



\* \*  
**FABELHAFT**  
DAS KUNDENMAGAZIN DER  
**EINHORN & FOLARIS APOTHEKE**  
Ausgabe 26 | Frühling 2023  
\* \*

**BLEIB IN  
BALANCE!**  
MEINE STARKE MITTE

**4**  
**IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT**  
Wunderwerk Darm

**8**  
**TROCKENZEIT**  
Weniger ist mehr

**18**  
**IHR KINDERLEIN, KOMMET**  
Familie? In Planung

# DER FRÜHLING IST EINE ECHE AUFERSTEHUNG, EIN STÜCK UNSTERBLICHKEIT.

Henry David Thoreau



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



**Klimaneutral**  
DÜRNCH HUMUSAUFBÄU  
Geprägt von Verband Druck Medien



gedruckt nach den Richtlinien des  
Österreichischen Umweltzeichens,  
Druckerei Jänischek GmbH - UWW-Nr. 627



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Thema unserer druckfrischen Frühlingsausgabe lautet „Bleib in Balance“. Aber ganz ehrlich: Es läuft eigentlich nie alles rund, oder? Warum es so wichtig ist, gerade in herausfordernden Phasen unseres Lebens die Aufmerksamkeit öfter auf unsere Mitte zu lenken, darüber möchten wir Ihnen in unserer Titelgeschichte mehr erzählen. Denn: Unser Darm leistet nicht nur einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit, er ist auch eng mit unserer Gefühlswelt verknüpft. Lassen Sie sich von uns entführen in die spannende Welt von Bauchhirn, Mikrobiom, Darm-Hirn-Achse und Co. – es lohnt sich!

Außerdem gehen wir in dieser Ausgabe unter anderem der Frage nach, was im Körper während einer mehrwöchigen Alkoholabstinenz passiert. Achtung, Spoiler: Das ist ganz schön viel! Ein Thema, das viele Menschen im Laufe ihres Lebens betrifft, ist die Familienplanung. Wir haben einige Empfehlungen, damit der Storch ein ideales Nest vorfindet. Schöne Haut hat nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun – das ist hinlänglich bekannt. Worauf Sie bei der Pflege in den verschiedenen Dekaden Wert legen sollten, haben wir ab Seite 16 zusammengefasst. Darüber hinaus beleuchten wir, worauf Vegetarier und Veganer bei der Ernährung achten sollten, und widmen uns der Vorbereitung für die kommende Laufsaison.

Im Mittelteil dieses Magazins finden Sie wieder eine Auswahl unserer Lieblingsprodukte für den Frühling und einen Frohe-Ostern-Gutschein. Kommen Sie bei uns in der Apotheke vorbei, wir haben viele individuelle Geschenkideen parat – nicht nur für Osterhasen. Und nicht zuletzt: Genießen Sie den Frühling! Es ist immer ein Ereignis, wenn die ersten Blumen ihre Köpfe aus der dunklen Frühlingserde strecken – der Zauber eines Neuanfangs. Schon der deutsche Schriftsteller Jean Paul soll gesagt haben: „Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am meisten braucht.“

In diesem Sinne: eine schöne Zeit, alles Gute und viel Freude mit Ihrem neuen Magazin!

Herzlichst

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

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Mai 2023.

**IMPRESSUM:**  
Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz: „Fabelhaft“ erscheint mehrmals im Jahr und wird herausgegeben und verlegt von der Einhorn Apotheke Mag. pharm. Schauer KG, Plobergerstraße 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 Knäuseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knäuseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at  
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: fireflamenco – 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. 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 | MÜDIGKEIT? KANN VERDUFTEN!



14 | MENTALE STÄRKE



16 | SCHÖN GEPFLEGT IN JEDEM ALTER



20 | LÄUFT BEI UNS

### DEKO-OSTERHASE MIT GOLDFARBENEM HERZ ODER GOLDFARBENER KAROTTE

Diese süßen, ca. 12 cm großen Hasen aus Keramik sind die perfekte Ergänzung für jede Osterfest-Dekoration. Auch ideal als Mitbringsel.



EUR 13,90 Stück

# IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“, wusste schon Hippokrates. Heute wissen wir: Der Darm ist tatsächlich viel mehr als nur ein Verdauungsorgan. Was der fleißige Geselle mit unserer Gefühlswelt zu tun hat, warum seine Untermieter unverzichtbar für unser Wohlbefinden sind und weshalb wir dem Darm besonders zur Erkältungs- und Grippezeit Gutes tun sollten – wir werfen einen genaueren Blick auf die goldene Mitte.

Wussten Sie, dass sich rund 70 Prozent der Immunzellen im Dün- und Dickdarm befinden? Hier, in unserem größten Organ, finden knapp 80 Prozent aller Abwehrreaktionen statt. Damit ist der Darm ein wichtiger Verbündeter im alljährlichen Kampf gegen Erkältung und Co. Und auch bei Allergien, Erkrankungen wie dem Reizdarm-Syndrom oder Depressionen soll er eine gewichtige Rolle spielen, weil der Darm eng mit der Gefühlswelt in unserem Gehirn verknüpft ist. Geraten wir körperlich oder emotional aus dem Gleichgewicht, schlägt das sensible System Alarm. Darm und Gefühle – wie passt das zusammen? Hier kommen die Darmbakterien ins Spiel. Diese mikroskopischen Darmbewohner helfen nicht nur bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen. Sie verhindern auch, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten können, und leisten einen wichtigen Beitrag zum Funktionieren unseres Immunsystems – und zu unserer Psyche. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit also auf die winzigen Untermieter in unserem Darm.

## WER BIN ICH - UND WENN JA, WIE VIELE?

Achtung, jetzt kommt eine absurd hohe Zahl: Sage und schreibe 39 Billionen Mikroben befinden sich durchschnittlich im Körper eines Erwachsenen. Das entspricht etwa zwei Kilogramm unseres Körpergewichts. Unter dem Begriff Mikroben werden Bakterien, Viren, Pilze und Urbakterien, die Archaeen, zusammengefasst. Diese Mitbewohner klingen für Sie nicht ganz koscher? Das Gegenteil ist der Fall! Damit im Körper alles reibungslos läuft, sind Mikroorganismen unabdingbar. Der überwiegende Großteil – 90 Prozent –

all unserer Bakterien lebt im Darm. Damit beherbergt er das größte **Mikrobiom**. Weitere Mikrobiome befinden sich unter anderem in Mund und Hals, auf der Haut, in der Nase und im Urogenitaltrakt. Die Kleinstlebewesen befeuchten zum Beispiel unsere Schleimhäute oder halten unsere Haut gesund. Dabei ist das Darm-Mikrobiom bei jedem Menschen so individuell wie der Fingerabdruck. Damit nicht genug: Die Zusammensetzung der Bakterien, die unseren Darm besiedeln, gibt auch Aufschluss darüber, in welcher Region der Welt wir zuhause sind oder wie aktiv wir unser Leben gestalten. Das heißt, jeder Mensch besitzt sein eigenes, angeborenes und in den ersten Lebensmonaten geprägtes Muster an Bakterien. Im Laufe unseres Lebens beeinflussen wir das Mikrobiom, etwa durch unseren Lebensstil, unsere Ernährung oder die Einnahme von Medikamenten. Wie stark und wie genau die Mikroben im Darm die Kommunikation zwischen Kopf- und Bauchhirn beeinflussen, das ist Gegenstand kontinuierlicher Forschung.

## ICH HAB DA SO EIN BAUCHGEFÜHL ...

Haben Sie schon einmal von der Neurogastroenterologie gehört? Dieses schwer aussprechbare Forschungsfeld beschäftigt sich mit der Verbindung zwischen Darm und Psyche. Mit spannenden Erkenntnissen!

Das enterische Nervensystem, auch

### **BAUCHHIRN** genannt, umfasst

100 bis 200 Millionen Neuronen, also Nervenzellen. Das ist mehr, als das Nervensystem unserer Rückenmarks zu bieten hat. Als komplexes Nervengeflecht dehnt sich das Bauchhirn von der Speiseröhre bis zum Darmausgang aus. Seine Aufgaben sind vielfältig: Die Darmdurchblutung und -motorik werden genauso vom Bauchhirn gesteuert wie die Koordination dessen, was aufgenommen und was ausgeschieden wird. Auch die Kommunikation mit dem Immunsystem und mit dem Mikrobiom fällt in seinen Aufgabenbereich.

## WER IST HIER DER CHEF?

Somit steht unser Darm in regem Austausch mit unserem Gehirn. Rund 90 Prozent der Informationen werden über die **Darm-Hirn-Achse** mittels Nervenbahnen, Botenstoffen und mikrobiellen Stoffwechselprodukten von unten nach oben – also von Darm in Richtung Kopf – kommuniziert. Laut aktuellem Stand der Wissenschaft beeinflusst der Darm unsere Gefühls- und Gedankenwelt sowie unsere Entscheidungen und auch unsere (psychische) Gesundheit wesentlich. Denn ein großer Teil der Neurotransmitter – chemische Botenstoffe, die für die Übertragung von Informationen zwischen Nervenzellen im Gehirn und dem gesamten Körper zuständig sind – wird im Darm gebildet. Unterstützen wir unseren Darm durch gesunde Ernährung, verbessern wir die Produktion dieser wichtigen Botenstoffe und in der Folge auch unsere Psyche.

