwege gesund halten. Sanfte Dehnübungen, die den Brustkorb öffnen, unterstützen zusätzlich. Tipp: Ein paar Tropfen ätherisches Öl als Raumduft verwenden – das verstärkt den positiven Effekt.



### SPORT IMMUN KIRSCHEN MELASAN®

Das Sportgetränk SPORT IMMUN ist perfekt geeignet, um Immunsystem und Abwehrkraft zu stärken und gleichzeitig den Körper während intensiver Belastung mit den wichtigen Mineralstoffen Magnesium und Kalium zu versorgen.



EUR 29,95 500 g

### RÄUCHERVORTRAG

mit Frau Mag. Silvia Ortner  
Apothekerin, Gesundheits- & Energiecoach

Räuchern im Alltag und in den Rau-nächten – ein spannendes Erlebnis für sich selbst und ein harmonisches Zuhause!

DI., 15. NOVEMBER 2022  
UM 19 UHR IN DER  
POLARIS APOTHEKE MARCHTRENK

Anmeldung unter  
[office@folaris-apotheke.at](mailto:office@folaris-apotheke.at)  
oder +43 7243 52351

# QUELLE DER BESTEN IDEEN

Bühne frei für unsere aktuellen Lieblingsprodukte! Wir haben eine abwechslungsreiche Auswahl für die kühleren Monate des Jahres für Sie zusammengestellt. Etwa hochwertige Produkte, die uns bei der Umstellung unterstützen und das Immunsystem stärken. Aber auch erste Hilfe, wenn es doch einmal im Hals kratzt und die Nase kribbelt. Selbstverständlich dürfen auch einige ausgewählte Schönheitsprodukte nicht fehlen. Und einen Gutschein gibts noch obendrauf! Wir finden: So gut ausgerüstet und vorbereitet können sie kommen, der bunte Herbst und der glitzernde Winter. In diesem Sinne: Viel Freude beim Stöbern, Gustieren und Genießen. Wir freuen uns sehr, wenn wir Sie bald bei uns in der Apotheke begrüßen dürfen!



## CHRISTKIND-GUTSCHEIN - 10 %

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Ausgenommen sind minderbeaufschlagte Artikel sowie rezeptpflichtige Arzneimittel. Keine Barabköse.

Gültig im Dezember 2022. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepassen oder -karten kombinierbar.



## IMMUN-POWER FÜR DIE GANZE FAMILIE

Gewappnet für den Herbst: OMNI-BiOTiC® iMMUND und OMNI-BiOTiC® Pro-Vi 5 ergänzen Mund- und Darmflora mit Milliarden nützlicher Bakterien und Vitamin D – zur Unterstützung der natürlichen Abwehrkraft von Groß und Klein.

[WWW.OMNI-BIOTIC.COM](http://WWW.OMNI-BIOTIC.COM)



EUR 42,50 OMNI-BiOTiC® Pro-Vi 5  
EUR 24,95 OMNI-BiOTiC® iMMUND

Entgeltliche Einschaltung

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

## PHYTOPHARMA WACHOLDER

### WACHOLDER-STRAUCH: GEWORDENER SCHUTZPATRON

Früher wurde der Wacholder sehr verehrt und als „Baum des gesunden Lebens“ angesehen. Er galt als Symbol für Gesundheit, Lebensfrische und allgemeines Wohlbefinden. Die einfachste Form, die Kraft des Wacholders zu nutzen, entdeckten zwei französische Ärzte um 1959: als Knospenauszug. Dieser ist heute als Gemmomittel Wacholder bekannt.



EUR 16,20 50 ml

## DAILY VIT® SAFT

Während des Wachstums ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Eine Komplettversorgung kann aber auch für Erwachsene sehr sinnvoll sein – etwa im Winter oder in Zeiten besonderer Anstrengung.



EUR 21,90 300 ml

›GLÜCK IST DIE SUMME  
SCHÖNER MOMENTE!‹

Eure Valentina, Marie



## BRONCHOSTOP® – BEI JEDEM HUSTEN\*

Die pflanzlichen Wirkstoffe Thymian und Eibisch erzielen gerade gemeinsam sehr gute Ergebnisse, da sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. BRONCHOSTOP® Hustensaft zeigt daher rasche Wirkung bei Reizhusten, festsitzendem Schleim und produktivem Husten.

Als praktische Ergänzung für unterwegs gibt es zudem die BRONCHOSTOP® duoHustenpastillen.

