

FABELHAFT

DAS KUNDENMAGAZIN DER
EINHORN & POLARIS APOTHEKE

Ausgabe 32 | Frühling 2025

FÜHL DICH
BEFREIT!
UND JETZT TIEF DURCHATMEN ...

4

WIE DIE LUFT ZUM ATMEN

Die Lunge, der Atem und das Leben

8

MEHR LEICHTIGKEIT, BITTE!

Für Körper und Geist

18

ES SPRIESST UND BLÜHT

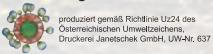
Wenn junge Haut zickt

DER ATEM DER BÄUME SCHENKT UNS DAS LEBEN.

Roswitha Bloch



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





LIEBE LESENIN, LIEBER LESER,

spüren Sie es schon? Ein Hauch von Frühling liegt in der Luft und mit ihm das Bedürfnis, tief durchzuatmen und das Neue zu begrüßen. Der Lenz bringt frische Energie – nicht nur in die Natur, sondern auch für uns. Ein guter Zeitpunkt, um sich dem eigenen Atem zuzuwenden: In unserem Schwerpunktthema beleuchten wir diesmal unter anderem die Funktion der Lunge sowie Atemtechniken, die helfen, Stress abzubauen und Kraft zu tanken.

Passend zur neuen Jahreszeit rücken wir auch den Frühjahrsputz für Körper und Geist in den Fokus. Mit der richtigen Ernährung, gezieltem Fasten und einer sanften Darmreinigung können wir Altlasten loswerden und leichter in die Freiluftsaison starten. Für viele von uns hält der Frühling aber auch Herausforderungen bereit. Mit der Blütezeit beginnt für Allergiker die Phase des Niesens und Schniefens – und die startet nicht nur gefühlt mittlerweile schon früher. Warum das so ist, lesen Sie ab Seite 10. Außerdem finden Sie in diesem Beitrag praktische Tipps, wie Sie die Beschwerden lindern und den Frühling unbeschwerter genießen können.

Ein weiteres Herzensthema: unsere Herzgesundheit. Unermüdlich arbeitet das Herz Tag für Tag, unser Leben lang. Deshalb verdient es besondere Aufmerksamkeit! Ab Seite 16 beleuchten wir, wie eine herzfreundliche Lebensweise aussehen kann und was Sie dafür tun können, dass Ihr Herz gesund bleibt.

Außerdem in dieser Ausgabe: Für junge Haut bedeutet der Frühling oft Stress – Pickelalarm inklusive. Mit der richtigen Pflege (mehr dazu ab Seite 18) hört die Zickerei im Regelfall bald wieder auf. Und: Wie Sie nach dem Winter fit werden und dabei Ihre Gelenke schonen, erfahren Sie ab Seite 20. Selbstverständlich haben sich auch Manuel Horeth und René Freund wieder Gedanken zu dieser Ausgabe gemacht. Aber lesen Sie am besten selbst!

Lassen Sie sich inspirieren, atmen Sie einmal tief durch und viel Freude mit der Frühjahrsausgabe!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Regina Schauer-Hofpointner und das Einhorn-Team

Ihre Mag. pharm. Petra Zeitlinger und das Polaris-Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Mai 2025.

IMPRINT:
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 Knauseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knausiders.at
Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: illett – adobe.stock.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 / läästhetischen Lebensmittels / Nahrungsergänzungsmittels informieren Packungsbeilage, Gebrauchsanweisung bzw. Gebräuchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

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



10 | WEN JUCKT'S?



14 | MENTALE STÄRKE



16 | WÄS FÜRS HERZERL



20 | FIT IM SCHONGANG

**KRÄUTERWANDERUNG
IM FRÜHLING – JETZT
GLEICH VORMERKEN:
SA., 5. APRIL 2025 · 14 UHR**

Entdecken Sie die Frühlingskräuter unserer Heimat gemeinsam mit der Kräuter-pädagogin und PKA Melanie Miesenberger.

Treffpunkt: Traunau Marchtrenk,
Bewegungspfad hinter der Traunbrücke
(Welser Autobahn)

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind und sich von der Natur inspirieren lassen!

WIE DIE LUFT ZUM ATMEN



Na, heute schon mal bewusst tief Luft geholt? Unser Atem begleitet uns jede Sekunde unseres Lebens und doch schenken wir ihm meist kaum Beachtung. Dabei ist die Atmung nicht nur lebenswichtig, sondern auch eine kraftvolle Ressource für unser Wohlbefinden. Denn wer richtig atmet, kann Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und sogar neue Energie tanken. Zeit also, unserem Atem und unserer Lunge die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen!

Es ist das Alpha und das Omega, das Erste und das Letzte, was wir in unserem Leben tun: atmen. Der Atem trägt uns durch den Alltag, manchmal stockt uns der Atem oder es bleibt uns die Luft weg. Wenn alles nach Plan läuft, ist die Atmung jedoch etwas, das automatisiert abläuft – sie wird unbewusst vom Atemzentrum im Hirnstamm kontrolliert. Egal ob wir schlafen oder bewusstlos sind, der Prozess des Atmens läuft im Autopiloten weiter. Damit dieser Prozess überhaupt funktionieren kann, bedarf

es vor allem eines wichtigen Organs: der Lunge. Und obwohl es uns mit jedem Atemzug am Leben hält, wissen wir oft nur wenig über dieses Organ.

DIE LUNGE, DAS ZURÜCK-HALTENDE MULTITALENT

Zu Beginn ein paar beeindruckende Zahlen: Würde man die gesamte Oberfläche der Lunge, also auch alle inneren Verzweigungen der winzigen Lungenbläschen, ausbreiten und



aneinanderlegen, käme man auf rund 90 m² – das entspricht in etwa der Größe eines halben Tennisplatzes. Bis zu unserem 15. Lebensjahr wächst die Anzahl der Lungenbläschen, der sogenannten Alveolen, auf knapp 400 Millionen an. Rund ein halber Liter Luft wird mit jedem Atemzug durch unsere Lunge gepumpt. Pro Tag sind das zwischen 10 000 und 20 000 Liter. Eine ganz schön große Meng! Unsere Lunge ist aber nicht nur für die Sauerstoffaufnahme da, sie hilft auch, das Immunsystem zu stärken

und Schadstoffe auszuscheiden. Sie ist mit einem eigenen Abwehrsystem ausgestattet, das Krankheitserreger fernhält und den Körper von schädlichen Partikeln befreit. Gerade im Frühling, wenn die Luft noch kühl ist, aber bereits Pollen unterwegs sind, ist es wichtig, die Atemwege gesund zu halten. Unterstützung bietet dabei die **Aromatherapie** mit ätherischen Ölen etwa aus Thymian, Eukalyptus oder Pfefferminze. Thymianöl und Eukalyptusöl haben eine antibakterielle und schleimlösende Wirkung – sie können als Zusatz für ein Dampfbad oder in einer Duftlampe verwendet werden. **Pfefferminzöl** aktiviert die Flimmerhärtchen der Lunge und regt sie zu erhöhter Tätigkeit an. Das hat den positiven Effekt, dass Schleim leichter abgehustet werden kann.

DAS ZWERCHFELL LÄSST DIE MUSKELN SPIELEN

Das Zwerchfell ist unser wichtigster Atemmuskel und liegt am unteren Rippenbogen. Es bewegt sich bei jedem Atemzug und ermöglicht eine ruhige, tiefe Atmung, die Sauerstoff effizienter in unseren Körper bringt. Unsere Atmung ist eng mit unserem Nervensystem verbunden. Durch langsames, bewusstes und tiefes Atmen können wir den Parasympathikus aktivieren. Der Parasympathikus ist gemeinsam mit seinem Gegenspieler, dem Sympathikus, Teil des vegetativen Nervensystems. Der Sympathikus ist immer dann aktiv, wenn unser Organismus auf etwas reagieren muss. Fight or flight, also kämpfen oder fliehen, ist hier die Devise. Der Parasympathikus ist sein relaxter Kollege und für die Ruhe- und Regenerationsphasen verantwortlich. Aktiviert wird er – genau – besonders bei der Zwerchfellatmung. Das Ergebnis? Ein entspanntes Nervensystem, weniger Stress und ein ruhiger Puls.

GEFÜHLE UND GEDANKEN KOMMEN UND GEHEN WIE WOLKEN AM HIMMEL, DIE DER WIND VOR SICH HER TREIBT. DAS ACHTSAME ATMEN IST MEIN ANKER IM HIER UND JETZT.

Thich Nhat Hanh

Das Problem ist aber: Die meisten von uns atmen flach und in die Brust, was zu einer unterbrochenen und ineffizienten Atmung führen kann, die uns stressst. Gar nicht gut! Deshalb besser langsam und tief in den Bauch ein- und ausatmen. Studien bestätigen, dass durch langsames Ein- und Ausatmen der Herzschlag gesenkt und Anspannung abgebaut wird. Wer regelmäßig Atemübungen praktiziert, kann also langfristig Stresssymptome reduzieren und die eigene Belastbarkeit stärken. Einfache Atemübungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und helfen dabei, den Atem zu beruhigen und Stress abzubauen. Hier drei leicht umsetzbare Techniken:

1 **4-7-8-Atemübung:** Atmen Sie 4 Sekunden ein, halten Sie die Luft 7 Sekunden an und atmen Sie 8 Sekunden lang aus. Diese Technik kann das Stressniveau reduzieren und den Geist beruhigen – auch vor dem Einschlafen.

