

# FABELHAFT

DAS KUNDENMAGAZIN DER  
**EINHORN & FOLARIS APOTHEKE**  
Ausgabe 33 | Sommer 2025

SIEHST  
DU'S?  
DEN DURCHBLICK BEHALTEN

**4**

**SOMMER IM BLICK**

Wir schauen auf gesunde Augen

**10**

**STETER TROPFEN**

Tipps für eine starke Blase

**18**

**SCHATTENSPIELE**

Schutz für zarte Kinderhaut



LEBE IN DER SONNE.  
SCHWIMME IM MEER.  
TRINKE DIE WILDE LUFT.

Ralph Waldo Emerson



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



produziert gemäß Richtlinie U224 des  
Österreichischen Umweltzeichens,  
Druckerei Jantzsche GmbH, URN-Nr. 837



LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,

haben Sie den Sommer auch so herbeigesehnt? Nach den turbulenten letzten Monaten können wir ein bisschen mehr Licht, Wärme und Leichtigkeit gebrauchen. „Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht“, heißt es. Vielleicht trifft das ja auch auf den Sommer zu.

Das Titelthema der aktuellen Ausgabe lautet „Sommer im Blick“. Denn während wir der sommerlichen Lebensfreude frönen, müssen unsere Augen einiges verkraften: grelles Licht, trockene Luft, UV-Strahlung. Damit der Blick klar und entspannt bleibt, brauchen unsere Sehorgane ein wenig Aufmerksamkeit. Ab Seite 4 haben wir viele Tipps für Sie zusammengestellt.

Auch unsere Venen arbeiten jetzt auf Hochtouren. Spüren Sie abends manchmal eine Schwere in den Beinen? Dann wird es Zeit, den Blutfluss in Schwung zu bringen! In „Walking on sunshine“ finden Sie einfache, aber wirksame Tipps für gesunde Beine. Ein Thema, das viele betrifft, aber selten besprochen wird: Blasengesundheit. Gerade auf Reisen kann eine schwache Blase zur Herausforderung werden. Wie Sie sie gezielt stärken, lesen Sie ab Seite 10.

Außerdem in dieser Ausgabe: Hybrid-Produkte, die Make-up und Pflege vereinen, wie Kinderhaut optimal vor UV-Strahlung geschützt wird und warum Eiweiß ein echter Gamechanger ist – nicht nur für Sportler.

Und dann haben wir da noch etwas Neues für Sie: In unserer Serie „Was ich für meine Gesundheit mache“ geben wir ab sofort ganz persönliche Einblicke in unsere Gesundheitsroutinen – offen und ehrlich. Die beliebten Evergreens dürfen natürlich auch diesmal nicht fehlen: unsere Lieblingsprodukte im Mittelteil, wertvolle Mentaltipps von Manuel Horeth, unser Heilpflanzenporträt und das letzte Wort von Autor René Freund mit – Achtung – Augenzwinkern.

Genießen Sie die warmen Tage, gönnen Sie sich (und Ihren Augen) kleine Auszeiten – und bleiben Sie gesund!

Herzlichst

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

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

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2025.

#### 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 Knauseder-Csiepe | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | www.knauseders.at Lektorat: Rebekka Redwitz | www.fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: zenina – 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 / diätetischen Lebensmittels / Nahrungsergänzungsmittels informieren Packungsbeilage, Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

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



8 | WALKING ON SUNSHINE



14 | MENTALE STÄRKE



16 | DOPPELT GEMOPPELT



20 | WE'VE GOT THE PROTEIN-POWER

## LET'S BE FRIENDS!

Folge uns auf Instagram und Facebook für News, Tipps und Einblicke hinter die Kulissen! Und wenn dir unser Service gefällt: Gib uns sehr gerne eine Google-Bewertung – dein Feedback zählt!



#einhornapotheke



#folarisapotheke



# SOMMER IM BLICK





Sonne im Gesicht, leuchtende Farben – der Sommer ist ein Fest für die Sinne. Aber während wir die warmen Tage genießen, stehen unsere Augen unter Dauerbelastung: UV-Strahlung, trockene Luft und grelles Licht fordern sie ganz schön heraus. Zeit, ihnen etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Augen gesund und leistungsfähig zu halten. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf das Wunderwerk Auge werfen!

Es kann sich sehen lassen, was unsere Augen so leisten: Innerhalb von Sekundenbruchteilen stellen sie sich auf wechselnde Lichtverhältnisse ein, nehmen Millionen von Farben wahr und sind unser Fenster in die Welt. Gerade im Sommer, wenn die Sonne strahlt und die Tage länger sind, laufen sie auf Hochtouren. Und genau dann brauchen sie auch mehr Schutz und Unterstützung.

Aber widmen wir uns zuerst dem Organ Auge und seiner Funktion. Unser wichtigstes Sinnesorgan – die Augen liefern 80 Prozent unserer Sinnes-  
eindrücke – ist im Durchschnitt etwa 24 Millimeter groß und besteht aus nur wenigen Gramm Wasser und Zellgewebe. Rund 10 Millionen optische Informationen über die Umwelt liefert es an unser Gehirn – pro Sekunde! Dabei funktioniert das Auge vereinfacht gesagt wie eine Kamera: Das einfallende, gebündelte Licht tritt erst durch Hornhaut, Pupille, Linse und Glaskörper, danach trifft es auf die Netzhaut im hinteren Bereich des Auges. Hier wandeln die lichtempfindlichen Sinneszellen die optischen Eindrücke in elektrische Impulse um. Jetzt kommt der Sehnerv ins Spiel, der diese Impulse zum Sehzentrum im Gehirn weiterleitet. Das komplexe Zusammenspiel der Nervenzellen lässt schließlich ein Bild entstehen. 200 Farbtöne und bis zu 500 Graustufen kann unser Auge dabei erkennen und 10 Millionen Farbschattierungen unterscheiden. Beeindruckend, oder?

### **TROCKEN, GEREIZT, GERÖTET**

Dass unsere Augen diese beachtliche Leistung tagtäglich erbringen können, ist nicht selbstverständlich – sie müssen genauso gut gepflegt werden wie jedes andere sensible System. Alltägliche Belastungen wie Bildschirmarbeit oder Umwelteinflüsse wie Staub, Abgase und trockene Luft aus der Klimaanlage können unseren Augen

ganz schön zusetzen. Allen voran die Hornhaut und die Linse sind im Sommer vermehrt schädlichen Einflüssen ausgesetzt. Außerdem steigen an heißen Tagen die Ozonwerte – eine hohe Ozonkonzentration kann die Schleimhäute und Augen ebenfalls reizen. Vorbeugen können Sie, indem Sie viel trinken und sich zu Ozon-Spitzenzeiten (etwa von 14 bis 17 Uhr) nicht ohne Sonnenbrille im Freien aufhalten.

### **DA BLEIBT (K)EIN AUGE TROCKEN**

Wenn die Augen zu brennen und jucken beginnen, sich röten oder vermehrt tränen, werden Bindehaut und Hornhaut vermutlich nicht mehr ausreichend mit Tränenflüssigkeit versorgt. Bei trockenen Augen verschaffen Augentropfen oder Augensalben mit beruhigenden und befeuchtenden Inhaltsstoffen Linderung. Bei müden und gereizten Augen unterstützt eine warme Komresse mit Kornblumenwasser, die abschwellend wirkt. Gerötete Augen, starker Tränenfluss und Juckreiz können aber auch Hinweise auf eine Allergie sein – speziell, wenn zusätzlich die Nase läuft. Lassen Sie diese Symptome in jedem Fall abklären. Auch bei Verdacht auf eine Bindehautentzündung gilt: Nicht lange warten, lieber schnell handeln!

### **LIDIDENTZÜNDUNGEN – GERSTENKORN UND CO.**

Plötzlich schmerzt das Augenlid, ist gerötet und geschwollen? Hinter diesen Symptomen kann ein Gerstenkorn stecken. Das Gerstenkorn zählt zu den häufigsten Augenlidentzündungen und kann unangenehm sein, ist aber meist harmlos. Es entsteht durch eine bakterielle Infektion der Lidranddrüsen – und wie so oft gilt: Bloß nicht daran herumdrücken! Augensalben aus der Apotheke mit desinfizierenden oder entzündungshemmenden Wirkstoffen können die Heilung unterstützen. Wichtig ist, das Auge möglichst in Ruhe zu lassen und auf gute Hygiene zu achten – also Handtücher nicht gemeinsam verwenden! Wenn die Entzündung nicht besser oder gar schlechter wird: Ab zum Arzt! Lidrandentzündungen vorbeugen können Sie durch eine regelmäßige Lidrandpflege mit speziellen Lösungen, etwa Blephasol. Und auch die Homöopathie kennt Mittel, die die Augengesundheit unterstützen. Sprechen Sie uns gerne darauf an!

### **SPORT UND SCHWEISS: WAS TUN?**

Joggen in der Morgensonne, eine Radtour durch die Berge – herrlich, oder? Wären da nicht der Schweiß, der in die Augen rinnt und brennt, oder die

lästigen Staubpartikel, die Reizungen verursachen können. Denn auch das kann Augenprobleme auslösen. Hier helfen schweißresistente Sonnencremes mit mineralischen Inhaltsstoffen, die auch beim Schwitzen nicht in die Augen laufen. Außerdem empfehlenswert: Sonnenpflegestifte sowie gut sitzende Sportbrillen mit Belüftung, die nicht nur vor UV-Strahlung schützen, sondern auch den Schweiß ableiten. Wer sich nach dem Sport die Augen reibt, sollte daran denken: Erst die Hände waschen, dann die Augen berühren. Und falls doch mal Sonnencreme ins Auge gerät? Nicht reiben! Besser mit klarem Wasser ausspülen oder sanft mit einer feuchten Komresse reinigen.