\* Bei Erkältungshusten. Traditionell pflanzliche Arzneimittel, deren Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



EUR 10,95 20 Pastillen | EUR 16,35 200 ml

Entgeltliche Einschaltung

BRO-0297\_2009

## HALSSCHMERZ EIN SCHERZ!

**easyangin** Die einzigartige Wirkstoffkombination aus **Chlorhexidin** und **Lidocain**!

- **Entzündungshemmend** und **schmerzstillend**
- Zur **Behandlung von Entzündungen** im Mund- und Rachenraum
- Für Erwachsene und Kinder **ab 6 Jahren**



[www.easypfarm.at](http://www.easypfarm.at)

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

Entgeltliche Einschaltung

**easypharm**  
a NEURAXPHARM company

EA104ang/0822

## HALSWEH? SCHLUCKBESCHWERDEN?

Hier leistet Dorithricin® mit seiner einzigartigen Wirkstoff-Formel schnelle und effektive Hilfe. Es lindert nicht nur schnell<sup>1</sup> und langanhaltend<sup>1</sup> den Schmerz, sondern bekämpft auch gezielt Bakterien UND Viren<sup>2</sup>.

Dorithricin® ist für die ganze Familie geeignet\*.

[WWW.DORITHRICIN.AT](http://WWW.DORITHRICIN.AT)



\* Kann bei Kindern ab 2 Jahren angewendet werden, unter der Voraussetzung, dass ein kontrolliertes Lutschen gewährleistet ist (meist im Alter um 6 Jahre).

<sup>1</sup>Palm et al., Int J Clin Pract. 2018; e13272.

<sup>2</sup>Schmidbauer M., 2015: Dorithricin® wirkt antiviral (in vitro). Pharm. Ztg., 160. Jahrgang, 38. Ausg.: S. 48 – 52.

EUR 10,95 pro Packung

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

## GUTSCHEIN 15 % AUF EINE BEHANDLUNG IHRER WAHL

ZEIT FÜR RÜCKZUG – ZEIT FÜR MICH!

Mit den kürzer werdenden Tagen und dem trüben Wetter steigt in uns der Wunsch nach Rückzug und Innenschau. Es ist wichtig, dem Körper in dieser Zeit des Jahres die Ruhe zu gönnen, die er braucht, um sich von den vergangenen aktiven Monaten zu erholen. Dies gelingt besonders gut in Kombination mit Klängen und ätherischen Ölen. Die Schwingungen dringen in unseren Körper ein, lösen Blockaden und lockern den Energiefluss. Eine Stunde Klangarbeit bringt den Körper in einen tiefenentspannten Zustand, stärkt unser Immunsystem und regt unsere Selbstheilungskräfte an.

### QUELLE DER RUHE

Birgit Haderer, Beethovenstraße 8b, 4614 Marchtrenk

T: +43 664 750 46173 | M: [birgit@quelle-der-ruhe.at](mailto:birgit@quelle-der-ruhe.at)  
[www.quelle-der-ruhe.at](http://www.quelle-der-ruhe.at)

# MENTALE TRICKS FÜRS IMMUNSYSTEM

Ein starkes Immunsystem steht für einen aktiven, gesunden Körper. Schwächen wir unser inneres körperliches Verteidigungsministerium durch beispielsweise viele negative Stresserlebnisse, dann sind wir nicht mehr in der Lage, alle „Angriffe“ abzublocken. Schon alleine durch unsere innere Einstellung ist vieles möglich, denn Gehirn und Immunsystem stehen nachweislich in enger Verbindung. Mentalexperte Manuel Horeth zeigt Ihnen einige Tricks, wie Sie sich nur durch die Kraft Ihrer Gedanken im Winter stärken können:

## TIPP NR. 1: DAS INNERE GLEICHGEWICHT

Für ein gesundes Immunsystem ist es besonders wichtig, dass Sie ein gutes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung schaffen. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für einige Minuten pure Entspannung und Ruhe – so stärken Sie Ihr Abwehrsystem. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass durch Entspannung die Widerstandskräfte gesteigert werden, Wunden schneller heilen oder eben auch Bakterien sich nicht so schnell ausbreiten.



## TIPP NR. 2: DIE MACHT DER GEDANKEN

Negative Formulierungen in gute Gedanken zu verändern kann Ihnen nachweislich dabei helfen, mehr Wirkung dieser Gedanken zu erzielen. Sätze mit dem Wort „nicht“ tauschen Sie einfach aus: Statt „Ich bin nicht krank“ heißt es ab jetzt für Sie „Ich bin gesund“. Nutzen Sie die Wirkung Ihrer Gedanken, um auch mental eine Schutzmauer fürs Immunsystem aufzubauen.



## TIPP NR. 3: DER FREUNDLICHKEITSEFFEKT

Und, heute schon gelächelt? Im Winter kann Ihnen das zu stärkerer Widerstandskraft verhelfen. Wer öfter mal besonders nett und freundlich ist, baut nicht nur Stress ab und setzt Glückshormone frei, sondern stärkt auch seine Abwehrkräfte. Freundlichkeit löst nachweislich im Körper Prozesse aus, die uns helfen, im Alltag besser mit negativen Einflüssen zurechtzukommen. Gleichzeitig wird dazu auch das Immunsystem aktiviert.