2 **Wechselatmung:** Halten Sie das rechte Nasenloch zu und atmen Sie durch das linke ein. Schließen Sie dann das linke Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus. Diese aus dem Yoga stammende Technik fördert die Konzentration.

3 **Box Breathing:** Atmen Sie 4 Sekunden ein, halten Sie die Luft 4 Sekunden an, atmen Sie 4 Sekunden aus und halten Sie die Luft wieder für 4 Sekunden an. Diese Methode hilft dabei, den Atem zu kontrollieren und das Nervensystem zu beruhigen – beliebt auch bei Leistungssportlern.

Die Schnupfnase hindert am Durchatmen? Bei verstopfter Nase können Sie als Alternative zu Nasentropfen oder -sprays auch Nasenpfaster verwenden. Indem diese die Nasenlöcher sanft dehnen und erweitern, helfen sie, die Atemwege frei zu halten, und unterstützen das Durchatmen. Zudem können sie die Lautstärke beim Schnarchen reduzieren. Adieu, Sägewerk!

SCHUTZ FÜR DIE ATEMWEGE

Die Schleimhäute in den Atemwegen sind ähnlich empfindlich wie unsere Haut und trockene Luft oder Schadstoffe belasten sie zusätzlich. Speziell in den kühlen Monaten des Jahres ist das Inhalieren mit





Meersalz wohltuend. Die Kombination aus warmem Wasserdampf und den Mineralstoffen des Salzes tut den Atemwegen gut und beruhigt die Schleimhäute. Beim Einatmen des dampfenden Salzwassers werden die Schleimhäute befeuchtet und die Durchblutung angeregt – so haben es Krankheitserreger schwerer, sich auszubreiten. Eine **Nasenspülung** oder **Nasendusche** hilft ebenfalls dabei, die Atemwege zu befreien. Bei gereizten Atemwegen kann ein Hustenelixier mit Spitzwegerich oder Isländisch Moos Linderung bringen. Diese Heilkräuter wirken beruhigend auf die Schleimhäute. Vitamin E, das etwa in Mandeln, Pflanzenölen und Avocado enthalten ist, kann die Schleimhäute ebenfalls unterstützen und das Immunsystem stärken. Beliebte Heilpflanzen für Lunge und Atemwege sind auch Süßholzwurzel und Thymian. Die Wurzel des Echten Alant erweitert die Atemwege und entspannt die Bronchien, **Elbisch** sowie Extrakte der Königskerze wirken beruhigend bei trockenen und gereizten Schleimhäuten. Salbei wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, Lungenkraut und Ringelblume tragen zur normalen Lungenfunktion bei und stärken das Lungengewebe. **Tannenwipfelsirup** steckt voller ätherischer Öle, Harze, Tannine und Vitamin C. Der wohltuende Sirup wirkt gegen Viren und Bakterien, ist schleimlösend und beruhigend. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) empfiehlt außerdem **Hirschzunge** und **Johannisbeere**, um Erkältungssymptome auf natürliche Weise zu lindern.

DAS SCHMECKT DER LUNGE

Neben Heilpflanzen spielt auch die richtige Ernährung eine wichtige Rolle bei der Lungengesundheit. Wussten Sie, dass eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Antioxidantien die Lungenfunktion stärken und sogar Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis vorbeugen kann? Hier stellen wir Ihnen einige Lebensmittel vor, die für Ihre Lunge besonders wertvoll sind:

KURKUMA – das Gewürz für freie Atemwege

Die goldgelbe Knolle – oft in Currys und Gesundheitsdrinks verwendet – enthält das Antioxidans Curcumin. Dieses ist für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und kann besonders bei Atemwegserkrankungen unterstützend wirken. Verschiedene

Studien legen nahe, dass Curcumin Atemwegsentzündungen reduzieren und damit die Lungenfunktion verbessern kann.

BEEREN – kleine Vitamin-C-Helden

Ob Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren – Beeren sind reich an Antioxidantien, vor allem an Vitamin C. Antioxidantien helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen, die Entzündungen auslösen können. Vitamin C ist dabei besonders bedeutend, weil es die Immunfunktion der Lunge unterstützt und die empfindlichen Zellen der Atemwege vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt.

KOHL – entgiften und vorbeugen

Sein hoher Gehalt an Glucosinolaten, einem stark entgiftend wirkenden Pflanzenstoff, macht Kohlgemüse so gesund. Auch Antioxidantien wie Quercetin helfen, oxidativen Stress zu reduzieren, und können so Lungenschäden vorbeugen.

SPINAT – was Popeye schon wusste

Spinat enthält viel Magnesium, einen Mineralstoff, der für die Muskelentspannung wichtig ist. Menschen mit Atemwegserkrankungen profitieren von Magnesium, weil es hilft, die glatte

Muskulatur der Bronchien zu entspannen, und so die Lungenfunktion unterstützt. Das kann auch Asthmapatienten zugutekommen.

MANDELN – knackige Vitamin-E-Quellen

Mandeln stecken voller Vitamin E, das als starkes Antioxidans die Zellgesundheit unterstützt. Vitamin E spielt eine zentrale Rolle beim Schutz der Lungenzellen und Lungenbläschen vor oxidativem Stress.

KAROTTEN – reich an Antioxidantien

Betacarotin (Vitamin A) verleiht Karotten nicht nur ihre charakteristische Farbe, es kann auch die Lunge vor Krankheiten schützen. Vitamin C hilft als Antioxidans fleißig mit, die Lunge von innen zu reinigen und zu stärken. Auch Lycopin, Lutein und Zeaxanthin sind als Antioxidantien wertvolle Lungenfreunde.

MIT LEICHTIGKEIT DURCHATMEN

Mit gesunder Ernährung, Heilkräutern, gezielter Pflege der Atemwege und speziellen Atemtechniken können wir unser Wohlbefinden steigern, unser Immunsystem unterstützen und tun einem besonders wichtigen Organ Gutes. Sie möchten mehr erfahren? Schauen Sie bei uns in der Apotheke vorbei! Wir beraten Sie gerne zu Produkten, die das

Durchatmen leichter machen – für mehr Wohlbefinden und Energie im Alltag! ■

PRAKTISCH & GUT

Pranayama – kennen Sie diese yogischen Atemübungen?

Pranayama setzt sich zusammen aus Prana (Lebensenergie) und Ayama (kontrollieren). Pranayama bedeutet also, die Lebensenergie durch gezielte, bewusste Atemübungen zu kontrollieren. Durch regelmäßiges Praktizieren können Energieblockaden in Körper und Geist gelöst werden. Probieren Sie es einfach aus!



ISLÄNDISCH MOOS HUSTENSAFT

Sanfte Hilfe bei trockenem Reizhusten: Unser Hustensaft mit Isländisch Moos, Malve und Eibisch lindert Reizungen im Mund- und Rachenraum. Ideal bei Erkältung, Keuchhusten oder als Unterstützung bei Raucherhusten. Wohltuend und auf Basis bewährter Kräutertradition entwickelt.



EUR 17,90 200 ml

GLUTATHION REDUZIERT KAPSELN

Das Tripeptid Glutathion setzt sich aus den Aminosäuren L-Cystein, L-Glutamin und L-Glycin zusammen. Reduziertes Glutathion unterstützt die Leberentgiftung und stärkt das Immunsystem. Als bedeutendes intrazelluläres Antioxidans ist es in der Lage, Vitamin C, E und antioxidative Carotinoide zu regenerieren.



EUR 24,90 60 Kapseln

CURCUMIN LIQUID KAPSELN

Curcumin, die (pharmakologisch wirksame) Substanz aus der Gelbwurzel (*Curcuma longa*), zeigt entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. Auch steigert sie den Gallenfluss und regt die Verdauung an.



EUR 32,90 60 Kapseln

MEHR LEICHTIGKEIT, BITTE!

Raus aus der Winterjacke, rein ins T-Shirt! Der Frühling klopft an und mit ihm kommt die Lust auf einen Neuanfang. Körper und Geist sehnen sich gleichermaßen danach, den Ballast der dunklen Monate abzuschütteln und es den Blumen gleichzutun, die in neuer Frische den Lenz begrüßen. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um einen ganz persönlichen Frühjahrsputz zu starten, der uns von innen heraus stärkt und erfrischt. Wie das geht? Mit ein paar simplen Tipps und Tricks, die uns dabei helfen, den Körper sanft zu entlasten, und ganz nebenbei das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Endlich! Die Tage werden wieder länger, blauer Himmel und mildere Temperaturen häufiger. Bei vielen von uns hat der Winter Spuren hinterlassen: Schwere Mahlzeiten, wenig Bewegung und generell weniger Zeit an der frischen Luft haben uns ausgebremst. Mit der Frühlingssonne kommt jetzt auch der Wunsch, uns von Altlasten zu befreien und den Energiefluss

wieder in Gang zu bringen. Der Frühling ist ideal für diesen Neustart, weil sich auch unsere biologische Uhr wieder auf Aktivität umstellt. Unterstützen können Sie den Frühjahrsputz von innen zum Beispiel mit probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln und Ballaststoffen. Viele Ballaststoffe sind etwa in Äpfeln, Birnen, Beeren, Orangen, Brokkoli, Erbsen und Bohnen sowie in Nüssen, Samen und Vollkornprodukten enthalten. Wer mit Supplements unterstützen möchte, greift zu speziellen Kapseln, zu Pulver oder Säften. Ballaststoffe helfen dabei, den Verdauungstrakt wieder in Schwung zu bringen, und sorgen für eine gesunde, stabile Darmflora – und die ist wiederum eine ideale Basis für starke Abwehrkräfte.