### **DARF'S NOCH EIN BISSERL MEER SEIN?**

Ein Sprung ins kühle Nass ist im Sommer eine echte Wohltat – für unsere Augen aber meistens eher weniger fein. Chlor- und Salzwasser, aber auch im Wasser enthaltene Keime können das sensible Organ irritieren und die Augen trocken oder gerötet zurücklassen. Eine einfache Lösung: Schwimmbrillen. Sie schützen vor Reizstoffen und UV-Strahlung. Schwimmbrillen gibt es übrigens auch mit Sehstärke.

### **AU, EIN AUGENBRAND!**

Im Sommer greifen wir fast automatisch zur Sonnencreme – aber wie sieht's mit Schutz für die Augen aus? UV-Strahlung kann nicht nur unserer Haut, sondern auch unseren Augen schaden. Was viele nicht auf dem Radar haben: Auch Horn- und Netzhaut können einen Sonnenbrand erleiden und mit starkem Tränenfluss und hoher Lichtempfindlichkeit reagieren. Speziell in den Bergen oder am Wasser ist Vorsicht geboten: Hier wird das Sonnenlicht stark reflektiert und trifft noch intensiver auf die Augen. Besonders empfindlich ist die Hornhaut von Kindern, Menschen über 40 Jahre und Personen mit hellen Augen. Blaue und grüne Augen reagieren dreimal sensibler auf Sonnenlicht als etwa braune, weil ihre Iris weniger Pigmente enthält. Aber auch wer nicht zur Risikogruppe gehört, sollte seine Augen schützen – schließlich kann UV-Strahlung auf Dauer auch der Netzhaut schaden. Ohne Schutz erhöht sich das Risiko für langfristige Schäden wie Grauen Star oder für eine Makuladegeneration.

### **I WEAR MY SUNGLASSES ... ANYTIME!**

Die wichtigste Vorsichtsmaßnahme? Eine hochwertige Sonnenbrille mit zuverlässigem UV-Schutz, die Hornhaut und Linse vor langfristigen Schäden bewahrt.



Eine Sonnenbrille sollte das CE-Zeichen tragen und die Kennzeichnung „UV 400“ aufweisen – das bedeutet, dass sie das schädliche kurzwellige Licht bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern abhält bzw. herausfiltert. Übrigens: Der Tönungsgrad einer Sonnenbrille hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun. Dass eine dunkle Sonnenbrille besser schützt, ist ein Mythos. Die Tönung dient lediglich als Blendschutz, der etwa im Straßenverkehr wichtig ist und unter anderem vom eigenen Empfinden abhängt. Und für alle, die Kontaktlinsen tragen: Es gibt auch Modelle mit integriertem UV-Schutz. Um Ihre Augen zusätzlich zu schützen, können Sie einen breitrempigen Hut, ein Kapperl oder Ähnliches tragen.

### ZEIT FÜR EINE AUSZEIT

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie heute schon auf einen Bildschirm geschaut? Smartphone, Laptop, Tablet – unsere Augen sind ständig gefordert. Besonders problematisch: das blaue Licht von Displays. Es kann die Augen zusätzlich belasten und führt oft zu Trockenheit oder Kopfschmerzen. Ein einfacher Trick: die 20-20-20-Regel. Dabei schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas, das mindestens 20 Fuß (etwa 6 Meter) entfernt ist – am besten auf etwas Grünes. Das entspannt die Augen und hilft, die Sehkraft zu erhalten. Befeuchtende Augentropfen stillen den Durst trockener, müder Augen. Brillen mit speziellem Blaulichtfilter reduzieren kurzwelliges blaues Licht, das zum Beispiel von digitalen Geräten ausgeht, und entlasten so die Augen. Kühlende Augenmasken tun nach einem langen Tag in der Sonne gut, aber auch während einer Bildschirmpause. Positiver Nebeneffekt: Weil sie Schwellungen reduzieren, lassen sie müde Augen frischer aussehen.

### MINI-WORKOUTS FÜR MÜDE AUGEN

Apropos Entspannung: Wussten Sie, dass auch Ihre Augen von einem kleinen Workout profitieren? Versuchen Sie es mal!

- ▷ **PALMIEREN:** Reiben Sie Ihre Hände aneinander und legen Sie sie sanft auf die geschlossenen Augen. Die Wärme wirkt entspannend.
- ▷ **BLINZELN:** Es klingt banal, aber bewusstes Blinzeln hilft, die Augen zu befeuchten – besonders bei Bildschirmarbeit.
- ▷ **NAH-FERN-FOKUS:** Wechseln Sie mit Ihrem Blick zwischen einem nahen und einem fernen Punkt – das trainiert die Augenmuskulatur.
- ▷ **DIE LIEGENDE ACHT:** Schauen Sie bei dieser Übung aus dem Augen-Yoga nacheinander langsam einmal nach rechts unten, rechts oben, in die Mitte, links unten, links oben und in die Mitte. Danach die Richtung wechseln. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 20-mal.

### DAS AUGE ISST MIT

Unsere Augen profitieren aber nicht nur von kleinen Workouts und Yoga-Sessions – auch was auf unserem Teller landet, kann unsere Augengesundheit unterstützen. „Augenvitamine“ stecken zum Beispiel in Paprika, Karotten, Roter Beete und Brokkoli, in grünem Blattgemüse wie Spinat, Brennnessel, Petersilie und Grünkohl, in den sehr chlorophyllreichen Algen Chlorella und Spirulina sowie in Beeren – etwa Heidelbeeren – und Zitrusfrüchten. Diese Lebensmittel liefern wertvolle Antioxidantien, die die empfindlichen Sehzellen vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Besonders wichtig sind dabei die Carotinoide Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin – drei sekundäre Pflanzenstoffe, die als eine Art natürlicher Sonnenfilter für die Netzhaut wirken. Auch Beta-Carotine und Anthocyane sind wichtige Schutzstoffe für die Augen. Omega-3-Fettsäuren,





speziell die essenzielle Omega-3-Fettsäure DHA, Vitamin A als ein elementarer Baustein unseres Sehpurpurs, Vitamin C und E, OPC sowie die Radikalfänger Selen und Zink tragen ebenso zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

## DAS AUGES GIBT DEM KÖRPER LICHT. WENN DEIN AUGES GESUND IST, WIRD DEIN GANZER KÖRPER HELL SEIN.

Bibel, Matthäus 6,22

Auch bestimmte Heilpflanzen tun unseren Augen gut. Augentrost etwa macht seinem Namen alle Ehre und wirkt bei gereizten Augen wohltuend. Für eine beruhigende Augenkompressen 1 gehäuften Teelöffel Augentrost mit 250 Milliliter heißem Wasser übergießen. 3 Minuten ziehen lassen, dann am besten durch einen Kaffeefilter abseihen. Den Tee auf Raumtemperatur abkühlen lassen, ein sauberes Tuch oder Wattepad damit tränken und das Auge sanft auswaschen. Ringelblume kann entzündungshemmend, reizlindernd und abschwellend wirken – dadurch eignet sie sich ebenfalls gut für eine

lauwarme Augenkompressen. Auch ein Tee aus Fenchelkörnern bietet sich als Spülung für gereizte Augen an. Das aus Kornblumen destillierte Wasser findet häufig in Augentropfen Verwendung, Sonnenhut wiederum stärkt die Abwehrkräfte des Auges. Das Veilchen kann bei Entzündungen abschwellend wirken und hat entzündungshemmende sowie schmerzlindernde Eigenschaften. Hildegard von Bingen empfahl, morgens Rosenblätter auf die Augen zu legen, um diese klarer wirken zu lassen. Heute werden die Inhaltsstoffe der Rose als Öl oder Rosenwasser gegen Schwellungen und Augenringe eingesetzt.

### FÜR DEN DURCHBLICK: DEN AUGEN GUTES TUN

Sommerzeit ist Genusszeit – und mit ein paar einfachen Tipps bleiben auch die Augen entspannt. Eine ausgewogene Ernährung, genug Feuchtigkeit und guter UV-Schutz helfen, den Durchblick zu bewahren. Schauen Sie doch mal bei uns in der Apotheke vorbei – wir beraten Sie gerne, wie Sie Ihre Augen zusätzlich unterstützen können. Und dann? Sonnenbrille auf, den Blick öfter mal vom Bildschirm lösen und die warmen Tage in vollen Zügen genießen. Denn wer seine Augen gut versorgt, sieht den Sommer gleich noch ein bisschen schöner! ■

## GUT ZU WISSEN

**Damit Augentropfen oder -salben richtig wirken und keine Keime ins Auge gelangen, kommt es auf die richtige Anwendung an:**

- ▷ Am einfachsten geht es im Liegen oder mit leicht nach hinten geneigtem Kopf – so bleibt das Auge entspannt.
- ▷ Zuerst die Hände gründlich waschen oder desinfizieren. Dann das Unterlid vorsichtig nach unten ziehen und den Tropfen direkt in den Bindehautsack geben.
- ▷ **WICHTIG:** Die Tropf- oder Tubenspitze darf das Auge oder Lid nicht berühren, sonst können Keime übertragen werden.
- ▷ Danach das Fläschchen oder die Tube sofort wieder verschließen und das Auge ein paar Sekunden geschlossen halten, damit sich das Mittel gut verteilt.
- ▷ Jede Flasche oder Tube gehört nur einer Person – sonst steigt das Risiko für Infektionen.