Stärken Sie sich mit Ihren eigenen guten Gedanken!

Ihr Manuel Horeth

A handwritten signature in black ink that reads "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.

# HEY HONEY!

Goldgelb und von vielen fleißigen Bienchen hergestellt: Honig ist ein echtes Wunderwerk der Natur. Den Bienen dient er als Nahrung und Energiequelle, aber auch uns Menschen unterstützt er mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen. Die heilenden Eigenschaften des Honigs waren schon den alten Ägyptern bekannt. In der Antike wusste dann unter anderem der berühmte Arzt Hippokrates um die stärkende Wirkung des Naturprodukts. Mittlerweile existieren zahlreiche Studien, die belegen, dass Honig die natürlichen Heilungsprozesse des Körpers unterstützt. Auch bei äußerlicher Anwendung kann das Bienenprodukt seine heilsamen Eigenschaften entfalten. Honig wirkt beruhigend und entzündungshemmend, als Inhaltsstoff von Kosmetikprodukten sorgt er für weiche Haut. Besonders empfindliche, trockene oder unreine Haut profitiert von den pflegenden Eigenschaften des Honigs, deshalb empfiehlt er sich auch als (Intensiv-)Pflege für den Winter.

## VERWÖHNENDE MILCH-UND-HONIG-MASKE

### DAS BRAUCHTS:

- ▷ 2 EL Milch
- ▷ 2 EL Naturjoghurt
- ▷ 3 EL (Bio-)Honig
- ▷ 2 EL Weizenkleie

### UND SO GEHTS:

Für diese feuchtigkeitsspendende, sanfte Pflegemaske erst Milch, Joghurt und Honig in einer Schüssel miteinander vermischen. Um die Konsistenz etwas dicker werden zu lassen, anschließend die Weizenkleie einrühren. Mit einem Kosmetikpinsel oder den Fingern auftragen und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. Danach die Maske mit einem feuchten Tuch abnehmen oder gut abwaschen, sodass keine Reste zurückbleiben, die die Poren verstopfen könnten. Die Maske immer frisch anrühren. Und sich über eine natürlich gepflegte, mit Feuchtigkeit versorgte Haut freuen! ■



**GIN BIEN - BIO-GIN AUS SALZBURG**

Dieser milde Bio-Gin wird in kleinen Mengen und viel Handarbeit aus 12 Zutaten – unter anderem Honig und Wachs – in Salzburg hergestellt.

EUR 42,- 500 ml



**ABOCA NATURA MIX GRANULAT**

Versorgt Sie mit Gelée royale, einer speziellen Mischung roter Früchte und wertvollem Vitamin C aus Acerola-Extrakt, das zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt und den normalen Energiestoffwechsel unterstützt.

EUR 17,50 20 x 2,5 g



# FRISCH VON DER LEBER WEG

Vom Martinigansl über den Weihnachtsbraten bis zum Raclette zu Silvester: Die Feiertage bedeuten Schwerstarbeit für unsere Leber. Neben Alkohol, Zucker und fettem Essen muss sie auch Medikamente wegstecken. Wir haben einige Ratschläge parat, wie Sie Ihre Leber gesund halten und ihr Gutes tun können.

Sie liegt im rechten Oberbauch in direkter Nachbarschaft zum Zwerchfell. An ihre Unterseite schmiegt sich die Gallenblase. Ihre wichtigen Aufgaben verrichtet sie ohne Ziepen und Zwicken. Sie ist äußerst leidensfähig. Funktioniert sie nicht mehr richtig, hat dies jedoch schwerwiegende Konsequenzen für unseren gesamten Organismus. Die Rede ist von der **LEBER**.

Als unser Entgiftungsorgan Nummer eins und wichtige Beteiligte an unserem Stoffwechsel leistet sie großartige Arbeit. Sie ist unter anderem am Abbau und der Ausscheidung von Giftstoffen beteiligt. Auch die Verarbeitung und Speicherung von Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße aber auch Mineralien, Vitamine und Spurenelemente fallen in ihren Zuständigkeitsbereich. Zudem steuert sie den Energie- und Hormonhaushalt und produziert den wichtigen Gallensaft. Treten kleinere Schädigungen an ihr auf, repariert sie das selbst. Doch auch die starke Leber hat ihre Grenzen.

## DIE LEBER WÄCHST MIT IHREN AUFGABEN.

Eckart von Hirschhausen

Alkohol etwa schädigt die Leberzellen. Wer Alkohol über längere Zeit in größerem Maße konsumiert, riskiert ernsthafte Erkrankungen wie eine Leberzirrhose. Ähnlich wie Alkohol kann auch zu viel Zucker die Leber schädigen. Bestimmte Zuckermoleküle werden im Körper besonders schnell in Fett umgewandelt, was die Entstehung einer Fettleber begünstigt.