AUF DIE MITTE KOMMT ES AN.

GEMEINSAM  
SIND WIR STARK



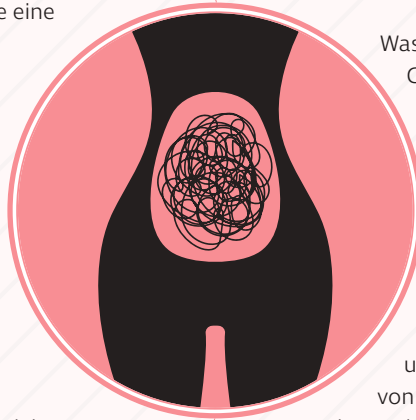
## ERNÄHRUNG FÜR EINE GLÜCKLICHE MITTE

Was können wir den mikrobiellen Bewohnern unseres Darms also Gutes tun? Sicher ist, dass ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren zu Entzündungen führt und demnach schlecht für unseren Darm ist. Auf dem Siegertreppchen der Ich-haltemeinen-Darm-gesund-Wertung finden sich die sogenannten **Probiotika**. Sie enthalten lebensfähige Mikroorganismen, zum Beispiel Milchsäurebakterien und Hefen, die eine positive Wirkung auf die Darmflora haben. Die Einnahme von Probiotika kann dabei helfen, die Barrierefunktion des Darms zu stärken. Von Natur aus kommen Probiotika in milchsäuren Produkten vor, etwa in **Joghurt, Kefir** oder **Buttermilch**, aber auch in Eingemachtem wie **Sauerkraut** oder koreanischem **Kimchi**, also milchsauer vergorenem Chinakohl und Rettich. Probiotika gibt es auch praktisch in Kapsel- oder Tropfenform.

Auch **Präbiotika** wie Flohsamenschalen oder Akazienfasern tun dem Darm Gutes. Hierbei handelt es sich um Ballaststoffe, die vom Körper nicht verdaut werden. Dazu zählen Pflanzeninhaltsstoffe wie Inulin und Oligofruktose. Wenn Ballaststoffe unverdaut im Dickdarm ankommen, bilden sie die Nahrungsgrundlage für die dort ansässigen nützlichen Mikroorganismen. Präbiotische Lebensmittel sorgen dafür, dass sich vor allem **Bifidobakterien** in unserem Darm wohlfühlen. Der positive Umkehrschluss: Krankmachende Bakterien haben es schwerer, sich auszubreiten. Präbiotika helfen außerdem bei Darmträgheit, Durchfall und Verstopfung. Sie sind unter anderem in **Chicorée, Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln, Artischocken** und **Bananen** enthalten.

## MEIN DARMS, DIE DIVA

Das (Un-)Gleichgewicht im Darm spielt auch beim **Reizdarm-Syndrom** eine Rolle. Betroffene leiden unter chronischen Darmbeschwerden wie Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen. Damit einher gehen Stress und eine belastete Psyche – ob sie der Auslöser sind oder aufgrund der körperlichen Beschwerden die Psyche in Mitleidenschaft gezogen wird, ist noch unklar.



Was soll man nun tun, wenn der Darm gereizt ist? Grundsätzlich gibt es nicht die eine Therapie für Reizdarm-Patienten. Eine individuelle Abklärung ist in jedem Fall vonnöten. **Gesunde Ernährung** mit viel frischem Gemüse, **regelmäßige Essenszeiten** und **Bewegung an der frischen Luft** sind jedoch Grundpfeiler, die allen von Reizdarm geplagten Menschen guttun. Bewährt haben sich auch **Anis, Fenchel** und **Kurkuma**. Leiden die Betroffenen unter Durchfall, ist die zusätzliche Einnahme von Probiotika zu empfehlen. Aktuelle Studien legen die Vermutung nahe, dass Probiotika auch Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson positiv beeinflussen können. Menschen mit Parkinson oder Autismus weisen eine gestörte Darmflora auf. An den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel wird derzeit untersucht, ob psychische Erkrankungen zukünftig durch eine Ernährungsumstellung, die Gabe von Probiotika oder den **Austausch von Darmbakterien** (Mikrobiomtransfer) behandelt werden können.

**Fest steht, dass unser Darm ein wichtiges Wörtchen mitzureden hat, was unsere psychische und physische Gesundheit betrifft. Haben Sie Fragen zu diesem Thema, zu Mikronährstoffen oder Probiotika? Sprechen Sie uns gerne darauf an! ■**

### KIJIMEA® REIZDARM PRO

Der weltweit einzigartige Wirkstoff in Kijimea® Reizdarm PRO bietet wirksame Hilfe dank dem Pflaster-Effekt PRO: Die Bifidobakterien lagern sich wie ein Pflaster an die geschädigten Stellen der Darmwand an, sodass die Darmbeschwerden abklingen können.



EUR 40,90 28 Kapseln

### PROBIOTIC 13 KAPSELN

Eine hochwertige, aufeinander abgestimmte probiotische Bakterienmischung für die adäquate Zufuhr spezieller Bakterienkulturen. Inulin beeinflusst insbesondere die Darmflora positiv und bewirkt, dass sich die guten Darmbakterien ansiedeln können.



EUR 24,90 60 Kapseln

### DARMWOHL TROPFEN

Die pflanzlichen Extrakte aus Kamille, Pfefferminze, Walnuss- und Feigenbaum beruhigen den Darmtrakt und unterstützen die Funktion des Verdauungstraktes.



EUR 21,- 50 ml

# MÜDIGKEIT? KANN VERDUFTEN!

Gerüche stecken voller Erinnerungen: Der selbstgebackene Apfelkuchen der Oma. Der betörende Duft des ersten Flieders, der vom Frühling erzählt. Der Geruch des geliebten Menschen. Düfte wirken direkt auf unser limbisches System und haben deshalb eine enorme Kraft. Sie können sogar aus dem Tief der Frühjahrsmüdigkeit heraushelfen! Hier kommt eine Auswahl an ätherischen Ölen, die die Glückshormone wachküssen.

Müde? Abgeschlagen? Lustlos? Vielleicht hat Sie die vielzitierte Frühjahrsmüdigkeit im Griff. Wenn sich der Körper auf die länger werdenden Tage einstellt, Hormonhaushalt und Stoffwechsel in einen neuen Modus schalten, dann kann das den Körper ganz schön belasten. Die Folge: Wir kommen den lieben langen Tag nicht richtig in die Gänge. Mit ätherischen Ölen können wir der Frühjahrsmüdigkeit zwar nicht gänzlich entkommen, aber ihr zumindest entgegensteuern.

## DIESE DÜFTE MACHEN LAUNE

- **Grapefruit** wirkt stimmungsaufhellend und anregend.
- **Zitrone** wirkt erfrischend, klärend und steigert den Tatendrang.
- **Vanille** regt die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an.
- Das intensiv duftende **Ylang-Ylang-Öl** steigert die Entspannung im Körper.
- **Rosmarin** wirkt belebend und erfrischend.
- **Orangenöl** stimuliert die Zirbeldrüse und reguliert das Schlafhormon Melatonin.
- Der spritzige Duft der **Bergamotte** schenkt uns neue Lebensfreude.
- Die harmonisierende Wirkung der **Damaszener-Rose** beruhigt und wirkt Stress entgegen.
- Entspannend und beruhigend: Der Duft des **Tonka-Extrakts** erinnert an Bittermandel und Vanille. ■



### SHIITAKE EXTRAKT KAPSELN

Mit Vitamin C als Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems, zum normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.



**AKTION**  
SPAREN SIE  
BIS 31.03.2023  
EUR 5,-

Statt EUR 29,90  
**EUR 24,90** 60 Kapseln

### TAOASIS® 3ER-DUFTSET

Wenn es an Energie und Aktivität mangelt, sorgen Zitrusfrüchte für gute Laune und Motivation. Die frischen Düfte Zitrusgarten®, Orange und Grapefruit aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen wirken aufmunternd und belebend.



**EUR 12,90** Set

### GEDÄCHTNIS+ SAFT

Zur Unterstützung der kognitiven Leistungsfähigkeit, der mentalen Fitness und zur besseren Bewältigung von Stress. 1 Mal täglich 20 ml reichen aus, um den Körper zu unterstützen. Vegan, mit Himbeergeschmack.



**EUR 21,90** 300 ml

# TROCKEN ZEN

Im Fasching etwas zu tief ins Glas geschaut? Kann passieren. Was passiert aber, wenn wir für einige Zeit komplett auf Alkohol verzichten? Das Frühjahr mit der traditionellen Fastenzeit eignet sich geradezu perfekt, um diesen Versuch zu wagen.