### AUGENFIT COMPLEX KAPSELN

Die „Sonnenbrille von innen“ mit ausgewählten Mikronährstoffen wie Vitamin C und E, Selen und Zink, die nicht nur den Augen guttun, sondern auch der Haut. Zink trägt zum Erhalt normaler Sehkraft und Vitamin C zum Schutz der (Augen-)Zellen vor oxidativem Stress bei.



EUR 24,90 60 Kapseln

### LOUIS WIDMER GEL FÜR DIE AUGENPARTIE

Frisches Anti-Aging-Gel zur Pflege der empfindlichen Augenpartie. Die Formel mit biostimulierenden Wirkstoffen, Peptiden und Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit, glättet und stärkt die Hautstruktur rund um die Augen. Mit Kühllapplikator für Soforteffekt.



EUR 29,90 15 ml

### WELEDA VISIODORON MALVA® INTENSE

Die Wirkstoffkombination aus Bio-Malvenextrakt und natürlicher Hyaluronsäure stabilisiert den Tränenfilm, schützt die Augenoberfläche und unterstützt die Regeneration vorhandener Schädigungen. Befeuchtet trockene Augen intensiv und langanhaltend.



EUR 18,95 10 ml

NEU!



# WALKING ON SUNSHINE

Unsere Beinvenen haben es nicht leicht. Sie arbeiten rund um die Uhr, um das Blut zurück zum Herz zu transportieren – und das auch noch gegen die Schwerkraft. Dazu noch langes Stehen, viel Sitzen, wenig Bewegung: Kein Wunder, wenn die Beine abends schwer werden und anschwellen. Doch wer frühzeitig ein paar einfache Maßnahmen in den Alltag integriert, kann seine Gefäße entlasten und Beschwerden vorbeugen. Denn starke Venen sorgen nicht nur für ein leichtes Gefühl in den Beinen, sondern beugen auch Problemen wie Krampfadern oder Thrombosen vor.

Was ist eigentlich die Hauptaufgabe von Venen? Als wichtiger Bestandteil des Blutkreislaufs ist das Venensystem in erster Linie dafür verantwortlich, dass das sauerstoffarme Blut von den Organen und Muskeln zum Herz fließt. Den schweren Job – nämlich den größten Teil des Rücktransports des Blutes in den Beinen – verrichten dabei die tiefen Venen, die innerhalb der Muskeln liegen. Auf dem Weg von den Beinen zum Herz muss das Blut einen Höhenunterschied von etwa eineinhalb Metern überwinden. Möglich machen das die ventilartigen Klappen in den Venen, die das Blut nur in Richtung Herz passieren lassen.

## SOMMER, SONNE, SCHWERSTARBEIT

Unsere Gefäße sind also echte Hochleistungsorgane! Aber sie haben Schwachstellen. Langes Sitzen oder Stehen, Bewegungsmangel oder eine genetische Veranlagung können die

Venen überlasten. Besonders schwer – im wahrsten Sinne des Wortes – haben es die Beine im Sommer, wenn sich die Blutgefäße aufgrund der Hitze erweitern. Die Folge: Das Blut staut sich in den Beinen, die Gefäßwände verlieren an Elastizität. Es kann zu Symptomen wie Spannungsgefühlen, Kribbeln oder Wassereinlagerungen kommen. Und auch wenn typische Venenerkrankungen wie Krampfadern oft als „Frauensache“ gelten, sind Männer ebenso betroffen. Sie bemerken die ersten Anzeichen allerdings meist erst später und neigen eher dazu, Beschwerden zu ignorieren. Dabei kann rechtzeitige Vorsorge viel bewirken – unabhängig vom Geschlecht. Denn: Wer früh gegensteuert, kann seine Venen gut unterstützen und fit halten.

## NÄHRSTOFFE FÜR MEHR FLEXIBILITÄT

Die Flexibilität und damit die Gesundheit unserer Venen hängt stark vom Bindegewebe ab. Ist es schwach, leieren die Gefäße leichter aus. Kollagen spielt dabei eine entscheidende Rolle: Es sorgt für Stabilität und Elastizität. Über die Ernährung können wir unseren Venen ebenfalls Gutes tun. Ein besonders venenfreundliches Lebensmittel ist etwa Rote Beete – sie fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung der Venen. Eine ausgewogene Ernährung mit Vitamin C stärkt die Venenwände und Venenklappen. Wenn Sie also beim nächsten Essen Brokkoli, Paprika, Spinat oder Zitrusfrüchte auf dem Teller haben, profitieren davon auch Ihre Venen. Das in Tomaten enthaltene Lycopin schützt die Gefäßwände und die Flavonoide und Antioxidantien in Beeren stabilisieren die Gefäße. Außerdem: Genügend trinken – Wasser verbessert die Durchblutung und die Elastizität der Venenwände – und sparsam mit Zucker, Salz und Alkohol umgehen.

## TIPP

Ein Gericht von Silvana Stöger aka VANALICIOUS, das gut für die Venen ist: Karottenlachs – reich an Omega-3-Fettsäuren und Beta-Carotin, die die Blutzirkulation fördern.

Hier geht's zum Rezept:





## DIE MACHEN UNS BEINE

Auch Mikronährstoffe können unsere Venen unterstützen. Omega-3-Fettsäuren tragen dazu bei, die Venen gesund zu erhalten – entweder in Form von fettem Fisch, Nüssen, Avocados und Leinsamen oder als praktische Nahrungsergänzungsmittel. Weitere Vitamine und Mineralien für die Venengesundheit sind unter anderem Vitamin E und Zink. Bei den natürlichen Helfern für die Venen tun sich vor allem folgende hervor:

- ▷ **ROTES WEINLAUB** verbessert die Durchblutung und lindert Schwellungen.
- ▷ **ROSSKASTANIE** stärkt die Venenwände und hilft gegen müde Beine.
- ▷ **GINKGO** fördert die Mikrozirkulation und kann Durchblutungsstörungen entgegenwirken.
- ▷ **SCHAFGARBE** und **WALDMEISTER** wirken entspannend und durchblutungsfördernd.
- ▷ **BUCHWEIZEN-** und **STEINKLEEKRAUT** unterstützen als Tee die Venengesundheit.

## REISEN OHNE RISIKO: THROMBOSEN VORBEUGEN

Lange Flüge oder Autofahrten sind für unsere Venen eine Herausforderung. Das Blut fließt langsamer, die Gefahr von Gerinnseln steigt – vor allem, wenn man sich kaum bewegt. Um das Risiko zu senken, helfen einfache Tricks: Wasser trinken, regelmäßig die Füße kreisen und Kompressionsstrümpfe tragen. Letztere fördern die Durchblutung und verhindern, dass sich das Blut in den tiefen Beinvenen staut.

## SO BLEIBEN DIE VENEN IM ALLTAG FIT

- ▷ Beine immer wieder hochlegen, um den Rückfluss des Blutes zu unterstützen.
- ▷ Regelmäßig Bewegung einbauen.
- ▷ Wechselbäder und kalte Güsse stärken die Gefäßwände.
- ▷ Bequeme Schuhe tragen – hohe Absätze oder zu enge Schuhe behindern den Blutfluss.
- ▷ Cremes und Gels mit Rosskastanie oder rotem Weinlaub helfen, die Durchblutung anzuregen.
- ▷ Kühlende Venensprays bringen zusätzlich Linderung.

## HÄMORRHOIDEN SIND AUCH VENEN

Niemand spricht gerne darüber, aber auch Hämorrhoiden sind nichts anderes als erweiterte Blutgefäße. Wenn sie sich vergrößern, kann es unangenehm werden. Eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und spezielle Hämorrhoiden-Salben können helfen, Beschwerden zu lindern. Mäusedorn sowie Leinkrauttinktur und -salbe bieten zudem natürliche Unterstützung, um die Gefäßgesundheit im Analbereich zu erhalten.

## MEHR LEICHTIGKEIT, SCHRITT FÜR SCHRITT

Unsere Venen sind also Tag für Tag ganz schön busy – und es lohnt sich, sie zu unterstützen. Wer seine Beine regelmäßig entlastet, sich genügend bewegt und auf eine venenfreundliche Ernährung achtet, kann viel für seine Gefäßgesundheit tun – egal ob im Alltag oder im Sommerurlaub. Haben Sie Fragen dazu? Wir sind für Sie da! ■

### PANDALAS STÜTZSTRÜMPFE

Modische Kniestrümpfe mit angenehmem Tragegefühl und funktionalem Design. Sie fördern die Durchblutung, können Schwellungen und Müdigkeit reduzieren und eignen sich ideal für Reisen, Schwangerschaft oder lange Arbeitstage.



ab EUR 29,90 Paar

### SISIS FINEST ORIGINAL KOLLAGENSCHOKOLADE

Die Original Kollagenschokolade vereint zarten Schokoladengenuss mit hochwertigen Kollagenpeptiden. Jedes Täfelchen enthält 2,5 Gramm bioaktive Kollagenpeptide von Verisol®. Die Kollagenpeptide stimulieren den Kollagenstoffwechsel.