### 5 TIPPS FÜR EINE GESUNDE LEBER

So ist es kein Wunder, dass Lebererkrankungen weltweit zu den größten Gesundheitsproblemen zählen. Verantwortlich für Probleme mit der Leber sind vor allem Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Bewegungsmangel oder die falsche Einnahme von Medikamenten. Umso wichtiger ist es, unserer Leber hin und wieder Auszeiten zu gönnen und sie auch im Alltag so gut es geht zu schonen. Diese fünf Tipps für eine gesunde Leber tun nicht nur derselben gut, sondern entlasten auch unseren gesamten Körper.

#### 1) WASSER MARSCH!

Hat der Körper genügend Flüssigkeit zur Verfügung, können Giftstoffe schneller zur Leber transportiert und ausgeschieden werden. Mindestens zwei Liter pro Tag sollten es sein – bevorzugt Wasser, **Elektrolytgetränke** oder ungesüßte **Kräutertees**.

#### 2) HILFE AUS DEM KRÄUTERGARTEN

Apropos Kräuter: **Mariendistel** schützt die Leber und kann bei bestehenden Schäden die Regeneration fördern. Als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform wird Mariendistel häufig mit **Artischocken-Extrakt** kombiniert, das sich ebenfalls positiv auf die Leber auswirkt.

#### 3) BITTER IST BESSER

In unserer modernen Ernährung ist für Bitterstoffe meist wenig Platz. Doch Bitterstoffe sind essenziell für eine gesunde Ernährung. Sie entlasten die Leber etwa dadurch, dass sie zu hohe Blutfettwerte senken. Und sie sorgen dafür, dass die Gallenproduktion angekurbelt wird – das in der Nahrung enthaltene Fett wird so besser verträglich. Pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Bitterstoff-Anteil sind unter anderem **Artischocken, Löwenzahn, Endiviensalat, Chicorée, Salbei** oder **Kohlsprossen**. Für die tägliche gesunde Bitter-Dosis bieten sich auch **Bittertropfen** an.

#### 4) GESUND GEWICKELT

Mit einem **Leberwickel** können wir die Entgiftung anregen und den gesamten Stoffwechsel ankurbeln. Die Durchblutung der Leber und die Verdauung werden durch die feuchte Wärme verbessert. Idealerweise sollte der Leberwickel rund um die Mittagszeit aufgelegt werden. Und so gehts: Tränken Sie ein kleines Tuch in einer Schüssel mit heißem Wasser und wringen Sie es aus. Jetzt legen Sie das Tuch auf die obere rechte Seite des Bauches, direkt unterhalb des Rippenbogens. Wickeln Sie nun ein (trockenes) Handtuch um den gesamten Körper, sodass alles straff anliegt. Machen Sie es sich gemütlich und ruhen Sie im Idealfall zwischen 20 und 30 Minuten.

#### 5) AUF ANTIOXIDANTIEN SETZEN

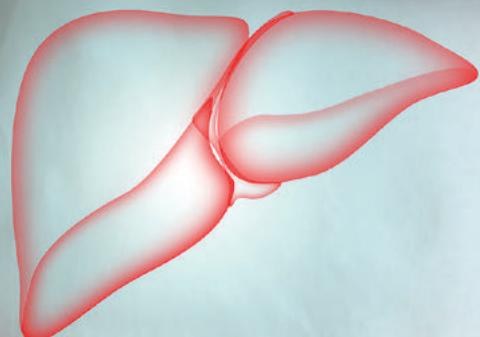
Antioxidantien sagen den zellschädigenden freien Radikalen täglich den Kampf an. **Vitamin C** und **Vitamin E**, **Coenzym Q10**, **Selen**, **Astaxanthin** oder **reduziertes Glutathion** tragen einen wichtigen Teil zum Schutz der Leber bei. Als eines der stärksten körpereigenen Antioxidantien ist L-Glutathion ein wichtiger Baustein für unser Immunsystem und wird vorwiegend in der Leber gebildet. Glutathion unterstützt den Körper beim Kampf gegen Viren und freie Radikale sowie bei der Entgiftung und ist in der Lage, Substanzen zu neutralisieren, die die Leber schädigen.

**Wenn wir im Alltag auf unsere Leber schauen und ihr speziell nach Feierlichkeiten eine Pause gönnen, können wir diesem lebenswichtigen Organ schnell und einfach Gutes tun.** ■



# 40%

Rund 40 Prozent aller Lebererkrankungen werden durch Alkohol ausgelöst!



## BITTER-TROPFEN

Ein altbewährtes Hausmittel, das aus erlesenen Zutaten hergestellt wird. Die Bitter-Tropfen unterstützen die natürliche Funktion von Leber und Galle, somit auch die Verdauung und regulieren das Hungergefühl.