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Der Darm wird oft unterschätzt, dabei beeinflusst er unsere Gesundheit und Stimmung enorm. Rund 70 Prozent des Immunsystems sind im

Darm beheimatet – Grund genug, ihm besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Eine sanfte Darmreinigung mit pflanzlichen Ballaststoffen, etwa Flohsamenschalen oder Akazienfasern, kann dafür sorgen, dass sich unser Bauch wieder rundum wohlfühlt. Flohsamenschalen enthalten Schleimstoffe, die im Darm Wasser binden und dabei aufquellen. Das Ergebnis? Der Stuhl wird weicher und das Darmvolumen erhöht sich, was die Verdauung ganz natürlich in Schwung bringt. Unterstützt durch das leicht abführend wirkende Öl der Samen wirken Flohsamenschalen natürlich gegen Verstopfung und helfen dem Darm, sich zu reinigen. Akazienfasern bestehen zu 80 Prozent aus löslichen Ballaststoffen, die unseren Darmbakterien als Futter dienen und deshalb sehr wertvoll für unsere (Darm-)Gesundheit sind. Auch Akazienfasern binden Wasser und machen den Stuhl weicher, sie quellen jedoch nicht so stark auf wie Flohsamenschalen. Akazienfasern sind in Pulverform erhältlich.

DR. NEUBURGER SAUBERMACHER

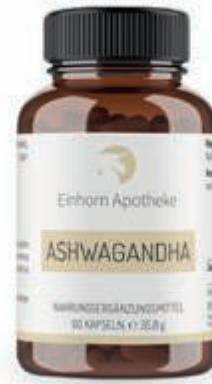
Naturpflanzenextrakte wie Curcumawurzelstock, Kalmuswurzel, Enzianwurzel, Löwenzahnwurzel, Wermutkraut, Schafgarbenkraut, Tausendgüldenkraut und Zimtrinde unterstützen die Darmaktivität und sorgen für Wohlbefinden im Bauchraum. Bio-Qualität!



EUR 41,- 100 ml

ASHWAGANDHA KAPSELN

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



EUR 24,90 60 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



SANFTE DARMREINIGUNG: SO GEHT'S

Wenn Sie Ihren Darm mit Flohsamenschalen oder Akazienfasern reinigen möchten, achten Sie unbedingt auf die richtige Dosierung und eine korrekte Anwendung: Geben Sie zweimal täglich einen Teelöffel Flohsamenschalen oder Akazienfasern in etwa 100 Milliliter Wasser, rühren Sie gut um und trinken Sie die Flüssigkeit rasch. Direkt danach ist ein großes Glas Wasser ideal, um die Wirkung zu unterstützen – über den Tag verteilt sollten es mindestens 2 Liter Flüssigkeit sein. Nehmen Sie die Flohsamenschalen oder Akazienfasern idealerweise 30 bis 60 Minuten vor oder etwa 2 Stunden nach einer Mahlzeit ein. Der verdauungsfördernde Effekt stellt sich je nach Darmaktivität in der Regel nach 2 bis 3 Tagen ein und sorgt für ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit. Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne an!

**UNSERE WÜNSCHE
SIND VORGEFÜHLE DER
FÄHIGKEITEN, DIE IN
UNS LIEGEN, VORBOTEN
DESJENIGEN, WAS WIR
ZU LEISTEN IMSTANDE
SEIN WERDEN.**

Johann Wolfgang von Goethe

FASTEN – DER DETOX-KLASSIKER

Fasten hat Tradition – und das zu Recht: Durch den vorübergehenden Verzicht auf Nahrung bekommt unser Körper die Chance, sich zu erholen. Besonders im Frühling ist eine Fastenkur eine gute Idee: Sie kann unsere Energiespeicher wieder auffüllen, die Zellerneuerung fördern und das Immunsystem stärken. Fasten- und Entgiftungstees sowie Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für die Fastenzeit entwickelt wurden, können den Prozess begleiten. Sie regen den Stoffwechsel an und helfen, den Körper zu entlasten, damit die Fastentage zu einer wohltuenden Erfahrung werden können. Sie möchten lieber etwas entspannter starten? Dann kann Intervallfasten eine gute Alternative für Sie sein, etwa mit der 16:8-Methode (16 Stunden pro Tag fasten, 8 Stunden essen).

RUHE FÜR DEN GEIST

Fasten ist nicht nur eine körperliche Reinigung, sondern auch ein kleiner mentaler Neustart. Bei einem gelungenen Frühjahrspflegeputz wird deshalb auch der Geist miteinbezogen. Kurze Atemübungen helfen, Ruhe zu finden und dem Geist eine Pause zu gönnen. Adaptogene wie Rhodiola und Ashwagandha können für mehr innere Balance sorgen und uns dabei helfen, im stressigen Alltag gelassen zu bleiben. Ätherisches Weihrauchöl kann etwa für einen ruhigeren Geist sorgen,

ätherische Öle wie Lavendel, **Orange** oder **Ylang-Ylang** können Entspannung bringen – ob als Badezusatz oder Duftöl.

NEUSTART FÜR DAS ABWEHRSYSTEM

Nach dieser sanften Reinigung von innen und außen ist unser Körper bereit für neue, frische Energie. Jetzt gilt es, das Immunsystem zu stärken, um gesund und fit durch die Übergangszeit zu kommen – zum Beispiel mithilfe der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Natürliche Immunbooster wie Echinacea sind Klassiker der TEM und können unser Immunsystem anregen. Aber Vorsicht: Wenn Sie an einer Autoimmunerkrankung leiden, sollten Sie auf die Einnahme von Echinacea verzichten. Gemmo Mazerate wie die Knospen der Schwarzen Johannisbeere und des Schwarzen Holunders können ebenfalls unser Immunsystem stimulieren, das Gemmo Mazerat der Hundrose kann stärkend auf das Immunsystem wirken.

Der Frühling lädt uns ein, einen neuen Anfang zu wagen – für Körper, Geist und Seele. Mit Fastentagen, behutsamer Darmreinigung, wertvollen Immunboostern und kleinen Auszeiten für den Geist schaffen wir eine gute Grundlage für einen frischen Start ins Frühjahr.

Schauen Sie doch bei uns vorbei – wir beraten Sie gerne und finden gemeinsam mit Ihnen die passenden Begleiter für einen gesunden Start in den Frühling! ■

WEN JUCKT'S?



Kaum zeigen sich die ersten Blüten, haben viele Leute schon die Taschentücher parat: Für Allergiker geht das Frühjahr oft mit juckenden Augen und ständigem Niesen einher. Doch der Frühling, wie wir ihn kennen, befindet sich im Wandel – und mit ihm die Herausforderungen für Allergiker. Veränderte Blütezeiten führen dazu, dass viele von uns im Frühjahr mehr denn je belastet sind. Welche neuen Pollenarten für zusätzliche Beschwerden sorgen und was Sie dagegen tun können, sehen wir uns hier genauer an.

Der Frühling beginnt für viele Allergiker mittlerweile deutlich früher – und das liegt nicht am Kalender. Durch den Klimawandel hat sich die Blütezeit vieler Pflanzenarten verschoben. Die Pollensaison dauert inzwischen bis zu 2 Monate länger als noch vor einigen Jahrzehnten, wie das Helmholtz Zentrum München in einer Studie herausfand. Die milderden Temperaturen im Winter und Frühling lassen Pflanzen früher blühen, wodurch Allergiker oft schon ab Februar mit Symptomen zu kämpfen haben.

LÄNGER, STÄRKER, ANDERS: DIE NEUE POLLENSASON

Auch neue, eingewanderte Pollenarten – sogenannte Neophyten – verbreiten sich schneller: Durch veränderte Klimabedingungen wandern Pflanzen, die früher nur in südlichen Regionen anzutreffen waren, zunehmend in nördlichere Breiten. Dazu gehört beispielsweise das Beifußblättrige Traubenkraut. Die Pollen dieser aus Nordamerika stammenden Pflanze sind besonders allergen, das heißt, sie wirken besonders stark auf das Immunsystem ein. Deshalb führen sie häufiger als anderer Blütenstaub zur Sensibilisierung. Die Folge: Mehr Menschen entwickeln erstmalig eine Pollenallergie.

STARKE DARMFLORA, STARKES IMMUNSYSTEM

Symptome wie verstopfte Nase, tränende Augen oder Atemprobleme treten aber nicht nur früher und länger auf, sondern können auch intensiver ausfallen. Der Grund dafür

liegt in der zunehmenden Belastung der Schleimhäute, die über Wochen und Monate durch Pollen gereizt werden. Was also tun? Um unseren Körper bei seiner Abwehrübung bestmöglich zu unterstützen, sollten wir zuerst auf unsere Darmgesundheit achten. Denn eine gesunde, ausgewogene Darmflora kann die Anfälligkeit für allergische Reaktionen reduzieren und die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems verbessern.

