

GESUNDHEIT!

GALENIKUS[®]

DAS KUNDENMAGAZIN DER
ATRIUM APOTHEKE
Ausgabe 35 | Frühling/Sommer 2026

MIR ZULIEBE

DEN GESUNDEN WEG GEHEN

4

GEWICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN

Abnehmen ohne Risiko

10

SMART ÄLTER WERDEN

Longevity – wie geht das?

18

VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Welche Supplements wann?

DER SOMMER MACHT DEN MENSCHEN ZUM TRÄUMER.

Paul Keller



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 Janetschek GmbH, UWI-Nr. 637



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

sind Sie auch schon so sonnenhungrig wie wir? Endlich wieder raus aus der langen Hose, rein ins Kleid oder in die Shorts. Die Flip-Flops stehen bereit, die Sandalen warten auf ihren großen Auftritt. Jetzt ist er nicht mehr weit, der langersehnte Sommer! Und, Hand aufs Herz: Möchten Sie am liebsten auch noch ein paar Kilos loswerden vor der Bikini- und Badehosensaison? Dann sollten Sie unsere Titelgeschichte lesen. Denn ein bisschen Gewicht zu verlieren, ist das eine – das gesund und nachhaltig zu tun, etwas ganz anderes.

Warum es guttut, im Frühjahr nicht nur unseren Körper zu entlasten, sondern auch unserem Kopf eine (digitale) Auszeit zu gönnen, haben wir ab Seite 8 für Sie zusammengefasst. Ab Seite 10 beleuchten wir den Trend Longevity und schauen uns an, was wir tun können, um möglichst lang möglichst gesund zu bleiben. Wenn es draußen wärmer wird, ist auch unsere körpereigene Klimaanlage wieder stärker gefordert. Was die sonst noch so zu tun hat und was wir tun können, um sie zu unterstützen, lesen Sie ab Seite 16.

Vielleicht ist es Ihnen schon einmal so vorgekommen, dass es Ihnen besser geht, wenn Sie Vitamin B gleich morgens einnehmen und Magnesium kurz vor dem Schlafengehen. Das ist keine Einbildung. Warum der Zeitpunkt wichtig ist – ab Seite 18 erfahren Sie mehr. Was Sie beim Outdoor-Sport im Sommer beachten sollten, lesen Sie ab Seite 24. Und auf den zwei Seiten davor widmen wir uns dem Thema Menstruation und warum es so wichtig ist, darüber zu sprechen – ohne falsche Scham.

Außerdem in dieser umfangreicheren Ausgabe für Sie: die Mentaltipps von Österreichs Mentalexperthen Nr. 1, Manuel Horeth, die neue Serie „Was ist eigentlich ...“, unsere Lieblingsprodukte für die warmen Monate, Tipps für Ihre Reiseapotheke, persönliche Gesundheitstipps vom Apotheken-Team, das Heilpflanzenporträt und – natürlich – das letzte Wort von René Freund.

Haben Sie einen luftig-leichten Frühling und Sommer!

Herzlichst

Ihre Doris Eckstein, Lukas Leitner & Alina Karig und das Apotheken-Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2026.

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß § 25 Mediengesetz: „GALENIKUS“ erscheint mehrmals im Jahr und wird herausgegeben und verlegt von der Atrium Apotheke, Mag. pharm. Dr. Doris Eckstein e.U., Salzburger Straße 27a, 4690 Schwanenstadt | Tel.: +43 7673 308 32 | office@atrium-apotheke.at | atrium-apotheke.at. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. pharm. Dr. Doris Eckstein

Text und Konzeption: MMag. Christina Knauseder-Csipek | Grafik und Design: Roland Knauseder | Agentur KNAUSEDERS | knauseders.at
Lektorat: Rebekka Redwitz | fraeuleinkorrekt.com | Fotocredits Cover: Atrium Apotheke | 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 | DOPPEL-D(ETOX)



12 | MENTALE STÄRKE



16 | MEINE KLIMAAANLAGE UND ICH



22 | IN DER REGEL GUT

UNSER MUST-HAVE DER SAISON

Diese ideal abgestimmte Kombination unterstützt Ihre Haut, Gelenke, Sehnen und Bänder und bringt Sie auf das nächste Level von Wohlbefinden und Vitalität.



EUR 29,90
300 g

GEWICHTIGE

ENTSCHEIDUNGEN



Der Frühling ist da, der Sommer nicht mehr weit und das Badetuch liegt gedanklich schon griffbereit. Plötzlich ist da dieser Gedanke: „Noch schnell ein paar Kilos runter, dann passt's.“ Schnelle Lösungen klingen beim Abnehmen zwar verlockend, bringen uns aber leider viel zu oft wieder zurück an den Start. Unser Vorschlag für heuer: Gschieit statt gschwind. Und zwar Schritt für Schritt, mit Maßnahmen, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lassen. Es sind (ge)wichtige Entscheidungen, die wir damit für unsere Gesundheit treffen, jeden Tag aufs Neue. Und wann, wenn nicht jetzt? Wenn die Tage wieder länger werden, können wir diese Entscheidungen gut in die Tat umsetzen!

Zugegeben: Den Wunsch, vor dem Sommer noch schnell ein paar Kilos zu verlieren, kennt vermutlich fast jeder. Damit die Hose lockerer sitzt, das Kleid vom letzten Jahr wieder besser passt oder einfach, weil man sich mit ein paar

Kilos weniger auf der Waage wohler fühlt. Daran ist auch nichts verkehrt, aber: Abnehmen sollte in erster Linie kein Schönheitsprojekt sein, sondern eine Investition in die Gesundheit. Ein (zu) hohes Gewicht steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Typ-2-Diabetes und belastet die Gelenke – das spürt man beim Stiegensteigen ebenso wie bei der nächsten Wanderung. Und auch die Psyche kann leiden: unter Stigmatisierung und Druck von außen. Wer langsam und mit System Kilos verliert, nimmt seinem Körper den Stress und gibt ihm Zeit, sich umzustellen.

VIELE GUTE GRÜNDE

Die medizinischen Gründe, die für eine Gewichtsreduktion sprechen, sind schnell dargelegt: Mit steigendem Gewicht steigen auch die Gesundheitsrisiken – Punkt. Das heißt nicht, dass jede Zahl auf der Waage Alarm bedeutet. Aber es heißt, dass man hellhörig werden sollte, wenn das Gewicht Jahr für Jahr mehr wird. Statistik Austria zufolge sind in Österreich 3,7 Millionen Menschen über 15 Jahre übergewichtig, etwa 17 Prozent davon haben Adipositas – eine chronische Krankheit, bei der eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts vorliegt. Aber nicht nur Jugendliche und Erwachsene sind betroffen: In den letzten Jahren werden auch immer mehr übergewichtige oder adipöse Kinder verzeichnet. In Österreich betrifft es jeden 3. Buben und jedes 4. Mädchen im Alter von 8 Jahren. Besonders problematisch: Kinder und Jugendliche nehmen das zusätzliche Gewicht häufig mit ins Erwachsenenalter. Und je länger die Betroffenen stark übergewichtig sind, desto höher ist das Risiko von Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Störungen des Fettstoffwechsels.

MAN IST NIEMALS ZU SCHWER FÜR SEINE GRÖSSE, ABER MAN IST OFT ZU KLEIN FÜR SEIN GEWICHT.

Gert Fröbe

Welches Gewicht ist also okay und ab wann sollten die Alarmglocken schrillen? Lange Zeit galt der Body-Mass-Index (BMI) als verlässliche Größe für die Beurteilung eines gesunden Gewichts. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch die quadrierte Körpergröße (in Metern). Nach diesem

Maßstab sind Menschen mit einem BMI größer als 25 bereits übergewichtig, ab einem BMI von 30 adipös. Mittlerweile gibt es aber immer mehr Stimmen, die den BMI als unzureichend einschätzen, weil er nicht alle Faktoren berücksichtigt. Zum Beispiel wird es mit den Jahren generell schwieriger, das Gewicht zu halten, geschweige denn abzunehmen. Schuld daran sind unter anderem ein verlangsamter Stoffwechsel und der kontinuierliche Abbau von Muskelmasse, was zu einem geringeren Grundumsatz und damit höherem Gewicht führt. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft rät etwa dazu, die BMI-Obergrenze für Normalgewicht bei älteren Menschen in Richtung 27/28 zu verschieben – auch, damit sie im Fall einer Erkrankung mehr Reserven haben.

SCHWERE KNOCHEN UND DICKE MUCKIS

„Schwere Knochen“ sind übrigens nur ein bequemer Mythos: Die Knochendichte unterscheidet sich zwar von Mensch zu Mensch ein wenig, trägt aber kaum zur Zahl auf der Waage bei. Was wirklich ins Gewicht fällt, ist Muskulatur. Muskeln sind dichter als Fett – sie nehmen weniger Platz ein und bringen trotzdem mehr auf die Waage. Vor allem arbeiten sie für uns: Sie stabilisieren den Körper, verbrennen Energie sogar im Ruhezustand und halten den Stoffwechsel in Schwung. Darum kann jemand, der regelmäßig Krafttraining macht, etwas mehr wiegen als eine gleich große untrainierte Person und ist dennoch besser aufgestellt. Die Waage (und der BMI) erzählt also nur die halbe Geschichte.

DER BAUCH VERRÄT'S

Ein verlässlicherer Indikator ist der Bauchumfang – ihm kommt eine große gesundheitliche Bedeutung zu. Gemessen wird der Bauchumfang in der Mitte zwischen Beckenkamm und unterer Rippe. Bei Frauen sollte der Umfang unter 80 Zentimetern liegen, bei Männern unter 94. Alles, was darüber liegt, deutet auf erhöhte Gesundheitsrisiken hin. Wirklich kritisch wird es ab 88 beziehungsweise ab 102 Zentimetern.

APFEL ODER BIRNE?

Doch auch Fett ist nicht gleich Fett. Das gefährlichere Fett ist das sogenannte viszerale Bauchfett, das die inneren Organe umgibt. Diese Fettzellen sind stoffwechselaktiv, das heißt, sie produzieren unter anderem Eiweiße, die Entzündungen befeuern und so einen



TIPPS FÜR ALLTAGSTAUGLICHES ABNEHMEN

ZUCKER- UND FETTFALLEN ENTTARNEN

Soft, Limo, gesüßter Kaffee, Alkohol – das sind die klassischen „flüssigen Kalorien“. Bei Snacks gilt: ein kleines Stück Schokolade besser gleich nach der Hauptmahlzeit statt als Solo-Snack.

LANGSAM UND REGELMÄSSIG ESSEN

Wer schlingt, isst mehr. Gönnen Sie Ihrem Körper Zeit für Sättigungssignale. Wichtiger als feste Uhrzeiten ist Regelmäßigkeit – so lassen sich Heißhungerattacken umschiffen.

TRINKROUTINE

Eine Karaffe mit Wasser stets griffbereit haben.

GUTER START IN DEN TAG

Naturjoghurt oder Skyr mit Beeren und Nüssen, Vollkornbrot mit Topfenaufstrich und Gurkerl, ein klassisches Porridge, eine Eierspeis mit Tomaten und Vollkornsemmerl ...

EIN MITTAGESSEN, DAS SATT MACHT

Linsensalat mit Ofengemüse und Feta, Hendlfilet mit viel Salat und Kartoffeln, Dinkelpasta mit Gemüseragout und Parmesan ...

ETWAS LEICHTES AM ABEND

Fisch mit Blattspinat und Reis, Gemüseintopf, Kräuteromelett ...

BEWEGUNGSRITUAL

Täglich 30 Minuten flott gehen, 2-mal pro Woche eine kurze Krafteinheit machen (Kniebeugen beim Zähneputzen, Liegestütz an der Wand oder Rumpfstütz).

idealen Nährboden für Erkrankungen wie Diabetes oder Arteriosklerose schaffen. Die Pölsterchen sitzen an Po, Hüfte oder Oberschenkel? Dort stören sie vielleicht unser ästhetisches Auge, sind aber nicht so gefährlich wie die Fettpolster am Bauch. Speziell Menschen mit einer sogenannten „Birnenfigur“ weisen oft die verhältnismäßig harmlosen Fettpolster auf. Die „Apfeltypen“ mit Fettpolstern am Bauch hingegen sollten aufhorchen. Auch können schlanke Menschen viel viszerales Fett haben und übergewichtige Menschen wenig. Der Bauchumfang ist in diesem Fall ein wichtiger und besserer Parameter für gesundheitliche Risiken, als wenn das Gewicht oder der BMI isoliert betrachtet wird.

CRASH-DIÄTEN: GROSSE VERSPRECHEN, KLEINER ERFOLG

10 Kilo in 2 Wochen? Klingt super, ist aber in der Praxis meistens ein Bumerang. Warum? Weil der Körper auf zu strikte Diäten mit Sparflamme reagiert: Der Energieverbrauch sinkt, der Appetit bleibt – voilà, da ist sie auch schon, die Jo-Jo-Falle. Hinzu kommt, dass bei hohem Kaloriendefizit oft Muskelmasse verloren geht, was einen geringeren Grundumsatz zur Folge hat. Die große Herausforderung ist also, nicht rasch abzunehmen, sondern moderat und das reduzierte Gewicht zu halten. Der deutsche Ernährungswissenschaftler Martin Smollich empfiehlt in der ZEIT etwa, maximal 1 bis 2 Kilo pro Monat abzunehmen. Das funktioniert mit einer Umstellung der Lebensgewohnheiten am besten, vor allem mit gesunder Ernährung und viel Bewegung. Wenn Sie dazu ein leichtes Kaloriendefizit (pro Tag 200 bis maximal 500 Kilokalorien unter dem Bedarf) beachten, das Sie langfristig durchhalten, und parallel dazu Muskulatur erhalten bzw. aufbauen, sind Sie schon auf einem sehr guten Weg.