EUR 19,90 50 ml

## BITTER MAGIC KÄRTERELIXIER

Mit wertvollen Bitterstoffen aus Mariendistel, Löwenzahn, Schafgarbe und weiteren Kräutern hergestellt. Der Bitterlikör zum Genießen!



TIPP  
IDEAL ALS  
GESCHENK

EUR 24,90 500 ml

## GLUTATHION REDUZIERT KAPSELN

Unterstützt die Leberentgiftung und stärkt das Immunsystem. Als bedeutendes Antioxidans ist es in der Lage, Vitamin C und E zu regenerieren.



Statt EUR 29,90  
EUR 24,90 60 Kapseln

AKTION  
GÜLTIG BIS  
31.1.2023

# EIN BISSCHEN GOLD UND SILBER...

... ein bisschen Glitzer-Glitzer. Bei den neuen Make-up-Trends für die kühlere Jahreszeit geht es heiß her! Rauchige Smokey Eyes, glitzernde Highlights, metallische Nägel und schimmernde Haut läuten die festliche Zeit ein.

Einen glänzenden Auftritt hinlegen? Das gelingt in der neuen Saison ganz einfach. Pünktlich zur feierlichsten Zeit des Jahres darf es auch beim Make-up etwas mehr sein. **Wir sagen nur: Let it glitter!** Glitzer erinnert Sie eher an Fasching und Kindergeburtstag als an Gala-Nächte? Keine Sorge: In der Erwachsenen-Version kommt Glitzer edel daher. Damit das gelingt, heißt der Grundsatz: Weniger ist mehr. Zarte, funkelnnde Akzente im inneren Augenwinkel, ein glitzernder Eyeliner, Lidschatten in Metallic-Nuancen oder Nagellack mit Schimmerpartikeln sorgen für zauberhafte Effekte – aber bitte nicht alles auf einmal. Besonders bei auffälligen Lippen, die wir etwa mit Hilfe hochwertiger Metallic-Lippenstifte schminken können, sollte das restliche Make-up nur mit Zurückhaltung glänzen.

## STERENSTAUB AUF DEN LIDERN

Auf den Laufstegen sieht man es auf den Lidern der Models in metallischen Farben schimmern und glitzern, am häufigsten in Silber – ob als plakativer Total-Look oder dezentes Highlight im inneren Augenwinkel. Um glitzernden Lidschatten richtig aufzutragen, braucht es ein bisschen Übung. Am besten einmal vom Profi zeigen lassen und dann zu Hause nachschminken. Für die Feiertage wirken schimmernde Smokey Eyes in dunklen Grau- oder Braun-Nuancen besonders edel. Grelle Farben mit Glitzerpartikeln sollten Sie hingegen lieber meiden.

## GLITZER AUF DER HAUT

Manche fühlen sich jetzt vielleicht in der Zeit zurückversetzt: Body Glitter war schon in den 1990er-Jahren ein großer Trend. Im Gegensatz zu damals schimmert die Haut mit den aktuellen Glitzer-Körpercremes nur ganz subtil. Dekolleté, Arme und Beine werden mit den leichten Lotionen in einen frischen, strahlenden Schimmer gehüllt. Zusätzliches Plus: Dank der leuchtenden Lichtreflexe des Perlmutts werden Hautunebenheiten sanft korrigiert.

## WIR SEHEN ROT

Rote Lippen liegen immer im Trend. Bei den ersten Fashionshows der Herbst/Winter-Saison sah man viele Models diesmal mit neuen Interpretationen dieses Klassikers. Auf der New York Fashion Week waren vor allem satte, kühle Töne zu sehen. Auf der Paris Fashion Week schritten hingegen viele Models mit Lippen in einem starken Korallenrot und mit Gloss-Effekt über den Laufsteg. So lässt sich also auf den Punkt bringen: Rote Lippen sind auch diese Saison im Trend – von dunklem Kirschrot bis zu hellem Signalrot.

**Wir finden:** Egal, wie das Jahr war – wenn es sich dem Ende zuneigt, hebt eine Extraportion Glitzer einfach die Laune! ■



# AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Mag. Maria Höfurthner, PKA

## WELCHE LIDSCHATTENFARBE LIEGT AKTUELL IM TREND?

Blue Lagoon aus der Kosmetikserie Ombre Sparkle von CLARINS. Der Lidschatten besitzt einen langen Halt und überzeugt außerdem mit seinem glättenden Effekt! **Mein Tipp:** Kann auch über eine andere Farbe aufgetragen werden.

## VERRÄST DU UNS DEINE LIEBSTE BODYLOTION MIT GLITTER?

Einen zarten, leichten Schimmer verleiht die Kirschblüte Cerisier Etoilé Schimmernde Bodylotion von L'OCCITANE, für intensiveren Glitter greife ich zur Golden Latte Bodylotion, ebenfalls von L'OCCITANE. Diese Limited Edition gibt es jedoch nur, solange der Vorrat reicht!