EUR 20,60 100 g

### OPC TRAUBENKERN EXTRAKT

Wertvolle Polyphenole aus Traubenkernen können helfen, oxidativem Stress entgegenzuwirken und die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Die Kapseln eignen sich ideal zur täglichen Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen und passen gut zu einer ausgewogenen Ernährung.



EUR 29,90 60 Kapseln

# STETER TROPFEN

Ein lauer Sommerabend, ein Picknick am See und die Füße hängen ins Wasser. Alles perfekt – bis plötzlich ein unangenehmes Ziehen im Unterbauch aufkommt. War die nasse Badekleidung vielleicht doch keine so gute Idee? Gerade im Sommer, wenn wir unbeschwert das Leben genießen wollen, kann eine gereizte Blase zur Spielverderberin werden. Doch mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich vorbeugen.

1500 Milliliter – so viel passt maximal in die Harnblase. Theoretisch. Denn die alltägliche Füllmenge liegt weit darunter, bei etwa 250 bis 400 Milliliter. Harndrang verspüren wir überhaupt meist schon lange, bevor die Blase vollständig gefüllt ist. Aber schauen wir uns kurz an, was sich davor im Körper so alles abspielt: Von den Nieren, die auf der rechten und linken Seite im hinteren Bauchraum und unterhalb

des Zwerchfells liegen, gelangt der Harn über den Harnleiter in die Harnblase. Die Harnblase speichert den Harn, bis eine bestimmte Füllmenge erreicht ist. Das sind bei Erwachsenen rund 350 Milliliter. Dann meldet die Blase an das Gehirn: Zeit wird's – auf zur Toilette! Etwas anders stellt es sich dar, wenn die Blase krank ist. Besonders im Sommer, wenn Hitze und veränderte Trinkgewohnheiten zusammenkommen, steigt das Risiko für Blasenentzündungen. Dazu kommen Faktoren wie hormonelle Schwankungen oder schlicht eine Verkühlung nach einem langen Tag in nassen Badesachen.

## WENN DIE BLASE ZWICKT

Und plötzlich ist er da, dieser fiese Druck im Unterbauch. Eine gereizte Blase oder eine Harnwegsinfektion kann einen Sommer schnell vermiesen. Oft sind es Bakterien, die sich in der Blase breitmachen und für das unangenehme Brennen sorgen. Manchmal liegt es aber auch schlicht daran, dass wir zu wenig trinken – denn eine gut durchgespülte Blase ist eine gesunde Blase! Bitte aber nicht zur eiskalten Limo greifen – raffinierte Zucker kann zur Entstehung von entzündungsfördernden Botenstoffen beitragen. Blasenprobleme sind übrigens nicht nur ein Frauenthema, obwohl Frauen aufgrund ihrer Anatomie ein höheres Risiko

haben. Auch Männer kennen das Gefühl, wenn die Blase drückt, obwohl sie sich gerade erst entleert hat, oder plötzlich ein Stechen beim Wasserlassen auftritt.

## WASSER MARSCH!

Am besten ist es, Blasenproblemen erst gar keine Chance zu geben. Und das beginnt mit einem simplen, aber oft unterschätzten Tipp: Trinken, trinken, trinken! Wasser oder ungesüßter Tee helfen der Blase, sich selbst zu reinigen. Cranberrysaft kann verhindern, dass sich Bakterien an den Blasenwänden festsetzen. Außerdem wirken die Inhaltsstoffe der Cranberry oder Moosbeere antioxidativ. Ein Tee aus Goldrute kann bei einer Reizblase das fiese Brennen beim Wasserlassen reduzieren und wirkt auch dem unangenehmen Druckgefühl im Blasenbereich und dem häufigen Harndrang entgegen. Bewährt hat sich eine Kombination mit Birkenblättern, Labkraut und Taubnessel. Brennnessel ist ein Klassiker, der stark harntreibend wirkt. Auch Grüner Hafer und Hauhechelwurzel wirken harntreibend und entzündungshemmend, Hopfen krampflösend, antibakteriell sowie schmerzstillend. Bärentraubenblätter wirken antibakteriell und können bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung helfen. Zinnkraut wird vor allem bei

## Akute Blasenentzündung?



Die Natur kennt einen Ausweg.<sup>1</sup>

**Uvicur® -**  
**Unser pflanzliches**  
**Akut-Therapeutikum\***

**JETZT NEU**

[uvicur.at](http://uvicur.at)

**MEDICE**

\*Uvicur® überzogene Tabletten. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung der Symptome leichter wiederkehrender Infektionen der unteren Harnwege wie Brennen beim Wasserlassen und/oder häufiges Wasserlassen, nachdem ernsthafte Erkrankungen von einem Arzt ausgeschlossen wurden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei erwachsenen Frauen ab 18 Jahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: 02/2024.

<sup>1</sup>EMA: Community herbal monograph on *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng., folium; EMA/HMPC/750269/2016; Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2018.

Entgeltliche Einschätzung

## PROSTATA MEN KAPSELN

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

**AKTION**  
SPAREN SIE  
IM JULI 2025  
EUR 5,-



Statt EUR 19,90  
**EUR 14,90** 60 Kapseln

## FEMIDOC® UROEXPRESS® DIREKT

Dient zur Prävention von durch E. Coli verursachten, wiederholt auftretenden Harnwegsinfektionen bzw. Blasenentzündungen. Unterstützt die Behandlung von Harnwegsinfektionen. Der Beutelinhalt löst sich ohne Wasser im Mund auf – ideal für die diskrete Einnahme unterwegs.

**AKTION**  
SPAREN SIE  
IM JULI 2025  
EUR 5,-



Statt EUR 20,90  
**EUR 15,90** 10 Sticks

Entgeltliche Einschätzung



entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege eingesetzt. In der Apotheke mischen wir Ihnen gerne einen Blasen- und Nieren-Tee oder eine Tinkturmischung – fragen Sie uns danach!

## ETWA JEDE ZWEITE FRAU MACHT IN IHREM LEBEN MINDESTENS EINE BLASENENTZÜNDUNG DURCH. FRAUEN SIND VIERMAL HÄUFIGER BETROFFEN ALS MÄNNER.

### GLÜCKLICH STATT GEREIZT

Während eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr das A und O ist, spielt auch das Immunsystem eine wichtige Rolle für die Blasengesundheit. Vitamin C kann helfen, die Schleimhäute zu stärken und die Blase widerstandsfähiger zu machen. Auch Zink ist ein guter Helfer. Es unterstützt die Immunabwehr und sorgt dafür, dass sich kleine Entzündungen schneller beruhigen. D-Mannose – eine Zuckerart – kann E.-coli-Bakterien, die meist für die Entzündung verantwortlich sind, ummanteln und unschädlich machen. Brennnesselwurzeltee beruhigt die gereizte Blase. Wer zusätzlich auf eine probiotische Ernährung achtet – also öfter auf Joghurt oder fermentierte

Lebensmittel setzt –, kann seine Darmflora stärken und damit indirekt auch der Blase Gutes tun. Ein gesunder Snack für die gereizte Blase sind Kürbiskerne. Vollgepackt mit Zink, Phosphor, Eisen, Magnesium und Kupfer sowie Phytosterinen und den Vitaminen A, B und E stärken sie auf natürliche Art und Weise. Übrigens: Kürbiskerne sind nicht gleich Kürbiskerne. Für Heilzwecke gibt es eine spezielle Züchtung, die Sie bei uns in der Apotheke erhalten.

### WO DRÜCKT'S DENN?

In Österreich leiden etwa 1 Million Menschen an Inkontinenz. Denken Sie bei Blasenschwäche nur an ältere Semester? Falsch gedacht. Blasenschwäche tritt bei Menschen unterschiedlichen Alters auf. Laut einer Studie leiden 17 Prozent der 40- bis 59-Jährigen und 23 Prozent der 60- bis 79-Jährigen an einer Form der Blasenschwäche. Und obwohl sie so viele Menschen betrifft, ist Blasenschwäche stark schambehaftet. Weil sie sich genieren, suchen Betroffene oft nicht oder erst spät Hilfe. Dabei kann man gegen eine schwache Blase viel tun! Neben der richtigen Ernährung (ausgewogen und ballaststoffreich, wenig harntreibende Getränke und Lebensmittel wie Kaffee, Brennnesseltee, Tomaten, Zwiebeln oder Spargel) und Heilpflanzen wie Goldrute gibt es eine andere, oft unterschätzte Möglichkeit, die Blase zu unterstützen: Beckenbodentraining.

Der Beckenboden sorgt unter anderem dafür, dass wir bei einem beherzten Lacher nicht gleich zum WC sprinten müssen, und unterstützt die Blasenfunktion. Wer regelmäßig ein paar Übungen einbaut – etwa bewusstes Anspannen und Entspannen der Muskulatur –, wird merken, dass sich die Kontrolle über die Blase verbessert. Man kann diese Übungen überall machen: beim Zähneputzen, im Auto oder in der Warteschlange beim Bäcker. Dem seelischen Stress können auch Inkontinenzeinlagen entgegenwirken. Sprechen Sie uns darauf an – eine Blasenschwäche muss man nicht still ertragen.