Eigentlich wissen wir es ja: Öfter mal Nein zu sagen zum Glaserl Wein, Bier oder Cocktail, das tut unserem gesamten Organismus gut. Davon profitiert etwa unsere Haut, die geschmeidiger wirkt und weniger Unreinheiten zeigt. Die Darmschleimhäute können Vitamine und Mineralstoffe wieder besser aufnehmen. Auch unsere Leber, die Entgiftungszentrale unseres Körpers, kann sich regenerieren, was wiederum unserem Immunsystem zugutekommt. Der Verzicht auf Bier und Co. macht sich auf der Waage bemerkbar. Die Gedächtnisleistung verbessert sich und auch psychische Beschwerden wie Schlafprobleme können gelindert werden. Nicht zuletzt: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für verschiedene Krebsarten sinkt. Studien zeigen, dass bereits kleine Mengen Alkohol das Risiko für Krebs im gesamten Verdauungstrakt sowie für Leber- und Brustkrebs erhöhen.

## TRINK MA NO A FLASCHERL WEIN?

Vieles spricht also dafür, dass wir des Öfteren eine strikte Trinkpause einlegen sollten. Besonders die Zeit zwischen

Aschermittwoch und Ostersonntag bietet sich hierfür ideal an. Sechs Wochen lang keinen Tropfen Alkohol – ein Verzicht, der sich auszahlt! Und der auch spürbar ist. Nach nur zwei Wochen wird deutlich, wie viele Kalorien sich in alkoholischen Getränken verstecken – das Abnehmen fällt jetzt plötzlich leichter. Außerdem hat sich die Schlafqualität verbessert und damit die Leistungsfähigkeit tagsüber gesteigert. Unser Immunsystem ist stärker und wir können besser mit Stress umgehen. Vier Wochen ohne Alkohol dankt uns auch die Haut mit einem strahlenden Aussehen und weniger Unreinheiten. Der Blutdruck ist niedriger als noch vor einem Monat. Sechs Wochen nach dem Alkoholstopp ist ein Check der Blutwerte sinnvoll: Die Chancen stehen gut, dass sich diese stark verbessert haben.

### DEM KÖRPER EINE PAUSE GÖNNEN

Zusätzlich unterstützen können wir unseren Körper während dieser Zeit mit **Basenbädern**, **Detox-Tee**, Spaziergängen an der frischen Luft und einer gesunden Ernährung, die vor allem die Leber unterstützt. **Mariendistel** schützt etwa unser Entgiftungsorgan Nummer eins und hilft geschwächten Leberzellen, sich zu erholen. **Artischockenextrakt** regt die Produktion der Galle an. Und auch **Bitterstoffe** sind wahre Leber-Helden: Ihr bitterer Geschmack stimuliert die Leber, den Magen, die Gallenblase, die Bauspeicheldrüse und den Darm. Bei Letzterem fördern sie die Peristaltik, also die Darmbewegungen, die für den Trans-

#### MARIENDISTEL & ARTISCHOCKE KAPSELN

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



EUR 27,90 60 Kapseln

#### BITTER-TROPFEN

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.



EUR 19,90 50 ml

#### BASENPULVER + SLIM KAPSELN

Das Basenpulver trägt zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt bei und unterstützt zum Beispiel eine Frühjahrskur. Die Slim Kapseln wirken stoffwechselanregend mit natürlichen Pflanzenextrakten und Laktobazillen, Zeolith unterstützt die Entgiftungsfunktion und Verdauung.



EUR 16,90 200 g | EUR 19,90 60 Kapseln


KOMBI-  
ANGEBOT  
BIS 31.03.2023  
EUR 26,80



port der Nahrung zuständig sind. Die Darmschleimhaut wird dazu angeregt, verstärkt Stoffwechselschlacken auszuscheiden. Davon profitieren auch unsere Abwehrkräfte. Reich an Bitterstoffen sind etwa **Kohlsprossen, Rucola, Artischockenherzen, Endiviansalat, Löwenzahn** und **Grapefruit**. Schnell und einfach lassen sich Bitterstoffe auch in Form von **Bittertropfen** oder **Bitterpulver** in den Alltag integrieren.

## NÜCHTERN BETRACHTET GAR NICHT SO ÜBEL

Selbstverständlich ist die Fastenzeit im Frühjahr kein Freibrief dafür, das restliche Jahr über die Stränge zu schlagen. Sechs Wochen gänzlich ohne Feierabendbier und Co. ist nichts für Sie? Dann versuchen Sie doch, zwei bis vier alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen. Bereits ein tageweiser Verzicht – und dazwischen selbstverständlich lediglich geringe Mengen an Alkohol – tut dem Organismus gut. Ein wichtiger Nebeneffekt: Die Pausen machen uns bewusst, welchen Stellenwert Alkohol in unserem Leben hat. Vielleicht stellen Sie ja fest, dass die neuen alkoholfreien Drink-Varianten gar nicht so übel sind – und die Klarheit von Körper und Geist durchaus ihren Reiz hat. ■



Laut Sozialministerium tranken Österreicher ab 15 Jahren im Jahr 2020 pro Kopf 11,7 Liter Alkohol bzw. 25,3 Gramm Alkohol pro Tag. 20 Gramm Alkohol entsprechen z. B. 0,5 Litern Bier.

# NICHT FISCH UND NICHT FLEISCH

Pflanzliche Ernährung ist mehr als ein Trend. Wer öfter Karfiol und Co. den Vorzug vor Schnitzel und Schweinsbraten gibt, lebt nicht nur gesünder – eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise wirkt sich auch positiv auf Umwelt und Tierwohl aus. Wer komplett auf Pflanzkost setzt, sollte aber seine Nährstoffversorgung im Blick behalten.

840.000 – so viele Vegetarier lebten laut einer Schätzung der Veganen Gesellschaft Österreich (VGÖ) im Jahr 2021 in Österreich. Dem stehen 106.000 Veganer gegenüber – und über 4,6 Millionen sogenannte Flexitarier. Bringen wir etwas Licht in den Begriffsdschungel!

**FLEXITARIER** sind flexible Vegetarier. Sie schränken ihren Fleischkonsum bewusst ein und entscheiden sich für eine bestimmte Qualität von Fleisch.

**VEGETARIER** essen kein Fleisch und keinen Fisch, aber Erzeugnisse von lebenden Tieren, etwa Milch oder Honig. Der Begriff „Vegetarismus“ geht auf den Philosophen Pythagoras zurück, den Begründer des klassischen Vegetarismus.

**VEGANER** vermeiden im Gegensatz zu Vegetariern alle tierischen Produkte – also auch alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Das bedeutet: kein Fleisch und kein Fisch, aber auch keine Milchprodukte, Eier und Honig.

## GUT ZU WISSEN

Die VGÖ definiert Veganismus folgendermaßen: *„Veganismus ist eine Lebensweise, die versucht – soweit wie praktisch durchführbar – alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an leidensfähigen Tieren für Essen, Kleidung und andere Zwecke zu vermeiden; und in weiterer Folge die Entwicklung und Verwendung von tierfreien Alternativen zu Gunsten von Mensch, Tier und Umwelt fördert. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle Produkte, die zur Gänze oder teilweise von Tieren gewonnen werden.“*



## GO VEGAN: EIN TREND?

Gerade die vegane Lebensweise wird oftmals als moderner Trend bezeichnet. Tatsächlich geht die Begriffsdefinition von Veganismus auf die Vegan Society of England zurück, die bereits 1944 gegründet wurde. Der Ursprungsgedanke einer veganen Lebenseinstellung hat ethische Gründe – Stichwort Tierleid. Aber auch die Klimakrise ist ein Punkt, weswegen sich Menschen für eine pflanzenbasierte Ernährung entscheiden.

## NICHTS WIRD DIE CHANCE FÜR EIN ÜBERLEBEN AUF DER ERDE SO STEIGERN WIE DER SCHRITT ZU EINER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG.

Albert Einstein

Neben diesen Gründen, die für eine vegane Ernährung sprechen, ist auch der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen. Studien legen nahe, dass eine pflanzliche Ernährung auf Basis von

Gemüse, Obst, Getreide, Samen, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen pflanzlichen Fetten gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Wer Fleischalternativen eine Chance geben möchte, sollte Bioware bevorzugen, sie enthält weniger Zusatzstoffe. Veganer haben ein geringeres Risiko, an Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck zu erkranken; auch Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei Veganern seltener auf. Eine gezielte Nahrungsauswahl, damit keine Fehlernährung entsteht, ist aber essenziell.