## HAST DU EIN LIEBLINGSPRODUKT IN DIESER SAISON?

Ja, und zwar den SOS Primer in der Farbe universal light von CLARINS. Eine tolle, korrigierende Make-up-Basis für mehr Leuchtkraft!

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

### SPARKLING CHRISTMAS HANDCREME

Diese schmeichelnde Creme sorgt mit einem aromatischen Duft nach Orange, Kardamom, Vanille, Mandel und Sternanis für zarte Hände. Ohne Mineralöl, Parabene oder Mikroplastik. 98 Prozent der Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs.



EUR 7,90 30 ml

### LIP COMFORT OIL + LIDSCHATTEN

Haut- und Schönheitspflege made in France – in der Polaris Apotheke finden Sie eine große Auswahl der hochwertigen Produkte von CLARINS!



EUR 24,50 7 ml | EUR 25,50 1,5 g

### ULTRA LIGHT SHIMMERING CREAM

Die Creme pflegt die Haut mit 5 Prozent Sheabutter und umhüllt sie mit einem köstlichen Duft nach Orange, Kurkuma, Bergamotte und Sandelholz. Zudem verleiht sie der Haut einen zarten Schimmer.



EUR 39,90 200 ml

# Weihnachtsrezept:

ZUCKER, ZIMT UND GUTE LAUNE,  
MARZIPAN UND MANDELEIS,  
KEKS UND HEISSE SCHOKOLADE  
UND EIN GUTER FREUNDESKREIS.

... DAS UND NOCH VIEL MEHR WÜNSCHEN WIR IHNEN VON HERZEN.

UND WENN SIE NOCH AUF DER SUCHE NACH GESCHENKEN FÜR IHRE LIEBSTEN SIND, DANN WERDEN SIE BEI UNS IN DER APOTHEKE FÜNDIG. SCHAUEN SIE SICH UM, SCHMÖKERN SIE DURCH. AUF DIESER DOPPELSEITE HABEN WIR IHNEN EINEN KLEINEN VORGESCHMACK ZUSAMMENGESTELLT AUF DAS, WAS SIE VOR ORT IN DER APOTHEKE ERWARTET. EGAL OB PFLEGE, DUFT ODER SCHÖNES DEKO-HIGHLIGHT, IMMER GILT:

„EIN GESCHENK IST GENAUO VIEL WERT WIE DIE LIEBE,  
MIT DER ES AUSGESUCHT WORDEN IST.“ THYDE MONNIER

FROHE WEIHNACHTEN!

**LED-NUSSKNACKER**  
ZUM VERSCHENKEN ODER UM SICH  
SELBST EINE FREUDE ZU MACHEN:  
DIE 24 CM GROSSEN NUSSKNACKER  
MIT SANFTEM LED-LICHT.  
je EUR 23,90 Stück





## KERZEN VON CERERIA MOLLÁ 1899

VON AUSSEN UND INNEN SCHÖN:  
SEIT 1899 WERDEN DIE HANDEGEGOSSENEN  
LUXUS-DUFTKERZEN NACH EINEM FAMILIENREZEPTE  
VON DEM TRADITIONSSUNTERNEHMEN  
AUS VALENCIA HERGESTELLT.

EUR 24,90 230 g

## ADVENTKALENDER DR. GRANDEL

DER BEAUTY-KALENDER, VOLLGEPACKT  
MIT HOCHWERTIGEN AMPULLEN: HINTER  
DEN 24 TÜRCHEN VERBERGEN SICH PURE  
HAUTPFLEGE-ERLEBNISSE!

EUR 69,90



## HANDSEIFE MICHEL DESIGN WORKS

CREMIG-FESTER SCHAUM, DER  
IHRE HÄNDE SANFT REINIGT,  
PERFECT HYDRATISIERT UND MIT  
HOLZIG-WÜRZIGEM DUFT ZART  
PARFÜMIERT. MIT SHEABUTTER  
UND ALOE VERA.

je EUR 18,90 530 ml



## DUSCHSCHAUM L'Occitane

REINIGT SANFT UND UMHÜLLT  
DEN KÖRPER KÖRPER MIT  
DEM WÜRZIG-WARMEN DUFT  
VON KURCUMA UND  
GOLDENER MILCH

EUR 25,- 200 ml



## DOUBLE SERUM SET CLARINS

DAS SET ENTHÄLT DAS DOUBLE SERUM MIT  
PFLANZENEXTRAKTEN, DEN EXPRESS-  
SCHÖNHEITSBALSAM BAUME BEAUTÉ ÉCLAIR UND  
DAS LIP COMFORT OIL.  
EUR 119,- Set



Entgeltliche Einschaltung





Herb, Experte für Heilpflanzen  
mit Superkräften

Als Gewürz veredeln Wacholderbeeren  
Sauerkraut, Soßen, Fleischgerichte und  
Fisch. Sie regen den Appetit an und machen  
die Speisen bekömmlicher.