### PFIAT DI, BLASENBESCHWERDEN!

Eine gesunde Blase ist keine Selbstverständlichkeit, aber mit ein bisschen Aufmerksamkeit lässt sie sich gut in Schuss halten. Also: Wasserflasche einpacken, in Bewegung bleiben und dem Körper das geben, was er braucht. Dann steht einem entspannten Sommer nichts im Weg – ganz ohne ständigen Blick Richtung Toilette! ■

## GUT ZU WISSEN

**Wann zum Arzt?** Leichtes Brennen beim Wasserlassen, ein Druckgefühl im Unterbauch oder trüb gefärbter Urin sind erste Anzeichen einer Blasenentzündung. Wer zusätzlich Fieber bekommt oder Rückenschmerzen verspürt, sollte rasch einen Arzt aufsuchen – dann könnte die Infektion bereits in die Nieren aufgestiegen sein. Mit **Teststreifen** aus der Apotheke lässt sich eine erste Einschätzung vornehmen.



## QUELLE DER BESTEN IDEEN

Sonnenschein und Schäfchenwolken, der Duft von blühenden Wiesen, laue Abende im Freien – der Sommer bringt viele schöne Momente mit sich. Damit wir ihn vollauf genießen können, lohnt es sich, auch auf die richtige Pflege und Vorsorge zu achten – und genau dabei stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ – ein alter Grundsatz, der auch im Sommer Gold wert ist. Ob Sie sich gegen Wehwechen wappnen, Ihre Haut verwöhnen oder das Immunsystem für die nächste Reise stärken möchten – wir haben einige sommerliche Lieblingsprodukte für Sie zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren, schmökern Sie in Ruhe und holen Sie sich gerne bei uns Rat zu den Dingen, die für Sie und Ihre Familie wichtig sind. Wir freuen uns auf Sie!



## SOMMERLICHER DUFTGUTSCHEIN

# - 20 %

auf alle lagernden Düfte

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Gültig im Juni 2025.

**NICHT VERGESSEN:**  
**Am 8. Juni ist Vatertag!**



## NADEOS NATÜRLICHE DEOCREME

Die natürlichen Deocremes von **NADEOS** bieten zuverlässigen Schutz für bis zu 24 Stunden – ganz ohne Aluminium oder Konservierungsstoffe. Ihre basische Formulierung ist auch direkt nach der Rasur sanft zur Haut und hinterlässt keine Spuren auf der Kleidung. Erhältlich in vielen Duftvarianten – von dezent bis orientalisch – sowie als parfümfreie Version oder speziell für die Füße.



EUR 13,- 40 ml

## EINHORN APOTHEKE SALBEI KAPSELN

Salbei wird seit Jahrhunderten geschätzt – besonders in Momenten, in denen man ins Schwitzen gerät. Unsere **SALBEI KAPSELN** enthalten hochwertiges Salbeieextrakt und sind eine natürliche Begleitung bei Hitzewallungen, in stressigen Zeiten oder bei hormoneller Umstellung. Gut verträglich, rein pflanzlich – und eine wohltuende Unterstützung, wenn der Alltag herausfordernd wird.

**AKTION**  
SPAREN SIE  
IM JUNI 2025  
EUR 3,-



Statt EUR 18,90  
**EUR 15,90** 30 Kapseln

## AKTION: 1 + 1

Für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen: Beim Kauf eines Tonikums in der 500-ml-Flasche – ob **Venenwohl**, **Slim & Beauty Drink** oder andere ausgewählte Sorten – gibt es ein zweites gratis dazu. Die Tonika enthalten hochwertige Pflanzenextrakte und sind ideale Begleiter in fordernden Zeiten oder als tägliche Unterstützung. Jetzt entdecken und doppelt profitieren – nur für kurze Zeit und solange der Vorrat reicht!

**AKTION**  
GÜLTIG  
5.-31. MAI  
2025



EUR 19,90 500 ml

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

# 3 EUR

RABATT BEIM KAUF  
VON SONNENPFLEGEPRODUKTEN  
DER MARKE AVÈNE.\*

**AKTION**  
BIS ENDE  
AUGUST 2025  
GÜLTIG



\*Diese Aktion bezieht sich auf das gesamte Sonnenpflegesortiment von Avène, ausgenommen Aktionsware (Promosets, Sonnenspray-Duos). Aktionszeitraum: bis 31. August 2025.





# Was Frau wirklich braucht

## OMNi-BioTic® WOMAN:

Mit 4 speziellen Bakterienstämmen – und jede Frau blüht auf.

Einfach trinken!



Institut AllergoSan

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN € 4,-**

\* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BioTic® WOMAN (28 Stück) bis 30. Juni 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86523



Sonne tanken.  
Beschwerden stoppen.  
Alles easy.



Medizinprodukt

Medizinprodukt

Arzneimittel

**easygastril®**

hilft bei  
Sodbrennen  
mit 4-fach  
Wirkung

**easyyear®**

unterstützt bei  
Beschwerden  
des äußeren  
Ohres

**easystop®**

für die  
Reiseapotheke  
bei akutem  
Durchfall

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

**easypharm**  
a NEURAXPHARM company

EA009EAS\_04/25

DI., 10. JUNI 2025  
AB 10 UHR · FOLARIS APOTHEKE

## SCHÜSSLERSALZE & ANTLITZANALYSE MIT ANDREA VOIGT

Spannend, was das Gesicht verrät: Andrea Voigt zeigt in einer kostenlosen Antlitzanalyse, welche Schüßlersalze individuell unterstützen können.

Dauer circa 30 Minuten, Termine am Vor- und Nachmittag nach Vereinbarung.

Terminbuchung unter: +43 7243 52351

MI., 11. JUNI 2025  
AB 10 UHR · FOLARIS APOTHEKE

## Avène KOSMETIKTAG

Gönnen Sie sich einen Pflegemoment mit individueller Beratung, hochwertigen Pflegeprodukten zum Ausprobieren und Aktionen. Außerdem wartet ein kleines Überraschungsgeschenk auf Sie! Termine im Halbstundentakt von 10 bis 17 Uhr.

Terminbuchung unter: +43 7243 52351

**HARTMANN**

Hilft. Pflegt. Schützt.

## Wen jucken schon Gelsen? Dich nicht!



**HARTMANN  
Insektenstichheiler  
für die ganze Familie\***

- + Chemiefreie Anwendung
- + Beleuchtet die Einstichstelle
- + Für zuhause und unterwegs



Hier erfahren Sie mehr.

[www.at.hartmann.info](http://www.at.hartmann.info)

\*geeignet für Kinder ab 3 Jahre

# SUPERKRAFT KOPFKINO

Haben Sie gewusst, dass Ihre inneren Bilder Ihre Wirklichkeit beeinflussen können? Das bildhafte Denken, also die Technik der Visualisierung, gilt besonders im Spitzensport als Superkraft. Dabei stellt man sich bestimmte Abläufe und Momente vor, um sich mental auf eine Situation vorzubereiten. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen sicherer, ruhiger und zielgerichteter handeln, wenn sie sich einen Moment im Voraus bildlich vorgestellt haben. Ich verrate Ihnen jetzt, wie Sie diese wirkungsvolle Methode ganz einfach in Ihrem Alltag nutzen können:

## TIPP NR. 1: DER GUTE-LAUNE-TRICK

Wenn Sie einen schlechten Tag haben oder sich über etwas ärgern, hilft es, intensiv an positive Erlebnisse zu denken – und diese bildlich im Kopf entstehen zu lassen. Schließen Sie dafür die Augen und stellen Sie sich eine Situation vor, die Ihnen besonders viel Freude bereitet hat. In diesem Kopfkino können Sie an Ihren traumhaften Urlaub, an ein lustiges Erlebnis oder einfach an einen schönen Moment denken, der Sie innerlich strahlen lässt. Je klarer und lebendiger diese Bilder vor Ihrem inneren Auge entstehen, desto stärker können sie wirken. Forschungen zeigen, dass positive Bilder im Kopf Stressgefühle reduzieren und die Laune heben.

## TIPP NR. 2: DIE LÖSUNGSTECHNIK

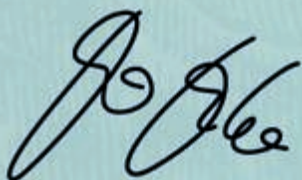
Manchmal gibt es Situationen, in denen man sich gedanklich im Kreis dreht. Genau hier kann Visualisierung helfen. Stellen Sie sich mögliche Lösungen bildlich vor – so, als würden Sie diese bereits umsetzen. Malen Sie sich die verschiedenen Wege mit allen Details aus und beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen. Dieses mentale Ausprobieren ohne echte Konsequenzen schafft innere Klarheit. Sie gewinnen ein sicheres Gefühl für den nächsten Schritt und stärken gleichzeitig Ihr Selbstvertrauen.

## TIPP NR. 3: DER MOTIVATIONSEFFEKT

Wenn eine große Aufgabe bevorsteht, entscheiden die inneren Bilder oft darüber, wie motiviert Sie sich fühlen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und stellen Sie sich mit viel Gefühl vor, wie Sie diese Aufgabe erfolgreich bewältigen. Sehen Sie sich selbst dabei, wie Sie mit Ihren Fähigkeiten ans Ziel kommen. Diese Technik wird gerne im Leistungssport eingesetzt, weil sie nachweislich wirkt. Ihr Gehirn speichert die imaginierte Erfolgserfahrung ab und greift im entscheidenden Moment darauf zurück. Das steigert nicht nur Ihre Motivation, sondern stärkt auch Ihr Durchhaltevermögen.

Ihr Kopfkino ist die Vorschau auf das, was möglich ist.

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.