ABNEHMSPRITZE: WUNDERMITTEL ODER WERKZEUG?

Sie haben es sicher gehört: GLP-1-Rezeptor-Agonisten wie Semaglutid (Handelsnamen unter anderem Wegovy und Ozempic) dämpfen den Appetit, verzögern die Magenentleerung und können beim Abnehmen helfen. Die Tennis-Ikone und 23-fache Grand-Slam-Gewinnerin Serena Williams machte ihren Abnehmerfolg mit einer Abnehmspritze öffentlich: 14 Kilogramm in 8 Monaten soll sie damit abgenommen haben. Zwar mag das Mittel für kurzfristige Abnehmerfolge sorgen, doch die Langzeitfolgen sind noch völlig unklar. Ozempic und Co. sind

verschreibungspflichtige Arzneimittel mit klaren Indikationen, Nebenwirkungen und Kontraindikationen – keine Lifestyle-Helferlein. Häufige Nebenwirkungen zu Beginn können Übelkeit, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung sein, möglich sind auch Müdigkeit und Schwindel. Letztes Jahr wurde bekannt, dass mehr als 1 800 Ozempic-Anwender den Hersteller geklagt haben, und zwar aufgrund des nicht offen kommunizierten Risikos von schweren Nebenwirkungen. Die Einnahme von Ozempic kann unter anderem zu Magenlähmungen oder Schäden des Sehnervs führen. Die Therapie mit der Abnehmspritze gehört daher in ärztliche Hände, inklusive professioneller Begleitung zu Ernährung und Bewegung. Wer das Medikament nach Monaten einfach absetzt, erlebt nicht selten wieder steigenden Appetit und ein (noch) höheres Gewicht. Kurzum: Für manche ist es ein sinnvolles Werkzeug, für viele aber nicht notwendig.

SÜSSE GEWOHNHEIT VS. GESUNDER ALLTAG

Mit einer Vorliebe für SÜß kommen wir zur Welt. Was daraus wird, entscheiden wir im Alltag. Oft sind es Gewohnheiten, Rituale und kleine Automatismen, die uns zur Schoki greifen lassen. Aber man kann diesen süßen Kompass neu justieren. Wer Zucker schrittweise reduziert, gibt den Geschmacksknospen Zeit, wieder sensibler zu werden. Plötzlich schmeckt der Apfel wieder nach Apfel – und nicht zu wenig nach Dessert. Jede Veränderung beginnt im Alltag. Helfen kann etwa, vor dem ersten Bissen ein großes Glas Wasser zu trinken. Die Hälfte der folgenden Mahlzeit sollte dann aus Gemüse bestehen, dazu eine Eiweißquelle – Hendl, Fisch, Eier, Topfen oder Bohnen. Das bremst den Heißhunger aus und macht länger satt. Wer viel unterwegs ist, packt sich eine gesunde Jause ein (Stichwort Meal Prep). Und für den Abend gilt die einfachste Regel von allen: Was nicht im Haus ist, isst man auch nicht. Wenn Chips und Schokolade im Supermarktregal bleiben, fällt es zu Hause umso leichter, darauf zu verzichten. Alternativen sind ungesalzene Nüsse oder Obst mit geringem Fruchtzucker, etwa Beeren, Wassermelone, Marillen oder Pfirsiche.

MIKRONÄHRSTOFFE SINNVOLL ERGÄNZEN

Nahrungsergänzungsmittel ersetzen zwar keine ausgewogene Ernährung, können aber auf dem Weg zu einem gesunden Gewicht unterstützen. B-Vitamine sind besonders wichtig für

den Energiestoffwechsel. Sie können dem Körper etwa dabei helfen, Fett, Proteine und Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln. Eisen wiederum unterstützt indirekt das Abnehmen, indem es Energie und Ausdauer fördert. **TIPP:** Eisen gemeinsam mit Vitamin C einnehmen – das verbessert die Eisenaufnahme. **Vitamin D** ist das ganze Jahr über ein wichtiges Thema. Ist der Spiegel zu niedrig, dann wird leichter Fett eingelagert und die Gewichtsabnahme fällt schwer. Am besten den individuellen Bedarf bei einem **Vitamin-D-Check** in der Apotheke ermitteln lassen. Auch ein Mangel an **Magnesium** kann eine Gewichtszunahme begünstigen, da er zu einem gestörten Stoffwechsel und einem erhöhten Blutzuckerspiegel führen kann. **Chrom** wird mit Blutzuckerregulation in Verbindung gebracht und **Zink** hilft dem Körper bei der Zersetzung von Fett

und Kohlenhydraten. **Coenzym Q10** als Schlüsselmolekül für die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, ist wichtig für die Energieproduktion. Damit unser Körper Fett verarbeiten kann, braucht er **Aminosäuren**. Diese Eiweißbausteine lösen das Fett aus den Speicherzellen. Der Körper muss das Eiweiß aus der Nahrung aber erst aufspalten, wofür er **Enzyme** benötigt. Gute Enzymquellen (und im Sommer auch noch halbwegs reif zu bekommen) sind etwa Ananas, Papaya und Mango.

Sie müssen nicht jeden Tag alles zu 100 Prozent richtig machen. Es reicht, zumindest die meiste Zeit gute Entscheidungen zu treffen: ein bisschen mehr Gemüse, ein bisschen weniger Zucker, Bewegung als Fixpunkt. Wer sich nach einer ausgiebigen Pizzasause denkt: „Jetzt ist eh schon alles egal!“, tappt in die Alles-oder-nix-

Falle. Besser ist es, zu denken: „Morgen schau ich wieder mehr auf mich.“ Genau so entsteht Veränderung, stetig und vor allem nachhaltig.

Haben Sie Fragen zum gesunden Abnehmen? Wir sind gerne für Sie da! ■

GUT ZU WISSEN

Wie fast immer gibt es auch bei Crash-Diäten eine Ausnahme von der Regel: In der Adipositas-Therapie kann es zu Beginn manchmal sinnvoll sein, schnell abzunehmen. Abnehmspritzen können hier als Starthilfe genutzt werden, sollten aber immer von einer professionellen Ernährungstherapie begleitet werden.



METANORM® SLIM FIT KAPSELN

Die Kapseln enthalten eine Kombination aus natürlichen Inhaltsstoffen, die das Hungergefühl reduzieren und die Verwertung von Nahrungskalorien unterstützen. Ein Nahrungsergänzungsmittel, das Ihnen beim Abnehmen helfen kann.



EUR 32,90 90 Kapseln

SLIM & BEAUTY DRINK

Enthält eine Kombination von Extrakten aus Brennnessel, Birke, Löwenzahn, Mate, Leinsamen und Rote Beete. Das Spurenelement Chrom unterstützt die Verstoffwechslung von Makronährstoffen und hilft, einen normalen Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten.



EUR 24,90 500 ml

MELASAN® SPORT SHAPE PROTEIN DRINK

Der ideale Begleiter, um auf gesundem Weg das Körpergewicht zu reduzieren und gleichzeitig die Muskelmasse zu erhalten. Mit hochwertigem Molkeneiweiß und L-Carnitin, ohne künstliche Süßungsmittel.



EUR 34,95 500 g

DOPPEL-D(ETOX) FÜR DEN FRÜHLING

Das Frühjahr ist traditionell eine Zeit der Erneuerung: Draußen ist es länger hell und unser Energielevel steigt nach den dunklen Wintertagen wieder an. Wir haben mehr Lust auf leichteres Essen, wir wollen rausgehen, uns bewegen, wieder mehr leben! Diese positive Energie, die der Frühling mit sich bringt, gilt es zu nutzen – in doppelter Hinsicht. Denn nicht nur unser Körper, auch der Kopf braucht Pausen, weil die Dauerbelastung aus Pings, Mails und Feeds heimlich Energie zieht. Ein sanftes Detox für Kopf und Körper kann unser Nervensystem beruhigen und gleichzeitig den Körper entlasten. Also schauen wir uns dieses Doppel-D mal genauer an!

Wissenschaftler haben errechnet, dass wir 8 Lebensjahre am Handy verträdeln. Schockierend? Definitiv! Aber warum fällt es uns eigentlich oft so schwer, das Handy zur Seite zu legen? Die Antwort ist so banal wie ernüchternd: Weil jede Nachricht und jedes Pling der Push-Mitteilung unser mesolimbisches Belohnungssystem aktiviert, das Dopamin ausschüttet. Und davon wollen wir immer mehr! So kann das ständige Checken des Handys zur ungesunden Dopaminquelle werden, vergleichbar mit Nikotin oder Zucker. Gleichzeitig können Nachrichten auch einen Stressreiz freisetzen, auf den der Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen reagiert – Cortisol und Adrenalin lassen grüßen. Wenn wir uns dem auf Dauer aussetzen, können Nervosität, erhöhte Muskelanspannung und Herz-Kreislauf-Beschwerden die unschönen Folgen sein. Parallel dazu schlafen wir schlechter, weil das blaue Licht, das von Displays ausgeht, unseren natürlichen Rhythmus stört (eine Blaulichtbrille kann dem etwas entgegenwirken). Ja, das klingt alles nicht so erbaulich. Dabei können schon ein paar bewusste digitale Pausen wie ein kleiner Reset wirken. Nach wenigen Tagen wird der Schlaf ruhiger, der Fokus besser und der Geist klarer.

FÜR MEHR RUHE IM OBERSTÜBCHEN

Ein paar Dinge, die Sie sofort umsetzen können: Installieren Sie eine Screen-Time-Tracking-App, um zu sehen, wie viel Zeit Sie mit WhatsApp und Co. verbringen. Schalten Sie Benachrichtigungen konsequent ab, damit nur Anrufe und wirklich Wichtiges durchkommen, während alle anderen Push-Nachrichten Pause haben. Richten Sie außerdem klare No-Handy-Zonen ein: Im Schlafzimmer, am Esstisch und im Bad bleibt das Display aus, damit Schlaf, Essen und kurze Auszeiten nicht ständig von einem Aufleuchten unterbrochen werden. Hilfreich ist auch ein fester zeitlicher Rahmen für E-Mails und Nachrichten: Legen Sie wenn möglich ein bis zwei Zeitfenster am Tag fest, in denen Sie alles gebündelt lesen, statt ständig zwischendurch zu checken.

SICH WIEDER MEHR SPÜREN

Bevor wir mit dem körperlichen Entlasten beginnen, braucht der Körper eine stabile Basis: ein starkes Immunsystem. Dieses wiederum profitiert nachweislich von ausreichend Schlaf, ausgewogener

Ernährung und Stressreduktion. Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Darm: Sein Mikrobiom steht in engem Austausch mit der Immunabwehr. Eine ballaststoffreiche, möglichst pflanzenbasierte Kost und ein maßvoller Umgang mit Alkohol und Zucker stärken beides. Außerdem lohnt es sich, typische „Säuretreiber“ wie hochverarbeitete Produkte und rotes Fleisch möglichst zu meiden oder zumindest stark zu reduzieren. Aber: Detox ist nicht gleichzusetzen mit Hungern. Es geht vielmehr darum, gesünder zu kochen, bewusster zu würzen und ausreichend zu trinken. Ihre Mahlzeiten sollten zumindest zur Hälfte aus Gemüse bestehen, dazu Eiweiß aus Fisch, Hendl, Eiern, Hülsenfrüchten oder Topfen und eine kleine Portion Vollkorngetreide. Ideal wäre es, über den Tag verteilt 1,5 bis 2 Liter Wasser zu trinken, vorzugsweise ohne Kohlensäure. Auch Kräutertees bieten sich an, etwa **Melisse** am Abend (wirkt beruhigend) oder **Pfefferminze** nach dem Essen (regt die Verdauung an). Auf Alkohol, Nikotin und (zu viel) Kaffee sollten Sie während der bewussten Detox-Zeit verzichten. Bei uns

in der Apotheke finden Sie unter anderem speziell formulierte Supplements für Leber, Darm oder Haut, außerdem **Mariendistel- und Artischocken-Extrakt, Heilerde, Stoffwechseltonika mit Löwenzahn** und mehr – selbstverständlich wie gewohnt mit persönlicher Beratung zu passender Auswahl, Dosierung und Verträglichkeit.