# HERBS WISSEN

## Diesmal: Herb über den **WACHHOLDER**

**Volksnamen:** Kranewittbaum, Gichtbaum

**Sammelzeit:** Nadeln im Frühjahr, Beeren im Herbst,

Rinde im Spätherbst oder zeitigen Frühjahr

**Eigenschaften:** nierenanregend, magen- und augenstärkend,  
entgiftend, blutreinigend

„Vor Hollerstaud'n und Kranawitt'n  
ruck' i mein Huat und noag bis halbe  
Mitt'n“ sagt man in Oberösterreich.  
Den Hut ziehen und das Knie beugen  
solle man vor dem Holunderbusch  
und dem Wacholder, denn beiden  
Gewächsen wird eine magische Wirkung  
nachgesagt. Tatsächlich hat das  
stachelige Zypressengewächs so einige  
Überraschungen unter seinen spitzen  
Blättern versteckt. Darüber erzähle ich  
euch gerne mehr!

In altgermanischer Zeit war der  
Wacholder weit verbreitet. Früher  
erzählte man sich in Sagen, dass  
unter dem Wacholder der Schlüssel  
zu wertvollen Schätzen verborgen  
läge. Außerdem sollte man über den  
Türen Wacholder aufhängen, um das  
Böse fernzuhalten. Hexen könnten  
zum Beispiel nicht über eine derart  
geschützte Türschwelle treten, weil  
sie alle Nadeln des Wacholders zählen  
müssten. Ein gar magisches Gewächs  
also, dieser Wacholder mit seinen blauen  
Beeren!

### DIE BEERE, DIE KEINE IST

Wobei: Eigentlich trägt der Wacholder  
keine Beeren. Genau genommen sind  
seine Früchte vielmehr Zapfen aus  
fleischigen Samenschuppen. Das tut  
ihren hervorragenden inneren Werten  
selbstverständlich keinen Abbruch.  
Wacholderbeeren sind sehr gesund. Ihr  
Extrakt ist etwa für seine harntreibende

Wirkung bekannt, was unter anderem bei  
Blasenentzündungen von Vorteil ist.

### HEILSAMES WACHHOLDERÖL

Auch unserer Verdauung tut der  
Fabelhafte Strauch Gutes: Die  
ätherischen Öle, die in den Beeren  
enthalten sind, wirken positiv auf die  
Magen- und Darmaktivität ein. Für  
gesundheitsfördernde Bäder oder zum  
Inhalieren bei Erkältungskrankheiten wird  
das ätherische Wachholderöl ebenfalls  
gerne genutzt. In der Duftlampe  
verwendet desinfiziert es die Räume. Als  
Salbe aufgetragen kann es wiederum  
rheumatische Beschwerden oder Gicht  
lindern und auch bei Muskelschmerzen  
oder Hautunreinheiten helfen.

### EIN SCHLUCKCHEN IN EHREN

Häufig wird der Wacholder zu Tee  
verarbeitet und getrunken. Für einen  
Wacholdertee übergießt ihr einfach einen  
Teelöffel Beeren mit einem Viertelliter  
kochendem Wasser. Fünf Minuten sollte  
der Tee ziehen, danach könnt ihr den  
Wacholdertrank genießen. Täglich  
bis zu drei Tassen im Rahmen einer  
Kur sind empfehlenswert; über einen

längeren Zeitraum sollte er jedoch nicht  
getrunken werden. Die Wirkung des  
Tees auf körperlicher Ebene ist wärmend  
und verdauungsfördernd. Auch bei  
verdorbenem Magen, bei Durchfall,  
Sodbrennen oder Beschwerden mit Galle  
und Leber kann er unterstützend wirken.  
Außerdem wird Wacholdertee eine  
beruhigende und kräftigende Wirkung  
auf die Psyche nachgesagt.

Apropos Getränk: Einigen von euch mag  
der Wacholder schon einmal in Form von  
Gin untergekommen sein. Die Spirituose  
wird ebenfalls aus den Beerenzapfen  
hergestellt, ihr Name leitet sich von der  
lateinischen Bezeichnung des Wacholders  
ab: Juniperus. Bei so viel Vielfalt ziehen  
wir den Hut vor dieser magisch-guten  
Kranawitt'n!

Ich wünsch euch eine gute Zeit, bleibt  
gesund und bis zum nächsten Mal!

Euer **Herb**

### UNSERE BEKANNTEN UND NEUEN GIN

Der neue BONSAI GIN mit ostasiatischen Botanicals verführt mit  
aphrodisierendem Hauch, auch unsere Gin DOG und Gin CAT mit  
Kräutern und Ingredienzen aus der Apotheke wurden von  
Thomas Schmalwieser gebrannt. Wir finden: Das macht Gin!