HER MIT DEN GUTEN BAKTERIEN

Probiotika und Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmflora und helfen, das Immunsystem in Balance zu bringen. Die regelmäßige Einnahme von probiotischen Produkten kann die guten Darmbakterien stärken und so den Darm aktiv bei seiner Abwehrarbeit unterstützen – eine wichtige Grundlage für Allergiker, um der nächsten Pollensaison mit mehr Widerstandskraft zu begegnen.

HILFE AUS DER NATUR: TEM FÜR ALLERGIKER

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) bietet für Allergiker natürliche Mittel, die die Symptome einer Pollenallergie lindern können. Dabei geht die TEM gezielt auf die Grundkonstitution des Einzelnen ein und passt die Empfehlungen individuell an. Pflanzliche Präparate aus der Apotheke, die auf traditionellen Rezepturen basieren, bieten eine individuelle Unterstützung. Bewährt haben sich unter anderem **Gemmo Mazerate** aus **Hainbuche** (kann abschwellend wirken), **Rotbuche** (stärkt die Nieren und kann die Histaminfreisetzung vermindern) und **Schwarzer Johannisbeere** (gilt als „natürliches Cortison“). Auch das Öl aus den Samen des Echten Schwarzkümmels wird häufig bei allergischen und entzündlichen Beschwerden genutzt. Es kann dazu beitragen, die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe

zu senken. Sie haben Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne darauf an!

ZUM TROPFEN UND SPRÜHEN: DIE KLASSIKER

Um Beschwerden gezielt zu lindern, können klassische Antiallergika wie Augentropfen oder Nasensprays rasche und wirksame Hilfe bieten. Sie helfen dabei, die Symptome abzuschwächen und die Schleimhäute zu beruhigen. Für die eigenen vier Wände bieten Luftreiniger eine zusätzliche Unterstützung. Sie filtern Pollen und andere Allergene aus der Luft, was die Belastung in Innenräumen deutlich verringern kann. Besonders hilfreich sind Geräte mit HEPA-Filter, die selbst kleinste Partikel aus der Luft holen.

KLEIN, ABER OHO: MIKRONÄHRSTOFFE BEI ALLERGIEN

Mikronährstoffe können eine weitere wertvolle Unterstützung bei Allergien sein, indem sie dazu beitragen, die Zellen zu schützen und das Immunsystem zu stärken. Einige von ihnen senken außerdem den Histaminspiegel. Histamin verursacht oft unangenehme Symptome wie Juckreiz, Rötungen und Schwellungen. Vitamin C ist in diesem Zusammenhang ein wichtiger Helfer: Es kann bei Allergien zu einer Reduktion des Histaminspiegels beitragen, steigert als Schlüsselsubstanz für das

Immunsystem die Immunabwehr und reduziert die Entzündungsbereitschaft des Körpers. Ein wichtiger Verbündeter von Vitamin C im Kampf gegen Entzündungen ist das fettlösliche Vitamin E. Es besitzt außerdem antioxidative, schmerzstillende und immunmodulierende Eigenschaften. Vitamin D kann bei Heuschnupfen und allergischem Asthma unterstützen, Calcium die Histaminausschüttung reduzieren und Zink ist sowohl bei allergischen Erkrankungen als auch bei einer bestehenden Infektanfälligkeit wichtig für unseren Körper. Quercetin ist ein sekundärer Pflanzenstoff und kann die Symptome von allergischen Erkrankungen lindern – unter anderem mindert es auch die bronchiale Überreaktion auf bestimmte Allergene. Pollenallergiker sollten frühzeitig mit der Nährstoffversorgung starten, optimalerweise etwa 6 bis 8 Wochen vor der Pollensaison.

Auch wenn der Frühling Allergiker oft auf eine harte Probe stellt, gibt es zum Glück eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um die Belastung zu reduzieren und die Symptome zu lindern. So können auch Allergiker die schöne Jahreszeit genießen und hoffentlich bald sagen: Allergie? Wen juckt's? ■

OSTEO KOMPLEX KAPSELN

Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Vitamin D, Vitamin K und Phosphor tragen zum Erhalt normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor sowie zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.



EUR 29,90 90 Kapseln

SCHWARZKÜMMELÖL KAPSELN

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

TIPP:
AUCH ALS ÖL ERHÄLTLICH!



EUR 19,90 60 Kapseln

VITAMIN C GEPUFFERT KAPSELN

Eine gute Versorgung mit Vitamin C gilt als natürlicher Schutz gegen Infektionen. Gepuffertes Vitamin C sorgt als „Retard-“ bzw. „Time-Release“ für eine gesteigerte und langanhaltende Wirksamkeit. Auch für Menschen mit sensibler Verdauung gut verträglich.



EUR 16,90 60 Kapseln

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Der Frühling klopft an und wir freuen uns, Ihnen unsere neuesten Favoriten präsentieren zu dürfen. Passend zur Jahreszeit haben wir eine handverlesene Auswahl an Produkten zusammengestellt, die Sie erfrischt und gestärkt in die Frischluftsaison starten lassen: Von sanfter Unterstützung für das Immunsystem bis hin zu pflegenden Schönheitshelfern, die den Winterblues vertreiben – wir haben an alles gedacht. Und als kleinen Frühlingsgruß (am 20. April ist Ostersonntag!) gibt's einen Gutschein obendrauf. Stöbern Sie nach Herzenslust, lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich gemeinsam mit uns über den Lenz. Wir freuen uns jedenfalls jetzt schon darauf, Sie bald bei uns in der Apotheke willkommen zu heißen!



FROHE OSTERN- GUTSCHEIN

- 20 %

auf einen Lieblingsartikel Ihrer Wahl

Gutschein – jetzt auch online in unserem neuen Einhorn-Bonus-Club abrufbar – nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Keine Barablöse.

Gültig von 7. bis 19. April 2025.

Nicht mit anderen Aktionen und Treuepässen oder -karten kombinierbar.



WIR SAGEN DANKE!

Ein großartiges Jahr 2024 liegt hinter uns – voller Herausforderungen, schöner Erfolge und gelebtem Teamgeist!

Wir danken allen, die zu diesem schönen vergangenen Jahr beigetragen haben, und blicken mit Vorfreude auf ein erfolgreiches Jahr 2025!



GOLDENER REGENWURM

Schon seit Jahren produzieren wir unser Kundenmagazin und unterstützen dadurch ein Humusaufbauprojekt in Österreich. 2024 haben wir 24 114 kg CO₂ kompensiert und wurden dafür mit dem Goldenen Regenwurm ausgezeichnet. Eine Auszeichnung, auf die wir stolz sind. Ein herzliches Dankeschön auch an Sie, die Sie unser Magazin so zahlreich lesen.



VICHY OSTER-SPECIAL

1+1 APRIL-AKTION

Jetzt schon an den Sommer denken! Beim Kauf von einem Produkt von **Capital Soleil** im April 2025 erhalten Sie ein weiteres Capital-Soleil-Produkt kostenlos.

Gültig auf das lagernde Capital-Soleil-Sortiment. Das günstigere Produkt gibt es kostenlos dazu!



Mit Papa an unserer Seite ist jeder Moment ein Abenteuer!

Gemeinsam lachen und die Ruhe des Sees genießen – die ist dann aber meistens schnell vorbei. 😊

*Enre
Marie & Valentina*



**femtastisch
femi Protect**

femiProtect
Für die vaginale Flora
• Lactobacillus reuteri (RC-N4®)
• Lactobacillus rhamnosus (GR-1®)

UREX SCHUTZ

für meine Vaginalflora.

Praktische, orale Kapsel
Für alle Frauen entwickelt
Klinisch untersucht

FEM-0001-2403

Exklusiv in der Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

**Ein guter Start
für Mutter und Kind**

OMNI-BIOTIC® PANDA:
Mit natürlichen Darmbakterien
speziell für Schwangere und Babys.

OMNI-BIOTIC PANDA

Jetzt auch als Tropfen
Für Babys ab dem 1. Tag

Wissenschaftlich geprüft

**GUTSCHEIN
€ 2,-**

* € 2,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® PANDA Sachets (30 Stk.) oder Tropfen (8 ml) bis 31. März 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabköse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82493

>> BEAUTY-DAY <<

EINLADUNG ZUR EXKLUSIVEN PFLEGE- UND KOSMETIKBERATUNG VON DR. GRANDEL

KOSTENLOS!
DAUER CA.
45 MINUTEN

GRANDEL

FR., 14. MÄRZ 2025
9:30 - 17:00 UHR · EINHORN APOTHEKE

Entdecken Sie die neuesten Hautpflegetrends und erhalten Sie wertvolle Kosmetik-Tipps von den Experten von Dr. Grandel – bei dieser Beratung stehen Sie im Mittelpunkt! Zusätzlich gibt es an diesem Tag 25 % Rabatt auf das lagernde Sortiment von Dr. Grandel und 10 % Rabatt auf das lagernde Sortiment von Arabesque.

Genießen Sie eine entspannte Zeit voller Kosmetik-Inspirationen! Anmeldung unter office@einhorn-apotheke.at oder +43 7242 46488.

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
AUS NORWEGEN

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

- 20 %
IM MÄRZ 2025

*... in Ihrer
Apotheke
erhältlich*

www.norsan.at

DIE KRAFT DER ATMUNG



Ein indisches Sprichwort bringt es auf den Punkt: „Der Atem ist dein bester Kamerad.“ Zahlreiche Studien bestätigen, wie gut richtige Atmung und gezielte Atemübungen für unsere mentale Stärke sind: Sie helfen Stress abzubauen, fördern die Konzentration und geben sogar einen echten Energieschub. Als Mentalexperte präsentiere ich Ihnen 3 effektive Atemtechniken für mehr mentale Stärke.