DOPELT DETOXEN, DOPELT PROFITIEREN

Auch wenn es vielleicht banal klingt: Weniger Bildschirmzeit schafft neben den gesundheitlichen Vorteilen vor allem Zeit. Zeit für (gemeinsames) Kochen, für entspanntes Spazieren nach der Arbeit, für ein gutes Buch oder ein entspannendes Basenbad. Und im Idealfall bietet weniger Zeit vor dem Bildschirm auch eine gute Basis für besseren Schlaf. Die Auswirkungen von Digital Detox kann man auch körperlich spüren: Wenn wir weniger digitalen Reizen ausgesetzt sind, aktiviert sich der Parasympathikus. Das wiederum heißt, dass unser Puls ruhiger wird und wir uns leichter entspannen können, auch muskulär. Für Menschen, die generell leicht überreizt sind oder mit Stress zu kämpfen haben, kann das besonders wertvoll sein. Der ruhigere Kopf wiederum macht es leichter, beim gesunden Essen dranzubleiben. Das verstärkt sich: Wer abends nicht scrollt, kommt früher

zur Ruhe; wer besser schläft, hat bessere Antennen für Hunger und Sättigung. So greifen die Zahnräder ineinander – mentale Klarheit hier, körperliche Leichtigkeit dort. Das digitale und körperliche Detox ist also gewissermaßen die Basisarbeit. Ergänzend können Supplements sinnvoll sein, etwa sanfte Einschlafhelfer mit Melatonin, Aromaöle wie Lavendel- oder Zirbenöl als Raumduft oder Roll-on (Verträglichkeit prüfen!), Adaptogene wie Rosenwurz und Ashwagandha und Antioxidantien wie **Glutathion**, das oxidativen Stress mindert und die Leber bei der Entgiftung unterstützen kann. Welche Kombination am besten zu Ihnen passt, darüber sprechen wir sehr gerne persönlich mit Ihnen.

BEWUSST PAUSE MACHEN

Ein strenges Programm sollte Detox aber nicht sein. Sehen Sie es eher als eine Zeit, in der Sie sich bewusst Gutes tun: Ein bisschen weniger Reiz und mehr Ruhe, etwas mehr darauf achten, was auf den Teller kommt und im Magen landet. Ein paar Tage reichen oft schon aus, um den Unterschied zu spüren. Wir begleiten Sie gerne: mit Ideen für digitale Pausen und mit kleinen Helfern, vor allem aber mit Zeit für persönliche Beratung an der Tara. ■

3 IDEEN FÜR DIGITAL DETOX

- ▷ **Abendruhe:** Ab 20 Uhr Bildschirme meiden (Blaulicht). Ein Buch, ein Bad oder ein kurzer Spaziergang tun gut.
- ▷ **Analoger Tisch:** Mahlzeiten ohne Handy bringen mehr Konzentration auf das Wesentliche – und vielleicht auch das eine oder andere gute Gespräch.
- ▷ **Graue Maus:** Handy auf Schwarz-Weiß einstellen (Monochrom-Modus). Klingt komisch, wirkt aber: Weniger Reize bedeuten weniger Griffe zum Gerät.

3 KLEINE RITUALE FÜR DEN STOFFWECHSEL

- ▷ **Guten-Morgen-Glas:** Nach dem Aufstehen warmes Wasser mit Zitrone trinken, dann erst Kaffee.
- ▷ **Grüne Jause:** Mittags einen Salat plus Eiweißquelle essen – das Dressing aus Kräutern, Zitrone und hochwertigem Olivenöl herstellen.
- ▷ **Guten-Abend-Tee:** 30 Minuten vor dem Schlafengehen eine kleine Tasse Tee trinken, etwa **Lavendel, Passionsblume** oder **Melisse**, einen fertigen **Nerven- und Schlaftee** oder eine **TEM-Mischung**.

ARTISCHOCKE PLUS KAPSELN

Vereinigen hochwertige Inhaltsstoffe wie Artischocken-Extrakt, Löwenzahnwurzel, Mariendistel, Pfefferminze, Angelikawurzel und Enzianwurzel für eine natürliche Unterstützung der Verdauung und des Wohlbefindens.



EUR 17,90 60 Kapseln

HEPATO FLUID

Kann mit Löwenzahn, Artischocke und Mariendistel die Lebergesundheit unterstützen, die Entgiftung fördern, die Verdauung steigern und zu einer normalen, gesunden Haut beitragen. Ideal auch bei Darmbeschwerden.



EUR 15,- 200 ml

PROBIO 10 KAPSELN

Unterstützen die Verdauung mit einer Kombination aus Flohsamen, Lactobakterien und Verdauungsenzymen wie Amylase, Bromelain und Papain. Ohne unerwünschte Zusatzstoffe und in geprüfter Qualität aus Österreich.



EUR 29,90 90 Kapseln

SMART ÄLTER WERDEN

Es ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst: das Streben nach dem ewigen Leben – oder nach einem möglichst langen Leben. Neu ist das Prinzip der Langlebigkeit also nicht, es hat heute nur einen hipperen Namen: Longevity (sprich: Londschwäwite) ist so etwas wie das neue Anti-Aging. Es klingt positiver (alles mit „Anti-“ ist ja nicht so toll) und spiegelt den Wunsch unserer Gesellschaft wider, lange jung zu bleiben – oder zumindest so auszusehen. Wir schauen da jetzt mal genauer hin!

Eins ist sicher: Neu ist das mit dem Wunsch nach dem Jungbrunnen nicht.



Wie kommt es nun, dass Longevity aktuell einen Hype erlebt? Mitverantwortlich dafür sind vermutlich zwei Personen: David A. Sinclair und Bryan Johnson. Sinclair ist ein australischer Genetiker, der intensiv zum „Ende des Alterns“ forscht. Bryan Johnson wiederum ist ein US-amerikanischer Tech-Milliardär, der es sich zum Lebensziel gesetzt hat, seinen Körper mit dem von ihm entwickelten „Project Blueprint“ immer weiter zu verjüngen und so gewissermaßen unsterblich zu werden.

Ein radikales Vorgehen, das mit einer hohen Medienpräsenz verbunden war und ist. So avancierte Johnson zu einem der prominentesten Gesichter des Longevity-Trends.

VOM LEBEN UND VON ERWARTUNGEN

Neben diversen Wirkstoffen, die Einfluss auf Stoffwechsel und Zellwachstum haben, setzen sowohl Sinclair als auch Johnson unter anderem auf eine kalorienreduzierte Ernährung, Sport

OPC TRAUBENKERN-EXTRAKT

Wertvolle Polyphenole aus Traubenkernen können dabei helfen, oxidativem Stress entgegenzuwirken und die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Die Kapseln enthalten natürlichen Traubenkern-Extrakt mit OPC und Vitamin C aus Camu Camu.



EUR 18,40 60 Kapseln

OMEGA-3 ALGENÖL KAPSELN

Essenzielle Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Diese vegane Alternative zu Fischöl liefert die wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in tierfreier Form aus einer Meeresalge.



EUR 21,90 60 Kapseln

SELEN KOMPLEX KAPSELN

Selen trägt zum Erhalt der Schönheit (Haare, Nägel), zur normalen Spermabildung und Funktion der Schilddrüse bei. Weiters unterstützt das lebenswichtige Spurenelement das Immunsystem und schützt die Zellen vor freien Radikalen.



EUR 17,90 60 Kapseln



und genügend Schlaf. Die Pille gegen das Altern gibt es (noch) nicht, aber: Wir können unsere Chancen, möglichst alt zu werden, selbst erhöhen. Wie Forscher der University of Illinois belegen konnten, kann ein gesunder Lebensstil das Leben tatsächlich verlängern. Wenn Frauen nicht rauchen, keinen Alkohol trinken, sich gesund ernähren, sportlich aktiv sind, ein aktives Sozialleben und einen geringen Stresspegel haben sowie gut und genug schlafen, leben sie im Schnitt 20,5 Jahre länger. Bei Männern sind es sogar 24 Jahre. Zur Einordnung: In Österreich lag die durchschnittliche Lebenserwartung 2024 laut Eurostat bei 82,3 Jahren. Das ist etwas über dem EU-Schnitt, der aktuell bei 81,7 Jahren liegt. Wobei die Lebenserwartung nicht nur von den Genen und vom individuellen Lebenswandel abhängt, sondern auch von den individuellen Lebensbedingungen – etwa, welchen Belastungen wir bei der Arbeit ausgesetzt sind oder in welchem Umfeld wir leben (Stadt, Land).

BLUE ZONES – BLAUES WUNDER?

Apropos Umfeld: Vielleicht haben Sie schon einmal von den sogenannte Blue Zones gehört. In diesen blauen Zonen der Erde – dazu zählen etwa die italienische Insel Sardinien, die griechische Insel Ikaria, das japanische Okinawa oder die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica – gibt es besonders viele Menschen, die älter als 100 Jahre werden. Sie sollen dort unter anderem aufgrund der gesunden Ernährung, aber auch wegen ihrer Tagesgestaltung mit weniger Stress sowie aktiven und bis ins hohe Alter aufrechten sozialen Kontakten

so alt werden. Es gibt jedoch auch Kritik an der Idee der Blue Zones – etwa von Saul Justin Newman vom University College London, der unter anderem eine mangelnde oder fehlerhafte Datenlage ins Feld führt. Einig ist sich die Wissenschaft aber vorwiegend darin, dass es sich um entschleunigte Regionen handelt, die es den Menschen ermöglichen, mit einem geringeren Stresslevel, einer guten, vorwiegend pflanzenbasierten Ernährung und einem aktiven Lebensstil alt zu werden – oder eben später älter.

HELPER AUF DEM WEG ZU LONGEVITY

Jetzt sind wir hier aber nun mal im schönen Österreich und nicht auf Okinawa oder Sardinien. Doch es gibt Nährstoffe, die ähnliche Prozesse unterstützen können, wie sie in den Blauen Zonen vorzuliegen scheinen, ohne den Anspruch zu erheben, das Altern aufzuhalten. Grundsätzlich nehmen wir Mikronährstoffe aus der Nahrung schlechter auf, wenn wir älter werden – ein weiterer Punkt, der für eine gezielte Unterstützung mit Supplements spricht. Wir haben hier ein paar für Sie aufgelistet. Fragen Sie uns gerne jederzeit, was eine gute Wahl für Sie ganz persönlich ist!

- ▷ OPC für den Zellschutz
Polyphenole wie OPC aus Traubenkernen können antioxidativ wirken und dabei helfen, freie Radikale zu neutralisieren. Das schützt Zellen, Bindegewebe und Gefäße.
- ▷ Omega-3-Fettsäuren für Herz, Hirn und Stimmung
EPA und DHA sind wichtige Bausteine für Gehirn, Augen und Herz. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Membranstruktur der Zellen und wirken entzündungsregulierend.
- ▷ Coenzym Q10 für die Energie
Q10 ist in den Mitochondrien an der Energieproduktion beteiligt. Da die körpereigenen Werte mit dem Alter sinken, kann eine Ergänzung sinnvoll sein.
- ▷ Astaxanthin als Radikalfänger
Astaxanthin wird der Gruppe der Antioxidantien zugeordnet, die oxidativen Stress abfangen können.
- ▷ Reishi für das Immunsystem
Vitalpilze sind kein Wundermittel, werden aber zunehmend wissenschaftlich untersucht. Der Reishi etwa zeigt antioxidative Effekte und kann das Immunsystem sanft unterstützen.

- ▷ Selen für Schilddrüse und Immunkraft
Selen ist ein wichtiges Spurenelement für die Schilddrüse und die Immunabwehr. Ein guter Selenstatus kann dabei helfen, Zellen vor oxidativen Schäden zu schützen und die Hormone in Balance zu halten.

MACH, DASS ES MENSCHELT!

Neben einer gesunden, nährstoffreichen und möglichst kalorienarmen Ernährung, einem gesunden Lebenswandel mit genügend Schlaf und dem Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin kommt der zwischenmenschlichen Komponente eine wichtige Rolle zu, wie etwa Barbara Bleisch betont: Entscheidend für ein langes, glückliches Leben, so die Schweizer Philosophin, seien auch Freundschaften, echte Verbindungen. Deshalb rät sie, das Leben nicht zu sehr durchzutakten – damit auch noch Platz bleibt, um sich mit den Menschen zu treffen und zu umgeben, die einem wirklich guttun. Das ist auch ein Grund, warum uns – Achtung, noch ein Trendbegriff – der Ausdruck „Joyspan“ so gut gefällt: Er unterstreicht, dass Freude, Nähe und Zufriedenheit entscheidende Faktoren beim Älterwerden sind.

NICHT DIE JAHRE IN UNSEREM LEBEN ZÄHLEN, SONDERN DAS LEBEN IN UNSEREN JAHREN.

Adlai Ewing Stevenson II.

Was nach Longevity kommt? Ein neues Schlagwort, das dem Begriff Longevity demnächst Konkurrenz machen könnte, ist Healthspan. Es beschreibt die Zeitspanne, in der eine Person innerhalb ihrer Lebensdauer gesund ist. Also nicht die Lebensdauer an sich, sondern die Jahre, in denen wir gesund leben können. Denn in einer alternden Gesellschaft ist das Ziel, die gesunde Lebensspanne zu verlängern, durchaus nachvollziehbar und sinnvoll. Menschen sollen bis zu ihrem Tod – so der Anspruch – so agil und gesund wie möglich sein. Und wenn man dann auch länger jünger aussieht, ist das ein gern gesehener Nebeneffekt. Viel wichtiger ist aber, dass man glücklich aussieht. Und da schließt sich der Kreis zur Joyspan. ■

IHR KOPF ISST MIT!