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

Jetzt kostenlos erleben  
unter [manuelhoreth.at](http://manuelhoreth.at)





# FÜR MAMA: VERWÖHNMOMENTE

Jedes Jahr feiern wir Mitte Mai den **MUTTERTAG**. Aber das sollte nun wirklich nicht der einzige Tag sein, an dem die Mama im Fokus steht! Schließlich gibt es viele schöne Gelegenheiten, mal so richtig Danke zu sagen – und das geht am besten mit einer ordentlichen Portion Verwöhnzeit. Ob eine samtweiche Gesichtsmaske, ein wohltuendes Bad mit duftenden ätherischen Ölen oder eine reichhaltige Handcreme: In Ihrer Apotheke finden Sie Pflege, die mehr als nur gut riecht – sie nährt, schützt, schenkt Me-Time und sieht auch noch schön aus. Wir sind überzeugt: Wahre Wertschätzung zeigt sich nicht nur am Muttertag, sondern in liebevollen Gesten das ganze Jahr über. Gönnen Sie Ihrer Mama (oder sich selbst) doch eine kleine Auszeit – und schenken Sie ihr gleich noch eine dicke, feste Umarmung dazu! ■



CAUDALIE  
PARIS

SPAREN SIE IM MAI 2025

20 %

AUF ALLE LAGERNDEN  
PRODUKTE DER LINIE  
PREMIER CRU



CLARINS  
SKIN ILLUSION TINTED MOISTURIZER

Schutz und Pflege in einem: Die leichte, getönte Feuchtigkeitspflege mit LSF 25 und Anti-Pollution-Komplex spendet Feuchtigkeit, gleicht aus und verleiht einen zarten Glow – ideal für den No-Make-up-Look.



EUR 48,— 40 ml

L'OCCITANE  
NÉROLI & ORCHIDÉE

Sanft wie ein Blütenschleier legt sich der Duft auf die Haut: Frisches Neroli trifft auf die zarte Wärme weißer Orchidee und wird abgerundet mit Holunderblüten, Orangenblüten, Ambrettesamen-Absolue und einem Hauch von Vanille. Elegant, blumig und harmonisch.



EUR 59,— 50 ml



# DOPPELT GEMOPPELT

Haben Sie schon einmal von hybriden Produkten gehört? Was etwas sperrig klingt, ist eine äußerst praktische Sache: Moderne Hybrid-Produkte kombinieren beispielsweise hochwirksame Inhaltsstoffe mit leichter, natürlicher Deckkraft oder einem Hauch Farbe. Sie sind also ein Mix aus Pflege und Make-up. Einmal aufgetragen, fühlt sich die Haut nicht zugekleistert an, sondern einfach schön gepflegt. Das ist besonders an heißen Sommertagen praktisch: Nicht lange vor dem Spiegel stehen, sondern lieber die Sonne genießen, lautet die Devise!

Hybride Beauty-Produkte sind unsere Sommerlieblinge: Sie kombinieren das Beste aus zwei Welten und sorgen für eine Haut, die nicht nur schön aussieht, sondern sich auch so anfühlt – ganz ohne Kompromisse. Hybrid-Produkte sollen nicht nur den Teint verschönern oder sogar aufhellen, sondern auch die Gesichtshaut schützen und beruhigen. Eine anspruchsvolle Kombination, doch im Grunde logisch: Denn kein Make-up sieht richtig gut aus, wenn die Haut darunter nicht gut gepflegt ist. Warum also nicht gleich alles miteinander kombinieren? Werden Foundation und Co. mit pflegenden Wirkstoffen angereichert, schmeichelt das nicht nur dem Make-up-Ergebnis, sondern auch der Haut.

## SEHR SCHÖN, DIESE CREME

Nehmen wir zum Beispiel eine Creme mit Hyaluron, Niacinamid oder Vitamin E. Hyaluron spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein pralles, frisches Hautbild, während Niacinamid nach und nach für eine gleichmäßigere Hautstruktur sorgt. Vitamin E ist als Antioxidans ein wichtiger Verbündeter für die Hautgesundheit: Es schützt die Haut vor Schäden und hilft ihr, Wasser zu absorbieren und zu speichern. Die getönte Textur einer solchen Creme kaschiert kleine Unregelmäßigkeiten, ohne dass die Haut beschwert wird. Das Besondere? Es fühlt sich immer noch an wie „Ihre Haut“ – nur eben strahlender und gepflegter.

## TAGESCREME? SONNENCREME? BEIDES!

Eine Gesichtscreme mit UV-Filter fungiert wie ein guter Sommerhut. Gleichzeitig versorgt sie die Haut mit Feuchtigkeit und schützt sie vor äußeren Einflüssen – und damit auch vor frühzeitiger Hautalterung. Mineralische UV-Filter wie Zinkoxid und Titandioxid blockieren UVB- und UVA-Strahlen auf der Hautoberfläche und reflektieren das Sonnenlicht. Nicht nur, aber besonders im Sommer ist der richtige Schutz also entscheidend, um die Haut langfristig gesund zu erhalten. Das macht hybride Pflegeprodukte zu idealen Begleitern an Sommertagen.

## PFLEGE UND FARBE FÜR DIE LIPPEN

Sonnige Tage, eine leichte Brise – und spröde Lippen? Muss nicht sein. Ein getönter Lippenbalsam hält die Balance zwischen Pflege und Farbe: Er schützt vor Trockenheit, macht die Lippen weich und verleiht ihnen ganz nebenbei einen frischen, natürlichen Look. Dank Sheabutter, Vitamin E oder wertvollen Ölen fühlen sich die Lippen weich an, ohne dass etwas klebt. Und das Beste: Der Lippenbalsam lässt sich ganz ohne Spiegel auftragen.

Ein frischer Teint ohne komplizierte Routine? Geht! Getönte Seren, pflegende Lippenstifte oder Foundations mit UV-Schutz nähren die Haut und lassen sie gleichzeitig strahlen.

Ob in der Stadt, am See oder im Sommerurlaub: Mit Hybrid-Produkten aus der Apotheke haben Sie im Sommer gut lachen! ■

Ob getönte Seren mit Hyaluron, Foundations mit UV-Schutz oder Lippenstifte mit pflegendem Öl – bei diesen Produkten trifft Kosmetik auf smarte Hautpflege. Welches Produkt passt zu Ihnen? Wir helfen gerne!



## AUS'M SCHMINKTASCHERL GEPLAUDERT



Beyaz Öztürk, PKA mit TEM-Diplom

### WELCHE GETÖNTE PFLEGE EMPFIEHLST DU FÜR DEN SOMMER?

Ich mag den Skin Illusion Tinted Moisturizer SPF 25 von CLARINS. Er fühlt sich ganz leicht auf der Haut an, spendet Feuchtigkeit und zaubert einen frischen, natürlichen Glow. Perfekt für warme Tage!

### WAS IST DEIN TIPP FÜR EINEN LIPPENBALSAM, DER PFLEGE UND FARBE VEREINT?

Der Lip Oil Balm von CLARINS ist mein Favorit: Er pflegt wie ein Balsam, glänzt wie ein Gloss und schenkt einen Hauch Farbe. Leicht, nicht klebrig – einfach ideal für den Alltag.

### STICHWORT PFLEGE UND UV-SCHUTZ: WAS IST DEIN FAVORIT?

Ich setze auf Capital Soleil UV-Age Daily Getönt LSF 50+ von VICHY. Das Sonnenfluid schützt vor UV-Strahlung, passt sich super dem Hautton an und lässt Rötungen oder kleine Makel einfach verschwinden.

### HAUTSCHUTZ UND BRÄUNUNG

Die Kapseln kombinieren ausgewählte Mikronährstoffe wie Vitamin A, Biotin und Zink. Sie unterstützen die Haut von innen – ideal zur Vorbereitung auf sonnige Tage und für einen natürlich strahlenden Teint.

**AKTION**  
SPAREN SIE BIS  
ENDE JUNI 2025  
EUR 5,-



Statt EUR 19,90  
**EUR 14,90** 30 Kapseln

### CLARINS LIP OIL BALM

Die perfekte Verbindung von Farbe und Pflege: Der Lippenbalsam mit Öl sorgt für gleichmäßige Farbe und Leuchtkraft sowie glatte, glänzende Lippen mit Volumen-Effekt. 96 Prozent Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs. Leichte, nicht klebrige Textur.



**EUR 34,20** Stück

### DR. GRANDEL HYDRO ACTIVE HYALURON TINTED MOISTURIZER

Leicht getönte Tagespflege mit Hyaluron und LSF 25. Sie spendet Feuchtigkeit, gleicht den Teint aus und sorgt für ein frisches, natürliches Hautbild.



**EUR 31,90** 50 ml

**NEU!**

Entgeltliche Einschaltung

# SCHATTENSPIELE

Barfuß durch die Wiese laufen, Sandburgen bauen, Schmetterlingen nachjagen – der Sommer ist für Kinder eine Zeit voller Abenteuer. Während die kleinen Entdecker unermüdlich die Welt erkunden, braucht ihre Haut besonderen Schutz. Kinderhaut ist nicht nur dünner als die von Erwachsenen, sie produziert auch weniger schützendes Melanin. Das heißt: Ein Sonnenbrand kann langfristige Schäden hinterlassen. Ein hochwertiger Sonnenschutz ist also Pflicht!