EUR 39,90 500 ml



# NOVEMBER

von René Freund

Auf die Frage, wie es ihr denn ginge, hat meine Mutter letztens am Telefon geantwortet: „Hier in Wien ist November!“ Dieser Ausspruch hat bei ihr nichts damit zu tun, ob nun tatsächlich November ist oder nicht. „Es ist November!“, das bezeichnet neben einer meteorologischen auch eine seelische Befindlichkeit. „Es ist November!“ bedeutet, es ist finster und kühl, und auch die Psyche befindet sich in einem Tiefdruckgebiet. Ich glaube, jeder kennt diese novembrige Stimmungslage, und nun müssen wir schauen, wie wir wieder aus ihr herauskommen – oder am besten gar nicht erst hineinschlittern.

Im Herbst gilt es, langsam den Rückzug ins Innere anzutreten, was man auf zweierlei Arten verstehen kann: Wir kehren ins Innere unserer Häuser und Wohnungen zurück, und gleichzeitig halten wir innere Einkehr. Die wunderbar zerstreute Sommerzeit mit Flip-Flops, Strandkleidern und bunten Cocktails lässt sich nun einmal nicht ewig prolongieren, auch wenn wir noch so nach einer Zugabe verlangen. Und da wir nicht am Äquator leben, sondern Jahreszeiten haben, harren Badehose, Bikini und Luftmatratze des nächsten Sommers und werden gegen Mütze, Mantel und Schal getauscht. Nicht nur äußerlich heißt es, sich auf Wärmendes umzustellen, auch innerlich ersetzen wir das kühle Blonde und den Gin Tonic durch warmes Ingwer-Wasser und Kräutertee.

Nun dürfen wir uns wieder auf uns und unsere Lebensaufgaben fokussieren, und es hat ja auch etwas Schönes, wieder ganz bei sich zu sein. Ich bin letztens draufgekommen, dass ich alle meine Buchprojekte im Herbst begonnen und im Juni beendet habe – rechtzeitig vor dem Sommer, der mir mit seinem Übermut die Konzentration raubt. Nun ist es wieder an der Zeit, die Saat neuer Projekte auszubringen, am Tee zu nippen und die Gedanken schweifen zu lassen wie die Nebelschwaden. Nebel ist ja nicht nur schön anzusehen, sondern auch romantisch und überdies gut für die Haut. Lasst uns also voll Inbrunst und Freude rufen: „Es ist November!“ – auch, wenn gar nicht November ist.

*René Freund lebt als Schriftsteller in Grünau im Almtal. Über die Meteorologie des Unbewussten hat er in seinem Buch „Stadt, Land und danke für das Boot“ geschrieben (Picus Verlag).*

## DAS LETZTE WORT



René Freund ist Schriftsteller.  
In: [www.renefreund.net](http://www.renefreund.net)  
Foto: Thom Trauner

## GEWINNSPIEL

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

Wie nennt man das lebenswichtige Organ im rechten Oberbauch?

Die Lösung finden Sie auf Seite 16.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 10. Dezember 2022. Sie können Ihren Lösungszettel in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an:

**Einhorn Apotheke**  
Plobergerstraße 7, 4600 Wels  
Oder die Lösung mailen an:  
[gewinnspiel@einhorn-apotheke.at](mailto:gewinnspiel@einhorn-apotheke.at)

**Folaris Apotheke**  
Goethestraße 12, 4614 Marchtrenk  
Oder die Lösung mailen an:  
[gewinnspiel@folaris-apotheke.at](mailto:gewinnspiel@folaris-apotheke.at)

Vor- u. Zuname, Titel

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

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

1. PREIS: Geschenk aus Ihrer Einhorn oder Folaris Apotheke im Wert von EUR 100,-
2. PREIS: Geschenk aus Ihrer Einhorn oder Folaris Apotheke im Wert von EUR 70,-
3. PREIS: Geschenk aus Ihrer Einhorn oder Folaris 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.



Einhorn  
Apotheke



# D R. Pauzenberger

„Schön ist,  
wer sich  
wohl fühlt.“

Reinhard Pauzenberger

Zweimal infolge zum beliebtesten  
**Plastischen Chirurgen in Oberösterreich**  
mit dem Docfinder Patients Choice Award ausgezeichnet.



## JETZT AUCH IN WELS!

### DR. REINHARD PAUZENBERGER

Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie  
Schwerpunkte: Gesichtschirurgie, Brustchirurgie, Hautchirurgie, Schönheitsmedizin

KOMPETENZZENTRUM ST. STEPHAN · Salzburgerstraße 65 · 4600 Wels  
Tel.: +43 76 62 57056 · [ordination@drpauzenberger.at](mailto:ordination@drpauzenberger.at) · Insta: dr.pauzenberger

[www.drpauzenberger.at](http://www.drpauzenberger.at)