Der Wunsch, abzunehmen, begleitet viele Menschen – manchmal leise im Hintergrund, manchmal ganz konkret beim Blick in den Spiegel. Doch zwischen Wunschdenken und echter Veränderung liegt oft der ganz normale Alltag. Wer versteht, wie eng Essen, Gefühle und Gedanken miteinander verbunden sind, erkennt schnell, dass Abnehmen kein Sprint, sondern ein Marathon ist. Mit realistischen Zielen, kleinen Tricks und etwas Entspannung kann der Weg zum Wunschgewicht etwas leichter gelingen. Hier sind drei einfache Tipps dazu:

TIPP NR. 1: DIE ENTSPANNUNGSTAKTIK

Wenn wir gestresst sind, essen wir oft schneller, greifen eher zu Süßem oder Fettigem und spüren das Sättigungsgefühl später. Wenn der Körper innerlich unter Spannung steht, rücken Verdauung und Genuss in den Hintergrund. Wir essen dann mehr, als wir eigentlich brauchen. Gönnen Sie sich deshalb vor jeder Mahlzeit eine kurze Pause. Setzen Sie sich hin, atmen Sie 5 Minuten lang ruhig und tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Diese kleine Entspannungsphase hilft, zur Ruhe zu kommen und bewusster zu essen. Wer entspannt startet, isst meist langsamer, genießt und merkt früher, wann es genug ist.

TIPP NR. 2: DER MOTIVATIONSKICK

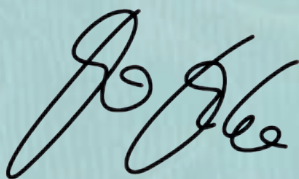
Kaufen Sie sich ein Kleidungsstück in Ihrer Wunschgröße und probieren Sie es regelmäßig an. Anfangs wird es noch zwicken – genau das erinnert Sie an Ihr Ziel und stärkt Ihre Disziplin beim Vorhaben. Stellen Sie sich dabei bewusst vor, wie gut es bald passen wird und wie wohl Sie sich darin fühlen werden. Diese positive Vorstellung steigert Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen. Studien zeigen außerdem: Wer gemeinsam mit einer Freundin oder dem Partner abnimmt und sich regelmäßig austauscht oder wiegt, erzielt messbar bessere Ergebnisse. Gemeinsam entsteht mehr Ehrgeiz, Unterstützung und Zuversicht.

TIPP NR. 3: DER MENTALTRICK

In Momenten, in denen Sie besonders große Lust auf Süßes verspüren, kann Zähneputzen überraschend hilfreich sein und Sie beim Abnehmen unterstützen. Gewohnheiten rund um die Mundpflege wirken wie ein inneres Stoppsignal. Unser Gehirn verbindet das Zähneputzen meist mit dem Abschluss einer Mahlzeit. Wenn Sie sich bewusst die Zähne putzen, signalisieren Sie Ihrem Körper, dass das Essen vorbei ist. Dazu kommt der frische Mentholgeschmack vieler Zahnpasten. Nach dem Putzen schmecken Süßigkeiten oft weniger attraktiv oder sogar unangenehm. Genau dieser Effekt kann helfen, spontane Naschgelüste abzuschwächen.

Bereits heute ist ein guter Tag, um anzufangen und es diesmal wirklich durchzuziehen!

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



WAS IST EIGENTLICH ...

SHILAJIT?

Haben Sie schon einmal von Shilajit gehört? Nein? Dann stellen Sie sich ein dunkelbraunes, harzartiges Naturprodukt aus Hochgebirgen vor. In Asien wird es seit Jahrhunderten genutzt, im Westen rückt es aktuell in den Fokus der Aufmerksamkeit. So soll es unter anderem im Hinblick auf Ermüdung und Knochenschwund unterstützend wirken können. Aber wie bei allem gilt auch hier: Qualität und (Produkt-)Sicherheit sind entscheidend.

Shilajit (auch **MUMIJO** genannt) sickert als klebrige Substanz aus Gesteinsspalten, etwa im Himalaya. Es wird seit Jahrhunderten vorwiegend in der ayurvedischen und tibetisch-traditionellen Medizin als **Stärkungsmittel** verwendet. Inzwischen ist Shilajit als Naturstoff mit Potenzial auch im Westen im Kommen. In Shilajit stecken rund 100 nachgewiesene Substanzen, darunter über 80 Mineralstoffe und Spurenelemente in bioverfügbarer Form,

etwa **Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Zink**. Außerdem besteht Shilajit zu mehr als 50 Prozent aus **Fulvinsäure**. Diese Säure kann entzündungshemmend und immunaktivierend wirken, dem Darm guttun sowie die Aufnahme von Nährstoffen und Mineralien unterstützen. Shilajit enthält zudem weitere natürliche Bestandteile, die sich in ihrer Wirkung ergänzen. Dazu zählen **Antioxidantien**, die zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen können, **Peptide**, die an körpereigenen Erneuerungsprozessen beteiligt sein können, sowie **Aminosäuren** als Bausteine von Proteinen, die zahlreiche Funktionen im Stoffwechsel übernehmen.

DRUM PRÜFE, WER SICH FÜR ETWAS ENTSCHEIDET

Shilajit wird aber auch kritisch betrachtet, weil es unter anderem die Wirkung von Medikamenten beeinflussen kann. Ganz wichtig ist deshalb eine professionelle Beratung und eine seriöse und geprüfte

Bezugsquelle, denn: Wenn Shilajit von unseriösen Quellen bezogen wird, können darin gesundheitsschädliche Schwermetalle enthalten sein. Sprechen Sie uns an, wenn Sie mehr über Shilajit erfahren möchten! Wir sind für Sie da.

HEIMISCHE UNTERSTÜTZUNG AUS DEM MOOR

Wer eine heimische Alternative sucht, wird unter anderem beim **Heilmoor** fündig. Ein typischer Bestandteil von Heilmoor ist Huminsäure, die zu rund 30 Prozent enthalten ist. Im Darm kann Huminsäure unterschiedliche Stoffe binden, unter anderem Pestizide und andere unerwünschte Substanzen. Außerdem enthält Heilmoor natürliche Bestandteile wie Kieselerde (Silizium), das im menschlichen Körper vor allem in Knochen, Zahnschmelz und Bindegewebe vorkommt. ■

NÄHRSTOFFPORTRÄT



SHILAJIT HUMINSÄURE KAPSELN

Shilajit wird aus dem natürlichen Harz des Himalayas gewonnen und ist reich an wertvollen Mineralien, Spurenelementen und bioaktiven Substanzen. Seit Jahrhunderten wird es in der ayurvedischen Tradition geschätzt, um die Gesundheit von Körper und Geist zu fördern.



EUR 24,90 60 Kapseln

QUELLE DER BESTEN IDEEN

Yes, endlich ist es wieder so weit: Die Tage werden länger, das Herz leichter, die Lust aufs Draußensein mit jeder Minute größer. Genau jetzt ist ein guter Moment, dem eigenen Wohlbefinden ein kleines Plus zu gönnen. Bei uns in der Apotheke finden Sie sorgfältig ausgewählte Lieblingsprodukte und saisonale Begleiter, die Sie gut durch die warmen Monate bringen – für mehr Ausgeglichenheit, ein starkes Immunsystem und feine kleine Pausen im Alltag. Ob Sie aktiver werden möchten, Ihre Haut bestmöglich auf die Sonne vorbereiten wollen oder etwas suchen, das einfach guttut und Freude macht: Wir haben mit viel Liebe zum Detail ein Sortiment zusammengestellt, das in diese Jahreszeit passt und sich im Alltag bewährt. Womöglich ist auch eine kleine Aufmerksamkeit für einen Lieblingsemenschen dabei – zum **Muttertag am 10. Mai** und zum **Vatertag am 14. Juni** vielleicht? Schauen Sie gerne vorbei, lassen Sie sich beraten und inspirieren. Gemeinsam finden wir das, was zu Ihrem Frühling und Sommer passt. Wir freuen uns auf Sie!

MUTTERTAGS-GUTSCHEIN – 10 %

ab einem Einkaufswert von EUR 70,-

Gültig von 27. April bis 9. Mai 2026
in der Atrium Apotheke oder
im Galenikus-Onlineshop mit
dem Code **MOTHER10**.

Gutschein pro Person nur einmal
einlösbar. Keine Barablöse. Nicht mit
anderen Aktionen und Treuepässen
oder -karten kombinierbar.

Passedan® beruhigt rund um die Uhr

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

Gute Nacht.
Guter Tag.

Seit über
60 Jahren
Ihre Nr. 1*



Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *Insight Health, Apothekenverkauf in Einheiten, N05B, MAT 12 /25 PAS_2308_L

Reisefroh ohne Klo



Mai & Juni
2€ sparen



BiOMii® DF Restore
mit S. Boulardii – die
Empfehlung der WGO*
...wenn's durchfällt.

Damit die Reise *nicht* in die Hose geht

Aktion gültig von 01.05.2026 bis 30.06.2026. Gutschein nur bei Kauf von BiOMii DF Restore® Kapseln oder Pulver innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. *World Gastroenterology Organisation, Global Guidelines: Probiotics and Prebiotics, 2023.

Wieder im Gleichgewicht ~ mit Safralind.

Mit Safran, Salbei, Vitaminen und Mineralstoffen für Frauen in der Menopause

Meine Tage im Gleichgewicht ~ mit Safralind.

Mit Safran, Mönchspfeffer, Vitaminen und Mineralstoffen für Frauen ab 18 Jahren

JETZT IN IHRER APOTHEKE SAFRALIND.AT

NATÜRLICH. PFLANZLICH. ENTSPANNEND.

SCHLAF-PROBLEME? *intense* easysleep!

JETZT NEU

Mit einer höheren Dosis Melatonin*

1,9 mg Melatonin



Nahrungsergänzungsmittel.
*im Vergleich zu easysleep 1 mg Filmtabletten. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind von wesentlicher Bedeutung. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz dafür verwendet werden.

In Ihrer Apotheke.

www.easyspharm.at f @

easyspharm
a NEURAXPHARM company

EA019SLE_0226

FRÜHLINGSAKTIONEN*

Von 13. – 25. April 2026 erhalten Sie
10 % Rabatt
auf das DR. EBERHARDT-DUFTSET „Von Herzen“.

Von 27. April – 9. Mai 2026 erhalten Sie
15 % Rabatt
auf L'OCCITANE-Produkte der Serien Barbotine,
Glycine, Mélilot und Noble Epine.
(TIPP: Ideal für den Muttertag!)

Von 11. – 30. Mai 2026 erhalten Sie
10 % Rabatt
auf Blütenpracht-Produkte von TAOASIS®.

Von 1. – 13. Juni 2026 erhalten Sie
10 % Rabatt
auf die Duschgele für Männer von L'OCCITANE
in verschiedenen Duftvarianten.
(TIPP: Ideal für den Vatertag!)

Von 15. – 27. Juni 2026 erhalten Sie
10 % Rabatt
auf Produkte von ESN® und LAB46.

* Die Aktionen gelten nur für lagernde Produkte, solange der Vorrat reicht.

SOMMERAKTIONEN*

Im Juli 2026 erhalten Sie
10 % Rabatt
auf die gesamte ATRIUM Sonnenkosmetik,
das Aloe-vera-Gel von ATRIUM,
die gesamte CERAMOL-Sonnenkosmetik sowie das
Aloe vera Cremegel Forte von UNIFARCO.

Im August 2026 erhalten Sie
10 % Rabatt
auf das Bio Iso Drink Pulver von ALPENPOWER***,
auf das Kreatinmonohydrat von ATRIUM und
auf das Magnesiumbisglycinat von ATRIUM.

Im September 2026 erhalten Sie
10 % Rabatt
auf das Dusch-Shampoo Sport von ATRIUM mit
Grapefruitkern-Extrakt (300 ml),
die Nachfüllung für ATRIUM Grapefruitkern-Extrakt
(600 ml), auf ATRIUM Deos und das
ATRIUM Magnesiumöl-Spray.

* Die Aktionen gelten nur für lagernde Produkte, solange der Vorrat reicht.
** Aktion gültig von 3.–15. August,
*** Aktion gültig von 3.–15. August.

OHNE FARBSTOFFE

NEU!

Ibuprofen® Express

die schnelle Lösung bei Schmerzen



schmerzstillend, entzündungshemmend,
fiebersenkend
gut verträglich und ohne Farbstoffe – reduziert
das Risiko farbstoffbedingter
Unverträglichkeiten

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche
unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation,
Arzt oder Apotheker. AT-IBUM-2500014 06/25



GRATIS
OMNi-POWER®
PROTEIN BAR

OMNi
POWER®



3€
GUTSCHEIN*

* € 3,- Gutscheine gültig für OMNi-POWER®
PROTEIN PLUS Schokolade/Vanille (900 g) bis
31. Mai 2026, einlösbar in Ihrer Apotheke.
Jeder Kauf eines 900 g OMNi-POWER®
PROTEIN PLUS enthält einen gratis
OMNi-POWER® PROTEIN BAR. Keine Barablässe
möglich, pro Person und Packung nur 1
Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste
Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-
Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 83555

MEINE KLIMAAANLAGE UND ICH

Spätestens wenn die Hundstage ins Land ziehen, hat es wieder Hochsaison: unser ganz persönliches, ausgeklügeltes Kühlsystem. Die Mikrozirkulation – also der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen – spielt dabei eine Schlüsselrolle. Sie sorgt dafür, dass Wärme abgeleitet wird und die Körpertemperatur im Sollbereich bleibt. Wie das funktioniert und was Sie selbst für eine gute Mikrozirkulation tun können, lesen Sie in diesem Beitrag.