Schatten ist gut, aber als Schutz nicht genug. UV-Strahlung erreicht uns auch im Halbschatten oder durch Wolken. Die beste Kombi ist deshalb eine luftige Kopfbedeckung, eine kindgerechte Sonnenbrille mit UV-Schutz und hochwertige Sonnenschutzmittel mit mineralischem Filter oder kindgerechtem synthetischem Filter, aber ohne Duftstoffe und reizende Inhaltsstoffe. Bewährt haben sich praktische Sonnenschutzsprays, die sich kinderleicht auftragen lassen, oder leichte Sonnenschutzlotions, die schnell einziehen – damit das Eincremen nicht zur Verhandlungssache wird.

## NACH DER SONNE IST VOR DER PFLEGE

Ein Tag draußen hinterlässt Spuren. Die Haut ist warm, vielleicht ein bisschen gerötet – jetzt freut sie sich über eine Extraportion Feuchtigkeit. Ein kühlendes Aloe-vera-Gel oder ein erfrischendes Thermalwasserspray beruhigen gerötete Haut und spenden Feuchtigkeit. Bevor das Sandmännchen kommt, pflegt eine reichhaltige After-Sun-Lotion sonnenstrapazierte Haut streichelzart.

## GUT GEGEN GÖSN

Mücken lieben Sommerabende genauso wie wir – leider. Damit die Nacht nicht zur Kratzpartie wird, hilft sanfter Insektenschutz, der für Kinderhaut geeignet ist. Doppelt gut: Spezielle Präparate, die einen Rundumschutz gegen Mücken und Zecken bieten. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch elektronische Insektenstichheiler, die via USB-Anschluss mit dem Smartphone verbunden werden können. Sie heizen die betroffene Hautstelle kurzzeitig mit konzentrierter Wärme auf – ganz ohne Chemie. Einige dieser Produkte sind für Kinder ab 1 Jahr geeignet – fragen Sie uns gerne danach! Und falls es doch mal juckt, schafft ein beruhigendes Insektenstich-Gel schnelle Linderung.

## SCHÜTZT UND SCHMECKT

Haben Sie gewusst, dass eine gute Versorgung mit Vitamin A und D die Haut von innen stärken kann? Ein kindgerechtes Multivitaminpräparat oder Omega-3-Gummis können helfen, die Haut widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse zu machen – und schmecken dabei auch noch echt guat. Apropos: Wassermelone, Erdbeeren, Himbeeren, Gurken – Lebensmittel, die Vitalstoffe und Wasser liefern, sind im Sommer besonders wichtig. Und schmecken am See gleich noch viel besser!

Sonnenschutz fängt nicht erst im Urlaub an. Schauen Sie bei uns vorbei, wir beraten Sie gerne! ■

## PARAKITO INSEKTENSCHUTZ

Dieses Neopren-Band, das an Hand- oder Fußgelenk getragen wird, wird mit zwei Pellets aus ätherischen Ölen geliefert. Ideal für Kinder und Erwachsene. Die Sprays bieten ebenfalls Schutz gegen Zecken und Mücken. Beim Kauf eines Sprays gibt es ein Mücken- & Zeckenschutz-Roll-on gratis dazu.\*

BEI UNS  
GIBT ES AUCH  
NACHFÜLL-  
LUNGEN!



ab EUR 19,95

\* Solange der Vorrat reicht.

## GUTSCHEIN FÜR IHRE REISEAPOTHEKE

# – 15 %

ab einem Einkaufswert von EUR 70,–

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Keine Barablässe. Gültig im Juni 2025.



## BIO-SOMMERHONIG AUS WELS

Erleben Sie den Geschmack des Sommers mit unserem feinen Bio-Sommerhonig – geerntet in den sonnigen Monaten von den Blüten der Wiesen und Wälder rund um Wels. 100 Prozent naturbelassen und 100 Prozent aus Oberösterreich.



EUR 9,90 250 g





# WAS ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT MACHE

Wie sorgen eigentlich Apotheker und Apotheken-Mitarbeiter für ihr eigenes Wohlbefinden? In unserer neuen Serie verraten wir Ihnen, wie wir selbst fit bleiben – mit kleinen Ritualen, bewährten Tipps und manchmal auch unerwarteten Kniffen. Lassen Sie sich inspirieren!



**Mag. pharm. Regina Schauer-Hofpointner**

## MEIN TIPP FÜR EINEN FREUND

Meine Gesundheit liegt mir sehr am Herzen, deshalb setze ich auf eine gute Balance aus Bewegung, Achtsamkeit und bewusster Vorsorge. Laufen und Gartenarbeit schenken mir Energie und innere Ruhe. Einmal im Jahr lasse ich meine Mikronährstoffe wie Vitamin D, B-Vitamine, Magnesium und Omega-3 bei meinem Hausarzt Dr. Ecker überprüfen – ein kleiner Aufwand mit großer Wirkung. Für unsere Kunden probiere ich neue Trends wie Ashwagandha, Spermidin oder besondere Tonika und Säfte auch selbst aus, damit ich ehrlich beraten kann. Und weil auch der Geist Pflege braucht, folge ich dem Rat des Dalai Lama: „Gehe einmal im Jahr an einen Ort, an dem du noch nie warst.“ Ich war noch nicht überall – aber die Reise geht weiter!

# WE'VE GOT THE PROTEIN-POWER



Ein aktiver Tag beginnt nicht erst beim Sport. Ob frühmorgens mit Schwung in den Tag starten, die Konzentration im Job halten oder den Haushalt schmeißen – unser Körper arbeitet rund um die Uhr. Und dabei ist Eiweiß einer seiner wichtigsten Helfer. Denn Protein ist nicht nur was für Kraftsportler, sondern ein echter Alltagsheld!

Der Begriff Protein kommt vom griechischen Wort *proton* für „das Erste, das Wichtigste“, denn: Eiweiß ist für unseren Körper sehr wichtig. Es ist ein Baustoff für Muskeln, Organe, Blut, Enzyme und Hormone, etwa zur Immunabwehr. Eiweiß hilft dem Körper auch, sich nach Anstrengung zu regenerieren, hält den Stoffwechsel aktiv und sorgt für lang anhaltende Sättigung. Gerade im hektischen Alltag kann eine Extraportion Eiweiß dafür sorgen, dass wir uns fitter fühlen – ganz ohne das berüchtigte Mittagstief.

## MUSKELN LIEBEN EIWEISS – IN JEDEM ALTER

Ab Mitte 30 beginnt der Körper langsam, Muskelmasse abzubauen. Das merkt man oft erst später – etwa wenn Treppensteigen anstrengender wird oder die Kraft generell nachlässt. Wer dem entgegenwirken möchte, sollte auf ausreichend Eiweiß setzen. Besonders Frauen profitieren von einer gezielten Proteinzufuhr, um den Körper stark und leistungsfähig zu halten – insbesondere während der und nach den Wechseljahren.

## GUTE KURVENLAGE

Während Zucker den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt und für kurze Energieschübe sorgt, hält Eiweiß die Kurve stabil. Wir fühlen uns länger satt und Heißhungerattacken haben weniger Chance. Gerade für Menschen, die auf ihre Ernährung achten (müssen), ist das ein echter Vorteil.

## EIWEISS ALS HELFER HINTER DEN KULISSEN

Nach einer Verletzung oder Operation braucht der Körper Nährstoffe, um sich zu erholen. Proteine spielen dabei eine Schlüsselrolle, denn sie helfen beim Zellaufbau und unterstützen die Wundheilung. Auch hier gilt: Wer gut versorgt ist, regeneriert schneller.

## TIERISCH GUT ODER PFLANZLICH CLEVER?

Egal ob Topfen, Hülsenfrüchte oder Fisch: Eiweißquellen gibt es viele. Tierisches Eiweiß in Fleisch, Fisch, Milchprodukten und



Eiern hat eine hohe biologische Wertigkeit. Doch auch pflanzliche Proteine können überzeugen: Linsen, Kichererbsen, Soja, Haferflocken und Kartoffeln (Letztere besitzen zwar wenig, aber hochwertiges Protein) sind hervorragende Proteinlieferanten, die sich vielseitig in den Speiseplan integrieren lassen. Viel Eiweiß steckt auch in Kürbiskernen, Mandeln, Pistazien und Cashewkernen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Erwachsene jeden Tag 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen.

### SNACKEN MIT SINN

Protein muss nicht kompliziert sein. Ein schneller Proteinshake nach dem Sport, ein Proteinriegel im Büro oder ein cremiger Joghurt mit Nüssen – es gibt viele Möglichkeiten, Eiweiß in den Tag zu integrieren. Und: Hochwertige Proteinquellen liefern nicht nur Energie, sondern versorgen den Körper auch mit wertvollen Aminosäuren.

### PRAKTISCHE PROTEIN-BOOSTER

Wenn Sie Ihren Körper zusätzlich unterstützen möchten: Bei uns in der Apotheke finden Sie eine breite Auswahl hochwertiger Proteinprodukte. Hier kommt eine kleine Übersicht für Sie:

- **PROTEINPULVER:** Ideal für Shakes oder zum „Aufmotzen“ von Smoothies und Backwaren. Whey-Protein beispielsweise ist leicht verdaulich und unterstützt den Muskelaufbau. Achten Sie unbedingt auf hochwertige Produkte ohne unnötige Zusatz- und Füllstoffe!
- **PROTEINRIEGEL:** Ein praktischer Snack für unterwegs, der satt macht und gleichzeitig den Eiweißbedarf deckt.
- **PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN:** Produkte mit Hanf- oder Reisprotein bieten eine vegane Alternative und sind reich an Ballaststoffen.