TIPP NR. 1: DIE FOKUS-ATMUNG

Die Konzentration auf lange, gleichmäßige Atemzüge ermöglicht es, von ablenkenden Gedanken und äußeren Reizen wegzukommen. Wie ist der Ablauf? Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie etwa 15 Sekunden lang tief durch die Nase in den Bauch ein. Zählen Sie dabei die Sekunden und spüren Sie, wie viel Luft in Ihren Oberkörper strömt. Nehmen Sie die Anspannung wahr, die durch das Einatmen entsteht, und atmen Sie anschließend 15 Sekunden lang tief, langsam und ruhig wieder aus. Genießen Sie dieses beruhigende, gleichmäßige Atmen, so lange es Ihnen guttut und bis Sie sich hochkonzentriert fühlen.

TIPP NR. 2: DIE AKTIVIERUNGSATMUNG

Atemtechniken dienen nicht nur der Entspannung, sondern auch der Aktivierung. Wenn Sie den Schwerpunkt auf ein langes Ausatmen legen, wird Ihr Puls ruhiger. Lenken Sie hingegen Ihre Aufmerksamkeit auf ein kräftiges Einatmen, aktiviert das Ihren Sympathikus. Nutzen Sie die Aktivierungsatmung in ermüdenden Momenten, um einen Frischekick zu bekommen. Wiederholt länger einzutatmen statt auszutatmen, kann Ihnen einen Energieschub geben. Versuchen Sie zum Beispiel, 6 Sekunden lang durch die Nase einzutatmen und anschließend 3 Sekunden durch den Mund auszutatmen. Wiederholen Sie diesen Rhythmus einige Male, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

TIPP NR. 3: DAS RESONANTE ATMEN

Das resonante Atmen ist eine Entspannungstechnik, bei der die Atemfrequenz auf rund 5 bis 6 Atemzüge pro Minute reduziert wird. Laut Forschung ist dieser Rhythmus einer der besten, um sich zu beruhigen. Wie funktioniert das? Schließen Sie die Augen, atmen Sie circa 5 Sekunden lang in den Bauch ein und anschließend circa 5 Sekunden wieder aus. Einatmen und ausatmen – so gleichmäßig wie möglich, je 5 Sekunden lang. Führen Sie diesen Ablauf mindestens 10 Minuten durch. Verschiedene Studien zeigen, dass diese Atemtechnik sogar eine positive Wirkung auf unsere Stimmung sowie die Herzratenvariabilität haben kann.

Atmen Sie weiter!

Ihr Manuel Horeth



MENTALE STÄRKE

mit Manuel Horeth

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

TIPP:
**PODCAST: DIE KRAFT
DER ATMUNG**
Jetzt kostenlos erleben
unter manuelhoreth.at



HEY, LADIES!

Am 8. März ist es wieder so weit:
Wir feiern den **WELTFRAUENTAG!**
Seit 1921 wird der Internationale
Frauentag an diesem Datum
begangen. Es ist ein Tag, der weit
mehr ist als ein Symbol. Es geht um
Gleichstellung, Selbstbestimmung und
das Bewusstsein für die besonderen
gesundheitlichen Bedürfnisse von
Frauen – gerade weil diese in der
Medizin oft noch zu wenig Beachtung
finden. Ob in klinischen Studien oder
bei spezifischen Therapien: Frauen
brauchen eine stärkere Präsenz und
maßgeschneiderte Ansätze in der
Medizin – Stichwort Gender-Medizin.

**LASS DICH NICHT
UNTERKRIEGEN, SEI
FRECH UND WILD
UND WUNDERBAR!**

Astrid Lindgren

Wir wollen an diesem Tag aber nicht nur über die Hürden sprechen, denen Frauen in unserer Gesellschaft immer noch gegenüberstehen, sondern auch das Schöne, Leichte und Bunte am Frausein vor den Vorhang holen. Deshalb laden wir Sie ein, diesen Tag auch als Möglichkeit zu sehen, sich inspirieren zu lassen. Wir haben da was für Sie: Von Nahrungsergänzungen, die Frauen besonders guttun, über Wohltuendes für die besonderen Tage im Monat bis hin zu schönen Dingen, die einfach Freude machen. Tun Sie sich Gutes, verwöhnen Sie sich! Und vor allem: Trauen Sie sich, zu sich zu stehen. Wie wichtig das ist, wusste schon Simone de Beauvoir: „Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen – sie bekommen nichts.“

**Wir wünschen allen wunderbaren
Frauen da draußen einen schönen
Weltfrauentag! ■**

*Welt
frauen
tag*



März

HYALURONSÄURE PLUS KAPSELN

Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und dient als Stoßdämpfer und Schmiermittel. Zusammen mit Substanzen aus dem Granatapfel ist sie eine wertvolle Ergänzung in der Therapie und Prävention von Gelenks- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



EUR 19,90 60 Kapseln

AVÈNE HYALURON ACTIV B3 CREME

Mit zunehmendem Alter verbreiten sich alternde Zellen schneller und die Haut funktioniert langsamer. Die Creme mit 0,2 Prozent reiner Hyaluronsäure und 6 Prozent Niacinamid wirkt der Ursache von Hautalterung entgegen. Die Haut wirkt schon nach der ersten Anwendung aufgepolstert, geglättet und strahlend.



EUR 40,90 50 ml

AMINO KOLLAGEN PLUS AMPULLEN

Enthält wichtige Aminosäuren aus Kollagenhydrolysat. Vitamin C trägt unter anderem zur normalen Kollagenbildung bei und zusammen mit Vitamin E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Biotin und Zink unterstützen den Erhalt normaler Haut und Haare.



EUR 26,— 10 Ampullen

WAS FÜRS HERZERL

Unser Herz schlägt für uns – im wahrsten Sinne des Wortes, Tag und Nacht, unermüdlich. Es versorgt jede Zelle mit lebenswichtigem Sauerstoff und hält uns am Leben. Doch das Herz ist nicht unverwundbar. Stress, Bluthochdruck und sogar Liebeskummer können ihm zusetzen. Wie unser Herz funktioniert, wodurch es belastet wird und was wir tun können, um es zu stärken – wir laden Sie herzlich ein, hier weiterzulesen.

Unser Herz ist ein kleines Wunder: Mit jedem Schlag pumpt es etwa 70 Milliliter Blut durch den Körper – das summiert sich auf stolze 300 Liter pro Stunde und über 2 Millionen Liter im Jahr. Bis zum 75. Lebensjahr hat das Herz bereits 179 Millionen Liter Blut bewegt. Das Herz versorgt die Zellen mit Sauerstoff sowie Nährstoffen und arbeitet jede Minute unseres Lebens ohne Pause. Die vier Kammern – zwei Vorhöfe und zwei Hauptkammern – sind über das

Gefäßsystem mit dem gesamten Körper verbunden. Von beiden Herzkammern führt jeweils ein großes Blutgefäß weiter: Aus der linken Herzkammer strömt das Blut in die große Körperschlagader, die Aorta, während es aus der rechten Herzkammer in die Lungenarterie fließt, die das Blut zur Sauerstoffaufnahme in die Lunge transportiert. Ganz schön beeindruckend für ein Organ, das im gesunden Zustand gerade einmal so groß ist wie eine Faust. Damit es seine lebenswichtige Aufgabe so gut wie möglich erfüllen kann, können wir das Herz tatkräftig unterstützen.

DAS HERZ IST DER SCHLÜSSEL DER WELT UND DES LEBENS.

Novalis

Ein herzgesunder Lebensstil umfasst regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und mentale Ausgeglichenheit. Bereits 30 Minuten Bewegung täglich reichen aus, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Blutdruck zu senken. Ausdauertraining wie Schwimmen, Wandern oder Radfahren, aber auch Spazierengehen oder Yoga sind besonders schonend und gut für den Herzmuskel. Nicht rauchen, Übergewicht vermeiden und generell eine gesunde Ernährungsweise sind weitere allgemeine Empfehlungen hinsichtlich der Herzgesundheit. Im Zuge einer herzfreundlichen Ernährung sollten regelmäßig frische Lebensmittel wie Beeren, Spinat und Tomaten auf dem Teller landen. Sie enthalten Antioxidantien, die das Herz schützen können. Besonders wertvoll sind dabei Omega-3-Fettsäuren – sie unterstützen einen gesunden Cholesterinspiegel sowie die Elastizität der Blutgefäße und tragen zur Aufrechterhaltung der normalen Herzfunktion bei. Walnüsse und fettreicher Fisch wie beispielsweise Lachs enthalten diese wertvollen Omega-3-Fettsäuren; auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln lassen sie sich einfach in die Ernährung integrieren.