Manche brauchen den Weg über die vielbesungene Strada del Sole in Richtung Süden, um richtig abschalten zu können, andere schwören darauf, die Seele am heimischen Badensee baumeln zu lassen. Worin sich aber die meisten einig sind: Echtes Sommergefühl kommt dann auf, wenn uns die Sonne vom dunkelblauen Himmel aus einheizt. Ist das bei Ihnen auch so? Dann sollten Sie weiterlesen, denn: Wenn das Thermometer 30 Grad und mehr anzeigt, ist unser Körper ganz schön gefordert und kann Unterstützung gebrauchen.

IN ÖSTERREICH GIBT ES DIE HEISSESTEN TAGE STATISTISCH GESEHEN IM JULI UND AUGUST.

ES WIRD HEISS UND IMMER HEISSER

Am besten funktioniert der menschliche Körper bei einer Körperkerntemperatur von rund 37 Grad. Wenn es heiß wird – ob im Sommer oder in der Sauna –, hat der Organismus ordentlich zu tun, um diese ideale Temperatur zu halten. Denn er muss nicht nur die von außen zugeführte Wärme ableiten, sondern das ganze Jahr über auch jene, die innen permanent entsteht, etwa durch Stoffwechselfvorgänge in den Muskeln, Organen und Geweben. Dafür setzt der Körper ein ausgeklügeltes System in Gang: Die Blutgefäße erweitern sich, wodurch der Blutdruck sinkt, und geben Wärme nach außen ab. Die Schweißproduktion wird angekurbelt und das Herz arbeitet schneller. Es ist von

Mensch zu Mensch verschieden, ab welcher Temperatur der Organismus Probleme bekommt. Aber wenn es so weit ist, kann das sehr unangenehm sein. Denn wenn die vom Körper eingeleiteten Maßnahmen nicht ausreichen, kann sich ein Wärmestau entwickeln – mit Übelkeit, Kopfschmerzen, schweren Beinen und Kreislaufproblemen.

WENN ES NICHT RICHTIG ZIRKULIERT

Eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur spielt die Mikrozirkulation, also der Blutfluss in den Kapillaren, Arteriolen und Venolen. Diese mikroskopisch kleinen Gefäße sind wichtig für den Austausch von Sauerstoff, Kohlendioxid, Nährstoffen und Wärme zwischen dem Blut und den Zellen des Körpers. Ist die Mikrozirkulation gestört, klappt auch der Wärmeaustausch nicht mehr richtig. Und dann haben wir den Salat – oder vielmehr: die Hitze. Eine gestörte Mikrozirkulation kann außerdem verlangsamte Regenerations- und Heilungsprozesse sowie Wundheilungsstörungen zur Folge haben.

MELASAN® SPORTGETRÄNK MIT MAGNESIUM + KALIUM

Unterstützt einen ausgewogenen Elektrolyt- und Wasserhaushalt während sportlicher Aktivitäten. Trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und kann Müdigkeit sowie Ermüdung verringern. Ideal vor und während des Sports.



EUR 28,95 610 g

GINKGO BILOBA VENENGEL

Das kühlende Gel mit *Ginkgo biloba*, Rosskastanie und Hamamelis belebt müde Beine und fördert die Durchblutung. Es zieht schnell ein, hinterlässt kein fettiges Gefühl und eignet sich ideal zur Erfrischung nach langem Stehen oder an warmen Tagen.



EUR 11,60 100 ml

MADAUS NOSWEAT® KAPSELN

Mit den wertvollen Gerbstoffen des Arznei-Salbeis helfen diese Kapseln, eine übermäßige Schweißabsonderung zu beruhigen. Sie wirken unter anderem bei Nachtschweiß, feuchten Händen, Fußschweiß, Achselschweiß und in der Pubertät oder den Wechseljahren.



EUR 26,50 60 Kapseln

WAS DIE MIKROZIRKULATION BEEINFLUSST

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Elastizität der Blutgefäße. Das kann den Blutfluss beeinträchtigen. Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck können die Blutgefäße schädigen und die Mikrozirkulation beeinträchtigen. Rauchen, zu wenig Bewegung und eine ungesunde Ernährung können der Mikrozirkulation ebenfalls schaden.

DAMIT ES (WIEDER) BESSER FLIESST

Aber: Wir können die Mikrozirkulation aktiv unterstützen, etwa mit OPC. Der sekundäre Pflanzenstoff stärkt die Gefäßstruktur, was wiederum für die Flexibilität der feinen Gefäße wichtig ist, die auf äußere Reize wie Temperaturveränderungen reagieren müssen. OPC wirkt außerdem entzündungshemmend und antioxidativ. Es kommt unter anderem in den Kernen und Schalen roter Weintrauben vor, findet sich aber auch in dunkler Schokolade mit hohem Kakaoanteil und in Nüssen (mit Haut). Auch als Supplements gibt es OPC zu kaufen, wobei zur Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln häufig Kiefernrinde verwendet wird. OPC ist wirksamer in Verbindung mit Vitamin C, das die Gefäße vor oxidativem Stress schützen kann sowie zur Bildung von Kollagen und außerdem zur Festigkeit der Kapillarwände beiträgt. Omega-3-Fettsäuren wiederum können dafür sorgen, dass die Blutgefäßwände möglichst elastisch und geschmeidig bleiben. Steinklee fördert die Mikrozirkulation und den venösen Kreislauf generell. Der Extrakt aus dem Indischen/Asiatischen Wassernabel unterstützt die Mikrozirkulation der Haut und fördert den Gefäßschutz. Rotes Weinlaub enthält wichtige bioaktive Polyphenole, die die Mikrozirkulation verbessern können. Und wenn die Beine wegen der Hitze schwer sind und schmerzen, wirkt ein Gel mit *Ginkgo biloba* lindernd und verbessert die kapillare Durchblutung. Gegen schwere Beine helfen auch Wechselfuschen und – im Sommer sowieso wichtig – genügend Flüssigkeit. So vorbereitet können wir die Wärme der Hundstage ohne Katzenjammer genießen.

Haben Sie Fragen dazu? Sprechen Sie uns gerne an. ■

PRAKTISCH & GUT

Um die Füße und Waden zu aktivieren, stellen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht hin und gehen Sie auf die Zehenspitzen.

Setzen Sie zuerst eine Ferse ab, stellen Sie sie wieder auf und machen Sie dasselbe mit der anderen Ferse. Wenn Sie Gleichgewichtsprobleme haben, können Sie sich bei der Übung mit den Händen an der Wand abstützen. Optimalerweise führen Sie diese Aktivierungsübung jeden Tag insgesamt 10 Minuten lang durch – beispielsweise 3-mal täglich oder in Ihren Arbeitspausen.

VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Viele von uns greifen ganz selbstverständlich zu Nahrungsergänzungsmitteln, doch auf die richtige Uhrzeit achten dabei nur die wenigsten. Dabei macht das Timing oft einen Unterschied: Manche Supplements unterstützen uns besonders gut am Morgen, andere passen besser in den Abend. Worauf Sie bei beliebten Nahrungsergänzungen achten sollten und wie Ihr Körper sie möglichst optimal nutzen kann, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Gehören Sie zu den 82,7 Prozent aller Österreicher, die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen? Dann haben wir hier ein paar wichtige Informationen für Sie. Denn obwohl laut einer Studie von IP Österreich 36 Prozent der Österreicher angeben, sogar täglich Supplements zu nehmen, ist vielen nicht klar, wie wichtig dabei der Zeitpunkt der Einnahmen ist. Der richtige Zeitpunkt hat mit der sogenannten Chronobiologie zu tun. Dieser etwas sperrige Begriff bezeichnet die Lehre vom zeitlichen Rhythmus biologischer Prozesse.

Chronobiologen etwa untersuchen die biologischen Rhythmen, denen der Mensch unterliegt. Sie schauen sich unter anderem an, wie unsere innere Uhr tickt und wie äußere Zeitgeber wie Licht und Dunkelheit sowie innere Taktgeber wie Gene und Hormone zusammenwirken. Unsere innere Uhr steuert auch eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen im Körper. Selbst die Aufnahme, Verteilung und Ausscheidung von Substanzen verläuft im Laufe des Tages nicht immer gleich, sondern folgt diesem inneren Taktgeber.

TIPP: GRAPEFRUITSAFT NIE ZUSAMMEN MIT MEDIKAMENTEN EINNEHMEN.

SCHICHTBETRIEB IM KÖRPER
Bestimmte Organe sind je nach Uhrzeit aktiver, der Hormonspiegel im Blut steigt oder fällt und auch das Immunsystem läuft mal auf Vollgas und mal im

Sparmodus. Für Medikamente spielt das eine große Rolle. Viele Wirkstoffe docken an Eiweißstrukturen in den Zellen an, deren Menge über den Tag hinweg schwankt. Auch die Leber ist nicht immer gleich fleißig, wenn es darum geht, Substanzen zu aktivieren oder abzubauen. Das bedeutet: Je nach Phase unseres biologischen Rhythmus können Medikamente stärker oder schwächer wirken. Außerdem wirken einige Supplements aktivierend, während andere Entspannung begünstigen. Wer diese Zusammenhänge kennt, kann den Einnahmezeitpunkt gezielt nutzen, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Werfen wir auf der rechten Seite gemeinsam einen Blick auf beliebte Nahrungsergänzungsmittel und ihren individuellen „richtigen Zeitpunkt“!

Wenn Sie Fragen zu diesem spannenden Thema haben, sprechen Sie uns gerne darauf an – wir sind für Sie da! ■

COENZYM Q10 PLUS KAPSELN

Die Kapseln kombinieren Coenzym Q10, einen Extrakt aus dem Chinesischen Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*) und Vitamin C. Sie tragen zur normalen Funktion des Energiestoffwechsels bei, schützen die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützen das Immunsystem.



EUR 29,90 60 Kapseln

DAILY VIT-SAFT®

Der Saft kombiniert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Zistrosen-Extrakte zur Unterstützung des Immunsystems und Zellschutzes. Praktische flüssige Einnahme ohne Wasser, perfekt für unterwegs. Ideal für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren.



EUR 19,90 300 ml

MAGNESIUMBISGLYCINAT

Magnesium kommt in verschiedenen Verbindungen vor. Magnesiumbisglycinat eignet sich hervorragend für Sportler, insbesondere zur Einnahme vor intensiven Trainingseinheiten. Zudem ist Magnesiumbisglycinat sehr gut verträglich. Mit 160 mg reinem Magnesium pro Kapsel.



EUR 29,90 120 Kapseln

MORGENS FÜR ENERGIE UND EINEN GUTEN START

Cordyceps (Vitalpilz)

Unterstützt den Energiestoffwechsel sowie die Sauerstoffaufnahme und passt gut in die Morgenroutine.

Eisen (Spurenelement)

Wenn der Magen es erlaubt, nüchtern einnehmen, am besten zusammen mit Vitamin C für eine bessere Aufnahme, ansonsten zur ersten Mahlzeit.

Ginseng, Guarana und Grüner Tee (Pflanzenstoffe)

Wirken anregend und sollten daher am besten vormittags eingenommen werden.

Griffonia und Rhodiola (Pflanzenstoffe)

Eine morgendliche Einnahme wird empfohlen, wenn Konzentration und Stimmung unterstützt werden sollen.

Mineralstoffe (z. B. Kombipräparate)

Werden zusammen mit Essen oft besser vertragen.

Q10 (Coenzym)

Wirkt aktivierend und sollte daher bevorzugt morgens mit einer Mahlzeit eingenommen werden.

Schwangerschaftsvitamine

Enthalten viele B-Vitamine und Mineralstoffe und passen gut zur ersten Mahlzeit des Tages.

Vitamin C

Wirkt aktivierend und passt daher am besten in den Morgen. Wenn es der Magen erlaubt, nüchtern einnehmen, ansonsten zur ersten Mahlzeit.

Vitamin D3 (fettlösliches Vitamin)

Wirkt ebenfalls aktivierend und sollte zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden.

Vitamin B12 und Biotin

Wirken anregend und unterstützen Energie-, Nerven- und Hautstoffwechsel, deshalb sind sie ideal am Morgen.



MITTAGS MIT DEM ESSEN GUT KOMBINIERT



Vitamine A, E und K (fettlösliche Vitamine)

Sollten immer zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden, weil der Körper sie nur so gut aufnehmen kann – mittags ist dafür ein idealer Zeitpunkt.

Omega-3-Fettsäuren und Calcium (Mineralstoff)

Immer zu einer Mahlzeit einnehmen, am besten mit dem Mittagessen.

ABENDS FÜR ENTSPANNUNG UND REGENERATION



Ashwagandha (Adaptogen)

Gilt als ausgleichend und beruhigend und wird deshalb meist abends eingesetzt.

Baldrian, Passionsblume, Hopfen und Lavendel (Pflanzenstoffe)

Haben eine beruhigende Wirkung und sind daher typische Begleiter für den Abend, wenn Entspannung im Vordergrund steht.