## RICHTIG INS GRAS BEISSEN

Worauf sollten Veganer also achten? Abwechslungsreich und möglichst aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln – so sollte eine gesunde vegane Ernährung im Idealfall aussehen. Wenn Fleisch, Fisch, Eier und Milch als Nährstoffquellen nicht auf dem Speiseplan stehen, fehlen auch die darin enthaltenen Mineralstoffe wie etwa **Kalzium**. Eine Extraportion an kalziumhaltigen Gemüse- und Obstsorten wie **Brokkoli, Fenchel** und **Feigen** kann hier Abhilfe schaffen. Spurenelemente wie **Jod, Selen, Eisen** und **Zink** können bei einer veganen Ernährungsweise ebenfalls zu kurz kommen. Auch auf die ausreichende Versorgung mit **Vitamin B2** und **Vitamin D** sollten Veganer achten. Ein weiterer

wichtiger Punkt: die Proteinzufuhr. Hier sind Hülsenfrüchte eine gute Alternative, als pflanzliche Proteinquelle hat sich auch **Hanf** bewährt. **Vitamin B12** ist ausschließlich in tierischen Produkten enthalten, aber ein besonders wichtiger Nährstoff. Einfach und schnell lässt sich **Vitamin B12** in **Tropfen-** oder **Kapselform** zuführen. Einem Mangel an **Omega-3-Fettsäuren** können Sie mit hochwertigem Lein- oder Rapsöl sowie Nüssen oder der gezielten Einnahme von **veganen Omega-3-Kapseln** oder **-Tropfen aus Algen** zuvorkommen.

Werden diese Punkte beachtet, um eine Fehl- oder Mangelernährung zu vermeiden, ist eine pflanzenbasierte Ernährung empfehlenswert und tut nicht nur uns Menschen gut. Wie es der chinesische Philosoph Laotse schon hunderte Jahre vor der Geburt Christi formulierte: „Seid gut zu den Menschen, zu den Pflanzen und zu den Tieren! Hetzt weder Menschen noch Tiere, noch fügt ihnen Leid zu.“ ■

## SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

### OMEGA-3 VEGAN ÖL NORSAN

Das Omega-3 Vegan von NORSAN besteht aus einer einzigartigen Kombination: einem pflanzlichen, hochdosierten Algenöl sowie einem kaltgepressten Olivenöl aus kontrolliertem biologischen Anbau als Antioxidans.



FRAGEN SIE UNS: JETZT FETTSÄUREPROFIL BESTIMMEN LASSEN.

EUR 29,- 100 ml

### VEGAN-ADULT KAPSELN

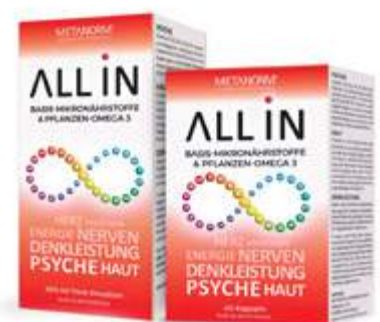
Für eine optimale Versorgung. Mit Vitamin B12, Vitamin D, Vitamin C sowie Eisen aus pflanzlicher Quelle und Alpha-Linolensäure. Vitamin B12 sowie Eisen optimieren bei veganer Ernährung die Leistungsfähigkeit und beugen Defiziten vor.



EUR 24,90 60 Kapseln

### ALL IN TROPFEN ODER KAPSELN

Unterstützen die Effektivität der Stoffwechselschritte im Körper. ALL IN von METANORM® beinhaltet essenzielle Mikronährstoffe und wertvolle pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die für eine optimale Versorgung wichtig sind.



EUR 25,90 300 ml/40 Kapseln

# QUELLE DER BESTEN IDEEN

Frisch eingetroffen! Unsere neuen Saisonliebliche unterstützen Sie dabei, dass Sie gesund und fit durch das Frühjahr kommen. Wir haben wieder eine wohl überlegte Auswahl an Produkten für Sie zusammengestellt, die rundum guttun. Apropos: **Das Osterfest am 9. April** ist eine ideale Gelegenheit, unsere Lieben mit einem individuellen Geschenk zu beglücken. Schauen Sie bei uns in der Apotheke vorbei – wir haben wieder viele charmante Dinge für Körper, Seele und Ihr Zuhause zusammengestellt. Und vergessen Sie nicht Ihren Ostergutschein!

**Wir finden:** Damit macht Schenken gleich doppelt Freude – ob es etwas Schönes für die Liebsten ist oder für einen selbst. Bis bald, wir freuen uns auf Sie!



## FROHE-OSTERN-GUTSCHEIN

# - 25 %

auf einen Lieblingsartikel Ihrer Wahl!

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

Gültig von 1. März bis 8. April 2023. Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.



## FÜR JEDEN HUSTEN DER RICHTIGE!

**Stilaxx®** Hustenstiller bei Reizhusten wirkt sofort und langanhaltend reizlindernd durch den innovativen 3-fach Komplex der Island Formel. Stillt den Hustenreiz und entspannt den Rachen.

**Mucolaxx®** ist der pflanzliche Hustenlöser bei Schleimhusten. Mucolaxx® erhält seine schleimlösende Wirkung aus der 3-fach wirksamen Naturheilkraft-Formel auf Basis von pflanzlichem Glycerin, Bitterfenchel, Ingwerwurzel und Königskerze.



EUR 17,25 200 ml

Entgeltliche Einschaltung

# BRONCHO STOP®

## NEU!

Österreichs **Nr. 1**

## BRONCHITIS?



### BRONCHITIS AKUT TROPFEN

ab **6 Jahren**

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

**Kwizda**

Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | \*IOVIA 5/2022, 01A Husten

BRO-0419\_2027

Entgeltliche Einschaltung

## OSTERGESCHENKE

Der perfekte Oster-Eye-Catcher: unser Deko-Vogel aus Metall. Mit seiner Höhe von 24 cm ist er groß genug, um in Szene gesetzt zu werden, aber auch klein genug, um in jede Ecke Ihres Zuhauses zu passen. Egal, ob auf dem Esstisch oder auf der Fensterbank – dieser Vogel wird überall strahlen.

Noch mehr schöne Geschenke fürs Osternest finden Sie bei uns in der Apotheke!



EUR 25,90 Stück

Entgeltliche Einschaltung

## GASPAN®

Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, besonders bei leichten Krämpfen, Blähungen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen.

**Gaspan®** 90 mg/50 mg magensaftresistente Weichkapseln zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, besonders bei leichten Krämpfen, Blähungen, Völlegefühl und abdominalen Schmerzen.

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



EUR 29,20 42 Kapseln

GAS\_PR\_80Zeichen\_APO\_L

## EINE BLASENENTZÜNDUNG PASSIERT. AQUALIBRA® WIRKT.

Als zugelassenes pflanzliches Arzneimittel bietet **Aqualibra®** eine klinisch belegte Wirksamkeit und Verträglichkeit sowie eine geprüfte Qualität der Inhaltsstoffe.

**Aqualibra®** wird zur Erhöhung der Urinmenge verwendet, um eine Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege zu erreichen.



EUR 28,50 60 Filmtabletten

Entgeltliche Einschaltung

## FIEBERBLASEN? SCHNELL WEG DAMIT!

**ERAZABAN®** wird bei den ersten Anzeichen von Fieberblasen wie Juckreiz, Schmerzen, Kribbeln, Rötungen, Brennen oder Stechen eingesetzt.

Die weiße Creme, die nach dem Auftragen durchsichtig wird, stoppt die Virusausbreitung und verkürzt die Heildauer bei richtigem Einsatz. **ERAZABAN®** enthält den Wirkstoff Docosanol und wirkt anders als herkömmliche Virustatika.

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



EUR 12,50 2g

Entgeltliche Einschaltung | EA008era/0722

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

GESCHWISTER LIEBEN SICH  
IN GEDANKEN,  
WÄHREND SIE LAUT ZANKEN.

LENA LORENZ



Entgeltliche Einschaltung

## Frühling auch für Ihren Darm!

Entschlacken mit

- **MikroSan**

Entsäuern mit

- **META-CARE® Basic 3**

Darmflora ergänzen mit

- **OMNi-BIOTiC® 6**



Institut  
**AllergoSan**

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

# NUR NICHT DA(R)MISCH WERDEN

Gehören Sie auch manchmal zu den Grüblern, die ständig Sorgen und Probleme vor Augen haben? In diesen herausfordernden Zeiten belasten Unsicherheiten nachweislich unsere Lebensqualität. Viele haben das Gefühl: „Das wächst mir alles über den Kopf.“ Je früher wir Belastungen allerdings bemerken, desto schneller können wir mental gegensteuern. In dieser Ausgabe verrate ich Ihnen schnelle Tricks, wie Sie sich selbst nicht verrückt machen und egal, was passiert, einfach in Ihrer Mitte bleiben.

## TIPP NR. 1: DER GENUSS-EFFEKT

Ein schöner Spruch besagt: „Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.“ Versuchen Sie auch jetzt, Ihr Leben immer wieder zu genießen. Gerade die kleinen Genussmomente können uns nachweislich dabei helfen, mit negativen Erlebnissen besser umzugehen und mehr in unserer Mitte zu bleiben. Forscher haben entdeckt, dass beim Genießen unser Zeitgefühl an Bedeutung verliert und wir noch besser entspannen können.