VITAMINE FÜR HERZ

Auch B-Vitamine wie B1, B2, B6, B9 (Folsäure) und B12 spielen eine wesentliche Rolle für ein gesundes Herz. Vitamin B1, das sich unter anderem in Vollkornprodukten, Fleisch und Nüssen findet, unterstützt den

Energiestoffwechsel und sorgt für eine normale Herzfunktion. Vitamin B12 wird oft unterschätzt, dabei ist es enorm wichtig: Ein Mangel erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar Demenz. Vitamin B12 übernimmt viele Aufgaben im Körper, darunter den Abbau von Homocystein zu Methionin. Hohe Homocysteinwerte können die Gefäße schädigen und stehen in Verbindung mit Arteriosklerose und Herzinfarkten. Eine groß angelegte Studie der UK Biobank zeigte unter anderem, dass auch ein Mangel an Vitamin D die Funktion der Zellen des Herzmuskel sowie der Gefäße beeinträchtigen und außerdem zu Bluthochdruck beitragen kann. Coenzym Q10 ist ebenfalls eine gute Unterstützung für die Herzgesundheit: Es fördert die Energieproduktion in den Zellen und unterstützt die Belastbarkeit des Herzmuskel.

DAS KÖNNEN SIE SICH ZU HERZEN NEHMEN

Ein Mangel an Magnesium kann Herzrhythmusstörungen begünstigen – ein Grund mehr, auf eine gute Versorgung mit diesem wichtigen Mineralstoff zu achten. Magnesium tut übrigens auch dem Blutdruck gut: Es senkt die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin, das den Blutdruck in die Höhe treibt. Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren spielen auch Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Selen und Zink eine wichtige Rolle für ein gesundes Herz. Kupfer ist unter anderem an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt, ein Mangel kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Mangan stärkt nicht nur Knochen und Knorpel, sondern schützt auch die Zellen vor oxidativem Stress. Selen und Zink wirken ebenfalls gegen oxidative Stress, der ein zentraler Faktor bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Problemen ist.

BROKEN HEARTS CLUB

Herzerkrankungen entwickeln sich oft über Jahre hinweg schleichend. Typische Warnsignale wie Atemnot oder ein erhöhter Blutdruck können frühe Hinweise sein, die nicht übersehen werden sollten. Bei hohem Blutdruck muss das Herz dauerhaft mit erhöhter Kraft arbeiten, was es überlasten kann. Regelmäßiges Blutdruckmessen zu Hause mit einem hochwertigen Blutdruckmessgerät ermöglicht es, Veränderungen rechtzeitig zu erkennen und bei Bedarf den Arzt aufzusuchen. Auch Stress erhöht die

GUT ZU WISSEN

Herz und Seele

Kleine Auszeiten senken den Blutdruck und entlasten das Herz. Atemübungen, Meditation oder ein gemütlicher Spaziergang wirken beruhigend und unterstützen einen gleichmäßigen Herzschlag. Bewährte Kräuter wie Weißdorn und Herzgespann bringen zusätzlich Ruhe und Kraft für das Herz – entweder als entspannende Tasse Tee am Abend genießen oder als Tinktur oder Kapsel einfach in den Alltag integrieren.

Herzfrequenz und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen) und Nikotin (schon eine Zigarette am Tag erhöht das Herzinfarktrisiko deutlich) sind Gift für das Herz. Selbst die Seele kann das Herz belasten: Das Broken-Heart-Syndrom, das bei starkem Liebeskummer oder emotionalen Belastungen auftreten kann, schwächt den Herzmuskel und verursacht ähnliche Symptome wie ein Herzinfarkt. Und das sogenannte Holiday-Heart-Syndrom zeigt, wie das Herz auf viel Alkohol und fettes Essen reagiert: Der Herzrhythmus kann aus dem Takt geraten. Einen achtsamen Lebensstil zu pflegen und Überlastungen zu vermeiden, ist also auch für unser Herz von höchster Bedeutung.

ZUM ZUHÖREN BRAUCHT MAN ZWEI OHREN. ZUM VERSTEHEN EIN HERZ.

Unser Herz verdient unsere volle Aufmerksamkeit und die bestmögliche Unterstützung. Ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und mentale Ausgeglichenheit fördern die Herzgesundheit. Mit bestimmten Heilkräutern und Nährstoffen können Sie die eigene Herzvorsorge zusätzlich aktiv gestalten. Schauen Sie bei uns vorbei – wir beraten Sie gerne! ■



Crataegutt®

- stärkt das Herz (bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringert Abgeschlagenheit & Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns

Fliessigkeit und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Weißdorn zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

CRA 2112 L

CORIMIA® FILMTABLETTEN

Herzgespannkraut ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Symptomen bei nervöser Anspannung sowie nervös bedingten Herzbeschwerden wie Herzklagen, nachdem ernsthafte Erkrankungen vom Arzt ausgeschlossen wurden.



EUR 18,90 30 Tabletten

MULTI MAGNESIUM 7 KAPSELN

Magnesium trägt zur normalen Funktion der Muskeln, des Nervensystems und der Psyche bei. Zudem trägt das wichtige Mineral zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei.



GIBT ES AUCH
ALS VORTEILS-
PACKUNG MIT
180 STÜCK

EUR 19,90 60 Kapseln

ES SPRIESST UND BLÜHT

deagteez - stock.adobe.com

Mit dem Frühling kommen nicht nur Sonnenschein und blühende Blumen – für viele Jugendliche bringt der Wechsel der Jahreszeiten auch Herausforderungen in der Hautpflege mit sich: Pickel, Mitesser und fettige Haut können jetzt noch hartnäckiger sein. Was tun, wenn die Haut gerade besonders zickt?

Wenn die Temperaturen langsam wieder steigen, gerät die Haut leicht aus dem Gleichgewicht. Der Übergang von trockener Winterluft zu einer höheren Luftfeuchtigkeit im Frühling kann bei Jugendlichen Pickel, Wimmerl und unreine Haut an den Tag bringen. Die Talgdrüsen werden jetzt aktiver und das verstärkte Schwitzen lässt die Poren schneller verstopfen. Auch das Wechselspiel zwischen kalt und warm im Frühjahr belastet die Haut, weil sie sich ständig an die neuen Bedingungen anpassen muss. Umso wichtiger ist es jetzt, auf eine Pflege zu setzen, die sanft reinigt und die Haut nicht zusätzlich irritiert.

REINIGUNG: NICHT ÜBERTREIBEN

Der wichtigste Schritt in der Pflege der Gesichtshaut ist die tägliche Reinigung mit lauwarmem Wasser und einem passenden Reinigungs- und Pflegeprodukt. Eine auf junge Haut abgestimmte Reinigungsroutine hilft dabei, überschüssiges Fett sowie Schmutz zu entfernen und die Poren frei zu halten, ohne die Haut auszutrocknen oder das

natürliche Gleichgewicht zu stören. Besonders gut geeignet sind milde, parfümfreie Reinigungsschäume oder -gele, die sanft zur Haut sind und auf aggressive Inhaltsstoffe verzichten. Das Ziel sollte sein, die Haut gründlich, aber behutsam zu reinigen. Im Anschluss kann die Haut mit einem Gesichtswasser erfrischt werden.

VORBEUGEN STATT ÜBERREIZEN

Hochwertige Feuchtigkeitspflege ist auch für fettige oder unreine Haut wichtig. Eine leichte, ölfreie Feuchtigkeitslotion bewahrt das natürliche Gleichgewicht und hilft der Haut, sich an die wechselnden Bedingungen anzupassen. So kann sie sich regenerieren, ohne dass sie überpflegt wird. Wie sieht es mit Peelings aus? Die Verlockung, hartnäckige Pickel und Mitesser „wegzuschrubben“, ist groß. Doch gerade bei junger Haut führt Überreizung oft zu noch mehr Problemen. Statt aggressiver Mittel ist eine regelmäßige, aber milde Pflege ideal. Ein verfeinerndes Peeling einmal pro Woche reicht vollkommen aus, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen.

PFLANZLICHE WIRKSTOFFE: SANFT, ABER EFFEKTIV

Von Salicylsäure (BHA) bis Retinol: Wirkstoffe, die das Hautbild verbessern sollen, gibt es viele. Besonders bei junger Haut sind natürliche Inhaltsstoffe

oft eine gute Wahl, um Unreinheiten gezielt zu behandeln, ohne die Haut zu strapazieren. Teebaumöl ist ein Klassiker in der Pflege unreiner Haut. Dank seiner antibakteriellen Eigenschaften hilft es, Entzündungen zu beruhigen und die Poren zu klären. Auch Heilerde ist eine sehr gute Ergänzung: Als Maske aufgetragen, nimmt sie überschüssiges Fett auf und klärt das Hautbild. Weihrauch wirkt entzündungshemmend und desinfizierend, Zaubernuss außerdem noch tonisierend und adstringierend, hat also auch eine zusammenziehende Wirkung. Produkte mit Aloe vera sind ideal für empfindliche, unreine Haut. Aloe beruhigt und hydratisiert die Haut sanft, ohne die Poren zu verstopfen. Grüntee-Extrakt wirkt antioxidativ sowie entzündungshemmend und kann gestresste Haut auf natürliche Art und Weise beruhigen.