Magnesium (Mineralstoff)

Wirkt entspannend auf Muskeln und Nervensystem und ist deshalb ein klassischer Abendkandidat.

Reishi (Vitalpilz)

Wird vor allem am Abend eingesetzt, da er als schlaffördernd und beruhigend beschrieben wird.

Vitamin B3

Oft wird eine abendliche Einnahme empfohlen, da es bei manchen Menschen Hautrötungen (Flush) auslösen kann.

Zink, Kupfer und Selen (Spurenelemente)

Werden häufig abends eingesetzt und lassen sich gut in die Abendroutine integrieren.

MIT ABSTAND ZU DEN MAHLZEITEN

Ballaststoffe

Mit zeitlichem Abstand einnehmen, damit sie nicht zu viele Nährstoffe aus der Mahlzeit binden.

Bitterstoffe

Etwa 30 Minuten vor oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit einnehmen, um die Verdauung optimal anzuregen.

Probiotika (Darmbakterien)

Sollten nicht direkt mit einer Mahlzeit eingenommen werden, sondern im Idealfall vor dem Frühstück – so erreichen mehr Bakterien den Darm, ohne durch die Magensäure zusätzlich belastet zu werden.

ICH PACKE MEINEN KOFFER...

... und nehme nur Dinge mit, die mir guttun! Ob Städtetrip, Wandertour oder Strandurlaub: Eine individuell zusammengestellte Reiseapotheke gibt uns das gute Gefühl, auf etwaige Unannehmlichkeiten vorbereitet zu sein.

Auch wenn wir besonders im Urlaub nicht daran denken wollen, so sind Sonnenbrand, Übelkeit, Durchfall und Insektenstiche leider typische Reisebegleiter. Ein Basis-Set gehört deshalb in jedes Gepäck, ganz unabhängig vom Reiseziel. Dazu zählen Mittel gegen Schmerzen und Fieber, Elektrolytlösungen bei Flüssigkeitsverlust, etwas gegen Durchfall, eine kühlende Lotion bei Insektenstichen, Sonnenschutz, Wunddesinfektion, Pflaster, Blasenpflaster und eine kleine Kompresse. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte diese rechtzeitig für die gesamte Reisedauer einplanen.

MEER ODER BERG?

Je nach Urlaubsort ändern sich die Anforderungen. Bei Reisen in warme Regionen oder die Tropen gehören zusätzlich ein wirksamer Mückenschutz und

eventuell ein Gel gegen Sonnenallergie ins Gepäck. In den Bergen hingegen sind Blasenpflaster und Salben gegen Verstauchungen sinnvoll. Wer wandert, sollte zudem einen Zeckenschutz bei sich haben. In allen Fällen ist eine gute Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor wichtig.

KINDERLEICHT GESCHÜTZT

Für Kinder gelten besondere Empfehlungen hinsichtlich Dosierungen und Produkte: Fiebersäfte, geeignete Elektrolytlösungen, kindgerechte Pflaster, Nasentropfen und ein mildes Gel gegen Insektenstiche gehören in die Familien-Reiseapotheke. Wichtig dabei: Kinder brauchen altersgerechte Produkte, daher niemals leichtfertig Medikamente für Erwachsene teilen oder „halbe“ Dosen geben.

TIERISCH GUT VORBEREITET

Sie verreisen mit Ihrem Haustier? Dann sollten Sie auch an dessen Versorgung denken. Ein kleines Set mit Zeckenschutz, einem Mittel gegen Durchfall und einer Pfotensalbe sowie die regulären Medikamente

Ihres Tieres sollten dabei sein. Bei Auslandsreisen gehört auch der Impfpass mit ins Gepäck. Lesen Sie sich vorab die länderspezifischen Einreisebestimmungen durch, zum Beispiel zum Schutz gegen Tollwut.

Eine mit Bedacht gepackte Reiseapotheke ist ein kleines Stück Sicherheit. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter und stellen eine individuelle Auswahl zusammen. ■

GUT ZU WISSEN

Medikamente gehören ins Handgepäck. Hitze, Feuchtigkeit oder lange Transportzeiten im Koffer können empfindliche Wirkstoffe beeinträchtigen. Auch für den Fall, dass das Hauptgepäck verspätet ankommt, sind Sie so abgesichert. Für flüssige Arzneien oder Spritzen sollten Sie eine ärztliche Bescheinigung dabei haben – sicher ist sicher.

BIORELA® BIOMII® DF RESTORE

Mit dem hocheffektiven Hefeleitstamm *Saccharomyces Boulardii* CNCM I-3799, für besondere Anforderungen der Darmflora auf Reisen und Zuhause. Für Kinder ab 1 Jahr geeignet.



EUR 18,90 14 Pulversticks

MEDIGEL® WUND- UND HEILGEL

MediGel® ist schnell, effektiv und eignet sich für alle Wunden im Alltag. Das hydroaktive Lipogel trägt mit Zink- und Eisenionen zur pH-Wert-Optimierung bei und unterstützt so die natürliche Wundheilung. Entzündungen wird dabei vorgebeugt und das Narbenrisiko deutlich reduziert.



EUR 8,60 20 g

LBFLUID JUNIOR

Das Fluid unterstützt mit Probiotika, konzentriertem Holundersaft, Vitamin B6, Vitamin B12 und Zink das allgemeine Wohlbefinden und die Immunabwehr, speziell bei Kindern. Ideal auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten und für den Energiestoffwechsel.



EUR 14,90 10 Fläschchen à 7 ml

WAS ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT MACHE



Alina Karigl

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

MEIN TIPP FÜR EINEN FREUND

Als schwangere Mama mit Kleinkind zu Hause ist mein Alltag wunderschön – aber auch intensiv. Zwischen Spielen, Haushalt und Terminen bleibt oft wenig Zeit nur für mich. Genau deshalb sind meine kleinen Routinen so wertvoll geworden. Sie sind meine persönlichen Me-Time-Momente im Trubel des Alltags. Ein fester Bestandteil meines Tages sind meine Supplements. Ich vergesse nie meine Schwangerschaftsvitamine sowie Omega-3, Calcium, Magnesium und Vitamin D. Gerade in der Schwangerschaft ist es mir wichtig, meinen Körper bestmöglich zu unterstützen – für mich und mein Baby. Diese bewusste tägliche Einnahme ist für mich nicht nur Gesundheitsvorsorge, sondern auch ein kleines Ritual der Selbstfürsorge. Ein weiterer wichtiger Punkt: ausreichend trinken. Mit einem Kleinkind an der Seite geht das tagsüber oft unter. Deshalb starte ich morgens direkt mit einem großen Glas – gerne warmes Zitronenwasser oder einen milden Schwangerschaftstee. So beginne ich den Tag achtsam und gebe meinem Körper gleich zu Beginn, was er braucht. Was in meiner Routine ebenfalls nie fehlen darf, ist täglich Zeit an der frischen Luft. Ob Spielplatz, Spaziergang oder einfach eine kleine Entdeckungstour – die gemeinsame Zeit draußen mit meiner Tochter tut uns beiden gut. Bewegung, Tageslicht und Natur schenken Energie und schaffen wertvolle gemeinsame Momente.

IN DER REGEL GUT

Die Periode ist ein natürlicher Prozess im weiblichen Körper und so individuell wie jede Frau selbst. Für manche verläuft sie unauffällig, für andere ist sie nur allzu spürbar: mit Krämpfen oder Stimmungsschwankungen. Was ist normal, was nicht? Wir werfen einen genaueren Blick auf die etwas anderen Tage im Monat.

Zu Beginn ein paar Zahlen und Fakten: Bei der ersten Regelblutung (Menarche) sind die Österreicherinnen im Durchschnitt 13,8 Jahre alt, bei der letzten Regelblutung (Menopause) im Schnitt 49 Jahre. 67 Prozent haben mittelstarke bis sehr starke Schmerzen, 55 Prozent nehmen regelmäßig Schmerzmittel ein. Ganze 27 Prozent leiden an einer ärztlich diagnostizierten gynäkologischen Erkrankung oder Zyklusstörung – das sind hochgerechnet etwa 740 000 Betroffene in Österreich. Das und noch mehr geht aus dem Menstruationsgesundheitsbericht 2024 des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz hervor. Dafür wurden 1332 Mädchen und Frauen im Alter von 14 bis 60 Jahren befragt.

Das Thema Menstruationsgesundheit ist nach wie vor mit Halbwissen und vielen Tabus belegt. Klar, die Basics sind meist bekannt: Der weibliche Zyklus dauert im Schnitt 28 Tage, der Eisprung findet etwa in der Mitte des Zyklus statt und bildet die Voraussetzung für eine Schwangerschaft. Tritt diese nicht ein, stößt der Körper während der etwa 5-tägigen Periode die vorab eigens dafür aufgebaute Schleimhaut gemeinsam mit Blut wieder ab. Dazu öffnen sich vorübergehend einige kleine Blutgefäße in der Gebärmutter Schleimhaut und die oberste Schleimhautschicht löst sich. So weit, so gut. Aber wie viel Blut verliert frau eigentlich während einer Periode, ist Periodenblut „normales“ Blut und gehören Schmerzen in diesen Tagen wirklich dazu?

BLUTSSCHWESTERN

In der Regel fließen monatlich ungefähr 20 bis 60 Milliliter Blut – das entspricht 4 bis 12 Teelöffeln. Aber was ist das eigentlich für Blut, das da Monat für Monat ausgeschieden wird? Periodenblut unterscheidet sich vom Blut, das durch

unsere Adern fließt, in mehreren Merkmalen: Es enthält etwa weniger Hämoglobin, Eisen und Blutplättchen als venöses Blut. Außerdem besteht es neben Blut auch aus Zellen der Gebärmutter Schleimhaut, aus Schleim und Sekreten der Vagina und des Gebärmutterhalses sowie aus Bakterien der Scheidenflora. Farblich variiert das Periodenblut von Hellrot bis zu einem dunklen Rot, das fast Schwarz wirken kann. Eine gräuliche Farbe, starker oder unangenehmer Geruch, sehr starke Blutungen (mehr als 150 Milliliter), ungewöhnlich lange Perioden (länger als 8 Tage) oder anhaltende Schmerzen gehören ärztlich abgeklärt.

SCHMERZEN ERNST NEHMEN

Apropos Schmerzen: In den letzten Jahren hat ein Chamäleon der Frauenheilkunde vermehrt von sich reden gemacht – Endometriose. Bei dieser gutartigen, aber chronischen Erkrankung wächst Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutterhöhle. Symptome einer Endometriose sind etwa starke Schmerzen vor und während der Periode, beim Wasserlassen oder beim Sex, aber auch eine eingeschränkte Fruchtbarkeit. In Österreich leidet mindestens jede 15. Frau an Endometriose, bis zu einer Diagnose dauert es im Schnitt 7 Jahre. Deshalb gilt: Starke Schmerzen vor oder während der Periode nicht still erdulden, sondern einen Gynäkologen aufsuchen und auch direkt auf den Verdacht einer Endometriose ansprechen! Eine weitere gutartige, aber nicht harmlose Erkrankung ist das PCO-Syndrom (polyzystisches Ovarialsyndrom). Es ist eine der häufigsten Hormonstörungen bei Frauen im gebärfähigen Alter – etwa 5 bis 10 Prozent sind davon betroffen. Dabei werden zu viele männliche Hormone gebildet, was einen normalen Zyklus verhindert und auch eine Schwangerschaft erschwert. Anzeichen eines PCO-Syndroms können unter anderem Übergewicht, Akne, dünnes, fettiges Kopfhair oder starke Körperbehaarung sein. Auch hier gilt bei einem Verdacht: Einen Gynäkologen aufsuchen und das Thema konkret ansprechen!

TAGE WIE DIESE

An den Tagen vor den Tagen könnten Sie die Wände hochgehen und während

der Tage möchten Sie sich am liebsten zu Hause einigeln? Kennen wir. Und wir haben da ein paar sanfte Helferlein für Sie, die Sie durch die Periode begleiten können. Damit auch diese Tage gute Tage werden, ist etwa Wärme wichtig – sie trägt dazu bei, Krämpfe zu lösen. Eine Wärmflasche, ein warmes Bad mit ätherischen Ölen wie Lavendel, ein Kirschkernkissen oder ein spezielles Wärmepflaster können Linderung bringen. Ein klassisches Hausmittel gegen Regelschmerzen sind warme Wickel, etwa mit Kamille (entspannend), oder Teemischungen und ätherische Öle bzw. Ölauszüge aus Heilpflanzen, etwa Schafgarbe (krampflösend), Frauenmantel (blutstillend) und Gänsefingerkraut (entzündungshemmend). Bei sehr starken Menstruationsblutungen kann Hirntäschelkraut unterstützen – entweder als Tee oder Tinktur. Gegen Reizbarkeit und Verstimmungen vor den Tagen, die mit dem prämenstruellen Syndrom einhergehen, kann Mönchspfeffer helfen: Er reguliert das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Gestagen. Auch wer zu Stimmungsschwankungen neigt, kann versuchen, mit einer langfristigen Einnahme von Mönchspfeffer in der richtigen Dosierung sanft gegenzusteuern. Fragen Sie uns sehr gerne danach!