## TIPP NR. 2: DER GLÜCKSMOMENT DES TAGES

Wer jeden Tag positive Erlebnisse hat, der empfindet laut Forschung Krisenzeiten als weniger bedrohlich und fühlt sich ausgeglichener. Planen Sie jeden Tag Ihren persönlichen Moment der Freude, Ihren kleinen oder großen Glücksmoment. Stellen wir unser Wohlbefinden in den Vordergrund, dann liebt das unser Darm und macht uns im Kopf um vieles widerstandsfähiger.

## TIPP NR. 3: DIE HERAUSFORDERUNGS-METHODE

Für viele von uns sind Probleme mit Sorgen und Befürchtungen verknüpft. Diese Gefühle beeinflussen unseren Darm negativ und hemmen uns in unserem Tun. Mit einem Sorgengefühl sind wir oft nicht mehr in der Lage, klare Entscheidungen zu treffen. Betrachten Sie Ihr Problem so gut wie möglich als Spiel, als neue Herausforderung und sagen Sie zu sich: „Endlich wieder eine spannende Herausforderung, die ich meistern werde.“ So verschwinden die Sorgen wie von selbst.

Bleiben Sie in Ihrer Mitte, bleiben Sie bei Ihren guten Gedanken!  
Ihr Manuel Horeth



## MENTALE STÄRKE mit Manuel Horeth

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

# ECHT BÄRIG!

Diese Bärchen haben es so richtig in sich – und ihren zuckersüßen Artgenossen so einiges voraus! Die Fruchtgummis in Bärenform unterstützen auf natürliche Weise die Funktion des Immunsystems und die Gesundheit von Haut und Knochen. Der fruchtige Geschmack rundet den Genuss perfekt ab. Unser Tipp für kleine und große Naschkatzen!

Vitamine sind gesund und wichtig, das weiß jedes Kind. Eltern hingegen wissen, dass es nicht immer kinderleicht ist, dem Nachwuchs Vitamine und Mineralstoffe im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft zu machen. 13 Vitamine gibt es insgesamt, die meisten davon kann unser Körper nicht selbst herstellen. Die Ausnahmen, die die Regel bestätigen: **Vitamin D3**, das mithilfe der Sonneneinstrahlung über die Haut produziert wird, und **Vitamin K2**, das hauptsächlich von der Darmflora selbst hergestellt wird.

**Nahrungsergänzungen in Kapsel- oder Tropfenform** sind eine gute und praktikable Möglichkeit, die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sicherzustellen. Für Kinder (und Erwachsene) gibt es jetzt eine weitere Alternative:

**Fruchtgummibärchen aus der Apotheke.** In ihnen steckt unter anderem **Vitamin C**, das zur Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut benötigt wird.

Eine ausreichende Versorgung ist für starke Abwehrkräfte im kindlichen Wachstum wichtig, aber auch im herausfordernden Alltag der Eltern.

Echt bärig, diese Bärchen! ■

## 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 × täglich 1 Fruchtgummi, Erwachsene 2 Fruchtgummis.



EUR 14,90 60 Fruchtgummis

## 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.



EUR 21,90 300 ml



# SCHÖN GEPFLEGT IN JEDEM ALTER

**Wir sind der Überzeugung: Wahre Schönheit kennt kein Alter. Egal ob jugendlich-glatt, mit kleinen Mimikfältchen oder markanteren Zeichen des Lebens – eine gepflegte Haut ist eine schöne Haut. Damit die Haut in jedem Alter strahlen kann, ist die richtige Pflege essenziell – ob mit 30, 50 oder 70 Jahren.**

Leben heißt Veränderung. Im Laufe unseres Daseins sind wir stetig im Wandel – mal mehr, mal weniger. Wenn wir älter werden, bewerten wir Dinge neu. Wir führen mit 50 ein anderes Leben als mit 20, schauen anders aus und ziehen uns anders an. Mit den Jahren, die ins Land ziehen, verändern sich auch unsere Haut und ihre

Pflegebedürfnisse. Was in unseren 30ern noch gut für sie war, kann in unseren 40ern zu wenig sein. Deshalb sollten wir auf unsere Haut achten und die Gesichtspflege an unser Alter anpassen.

## ZWISCHEN 20 UND 30 JAHREN IST DIE HAUT IN TOPFORM

Sie präsentiert sich gut gepolstert, mit viel Spannkraft und Elastizität: Rund 28 Tage brauchen die Hautzellen in unseren 20ern, um sich zu erneuern. Durchtanzte Nächte? Für die Haut in diesem Alter kein Problem. Einziges Gebot: Konsequenter jeden Abend abschminken, eine leichte, zum Hauttyp passende **Feuchtigkeitspflege** verwenden und den täglichen Sonnenschutz nicht vergessen! Denn jetzt wird der Grundstein gelegt für die spätere Hautgesundheit.

Der Dreißiger steht vor der Tür? Jetzt können sich erste Fältchen zeigen – vorzugsweise um die Augen, auf der Stirn und im Bereich der Nasolabialfalte, also der Vertiefung vom oberen Ende der Nasenflügel bis zu den Mundwinkeln. Jetzt gilt es, die Haut gezielt zu stärken. Neben einer **Tagescreme mit Lichtschutzfaktor** sind etwa eine **reichhaltige Nachtcreme** und eine **Augenpflege** zu empfehlen. Weil die Haut ab jetzt weniger Lipide entwickelt und somit die Fettproduktion abnimmt, ist eine pflegende **Maske mit Hyaluronsäure**, die Feuchtigkeit binden kann, ein- bis

zweimal pro Woche wie Balsam für die Haut. Beim Eincremen Hals, Dekolleté und Hände nicht vergessen!

## 40 AND FABULOUS?

Oh yes! Wenn Sie ein paar Dinge beachten, kann ihre Haut mit 40 Jahren richtig strahlen. Spätestens jetzt sollten Sie auf eine reichhaltige, **hochwertige Anti-Aging-Pflege** setzen. Weil das stützende Kollagen und die elastischen Fasern weniger werden, wird die Haut trockener und verliert an Spannkraft. Auch die Zellregeneration sollten wir jetzt gezielt unterstützen, etwa mit Inhaltsstoffen wie **Hyaluron**, **Niacinamide** oder **Antioxidantien**. **Wirkstoffseren** und **-ampullen** sowie **Kollagen-Trinkampullen** können dazu beitragen, dass die Haut glatter erscheint.

Ab 50 Jahren wird die Haut anspruchsvoller. Fältchen werden zu Falten, Tränensäcke können entstehen und die Spannkraft der Haut lässt deutlich nach. Auch Altersflecken sind nun keine Seltenheit mehr. Jetzt sollte die Tages- und Nachtpflege intensivere Anti-Aging-Wirkstoffe enthalten, etwa Retinol, **Vitamin C** oder **Coenzym Q10** (Ubichinon). **Vitamin E** in der Creme wirkt gegen freie Radikale, und Hyaluronsäure hilft der Haut, Wasser zu binden. Machen Sie wöchentlich ein Peeling mit einer anschließenden **Pflegemaske**, um die Poren zu verfeinern und die Haut gezielt mit Feuchtigkeit zu versorgen. Apropos

### ANTI AGING PLUS KAPSELN

Mit Hyaluronsäure, Carnosin, Resveratrol und Coenzym Q10.

Coenzym Q10 ist ein starkes, körpereigenes Antioxidans, das eine Schutzfunktion gegen UV-Strahlen und Umweltgifte besitzt. Mit zunehmendem Alter sinkt der Q10-Spiegel.



EUR 28,50 60 Kapseln

AKTION  
SPAREN SIE  
BIS 31.03.2023  
20 %

### DR. GRANDEL BEAUTYGEN

Erleben Sie mit der 2-Phasen-Pflege Renew Pearls Zellerneuerung und Zellschutz auf einzigartige Weise. Lassen Sie sich von einem frischen, glatten und satt gepflegten Hautgefühl begeistern.



EUR 83,80 50 ml

GRATIS  
DAZU GIBT ES EINE  
AMPULLE VON  
DR. GRANDEL  
NACH WAHL!

### ANTI AGE AUGEN-PADS

Die Hydrogel Augen-Pads von DERMASEE® mit einer speziellen Pflegeformel aus Pro-Retinol, Vitamin E, Peptiden und naturreinen Totes-Meer-Mineralien lassen Fältchen und Augenringe gemildert erscheinen.



EUR 4,20 2 Pads



Feuchtigkeit: Ausreichend trinken – am besten **Wasser oder Kräutertees** – unterstützt zusätzlich. Haben Sie schon einmal eine Gesichtsmassage versucht? Täglich rund drei Minuten durchgeführt, etwa mittels **Cupping** oder dem als **Jade-Roller** bekannten **Gua-Sha-Stein**, verbessert sie die Durchblutung und Regeneration der Haut. Am besten selbst ausprobieren!