NÄHRSTOFFE GEGEN ZICKIGE HAUT

Eine gesunde Haut braucht nicht nur eine gute Pflege von außen, sondern auch die richtige Unterstützung von innen. Dass Chips, Süßes und fettiges Essen der Haut nicht guttun, wissen die meisten. Studien aus Deutschland, Frankreich und den USA zeigen: Wer oft zu einfachen Kohlenhydraten wie Weißbrot und Pommes greift und regelmäßig Schokolade, Kuchen und Softdrinks mit viel Zucker konsumiert, riskiert Pickel und kann bestehende Akne verschlimmern. Diese Lebensmittel lassen den Blutzucker rasch ansteigen, was die Insulinausschüttung fördert, die wiederum die Talgproduktion der Haut ankurbelt. Ein erhöhter Insulinspiegel kann eine unreine Haut verstärken. Besser achtet man darauf, genügend Ballaststoffe, etwa aus Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, Lachs und Walnüsse sowie Obst und Gemüse, etwa Beeren, Paprika, Süßkartoffeln und Karotten, zu sich zu nehmen. **Probiotika** können sich ebenfalls positiv auf das Hautbild auswirken, indem sie das Gleichgewicht der Darmflora wiederherstellen und Entzündungen im Darm reduzieren. Und nicht zuletzt: Viel trinken! 2 bis 3 Liter ungesüßter Kräutertee oder Wasser sollten es pro Tag sein. Das fördert nicht nur den Feuchtigkeitshaushalt und lässt die Haut praller aussehen, sondern hilft dem Körper



auch, Giftstoffe auszuspülen. Günstig können sich auch Nahrungsmittel mit reichlich Bitterstoffen auswirken, etwa Chicorée. Er unterstützt den Stoffwechsel und regt die Tätigkeit der Leber an. Bitterstoffe gibt es auch in Form von Supplements, etwa als **Bittertropfen**. Auch bestimmte Vitamine und Mineralstoffe können dabei helfen, das Hautbild zu verbessern und Unreinheiten vorzubeugen:

- ▷ **ZINK** ist ein wichtiger Mineralstoff für die Hautgesundheit, da es Entzündungen reduziert kann. Es reguliert die Talgproduktion und unterstützt die Wundheilung – ideal, wenn die Haut zu Pickeln und Mitessern neigt.
- ▷ **VITAMIN A** fördert die Zellerneuerung und unterstützt die Haut bei der Regeneration. Es wird häufig niedrig dosiert in Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung des Hautbilds verwendet.
- ▷ **VITAMIN B3** (Niacinamid) stärkt die natürliche Hautbarriere und kann die Talgproduktion reduzieren.
- ▷ **VITAMIN C** unterstützt als starkes Antioxidans die Kollagenbildung, was für eine gesunde Hautstruktur wichtig ist. Auch wenn es nicht direkt gegen Pickel hilft, kann es das Hautbild insgesamt verbessern.
- ▷ **OMEGA-3-FETTSÄUREN** wirken entzündungshemmend, können Hautirritationen lindern und die Talgproduktion regulieren – sind also ideal für Jugendliche mit fetiger Haut.

Der Frühling bringt Herausforderungen für die Haut mit sich – gerade für Jugendliche. Eine sanfte Reinigungsroutine, Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Teebaumöl, die richtige Feuchtigkeitspflege und Nährstoffe für die Pflege von innen sind die perfekte Basis für ein klares, gesundes Hautbild. Ein bissel Geduld noch obendrauf und bald schon sollten nur noch die Blumen sprießen! ■

BITTER-TROPFEN

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



EUR 19,90 50 ml

HAUT, HAAR & NAGELWOHL KAPSELN

Mit B-Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten wie Perlhirse und Bambussprossen. Während Zink zum normalen Erhalt der Nägel und Knochen beiträgt, erhält Kupfer das Bindegewebe.



EUR 19,90 60 Kapseln

GIBT ES AUCH
ALS VORTEILS-
PACKUNG MIT
180 STÜCK

CAUDALIE VINOPURE SERUM MIT SALICYLSÄURE

Reduziert Unreinheiten, befreit die Poren und verfeinert das Hautbild. Das Serum verbessert das Aussehen von zu Akne neigender Haut sichtbar und verleiht ihr einen gesunden, nicht glänzenden Teint.



EUR 32,90 30 ml

AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Claudia Brandstätter, PKA
Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler

WAS IST DEIN FAVORIT FÜR DIE TÄGLICHE HAUTREINIGUNG BEI UNREINHEITEN?

Der **Reinigungsschaum** von **CAUDALIE**. Der luftige, seifenfreie Schaum reinigt gründlich und pflegt die Haut gleichzeitig mit Salbei, Kamille und Weintraube.

WAS IST DEIN TIPP FÜR PORENTIEFE REINIGUNG, OHNE DIE HAUT ZU REIZEN?

Ich empfehle sehr gerne unsere hauseigene **Detox-Maske** aus Bio-Cellulose. Sie sorgt mit Grünteeblatt-Extrakt, Kapuzinerkresse und Moringasamen-Extrakt im Handumdrehen für einen geklärten Teint.

WELCHES MAKE-UP EMPFIEHLST DU BEI UNREINER HAUT?

Das Make-up **Dermablend** von **VICHY**. Es wurde speziell für unreine und zu Akne neigende Haut formuliert und deckt zuverlässig ab, ohne maskenhaft zu wirken. Außerdem: Immer einen Sonnenschutz verwenden!

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

FIT IM SCHONGANG



Die ersten warmen Sonnenstrahlen wecken die Lust, wieder aktiv zu werden. Doch nach der langen Winterzeit ist unser Körper meist nicht auf spontane Höchstleistungen eingestellt. Wer jetzt vorsichtig startet, kann ebenfalls etwas für seine Fitness tun – ohne Verletzungen und Überlastungen zu riskieren. Wie Sie sanft in die Bewegung zurückfinden, die Gelenke schonen und die Muskulatur stärken – wir haben da ein paar Tipps für Sie.

Nach der Winterpause braucht unser Körper Zeit, um sich auf ein neuerliches Durchstarten einzustellen. Jetzt bloß nicht zu schnell zu viel wollen! „Kaltstarts“ erhöhen das Risiko für Verletzungen, weil die Muskulatur noch steif ist und die

Gelenke erst wieder in Schwung kommen müssen. Sanftes Aufwärmen ist jetzt das Gebot der Stunde, um Muskeln und Gelenke nicht zu stark zu strapazieren.

GUT GEDEHNT IST HALB GEWONNEN

Beginnen Sie deshalb mit einer langsamen Aufwärmphase: Dehnübungen sind eine einfache Möglichkeit, die Flexibilität zu verbessern und die Muskulatur auf sanfe Weise auf die Bewegung vorzubereiten. Ein kurzer Spaziergang mit anschließenden Dehnübungen bringt die Gelenke in Bewegung und erhöht die Durchblutung der Muskulatur. Für eine gezielte Unterstützung der Gelenke sind Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagen sinnvoll – sie fördern den Knorpelaufbau

und können die Gelenkgesundheit langfristig stärken. Kollagen ist ein natürlicher Baustein unserer Gelenke, Sehnen und Bänder, es sorgt für Stabilität und Flexibilität. In Form von Pulver oder Ampullen lässt sich Kollagen einfach in die tägliche Ernährung integrieren.

SMART START

Wer den Frühling für mehr Bewegung nutzen möchte, muss also nicht gleich in den Marathon-Modus schalten. Gelenkschonende Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren sind ideal, um Körper und Geist aus der Winterträgheit zu holen und gleichzeitig die Gelenke zu schonen. Nordic Walking kombiniert moderates Gehen mit aktiver Armarbeit, was die Gelenke entlastet und gleichzeitig die Muskulatur stärkt. Für einen stabilen Halt und Schutz vor Überlastungen können Kompressionsbandagen oder -strümpfe eine zusätzliche Unterstützung sein – gerade bei empfindlichen Knien oder Sprunggelenken. Auch Schwimmen ist perfekt für den sanften Einstieg: Der Auftrieb im Wasser entlastet die Gelenke, während alle Muskelgruppen trainiert werden. Apropos Wasser: Trinken nicht vergessen! Wasser und ungesüßte Kräutertees sollten immer zur Verfügung

GELENKE WOHL KAPSELN

Glucosamin – ein im menschlichen Körper natürlich vorkommender Aminozucker –, Chondroitin und MSM können den körpereigenen Knorpelschutz und die Schmerzbewältigung unterstützen. Hyaluronsäure kann als Stoßdämpfer und Schmiermittel im Gelenk fungieren.



EUR 29,90 90 Kapseln

TRAUMAPLANT®-SALBE

Die rein pflanzliche Schmerzsalbe mit hochdosiertem Wirkstoff aus Kulturbeinwell eignet sich zur Unterstützung bei Rückenschmerzen, Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Sportverletzungen und offenen Schürfwunden.



EUR 19,55 100 g

WEIHRAUCH CREME + KAPSELN

Das Gummiharz des Weihrauchs enthält von Natur aus bis zu 70 Prozent Harzsubstanzen, Schleimstoffe, ätherische Öle und Triterpene. Die Hauptwirkstoffe des Weihrauchs, die Boswelliasäuren, besitzen auch entzündungshemmende Eigenschaften.

AKTION
GÜLTIG IM
MARC 2025



Statt EUR 48,40
EUR 38,40 100 ml Creme + 60 Kapseln

sein. Spezielle Elektrolytgetränke helfen zusätzlich, den Mineralhaushalt im Gleichgewicht zu halten und die Muskulatur zu unterstützen. Und für den kleinen Energiekick zwischendurch können Power-Riegel eine ideale Ergänzung sein, um dem Körper neue Kraft für die nächste Einheit zu geben.