Eine angepasste Ernährung kann ebenfalls helfen, die Beschwerden während der Tage zu mildern. Setzen Sie in dieser Zeit vermehrt auf eine leichte, salzarme und mineralreiche Kost – frisches Obst und Gemüse, Getreide, Nüsse und Ballaststoffe tun dann gut. Nahrungsmitteln, die reich an Magnesium, Kalium, Eisen und Omega-3-Fettsäuren sind, sollten Sie besonders an diesen Tagen den Vorzug geben, auf Alkohol sowie Kaffee weitgehend verzichten. Ein entspannter Spaziergang, Yoga und leichte Gymnastik können einen günstigen Einfluss auf Regelbeschwerden haben.

Bei uns in der Apotheke schauen wir gerne genauer hin: Welche Beschwerden stehen im Vordergrund? Was nehmen Sie vielleicht bereits ein? Und was lässt sich realistisch in Ihren Alltag integrieren? So entsteht eine persönliche, sichere und praktikable Unterstützung für Tage, an denen Ihr Körper etwas mehr Aufmerksamkeit braucht. ■

FRAUEN VERBRINGEN
IN IHREM LEBEN
RUND 2400 TAGE
MIT IHRER MENSTRUATION
UND VERLIEREN DABEI
ETWA 20 LITER BLUT.

AUS'M NÄHKASTERL GEPLAUDERT



Mona Gantzer, PKA

WAS IST DEIN LIEBSTES PRODUKT BEI REGELBESCHWERDEN?

Die THERMACARE® Wärmeeinlagen bei Regelschmerzen. Sie geben wohlige Wärme, entspannen verkrampfte Muskeln und lindern Schmerzen im Unterleib schnell und effektiv.

WELCHE SUPPLEMENTS EMPFIEHLST DU FÜR FRAUEN?

Magnesiumbisglycinat und Curryblatt-Eisen.

WAS IST DEIN WOHLFÜHL-TIPP WÄHREND DER PERIODE?

Ich trinke zwei Tassen vom **Meine Tage Tee** von DR. KOTTAS, nehme mehrmals täglich **Magnesium** und gönne mir mit dem **Bauchwohl-Öl Zyklus Balance** von TAOASIS® eine entspannende Bauchmassage. Wenn die Schmerzen doch stärker werden, nehme ich bei Bedarf eine Schmerztablette, etwa **DISMENOL®**. Für mein Wohlbefinden benutze ich außerdem gerne die **Augenpads** von LA MER.

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

CURRYBLATT-EISEN KAPSELN

Organisch gebundenes, pflanzliches Eisen aus dem Curryblatt sichert zusammen mit natürlichem Vitamin C aus der Hagebuttenfrucht eine optimale Eisenversorgung in einer sehr gut resorbierbaren und verträglichen Form.



EUR 19,80 60 Kapseln

TAOASIS® BAUCHWOHL-ÖL

Dieses Massageöl unterstützt Harmonie und Ausgeglichenheit. Wärmender Majoran schenkt Geborgenheit, Mandarine rot trägt eine belebende Frische bei und Pfeffer verleiht neue Energie. Für entspannte und harmonische Tage.



EUR 14,90 50 ml

AGNUCASTON® FORTE

Agnucaston® forte ist eine effektive und schonende Möglichkeit zur ursächlichen Behandlung von PMS. Der darin enthaltene Mönchspfeffer reguliert den Hormonhaushalt und lindert Regelbeschwerden wie Brustschmerzen.



EUR 21,90 30 Filmtabletten

AUF HOCHTOUREN



Das Outdoor-Training verschieben, nur weil es heiß ist? Für viele keine Option. Doch starke Sonneneinstrahlung macht jede Bewegung anstrengender und fordert Herz und Kreislauf. Kein Problem, wenn Sie ein paar Regeln beachten. Mit klugen Strategien, genug Flüssigkeit und einem feinen Gespür für die eigenen Grenzen bleibt Sport auch an heißen Tagen ein Gewinn für Gesundheit und Wohlbefinden. Wie das gelingt und worauf Sie achten sollten, erfahren Sie hier.

Im Beitrag auf Seite 16 haben Sie gelesen, dass der Körper am besten bei einer Kerntemperatur von rund 37 Grad funktioniert. Was passiert also, wenn wir bei hoher Außentemperatur einer schweißtreibenden Tätigkeit nachgehen? Genau, der Körper überhitzt noch leichter.

Wie fast immer spielen auch Alter und Vorerkrankungen eine Rolle.

DAS SETTING

Starten wir mit den Basics. Ein atmungsaktives Sportoutfit ist jetzt wichtig, damit an heißen Tagen Luft an die Haut gelangen und sich der Körper leichter abkühlen kann. Für alle Körperstellen, die der Sonne ungeschützt ausgesetzt sind, gilt: Großzügig mit Sonnenschutz eincremen. Auch eine Kopfbedeckung ist bei Sport im Sommer Pflicht! Eine Sportsonnenbrille schützt die Augen vor UV-Strahlung. Steigt die Körpertemperatur an, schwitzen wir mehr und müssen deshalb auch mehr trinken, am besten schon vor dem Training. Und auch währenddessen, wenn Sie länger als 1 Stunde trainieren. Sehr gut eignen sich spezielle Elektrolytdrinks, weil wir über

den Schweiß auch Elektrolyte verlieren, insbesondere Magnesium, Kalium und Chlorid. Isotonische Sportgetränke beispielsweise füllen die Speicher dann wieder auf. Vor dem Training können Sie noch einen kleinen Power-Riegel snacken. Und auch wenn es draußen sehr warm ist, sollten Sie nicht auf das Aufwärmen vor dem Sport verzichten – sonst steigt die Verletzungsgefahr.

GRAD RICHTIG

Ab 25 Grad: Jetzt ist unser Körper bereits gefordert. Eine Empfehlung zur Orientierung: Wenn Sie an normalen Tagen 1 Stunde lang joggen, sollten Sie an Tagen mit über 25 Grad nur zwischen 30 und 40 Minuten laufen. Auch kurze Einheiten im flotten Schrittempo sind jetzt eine gute Idee. Wenn sich der Körper ab dem Frühsommer an diese Frequenz gewöhnt hat, können Sie das Training gegebenenfalls wieder etwas hochschrauben. Freilich hängt das immer auch von Ihrem Alter, etwaigen Vorerkrankungen und Ihrem individuellen Fitnesslevel ab.

Ab 30 Grad: Auf intensives Training tagsüber sollten Sie jetzt Ihrer Gesundheit zuliebe verzichten. Legen Sie besser eine Einheit am frühen Morgen ein, wenn die Luft noch kühler ist. Oder am Abend, wenn die größte Hitze bereits vorbei ist (Mückenschutz nicht vergessen!). Auch wenn viele gerade im Sommer lieber draußen trainieren: Während einer Hitzewelle ist ein klimatisiertes Fitnessstudio, das Laufband oder der Fahrradergometer zu Hause eine gute Option. Stets gilt: Mittagshitze meiden!

NED ÜBERTREIBEN!

Immer, aber besonders im Sommer sollten Sie auf Ihre körperlichen Grenzen achten und keinesfalls darüber hinausgehen. Warnsignale, dass Sie sich zu viel zumuten, sind etwa Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme, Verwirrtheit und Übelkeit. Ihr Körper sagt dann ganz deutlich, dass er kurz vor einer Überhitzung steht – das kann im schlimmsten Fall zu einem Hitzschlag führen, und der ist lebensbedrohlich. Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Hitzschlag sind Schatten, Flüssigkeit, kalte Umschläge und einen Arzt rufen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten wir die eigenen Grenzen respektieren und im (Hoch-)Sommer lieber etwas weniger machen. Und auch ganz wichtig: Den Körper nach dem Training wieder auf Normaltemperatur bringen.

COOL DOWN

Tupfen Sie Ihren Körper nach dem Sport mit einem kühlen Handtuch ab, legen Sie sich in den Schatten, trinken Sie ein isotonisches Getränk und gönnen Sie Ihrem Körper erst einmal Ruhe (und vielleicht eine Kühlkomresse). Nicht empfehlenswert ist es, sich gleich unter die eiskalte Dusche zu stellen. Starke Temperaturunterschiede belasten das Herz-Kreislauf-System und können sogar Herzrhythmusstörungen auslösen.

UND SONST NOCH SO?

Von einer vitamin- und antioxidantienreichen Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch profitiert der Körper im Sommer besonders. Antioxidantien helfen dabei, die Belastung, die durch Sonneneinstrahlung und Hitze im Körper entsteht, abzumildern. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel unterstützen zusätzlich, etwa:

- ▷ Aminosäuren und hochwertiges Eiweiß als Unterstützung für den Muskelaufbau und die Regeneration
- ▷ Biotin und Niacin als Unterstützung für den Energiestoffwechsel
- ▷ Calcium und Kalium für eine normale Muskelfunktion
- ▷ Eisen für einen normalen Sauerstofftransport im Körper
- ▷ Magnesium für das Elektrolytgleichgewicht und die Muskelfunktion
- ▷ Vitamin C gegen Müdigkeit und für das Immunsystem bei intensiver körperlicher Belastung
- ▷ Vitamin D für die Erhaltung normaler Knochen

Auf Hochtouren kommen, ohne zu überhitzen? Das geht. Fragen Sie uns gerne nach unseren Empfehlungen – wir sind für Sie da! ■

WER NACH DEM TRAINING MIT MUSKELKRÄMPFEN ZU TUN HAT, SOLLTE BESONDERS AUF SEINEN ELEKTROLYTHAUSHALT ACHTEN: SIE SIND EIN ZEICHEN DAFÜR, DASS DEM KÖRPER WICHTIGE MINERALSTOFFE FEHLEN.

SPONSER® COMPETITION®

Für beste Ausdauerleistung und Performance, mit hoher Energiedichte, säurefrei und mild aromatisiert für beste Verträglichkeit. Frei von Lactose, Gluten, künstlichen Zusatzstoffen und ohne freie Fructose.



EUR 25,99 1000 g

FIT-FLIP AIRFLIP TOWEL

Das kühlende Handtuch ist ideal für die sofortige Erfrischung nach dem Sport, im Urlaub oder einfach zwischendurch. Es wirkt bis zu 2 Stunden stark kühlend (ohne Chemie), ist jederzeit reaktivierbar und geruchsneutral.



EUR 13,90 Stück

LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS UVSPORT

Die Sonnenprodukte sind als transparentes, erfrischendes Sonnenspray erhältlich oder als cremige Sonnenlotion. Beide Varianten sind extrem wasserfest und schweißbeständig.



EUR 30,90 200 ml

NEU!

HINTER DEN KULISSEN: UNSER NEUER MULTIFUNKTIONSRaum

Wer unsere Apotheke schon einmal genauer betrachtet hat, hat vielleicht eine „Kuppel“ im hinteren Gebäudereich entdeckt. Unter ihr liegt ein Raum, den viele noch aus früheren Zeiten kennen: unser Schulungsraum, in dem Vorträge für Kunden, Workshops und interne Schulungen stattfanden. Hier wurde Wissen geteilt und neue Ideen wurden entwickelt – nun passiert hier Neues.

Mit der Zeit haben sich die Anforderungen verändert: Unser Lager im Untergeschoss platzte aus allen Nähten, die Büroflächen wurden knapp und durch unseren wachsenden Onlineshop stieg der Bedarf an zusätzlichen Arbeits- und Lagerflächen. Gleichzeitig wuchs die Zahl unserer Mitarbeiter, sodass mehr Platz für Besprechungen dringend nötig war.

Anfang des Jahres starteten die Umbauarbeiten. Heute erfüllt der ehemalige Schulungsraum gleich mehrere Aufgaben.

LAGERFLÄCHE

Zahlreiche Flaschen, Tiegel, Tuben und Gefäße in allen Größen sind hier nun gut geordnet. Auch Verpackungsmaterial für den Versand unserer Online-Bestellungen – Kartonagen, Styropor, Papier – findet hier seinen Platz. Alles ist übersichtlich gelagert und sofort griffbereit.

BÜROBEREICH

Hier wird der Onlineshop betreut, Marketingaufgaben werden umgesetzt und organisatorische Arbeiten erledigt.

BESPRECHUNGEN

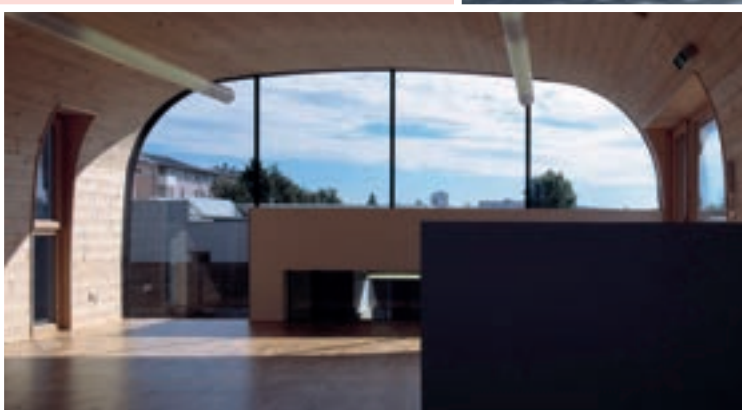
Kleine Meetings, Planungen und Brainstormings finden ebenfalls in diesem Raum statt – es ist ein Ort, an dem Ideen entstehen und Arbeitsabläufe optimiert werden.