## FALTEN ZEIGEN DAS LEBEN

Der Haut zwischen 60 und 70 Jahren sieht man das Leben an. Bei Frauen verändert sich der Hautstoffwechsel durch die Hormonumstellung nach den Wechseljahren jetzt deutlich. Das hat zur Folge, dass die Haut dünner und empfindlicher wird. Sie produziert weniger Fett, Couperose oder Pigmentflecken können entstehen oder sich verstärken. Ihre Haut braucht jetzt viel Feuchtigkeit, die unter anderem durch pflanzliche Öle zugeführt werden kann. **Nachtkerzenöl**, **Traubenkernöl** und **Wildrosenöl** besitzen zudem antioxidative und hautberuhigende Wirkung. Antioxidativ wirken auch **Vitamin C**, **Vitamin E** und **Coenzym Q10**.

Für jedes Alter gilt: ausreichend Schlaf, viel Bewegung und Frischluft, wenig Alkohol, am besten kein Nikotin. Jeden Tag abschminken, pflegen und Sonnenschutz verwenden (auch auf den Händen). Und schlussendlich: Falten nicht verteufeln, sondern jede Linie wertschätzen – sie zeigen das Leben. ■

## GUT ZU WISSEN

Studien zufolge sind nur rund 20 Prozent der Hautalterung genetisch bedingt. Etwa 80 Prozent der Hautveränderungen entstehen durch Umwelteinflüsse, die unsere Hautalterung beschleunigen. Das sind unter anderem zu fettiges Essen, Alkohol, Tabak, UV-Strahlung und Luftverschmutzung.

## AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Beyaz Öztürk, PKA

### HAST DU EINEN TIPP FÜR DIE PFLEGE VON JUNGER HAUT?

Zweimal täglich reinigen: Schmutz, Schweiß und Make-up-Rückstände können die Haut reizen und zu Unreinheiten, Rötungen und Pickeln führen. Als Pflege für junge Haut eignet sich die **Young Line** von **LOUIS WIDMER** optimal.

### WAS IST DEIN LIEBSTES ANTI-AGING-PRODUKT?

Die Augencreme **Premier Cru** von **CAUDALIE**. Sie verleiht dem Augenbereich mehr Ausstrahlung und korrigiert verschiedene Zeichen der Hautalterung – für ein sichtbar jüngeres Aussehen.

### EINE FEUCHTIGKEITSPFLEGE, AUF DIE DU NICHT MEHR VERZICHTEN MÖCHTEST?

Das **Hyaluronsäureserum** von **UNIFARCO** ist der Feuchtigkeitskick für den Frühling! Es nährt durstige Haut, polstert sie von innen auf und lindert Fältchen.

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



# IHR KINDERLEIN, KOMMET

**Bereit für ein Baby? Die Kinderwunschzeit kann spannend und wunderschön, aber auch anstrengend und frustrierend sein. Was Paare, die sich ein Kind wünschen, im Vorfeld beachten sollten – hier kommen einige Tipps rund um die Familienplanung.**

Der Entschluss ist gefallen: Wir wünschen uns ein Kind! Die Gefühle fahren Achterbahn und gedanklich malt man sich schon aus, wie der Zwerg wohl aussehen wird. Wer ein Baby plant, sollte schon vor der Schwangerschaft für ideale Bedingungen sorgen. Eine **Entschlackungskur**, speziell nach Absetzen einer hormonellen Verhütung, bereitet das „Nestchen“ vor. Hierfür haben sich unter anderem **Zeolith** und **Heilerde** bewährt, ebenso eine pflanzliche Kur mit **Goldrute**, **Frauenmantel**, **Schafgarbe** und **Taubnessel**. Diese Nestreinigungskur gibt es als Tee, in Tropfen- oder Pulverform. Traditionelle Heilkräuter bei Kinderwunsch sind außerdem **Storchenschnabel** und **Himbeersprossen**.

Eine der ersten Empfehlungen, die die meisten Frauen mit Kinderwunsch hören, ist: Nimm Folsäure ein! Und dieser Rat ist durchaus berechtigt. **Folsäure** ist wichtig für den reibungslosen Ablauf der Zellteilung und senkt das Risiko für Missbildungen des Babys. Auch angeborene Defekte wie etwa Neuralrohrdefekte, zum Beispiel ein offener Rücken oder Entwicklungsstörungen des Gehirns, sowie angeborene Herzfehler können verhindert werden, wenn rechtzeitig mit der Einnahme von Folsäure begonnen wird. Sie sind sich unsicher, welches Folsäure-Präparat in welcher Dosierung und Zusammensetzung ideal für Sie ist? Sprechen Sie uns darauf an, wir beraten Sie gerne.

## BESTE BEDINGUNGEN SCHAFFEN

Welche **Vitamine und Mineralstoffe** sollten Sie bei Kinderwunsch außerdem im Auge behalten? Neben Folsäure sind es vor allem die **Vitamine A, C, E, D** sowie die **B-Vitamine**. **Vitamin D** macht die Aufnahme von Calcium möglich und ist essenziell für die Knochenentwicklung des Ungeborenen. Vitamin D sollte jedoch nicht wahllos eingenommen werden. Am besten lassen Sie Ihren **Vitamin-D-Status testen** – einfach und schnell hier in Ihrer Apotheke. Hinsichtlich der Mineralstoffe sollten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit **Eisen, Kalzium, Magnesium, Jod, Natrium, Kalium** und **Zink** achten. Die **Omega-3-Fettsäure DHA** ist wichtig für die normale Entwicklung des kindlichen Gehirns. Omega-3-Fettsäuren stecken in fettreichem Seefisch, etwa Lachs, Hering oder Makrele. Sie essen keinen Fisch? Behalten Sie eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren im Blick und greifen Sie gegebenenfalls auf Mikronährstoffe zurück. Hochwertige Supplements erhalten Sie in Ihrer Apotheke in Kapsel- oder Tropfenform. Übrigens: Auch die männliche Fruchtbarkeit kann mit Mikronährstoffen unterstützt werden, unter anderem mit **Selen, L-Carnitin** und **Coenzym Q10**.

## VOM KINDERWUNSCH ZUM WUNSCHKIND

**Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung** und ein **gesundes Gewicht** – nicht zu wenig, nicht zu viel – sind Faktoren, die für die Fruchtbarkeit von Mann und Frau eine Rolle spielen. **Wenig Alkohol** sollte selbstverständlich sein und last but not least: **Rauchstopp!** Wenn Sie noch nicht damit aufgehört haben, ist jetzt der Zeitpunkt gekommen. Nikotin verschlechtert die Qualität der Spermien, reduziert die Anzahl der lebensfähigen Samenzellen und kann auch bei Frauen die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen.

Der Storch lässt auf sich warten? Das ist erst mal kein Grund zur Sorge. Als Faustregel gilt: Wenn es nach einem Jahr aktiver Familienplanung noch nicht geklappt hat, ist der Gang zum (Frauen-)Arzt zu empfehlen – bei Frauen ab 35 Jahren bereits nach sechs Monaten. Der Gynäkologe bzw. Urologe kann körperliche Gründe ausschließen. Auch eine mögliche Erkrankung der Frau wie das polyzystische Ovarialsyndrom, kurz PCO-Syndrom, Endometriose oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann im Zuge dessen abgeklärt werden. Die männliche Fruchtbarkeit wird beim Urologen mittels Spermogramm überprüft.

Gestärkt und mit allem Nötigen versorgt, kann der Storch dann beruhigt zur Landung ansetzen. Wir drücken jedenfalls fest die Daumen, dass aus dem Kinderwunsch bald ein Wunschkind wird.

## HABEN SIE FRAGEN ZUR NÄHRSTOFF- VERSORGUNG BEI KINDERWUNSCH ODER WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT? WIR SIND FÜR SIE DA. ■



## GUT ZU WISSEN

Die allgemeine Empfehlung ist, bei geplanter Schwangerschaft den Impfpass zu checken oder vom Arzt checken zu lassen. Auch auf Immunität gegen Toxoplasmose sollten sich Frauen vor der Familienplanung untersuchen lassen. Die Parasitenerkrankung Toxoplasmose wird unter anderem über Katzenkot übertragen, aber auch über den Verzehr von rohem Fleisch, etwa Beef Tatar. Generell sind rohes Fleisch, Speck und Rohmilchprodukte nichts für Schwangere! Lassen Sie auch Ihre Zähne kontrollieren. Studien zufolge kann Parodontitis, umgangssprachlich auch Parodontose genannt, die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.



DU SOLLEST IN  
DEINEM KIND NICHT DAS  
WUNDERKIND SEHEN,  
ABER DAS WUNDER: KIND.