DIE BEINE HOCHLEGEN

Wenn Sie Ihrem Körper nach der Winterpause Gutes tun möchten, sollten Sie Pausen als festen Bestandteil ins Trainingsprogramm aufnehmen. Regeneration ist wichtig, um die Gelenke und Muskeln zu schonen und dem Körper Zeit zur Erholung zu geben. Besonders für den Einstieg in die Sportsaison ist es ratsam, Ruhetage einzuplanen, damit sich Muskeln und Gelenke an die Belastungen gewöhnen können. Zur Unterstützung gibt es eine Vielzahl an Gelenkcremes: Cremes mit Arnika oder Teufelskralle sind bewährte Klassiker. Sie helfen, Muskelverspannungen zu lockern und etwaige Muskel- und Gelenkschmerzen zu lindern. Eine Weihrauch-Creme kann bei gereizten Gelenken wohltuend wirken. Sie ist dank ihrer beruhigenden und entzündungshemmenden Eigenschaften eine beliebte Unterstützung bei Gelenkbeschwerden.

DAS SCHMECKT DEN MUSKELN

Nicht nur Bewegung, auch die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle, um den Körper in Form zu bringen und die Gelenke zu unterstützen. Besonders Eiweiß ist essenziell, um Muskulatur aufzubauen und die Regeneration zu fördern. Spezielle Supplements für den Muskelaufbau können hier eine praktische Ergänzung sein, um den Körper mit den nötigen Bausteinen zu versorgen. Vitamin D kann beispielsweise nicht nur das Immunsystem unterstützen, sondern auch den Muskelaufbau. Wesentlich für den Muskelaufbau sind auch sie: Proteine. Sie liefern in Form von Aminosäuren wichtige Bausteine für das Muskelgewebe. Als Proteinpulver lassen sie sich zudem einfach in den Alltag integrieren. Auch Omega-3-Fettsäuren können den Muskelaufbau fördern, genauso wie die Aminosäure L-Arginin, die sich zudem positiv auf die Ausdauer auswirken kann. Kreatin wiederum stellt, vereinfacht erklärt, die für die Muskelarbeit benötigte Energie nach kurzer und intensiver Belastung wieder her.

TAKE IT EASY

Wir fassen zusammen: Der Frühling ist die ideale Zeit, um den Körper wieder in Bewegung zu bringen. Wenn Sie einen sanften Einstieg wählen, tun Sie dabei nicht nur Ihrer Fitness, sondern auch Ihren Gelenken einen großen Gefallen. Gelenkschonende Sportarten, regelmäßige Pausen zur Regeneration und die passende Ernährung bilden das Fundament für eine gute Fitness. So bleiben Sie langfristig gesund und aktiv. Schauen Sie bei uns in der Apotheke vorbei – wir beraten Sie gerne dazu! ■

Take it
easy



THYMIAN

BLÜHENDE VERTEIDIGUNGSMINISTER

Bei Thymian denken Sie automatisch an Küchengewürz? Dabei hat die Pflanze aus der Familie der Lippenblütler viel mehr auf Lager. Seine Geschichte als Heilpflanze reicht Jahrtausende zurück – und sogar den Teufel soll er in die Flucht schlagen können.

Thymian ist ein echtes Allroundtalent unter den Heilpflanzen. Schon die alten Ägypter und Griechen schätzten die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammende Pflanze.

JUNGFRAU UND TEIFL

Thymian und Quendel, der oft auch als wilder Thymian bezeichnet wird, wirken ähnlich und haben auch im Volksglauben eine ähnliche Bedeutung. So soll man brütenden Hennen Thymian unterlegen, damit die Jungtiere leichter schlüpfen können. Als Zauberkraut soll es gegen Erdstrahlen helfen. Und im Innviertel gibt es Sagen im Zusammenhang mit Thymian: Wenn sich der Teufel einer Jungfrau nähert, so glaubt man, müsse diese das Kraut an ihr Zimmerfenster hängen. Das soll den *Teifl* vertreiben.

LÄSST AUFATMEN

Vertreiben kann man mit dem Thymian auch anderes Unliebsames. Vor allem in der Erkältungszeit schätzen wir den Thymian als sanften, aber wirkungsvollen Helfer für die Atemwege. Seine

- ▷ Volksnamen: Bienenkraut, Gartenthymian, Gundelkraut
- ▷ Lateinischer Name: *Thymus vulgaris*
- ▷ Verwendete Teile: obere Hälfte des blühenden Krautes
- ▷ Eigenschaften: antiseptisch, auswurffördernd, krampflösend, schleimlösend

ätherischen Öle – insbesondere das antiseptisch wirkende Thymol – lösen festsitzenden Schleim, beruhigen die gereizten Bronchien und unterstützen die natürliche Abwehr. Ein wärmender Tee aus Thymian ist daher ein bewährtes Mittel bei Reizhusten, Keuchhusten und Bronchitis. Durch die im Thymian enthaltenen Bitterstoffe und Enzyme wird zusätzlich das Immunsystem gestärkt. Auch das Inhalieren mit Thymian ist in kalten Monaten ein probates Mittel, um die Atemwege zu befreien.

BESITZT INNERE WERTE

Überhaupt steckt in den winzigen Blättern des Thymians eine beeindruckende Menge an Nährstoffen. Neben ätherischen Ölen enthält Thymian Vitamin C und K sowie wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Calcium, die der Körper für ein gesundes Immunsystem und starke Knochen benötigt. Seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften machen ihn ebenfalls zu einem wertvollen Helfer, auch bei äußerer Anwendung. Ein Thymianbad fördert etwa die Durchblutung und kann nach einem langen Tag wohlende Erholung bieten.

NIMMT DEN WIND AUS DEN SEGELN

In der mediterranen Küche ist der würzigerhe Thymian längst ein Klassiker. Er regt die Verdauungssäfte an und unterstützt den Magen bei der Verarbeitung von

fetthaltigen Gerichten, indem er die Magensäureproduktion aktiviert. Ein Thymiantee nach dem Essen oder ein paar frische Blättchen im Gericht können das Wohlgefühl im Bauch unterstützen und Blähungen verhindern.

Der Thymian ist eine kleine Pflanze mit großer Kraft, die uns im Alltag gute Dienste leistet – in der Küche und während der Erkältungszeit. Wir beraten Sie gerne und erzählen Ihnen mehr über diesen zarten, starken Allrounder! ■

SCHLEIMIGER HUSTEN?
easybronchial®!



- Schleimlöser bei Husten und Verkühlung
- Traditionell pflanzlich
- Zuckerfrei



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Dieses Arzneimittel ist eine traditionelle pflanzliche Arznei speziellität, die ausschließlich aufgrund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist.



AB 4 JAHREN

easypharm
a NEURAXPHARM company

www.easypharm.at

DANKE, TRUDE!

von René Freund

Frau Elsinger war meine Klavierlehrerin. Von ihr habe ich das Atmen gelernt. Natürlich konnte ich vorher auch schon atmen, oder sagen wir besser: Ich atmee halt. Man kann ja gottlob nicht viel dagegen tun. Aber so etwas wie Atemübungen, das lernte ich erst bei Trude Elsinger kennen.

Trude war so ziemlich der positivste Mensch, dem ich je begegnet bin. Sie war sommers wie winters sonnengelb gekleidet und strahlte unverwüstliche Fröhlichkeit aus. Wenn es regnete, sagte sie, das feuchte Wetter sei gut für die Haut; bei Schneefall bewunderte sie die Kristalle, die der Herrgott vom Himmel fallen ließ, und wenn es heiß war, war es eben heiß. Starb jemand, gab es keinen großen Grund zur Verzweiflung, es gibt nämlich keinen Tod, sondern eine jenseitige Welt mit anderen Schwingungsformen.

Auch Musik war für Trude reine Schwingung, eine irdische Abbildung der himmlischen Welt, in deren Zentrum gleich neben Jesus ihr Liebling Mozart saß. Der Zugang zu richtig gutem Klavierspiel führte für sie über den Atem. Ohne Tiefenentspannung brauchte man mit der Klavierstunde erst gar nicht zu beginnen. „Hör dir das an, Gulda im d-Moll-Konzert, reine Schwingung, reiner Atem!“ Ich war damals vielleicht zwölf Jahre alt und Friedrich Gulda mein Vorbild. Damit ich ihm nahekommen konnte, begannen wir jede Klavierstunde mit ausgiebigen Atemübungen, zuerst auf dem Boden liegend, dann auf dem Klavierhocker swingend, wobei Bauch und Zwerchfell vibrierten. Manchmal war ich so entspannt, dass meine Stirn auf die Tasten fiel.

Das alles ist jetzt über vierzig Jahre her, und Trude Elsinger ist längst in die Welt mit den anderen Schwingungsformen eingetaucht. Das weiß ich, weil sie sich bei mir gemeldet hat, aber das ist eine andere Geschichte. Ich denke oft an sie, und ihre Atemübungen praktiziere ich im täglichen Leben. Ich habe so viel von ihr gelernt, nur eines kann ich noch immer nicht – Klavierspielen.

René Freund

René Freund ist Schriftsteller und lebt im Almtal.
Im Frühling feiert seine Komödie „Kröten in Not“ in Hamburg Premiere.

DAS LETZTE WORT

René Freund
Foto: Thomas Freudenthal

GEWINNSPIEL

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

Was wird am 8. März 2025 gefeiert?
Die Lösung finden Sie auf Seite 15.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 25. April 2025. 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

Folaris Apotheke
Goethestraße 12, 4614 Marchtrenk
Oder die Lösung mailen an:
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.

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





MEDICE
THE HEALTH FAMILY