Der Umbau hat aus dem Schulungsraum einen multifunktionalen Bereich geschaffen, der Lager, Büro und Besprechungsort perfekt verbindet. Die neuen Strukturen erleichtern den Arbeitsalltag erheblich.

Der Raum verdeutlicht, wie viel Planung, Organisation und Teamarbeit hinter dem Alltag in der Atrium Apotheke steckt. „Unter der Kuppel“ laufen viele Abläufe zusammen, hier entstehen Ideen und neue Konzepte – es ist ein zentraler Ort für das Team und für einen reibungslosen Arbeitsalltag.

Mit der neuen Struktur sind die Arbeitsprozesse klarer und effizienter.

Lager, Büroarbeiten und Besprechungen lassen sich nun problemlos verbinden, was den Alltag für das Team deutlich erleichtert. Davon profitieren auch unsere Kunden: Abläufe sind schneller, Bestellungen werden zügiger bearbeitet und wir können Ihnen weiterhin einen zuverlässigen und gut organisierten Service bieten. ■



AUS DER FEINEN AROMAKÜCHE: GAZPACHO

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- ▷ 350 g Tomaten
- ▷ 150 g Gurke
- ▷ 150 g Paprika rot
- ▷ 2 Knoblauchzehen
- ▷ 1 Zwiebel
- ▷ 400 ml Wasser
- ▷ 1 EL Kräutersalz
- ▷ 50 g Semmelbrösel
- ▷ 1 EL Olivenöl
- ▷ 1 Tropfen Bio-Aroma Basilikum
- ▷ 1 Tropfen Bio-Aroma Rosmarin
- ▷ 3 Tropfen Bio-Aroma Zitrone
- ▷ Chilipulver nach Belieben
- ▷ Basilikumblätter (als Garnitur)

ZUBEREITUNG:

Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Gurke und Paprika waschen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein schneiden. Alles gemeinsam mit dem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Kräutersalz würzen, Semmelbrösel hinzugeben, ebenso Olivenöl und die Bio-Aromen Basilikum, Rosmarin und Zitrone. Nochmals gut mixen. Mit Chilipulver nach Belieben würzen. Die Suppe kalt servieren, wer mag, kann direkt vor dem Servieren noch Eiswürfel hinzugeben. Nach Belieben mit klein geschnittenen Brotstückchen/Croutons, Gurke oder Basilikumblättern garnieren. ■



Bei uns erhältlich
ab EUR 6,90 5 ml

WILLKOMMEN IN HERBIS WELT!

ZUCKER UND UNSERE ZÄHNE

Zucker schmeckt süß und ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Oft ist er sogar dort, wo wir ihn gar nicht erwarten. Im Mund passiert dabei etwas, das wir nicht sehen können: Winzig kleine Bakterien nutzen den Zucker als Nahrung. Dabei entsteht eine Säure, die den Zahnschmelz angreifen kann.

Der Zahnschmelz ist die harte äußere Schicht der Zähne. Er schützt die Zähne wie eine unsichtbare Rüstung. Kommt die Säure immer wieder an den Zahnschmelz, wird er nach und nach schwächer. Kleine Schäden können entstehen, die man Karies nennt. Karies kann die Zähne empfindlich machen oder Schmerzen verursachen.

Nach jedem süßen Snack entsteht für eine Weile Säure im Mund. In dieser Zeit sind die Zähne besonders empfindlich. Wer ständig nascht oder viele zuckerhaltige Getränke trinkt, gibt seinen Zähnen keine Chance, sich zu erholen.

Zum Glück gibt es einen natürlichen Helfer: den Speichel. Er spült Essensreste weg, schwächt die Säure ab und gibt Mineralstoffe zurück an den Zahnschmelz. Damit der Speichel seine Arbeit gut machen kann, brauchen die Zähne Pausen vom Zucker.

Auch Milchzähne brauchen Pflege. Sie helfen beim Kauen, beim Sprechen und halten Platz für die bleibenden Zähne frei.

Täglich zweimal Zähneputzen ist besonders wichtig. Außerdem schützt es die Zähne, wenn man Wasser anstelle von zuckerhaltigen Getränken trinkt. Süßes sollte man nur zu den Mahlzeiten essen. So bleiben die Zähne stark und gesund – jetzt und ein Leben lang.





BUCHSTABENSALAT



MARKIERE DIE IM BUCHSTABENSALAT VERSTECKTEN WÖRTER!

Z Ä H N E
 Z S P E I C H E L
 I A B A K T E R I E N
 S C H Ä D E N F E Z H I Q
 M I N E R A L S T O F F E
 N R P S G W I M M H S N A C K
 J Ü A C B A V A I P C C E O S
 E S U H B S O H L K S Ä U R E
 S T S M K S C L C C E R K O Y
 M U E E A E V Z H A D H V Y B
 N N L R R M E Z U C K E R
 G O Z I H W I Ä B N P T K
 J S E E X T H Y O V J
 F S Y T E N V C L
 B U N E Q

- 1 Milchzähne
- 2 Mineralstoffe
- 3 Mahlzeiten
- 4 Wasser
- 5 Zucker
- 6 Schäden
- 7 Pausen
- 8 Speichel
- 9 Säure
- 10 Zähne
- 11 Bakterien
- 12 Rüstung
- 13 Zahnschmelz
- 14 Karies
- 15 Snack



GUT ZU WISSEN
 Die Bärentraube wurde erstmals in einem englischen Kräuterbuch des 13. Jahrhunderts erwähnt. Ihr Name leitet sich von den lateinischen Wörtern *uva* (Traube) und *ursus* (Bär) ab.

BÄRENTRAUBE

SPEZIALISTIN FÜR DIE HARNWEGE

- ▷ Volksname: Harnkraut, Bärenkraut, Sandbeere, Steinbeere
- ▷ Lateinischer Name: *Arctostaphylos uva-ursi*
- ▷ Verwendete Teile: getrocknete Blätter
- ▷ Eigenschaften: entzündungshemmend, leicht adstringierend

Es gibt Heilpflanzen, die für vieles zuständig sind – und es gibt solche, die auf ein Gebiet spezialisiert sind. Die Bärentraube gehört eindeutig zur zweiten Gruppe. Sie ist so etwas wie die „Fachärztin“ unter den Pflanzen, wenn es um Harnwegsinfektionen bei Frauen geht.

Während herkömmliche Blasen- und Nierentees vor allem spülen, bringen Bärentraubenblätter etwas Zusätzliches mit: Eine gezielte antibakterielle Wirkung im Harntrakt, für die verschiedene Pflanzen- und Gerbstoffe verantwortlich sind. Einer davon tut sich besonders hervor: der Inhaltsstoff Arbutin. Er wird nach der Einnahme rasch aus dem Dünndarm aufgenommen und in der Leber weiterverarbeitet. In dieser Form ist er noch nicht aktiv.

DAS TROJANISCHE PFERD
 Der Stoff wird dann vom Körper über die Nieren ausgeschieden. In den ableitenden Harnwegen kommt es zum entscheidenden Schritt: Bakterielle Enzyme spalten ihn und setzen Hydrochinon frei – dieses kann die Vermehrung von Bakterien hemmen. In Harnleiter, Blase und Harnröhre entfaltet es dann seine antibakterielle Wirkung. Man spricht deshalb gerne vom Trojanisches-Pferd-Prinzip: Der Wirkstoff passiert den Körper in einer harmlosen Vorstufe und entfaltet

seine Kraft erst dort, wo sie gebraucht wird. Interessant ist auch, was nicht geschieht: Weil die Aktivierung erst in den Harnwegen stattfindet, wird das Darmmikrobiom nicht unnötig belastet. Das ist ein Vorteil gegenüber breit wirksamen Antibiotika, die auch „gute“ Darmbakterien ausbremsen.

WAS DIE BÄRENTRAUBE BESONDERS MACHT
 Viele klassische Blasentees mit Birkenblättern, Brennnessel oder Löwenzahn wirken vor allem harntreibend und unterstützen den Körper beim Ausschwemmen. Die Bärentraube kann mehr: Sie bringt eine antibakterielle Komponente mit. Damit schließt sie die Lücke zwischen rein symptomlindernden Tees und synthetischen Antibiotika.

DIE GRENZEN DER BÄRENTRAUBE
 Aber: Nicht jede Blasenentzündung ist ein Fall für eine Selbstmedikation. Fieber, Schüttelfrost, Flankenschmerzen, Blut im Urin, wiederkehrende Infektionen oder Beschwerden bei Männern sind Warnzeichen, bei denen ärztliche Abklärung notwendig ist. Spätestens wenn sich die Symptome innerhalb von ein paar Tagen nicht bessern, sollte ein Arzt konsultiert werden. In der Schwangerschaft und während der Stillzeit sollten sie auf die Bärentraube generell verzichten.

Richtig eingesetzt bietet die „Fachärztin“ unter den Heilpflanzen Frauen also bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen eine pflanzliche Therapieoption. Wenn Sie unsicher sind, ob die Bärentraube für Ihre Situation geeignet ist, kommen Sie einfach bei uns in der Apotheke vorbei. Wir beraten Sie gerne! ■

Akute Blasenentzündung?



Die Natur kennt einen Ausweg.¹

Uvicur® -
Unser pflanzliches
Akut-Therapeutikum*

JETZT
nur
€ 26,90

uvicur.at



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

Entgeltliche Einschaltung

30 | GALENIKUS

FÜNF KILO FÜR DIE EWIGKEIT

von René Freund

Ich habe heute eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie – und merkwürdigerweise ist es dieselbe Nachricht: Mein Gewicht ist sehr stabil. Bei jeder Vorsorgeuntersuchung höre ich zwar, ich solle fünf Kilo abnehmen, doch diesen gut gemeinten Tipp bekomme ich seit mindestens 25 Jahren. Die schlechte Nachricht ist also, dass ich diese fünf Kilo nicht und nicht loswerde. Die gute Nachricht: Ich bin immun gegen den Jo-Jo-Effekt, der bekanntlich darin besteht, dass man zuerst fünf Kilo abnimmt, um anschließend sieben Kilo zuzunehmen. Mein Körper ist ein Meister der Beständigkeit.

Es ist ja nicht so, dass ich mich nicht bemüht hätte. Tatsächlich habe ich zum Beispiel eine ganze Woche lang nichts anderes als leeres, weißes, fettarmes Joghurt gegessen. Nach dieser Woche hatte ich die Hälfte meiner Freunde verloren – und ganze 60 Dekagramm Gewicht. Ich erinnere mich auch mit Schauern an die Kohlsuppen-Diät. Die Küchengerüche sowie meine Laune belasteten meine Ehe in noch nie dagewesenem Ausmaß. Am Ende der Kohlsuppen-Phase hatte ich ein Kilo zugenommen. Nun ja, um meine Gemütsverfassung zu verbessern, hatte meine Frau begonnen, zuerst Kartoffeln und dann Waldviertler Würste in die Suppe zu schneiden, was nur der Gemütsverfassung geholfen hat, nicht aber der Gewichtsabnahme. Aus der Wunder-Diät war eine Wurst-Diät geworden.

Mittlerweile sehe ich es als Erfolg, mein Gewicht zu halten. Und in der warmen Jahreszeit nehme ich sogar ab. Was motiviert mich dazu? Ein gewisser Ehrgeiz; ein Hauch von Eitelkeit; die gelegentlich knirschenden Kniegelenke; der Anspruch, am Strand die Farbe meiner Badehose auch ohne Spiegel erkennen zu können. Alles gute Gründe, ein paar Dekagramm weniger auf die Waage zu bringen. Und das ganz ohne fettarmes Joghurt, Kohldunst und Ehekrise – sondern mit Dingen, die Spaß machen: Wandern, Schwimmen, Tennisspielen. Das Leben ist schön. Und es ist noch schöner, wenn man sich bewegen und seinem Spiegelbild bei Gelegenheit freundlich zunicken kann – in der stillen Hoffnung, dass es zurücknickt, ohne zu schwabbeln.

René Freund

*René Freund ist Schriftsteller und lebt im Almtal.
Alle Infos auf: renefreund.com*

DAS LETZTE WORT



René Freund
Infos: www.renefreund.com
Foto: Urban Trause

GEWINNSPIEL

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

Wie wird das Naturprodukt Shilajit auch genannt? Die Lösung finden Sie auf Seite 13.

Alle leserlichen Einsendungen mit der korrekten Antwort nehmen an der Verlosung der Gewinne teil. Einsendeschluss ist der 11. September 2026. Sie können Ihren Lösungszettel in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an:

Atrium Apotheke
Salzburger Straße 27a
4690 Schwanenstadt

Oder die Lösung mailen an:
office@atrium-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 der Atrium Apotheke im Wert von EUR 100,-
2. PREIS: Geschenk der Atrium Apotheke im Wert von EUR 70,-
3. PREIS: Geschenk der Atrium Apotheke im Wert von EUR 30,-

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.



ATRIUM KREATINMONOHYDRAT

HÖCHSTE REINHEIT

PERFEKTE LÖSLICHKEIT

166 TAGESPORTIONEN

DEUTSCHES MARKENPRODUKT