Auch Kreatin (versorgt die Muskeln mit Energie), L-Arginin (wirkt gefäßerweiternd und fördert die Durchblutung), BCAA (fördert den Muskelaufbau und hemmt den Muskelabbau) sowie Omega-3-Fettsäuren können eine wertvolle Ergänzung sein. Freilich kommt es immer auf den individuellen Bedarf an. Sprechen Sie uns einfach darauf an – gemeinsam finden wir die passende Eiweißquelle für Ihren Alltag.

Sie merken schon: Eiweiß ist weit mehr als nur ein Trend aus dem Fitnessstudio. Es ist vielmehr ein essenzieller Baustein für einen aktiven, gesunden Lebensstil. Wer sich und seinen Körper gut versorgt, spürt die Power in jedem Moment – egal ob beim Training, im Job oder beim Spielen mit den Kindern. ■



#### NUPO DIET PROBIERPAKET

Die klinisch geprüfte Diät mit sehr niedrigem Kaloriengehalt wurde zur vollständigen Ernährungsersetzung entwickelt. 800 kcal pro Tag decken alle wichtigen Nährstoffe ab. Flexibel kombinierbar mit Shakes, Suppen und warmen Mahlzeiten.



EUR 30,— Set inkl. Shaker

#### OMEGA 3 FLÜSSIG

Hochwertiges Omega-3 in flüssiger Form – reich an EPA und DHA aus hochwertigem Fischöl zur täglichen Versorgung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Angenehm im Geschmack, gut verträglich und ideal für die ganze Familie.



EUR 23,90 50 ml

#### NUPO WENIG KALORIEN, VIEL GESCHMACK

Ob Shake, Suppe oder One-Meal-Riegel: Nupo-Produkte sind praktisch portioniert und unterstützen eine kalorienreduzierte Ernährung. Ideal auch für unterwegs: knuspriges Crisp Bread oder süße Riegel.



ab EUR 3,40

# HOPFEN

## BERUHIGENDER KLETTERMAXI

### GUT ZU WISSEN

Hopfen gilt als Fruchtbarkeits-symbol. Dem Volksglauben nach soll einem Jahr mit viel Hopfen ein Jahr mit einer reichen Kornernte folgen.

- Volksnamen: Hopf, Zaunhopfen, Bierhopfen
- Lateinischer Name: *Humulus lupulus*
- Verwendete Teile: weibliche Zapfen und Triebspitzen
- Eigenschaften: beruhigend, schlaffördernd, verdauungsfördernd

Bei Hopfen kommt Ihnen gleich Bier in den Sinn? Das ist logisch, aber wussten Sie, dass das Hanfgewächs schon im antiken Rom und Griechenland als Arzneipflanze verwendet wurde? Denn seine Wirkung ist nicht nur in Braukesseln gefragt, sondern auch in Teetassen, Kräuterkissen und Apothekenschränken.

Wer im Spätsommer durch Auen streift und an Waldrändern entlangwandert, entdeckt sie vielleicht: Die hellgrünen Dolden des wilden Hopfens, die sich wie kleine Laternen zwischen den Blättern verstecken. Die Hopfentriebe winden sich dabei nicht willkürlich – sie folgen stets dem Uhrzeigersinn. Die Ranken des Hopfens scheinen nach dem Himmel zu greifen und seine Zapfen tragen ein ganz eigenes Aroma in sich – würzig, leicht harzig, mit einem Hauch von Erde.

#### VON DER HEILKUNST ZUR BRAUKUNST

In der Braukunst beeinflussen die Bitterstoffe des Hopfens das Aroma und die Haltbarkeit von Bier, in der Pflanzenheilkunde nutzt man genau diese Stoffe für einen anderen Zweck: Hopfen wird seit Jahrhunderten als sanftes Schlafmittel eingesetzt. Die Inhaltsstoffe des Hopfens docken an verschiedenen Stellen im Körper an, die für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich sind. Die weiblichen Blütenstände – die Hopfenzapfen – lindern außerdem Nervosität und Angstzustände.

#### DAS TRAUMMÄNNLEIN EINLADEN

Das Ein- und Durchschlafen kann auch mittels eines mit Hopfen gefüllten Kissens natürlich verbessert werden: Der Wirkstoff Methylbutenol wird eingeatmet und das Traummännlein klopft schneller an die Tür. Für ein 15 Quadratzentimeter großes Hopfenkissen benötigt man circa 100 Gramm getrockneten Hopfen. Weil sich die Wirksubstanz schnell verflüchtigt, sollte das Hopfenkissen jede Woche erneuert werden.

#### HOPFEN UND SEINE VERBÜNDETEN

Hopfen ist ein echter Teamplayer: Bei Einschlafproblemen wird er gerne mit Baldrian gemischt, zur Beruhigung mit Passionsblumenkraut sowie Melissenblättern und als Blutreinigungstee etwa mit Brennnessel und Löwenzahn. Die Bitterstoffe im Hopfen regen außerdem die Verdauung an und können bei Appetitlosigkeit und einem trägen Magen helfen – etwa in Form von Gemmo Mazeraten. Hopfen gilt von alters her auch als Symbol der Fruchtbarkeit. Tatsächlich soll Hopfen eine aphrodisierende Wirkung haben und sich bei depressiven Verstimmungen positiv auswirken. Hopfentee und Hopfentinktur können aufgrund der östrogenen Wirkung des Hopfens auch bei Jugendlichen in der Pubertät, die mit nervöser Unruhe zu kämpfen haben, gute Dienste leisten.

#### HERBES FÜR FEINSCHMECKER

Auch in der modernen Ernährung hat sich Hopfen einen Platz gesichert. Die jungen Sprossen, Hopfenspargel genannt, gelten mit ihrem fein-herben Geschmack als Delikatesse und werden ähnlich wie grüner Spargel zubereitet.

Ob als Tee, Tinktur oder in der Küche – die Einsatzmöglichkeiten von Hopfen sind vielfältig. Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns einfach an – wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. ■

#### SCHLAF WOHL KAPSELN

Die Kombination aus Melisse, Passionsblume, Hopfen, Magnesium und Melatonin unterstützt auf natürliche Weise innere Ruhe und Entspannung.



EUR 14,90 60 Kapseln



# DER AUGEN-BLICK

von René Freund

Meine Frau hat sich vor ein paar Jahren die Linsen ihrer wunderschönen Augen austauschen lassen. Dabei wird die „echte“ Linse bei einer Laseroperation entfernt und eine neue Hightech-Linse eingesetzt. Das Ganze dauert ungefähr 15 Minuten pro Auge und danach ist die Welt eine andere. Ich hatte damals große Sorgen. Nicht, dass die Operation schiefgehen könnte. Die Ärzte, die das anbieten, machen den ganzen Tag nichts anderes, da hatte ich schon begründete Hoffnung, dass sie das hinbekommen. Nein, meine Sorge war vielmehr: Meine Frau würde das erste Mal seit vielen, vielen Jahren die Welt rund um sich mit klarem Blick sehen. Wie würde sie damit zurechtkommen? Aber vor allem: Sie würde zum ersten Mal sehen, wie ihr Ehegatte aktuell aussieht. Ja, selbst an mir sind die Jahre nicht spurlos vorbeigegangen! Und das, obwohl ich die Hautgene meiner Mutter geerbt habe, in die so eine Art Bügel-Automatismus eingebaut sein muss, quasi faltenfrei also, aber eben doch nicht ganz.

Zu der Operation hatte meine Frau sich entschlossen, weil sie vom Hantieren mit verschiedenen Brillen zum Ausgleich der Weit- und Kurzsichtigkeit sowie der Nachtblindheit langsam überfordert war. Im Grunde vollzog sie den ganzen Tag lang hochkomplexe Jonglierübungen mit verschiedenen Dioptrien-Modellen, im Sommer kamen noch Sonnenbrillen dazu. Gelegentlich balancierte sie drei bis vier Augengläser auf ihrem Kopf, und die meiste Zeit des Tages sah man sie irgendwo herumsitzen und mit Brillenputztüchern werken.

Sie freute sich also auf ihre neuen Linsen, während ich zunehmend in Panik geriet. Ich zog verschiedene Schönheitsoperationen sowie eine radikale Haartransplantation in Erwägung, doch dazu blieb mir nicht genügend Zeit. Es kam der alles entscheidende Augen-Blick. Meine Frau sah mich mit ihren hinreißend großen Augen an, deren Blau so blau ist, da kann das Meer einpacken.

„Und, wie findest du mich?“, fragte ich mit bebender Stimme.  
„Äußerst scharf“, antwortete sie.

**René Freund**

René Freund ist Schriftsteller und lebt im Almtal.  
Alle Infos auf: [renefreund.com](http://renefreund.com)

DAS LETZTE WORT



René Freund  
Infos: [www.renefreund.com](http://www.renefreund.com)  
Foto: Thom Trautner

## GEWINNSPIEL

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

Was wurde am 11. Mai 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 6. September 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](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







# Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung  
für die ganze Familie.

Ab Juni auch als  
**DIREKT-  
STICK**



Institut  
**AllergoSan**  
Institut AllergoSan Pharma GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN**  
**€ 3,-**  
Art.-Nr. 86522



\*€ 3,- **Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® REISE Direkt-Sticks (28 Stück) oder OMNi-BiOTiC® REISE Sachets (28 Stück) bis 30. Juni 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabgabe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86522