WOLFGANG PFLEIDERER

(K)EIN KINDERSPIEL



### DAMIANA TINKTUR

Streng nach den Richtlinien des europäischen Arzneibuches hergestellte Tinktur mit Wirkstoffen der frischen, zerkleinerten oder gepressten Heilpflanze Damiana. Damiana ist aufgrund ihrer Wirkung als natürliches Aphrodisiakum bekannt und unterstützt bei nachlassender Libido.



EUR 16,20 50 ml

### ZINKPICOLINAT 30 KAPSELN

Zink trägt zum normalen Stoffwechsel und zur Synthese diverser Mikro- und Makronährstoffe bei. Das Spurenelement hat eine Funktion beim Erhalt der Schönheit (Haut, Haare, Nägel), im Immunsystem, bei der Reproduktion (Testosteronspiegel und Zellteilung) und beim Erhalt der kognitiven Fähigkeiten.



EUR 18,90 60 Kapseln

### STORCHENFLUG TINKTUR

Die pflanzliche TEM-Tinktur mit Storchenschnabel, Frauenmantel, Mistel und weiteren pflanzlichen Auszügen wirkt vorbereitend bei Kinderwunsch. Für Männer und Frauen empfohlen!



EUR 49,40 100 ml

# LÄUFT BEI UNS

Wenn die wärmende Frühlingssonne die letzten Schneereste weggeschmolzen hat und die Luft wieder wärmer wird, startet die Laufsaison. Damit es von Anfang an rundläuft, haben wir ein paar Empfehlungen für Ihren sportlichen Start ins Frühjahr parat.

Endlich! Die ersten Frühlingsboten stecken ihre bunten Köpfe aus der Erde, die Vögel zwitschern und die Sonne gewinnt den Kampf gegen die Wolken immer öfter. Kein Zweifel: Der Lenz ist da! Wenn die Tage wieder länger werden, zieht es uns hinaus in die freie Natur. Die richtige Zeit, um die Laufschuhe zu entstauben! Bevor Sie starten: Vorbereitung ist alles. Geben Sie Ihrem Körper Zeit und überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie ein paar Dinge beachten, starten Sie gut und sicher durch.

## DAMIT ES RUNDLÄUFT

### EINE AUFWÄMRUNDE EINLEGEN

Es ist nicht vollständig geklärt, ob ein Aufwärmen vor dem Sport Muskelkater vorbeugt. Sicher ist aber, dass das Aufwärmen vor Muskelfaserrissen schützt. Im Sommer oder bei sehr starker Belastung ist eine ausreichende Versorgung mit **Magnesium** wichtig. Magnesium steckt unter anderem in Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Weizenkeimen oder Haferflocken. Wer möchte, kann auch mit Magnesiumpräparaten in Kapsel-, Tabletten- oder Brauseform vorbeugen.

### NICHT ZU VIEL WOLLEN

Gerade Laufanfänger sollten das Pensum langsam steigern. Die Bänder und Sehnen brauchen Zeit, um sich an neue Belastungen anzupassen. Für den Anfang genügen bereits 10 bis 15 Minuten Laufen, im Idealfall mehrmals die Woche. Diese kurzen Intervalle wirken sich bereits positiv auf unsere Gesundheit aus.

### DEM OBERKÖRPER BEACHTUNG SCHENKEN

Beim Joggen bekommt der Oberkörper permanent kleine Stoßbelastungen. Wenn die Rumpfmuskeln zu schwach sind, tut

Ihnen nach dem Laufen eventuell der Rücken weh. Vergessen Sie deshalb bei Ihrem Training nicht, auch Ihre Mitte zu kräftigen, etwa mit dem sogenannten Mountain Climber.

### AUFMERKSAM BLEIBEN

Es zwickt und zwackt bei jedem Lauf? Schmerzt es irgendwo? Vielleicht passt der Schuh nicht ideal. Achten Sie auf Ihren Laufstil! Möglicherweise ist es für Ihren Bewegungsapparat besser, wenn Sie kleinere Schritte machen – oder größere.

### NICHT HINEINKNIEN

Die Knie tun nach dem Joggen weh? Das kann nach einer längeren Sportpause durchaus vorkommen und muss Ihnen nicht gleich Sorge bereiten. Wichtig ist, dass die Beschwerden über Nacht nachlassen. Ist das nicht der Fall oder schmerzt das Knie nach dem Laufen länger als drei Tage: Abklären lassen! Womöglich sitzt eine Entzündung im Knie.

### DIE FLÜSSIGKEITSSPEICHER AUFFÜLLEN

Nach dem Joggen füllen Elektrolytgetränke die Elektrolytspeicher wieder auf. Das ist aufgrund des erhöhten Energieverbrauchs und Flüssigkeitsverlusts nach einer Laufrunde zu empfehlen.

## DIE MACHEN UNS BEINE

Insbesondere wer häufig, lange und intensiv trainiert, kann seinen Körper mit **Mikronährstoffen** gezielt unterstützen. **B-Vitamine** helfen beim Aufbau von Muskeln, sie steigern unsere Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Getreide, Kartoffeln und Fleisch sind wichtige **B1-Lieferanten**, in Bananen steckt viel B6, und B12 ist vor allem in Fisch und Milchprodukten enthalten. Mit einer ausreichenden **Vitamin-C-Versorgung** sind Sie gut vor Infekten geschützt. **Vitamin D** unterstützt bei Erschöpfung und Muskelschmerzen. Für eine gute Durchblutung sorgt **Vitamin E**, das unter anderem in Nüssen und (hochwertigen) pflanzlichen Ölen vorkommt. **Aminosäuren** als Bestandteile von Proteinen sind wichtig

für den Aufbau des Körpergewebes. Die notwendigen Aminosäuren sind zum Beispiel in Milchprodukten, Eiern, Nüssen oder Hülsenfrüchten enthalten. Sie können aber auch mittels hochwertiger Nahrungsergänzung aufgenommen werden – etwa in Form von Proteinshakes, Kapseln oder Tabletten. Die essenziellen Aminosäuren des **Aminosäure-Komplex BCAA** sind unter anderem an Muskelaufbau, Stoffwechsel, Wundheilung und Gewebsbildung beteiligt. Außerdem unterstützen sie die Regeneration der Muskulatur. Weil sie der Körper selbst nicht produzieren kann, müssen wir BCAAs über die Nahrung oder Supplements aufnehmen.

## DEN KATER AUSSPERREN

Die gestrige Laufrunde war gut, und trotzdem plagt Sie heute ein Muskelkater? Dann haben Sie Ihre Muskeln stark beansprucht und überlastet. Beim Muskelkater entstehen kleine Einrisse an bestimmten Anteilen der Muskelfibrillen, den Sarkomeren. Diese winzigen Verletzungen der Muskulatur zeigen uns an: Das war etwas zu viel. Im Regelfall verschwinden die Schmerzen nach wenigen Tagen von selbst. Wer aktiv gegensteuern möchte, kann den Heilungsprozess mit lockeren Bewegungsübungen unterstützen. **Wärmebäder** und **Wechsel-duschen** steigern die Durchblutung und stellen sicher, dass die durch den Entzündungsprozess entstandenen Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert werden. Äußerlich angewendet helfen zudem leichte **Schmerzsalben** und **Muskelcremes** temporär gegen das Ziehen und Krampfen, natürliche Mittel wie **Weihrauch**, **Kurkuma**, **Silberweide** und **Teufelskralle** fördern die Regeneration von innen. Sind die Schmerzen sehr stark, können Sie kurzfristig zu Mitteln greifen, die schmerz- und entzündungshemmend wirken, etwa **Ibuprofen**. Spezielle **Kompressionsstrümpfe** unterstützen nach dem Joggen die Muskelpumpe, verbessern die Durchblutung und können so zu einer schnelleren Erholung beitragen.

## VERSTAUCHT ODER GEPRELLT?

Wer bei leichten Sportverletzungen auf pflanzliche Hilfe setzen möchte, ist mit der **Arnika-Pflanze** gut beraten. Als traditionelles Arzneimittel wirkt sie schmerzlindernd bei stumpfen Verletzungen. Bei Prellungen und Zerrungen hilft **Beinwell** – er lindert die Schmerzen in Sehnen, Bändern und Knochenhaut. Die **Ringelblume** hat eine entzündungshemmende Wirkung und kurbelt die Wundheilung an. Sie wird unter anderem zur Behandlung von Blasen eingesetzt. ■

**WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE SCHÖNE UND VERLETZUNGSFREIE LAUFSAISON!**

## GUT ZU WISSEN

Achten Sie auf einen guten Laufschuh und lassen Sie sich beim Kauf professionell beraten. Ein Austausch der Laufschuhe wird je nach gelaufenen Kilometern alle zwei Jahre empfohlen, weil mit der Zeit die Dämpfung der Sohle abnimmt.

### MULTI MAGNESIUM 7

Sieben wertvolle Magnesiumverbindungen, die vom Körper optimal aufgenommen werden können, tragen zur Entspannung von Muskeln, Nerven und Psyche bei.



**AKTION**  
BEIM KAUF VON  
2 x 60 KAPSELN  
SPAREN SIE  
BIS 31.3.2023  
25 %

EUR 19,90 60 Kapseln

### MAGNESIUM DIREKT

Eine ausreichende Magnesiumversorgung unterstützt den Körper bei der normalen Funktion von Nerven- und Muskelsystem sowie beim Energiestoffwechsel. Mit Calcium, Kalium und Vitamin C.



**AKTION**  
SPAREN SIE  
BIS 31.03.2023  
25 %

EUR 16,90 30 Sticks

### AMINO KOLLAGEN PLUS

Enthält wichtige Aminosäuren aus Kollagenhydrolysat. Aminosäuren und Kollagen pflegen die Gelenke sowie das Bindegewebe und verbessern die Hautstruktur.



**AKTION**  
BIS 30.04.2023

Statt EUR 26,-  
EUR 21,- 10 x 25 ml

# HERBS WISSEN

## Diesmal: Herb über den WALNUSSTBAUM

Herb, Experte für Heilpflanzen mit Superkräften



**Volknamen:** Christnuss, Steinnuss

**Lateinischer Name:** Juglans regia

**Sammelzeit:** Blattknospen: April; Blätter: Juni;

Schalen: August bis September; Frucht: Oktober

**Eigenschaften:** Schalen: schweißhemmend;

Blätter: blut- und hautreinigend, entzündungshemmend;

Frucht: nerven- und gedächtnisstärkend

**Er kam ursprünglich aus Asien zu uns, hat Mystiker inspiriert und wurde wegen seiner heilenden Eigenschaften verehrt. Die Rede ist vom Walnusssbaum! Darüber erzähle ich euch gerne mehr.**

Seine einzigartige Form, Größe und Beschaffenheit machen den Walnusssbaum zu einem der bekanntesten Bäume der Welt. Seit hundert Jahren wird der majestätische Riese außerdem wegen seiner therapeutischen Eigenschaften verehrt. Der Walnusssbaum wird nicht nur in traditionellen medizinischen Praktiken verwendet, er hatte für viele Kulturen auch eine spirituelle und mythologische Bedeutung: Die Griechen assoziierten mit ihm Weisheit und sahen ihn als Symbol der Fruchtbarkeit. In der japanischen Folklore wächst ein Walnusssbaum am Eingang zur Unterwelt. Und im Hof des römischen Kaisers Gaius Julius Cäsar soll ebenfalls ein großer Walnusssbaum gestanden haben – als weithin sichtbares Symbol für Gesundheit und Wohlstand.

### TREFFPUNKT FÜR HEXEN UND ZAUBERER

Kein Wunder also, dass der Walnusssbaum im Laufe der Geschichte immer wieder auch als Lebensbaum verehrt wurde. Vielleicht habt ihr schon einmal von diesem Volksglauben gehört: Wenn man unter einem Walnusssbaum einschläft und von Glück oder Unglück

träumt, soll dieser Traum in Erfüllung gehen. Einem anderen, weit verbreiteten Volksglauben zufolge haben sich in früheren Zeiten unter der ausladenden Krone des Walnusssbaums Hexen und Zauberer getroffen. Was sie dort wohl ausgeheckt haben?

### KERNGESUND!

In der traditionellen Medizin weiß man schon lange um die Kraft des Walnusssbaums. Beinahe alle seine Bestandteile haben für den Menschen eine gesundheitsfördernde Wirkung: Die Rinde, die Blätter, die Wurzeln und die Nüsse des Baums werden etwa zur Behandlung von Verdauungsstörungen, zur Regulierung der Darmflora, zur Reinigung der Lymphe oder bei verschiedenen Hautkrankheiten wie Ekzemen, Dermatitis oder Frostschäden eingesetzt. Die Walnuss, also die Frucht des Walnusssbaums, verbessert unter anderem den Cholesterinspiegel, den Blutzucker sowie den Zustand der Blutgefäße und kann den Blutdruck senken.

### IMMUNSTÄRKEND UND REGULIEREND

Trinkt man einen Tee aus getrockneten Walnusssblättern, so wirkt dieser

blutreinigend, blutbildend, stärkt den Haarboden und unterstützt bei Rheumatismus – insbesondere, wenn die allgemeine Immunabwehr herabgesetzt ist. Der Blättertee kommt auch zum Einsatz, wenn die Schleimhäute von Darm, Magen, Mund oder Rachenraum entzündet sind. Für die Regeneration unserer Schleimhäute werden außerdem die regulierenden Eigenschaften aus den Knospen des Walnusssbaums besonders geschätzt.

Ihr seht schon: Der Walnusssbaum ist nicht nur ein schöner Baum mit länglichen Blättern, dem allerlei Magisches und Mythisches nachgesagt wird. Er besitzt auch viele gesundheitsfördernde Eigenschaften! Vielleicht seht ihr den Walnusssbaum bei eurem nächsten Spaziergang ja mit anderen Augen.

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

Euer *Herb*

### WALNUSSTBAUM GEMMO MAZERAT PHYTOPHARMA

Streng nach den Richtlinien des europäischen Arzneibuches hergestelltes Gemmo Mazerat mit konstantem Wirkstoffgehalt.

Das Edelste des Baumes, das sich in den zarten Knospen mit ihrem embryonalen Pflanzengewebe verbirgt.

EUR 16,20 50 ml



Entgeltliche Einschaltung

# BEFREITE INTIMITÄT

von René Freund

„Ich verdau's nicht mehr so gut“, sprach mein Cousin, als seine Mutter ihm die Schüssel mit gedünstetem Paprika hinhielt. „Ich verdau's nicht mehr so gut“: Mein Cousin war damals 14 Jahre alt, sein Spruch sorgte für großes Gelächter und ist seit langem ein geflügeltes Wort in der Familie. Wann immer einem etwas nicht schmeckt oder man gerade keine Lust darauf hat, kommt er zur Anwendung. Darf ich dir Suppe nachgeben? Willst du noch etwas Karfiol? Noch ein Stück Torte? „Danke, ich verdau's nicht mehr so gut.“

Diese digestive Offenheit könnte durchaus etwas Vorbildliches haben, allein: Über die Vorgänge „da unten“ redet man nicht so gerne. Besonders schlimm ist es bei frisch Verliebten. Zwar spüren sie die sprichwörtlichen „Schmetterlinge im Bauch“, dem neuen Partner gegenüber tut man allerdings so, als würde man zwar gemeinsam bei Kerzenlicht dinieren, allerdings folgenlos. Klogänge werden tunlichst vermieden und Gespräche über die Verdauung sind tabu. Es ist ein anderes Zentrum des Körpers, das in dieser ersten Zeit im Mittelpunkt steht. Später dann sinken auch Amor und Venus auf das normale menschliche Niveau herab und entleiben sich nicht mehr, wenn ihnen mal ein Puh entkommt. Manche sagen dann „Pardon“ oder „Verzeihung“, andere „Mein Arzt hat mir verboten, es zurückzuhalten.“

Apropos zurückhalten: Seit unser fünfzehnjähriger Hund nicht mehr alles unter Kontrolle hat, sind wir morgens oft mit den Ergebnissen seiner nächtlichen Verdauung konfrontiert. Sie liegen dann im Wohnzimmer und somit gleichsam im Zentrum unseres Lebens, was es uns ungemein erleichtert, selbst sehr entspannt über unseren intestinalen Stoffwechsel zu parlieren. Es fördert zweifellos die seelische Balance, die leibliche Mitte einzubinden, zumal ja der Darm und das Gehirn mit ihren vielen Windungen durchaus Ähnlichkeiten aufweisen. Allerdings sind wir noch nicht so weit, einander statt „Ich hab' dich lieb“ den Satz „Ich verdau' dich gut“ zuzuraunen. Aber vielleicht kommt das noch, als höchster Grad einer befreiten Intimität.

*René Freund ist Schriftsteller.*

*Zuletzt erschien sein Roman*

*„Das Vierzehn-Tage-Date“ im Zsolnay Verlag.*

DAS LETZTE WORT



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

## GEWINNSPIEL

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

Wie wird das enterische Nervensystem noch genannt?

Die Lösung finden Sie auf Seite 4.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 28. April 2023. 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



# for youthful moments

new



## daily moisturising for youthful skin

Jeder Tag ist einzigartig. Oft intensiv und manchmal etwas verrückt! Die neuen Pflegeprodukte, speziell entwickelt für die jugendliche und die jung gebliebene Haut, berücksichtigen genau dies. Sie sind hochverträglich, spenden intensiv Feuchtigkeit und schützen die Haut. Zudem werden sie den heutigen Ansprüchen gerecht – sie sind clean. Dank effektiven Wirkstoffen fühlt sich die Haut zu jeder Tageszeit rundum gut an – Tag und Nacht voller Energie!

more details



Dermatologische Kompetenz.  
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

**Louis  
Widmer**  
SWISS+DERMATOLOGICA



 COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare

