

GESUNDHEIT!

GALENIKUS™

DAS KUNDENMAGAZIN DER
ATRIUM 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 Jänetschek GmbH, URW-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 fröhnen, 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 unsere Mitarbeiter und 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 Doris Eckstein, Lukas Leitner & Alina Karigl und das Apotheken-Team

PS: Ihre nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2025.

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 | www.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 | 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

UNSER MUST-HAVE FÜR DEN SOMMER

Sonne, Wärme, Leichtigkeit – der Sommer bringt uns zum Strahlen. Die ATRIUM Kollagenpeptide unterstützen die Gesundheit von Haut, Gelenken, Sehnen und Bändern – ideal für alle, die sich das ganze Jahr über rundum wohlfühlen möchten.



EUR 29,90 300 g

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 Kompresse 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!

LIDENTZÜNDUNGEN – 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 Kompresse 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 Augenkomresse 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 Augenkomresse. 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.

LUTAMAX® AREDS 2 KAPSELN

Die Kapseln enthalten ausgewählte Mikronährstoffe wie Lutein, Zeaxanthin, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamine und Zink zur gezielten Versorgung der Makula. Entwickelt auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse – für den Erhalt normaler Sehkraft.



EUR 31,80 60 Kapseln

LIDHYGIENE-TÜCHER

Sanfte Einweg-Augentücher aus weichem Bambusvlies – getränkt mit Hyaluronsäure und Malve zur Reinigung, Beruhigung und Befeuchtung der Augenpartie. Duftfrei, auch für Babys geeignet. Ideal bei gereizten Augen. Auch als Komresse anwendbar.



EUR 13,90 24 Stück

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 Kühlapplikator für Soforteffekt.



EUR 29,90 15 ml

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.



EUR 23,90 Paar

ATRIUM VENENKAP PLUS

Die Kombination aus rotem Weinlaub, Rosskastanie und ausgewählten Mikronährstoffen unterstützt die natürliche Funktion der Venen. Die Kapseln fördern ein angenehm leichtes Gefühl in den Beinen.



EUR 17,30 30 Kapseln

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

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 Verköhlung 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 – raffiniertes 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

FEMIPROTECT

Zur Unterstützung der weiblichen Bakterienflora können die praktischen, kleinen Kapseln täglich mit etwas Wasser eingenommen werden. femiProtect muss nicht gekühlt werden und ist durch die orale Anwendung auch ideal während der Periode.



EUR 38,95 28 Kapseln

D-MANNOSE PLUS

Die Kombination aus D-Mannose, Cranberry- und Hibiskus-Extrakt kann das Anhaften bestimmter Bakterien an der Blasenwand verringern. Ideal zur Unterstützung bei Harnwegsbeschwerden oder erhöhter Infektanfälligkeit.



EUR 23,80 14 Portionen

Akute Blasenentzündung?



Uvicur® -
Unser pflanzliches
Akut-Therapeutikum*

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

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!



SOMMERGUTSCHEIN

- 20 %

auf einen Lieblingsartikel der Firma AlpenPower®

Gültig von 1. Juni bis 31. August 2025 in der Atrium Apotheke oder im Galenikus-Onlineshop mit dem Code **ALPENPOWER**.

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



ATRIUM
SUPPLEMENTS

JUNI-AKTION

Im Juni erhalten Sie 20 % Rabatt auf unser **ATRIUM Magnesium-bisglycinat (120 Stück)**.



ATRIUM
SCENT

AUGUST-AKTION

Im August erhalten Sie 20 % Rabatt auf das **TAOASIS® Lavendel Gesichtstonikum BIO|demeter (50 ml)**.



ATRIUM
COSMETICS

JULI-AKTION

Im Juli erhalten Sie 20 % Rabatt auf das lagernde **DOLOMIA Phyto Defence Tagesfluid LSF 50 (30 ml)**.



ATRIUM
FAMILY

SEPTEMBER-AKTION

Im September: 5 + 1 gratis bei der **HOLLE Bio-Anfangsmilch PRE aus Ziegenmilch (400 g)**.

EAA KAPSELN

Master Amino Pattern Formula

Die perfekte Kombination von 8 essenziellen Aminosäuren entspricht dem grundlegenden Muster des menschlichen Körpers. Die Aminosäuren sind bereits aufgespalten und können dadurch schnell aufgenommen werden. Die enthaltenen Aminosäuren sind vegan und auch bei Unverträglichkeiten gut geeignet. Ideal bei erhöhtem Eiweißbedarf (z. B. Sportler, Veganer/Vegetarier, im Alter). Regional hergestellt in Österreich.

- 20 %
IM JULI 2025



Statt EUR 29,90
EUR 23,92 120 Kapseln

LA MER FIRST PERFECTION

ABSCHIED MIT VORTEIL

Auf die **First-Perfection-Serie** von **LA MER** gibt es jetzt **30 % Rabatt** – solange der Vorrat reicht! Die beliebte Pflegelinie macht Platz für Neues und verabschiedet sich stilvoll. Jetzt noch schnell Lieblingsprodukte sichern!



La mer



Was Frau wirklich braucht



OMNi-BiOTiC® WOMAN:
Mit 4 speziellen Bakterienstämmen –
und jede Frau blüht auf.

Einfach trinken!



Institut AllergoSan
www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN € 4,-

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



Entgeltliche Einschaltung

ATRIUM SONNENSCHUTZ

Strahlend durch den Spätsommer –
mit Sonnenschutz aus der Atrium Apotheke.

Auch im September ist ein zuverlässiger UV-Schutz wichtig. Unsere hauseigene Sonnenkosmetik bietet hochwertige Pflege und Schutz in einem – ideal für Gesicht und Körper.

Im Aktionsmonat September sparen Sie
10 % auf alle Produkte unserer
hauseigenen Sonnenkosmetik.

Ob für den goldenen Herbsttag in den Bergen oder das letzte Bad im See: So bleibt die Haut auch im Spätsommer bestens versorgt. Nur solange der Vorrat reicht!

**-10%
IM SEPTEMBER
2025**



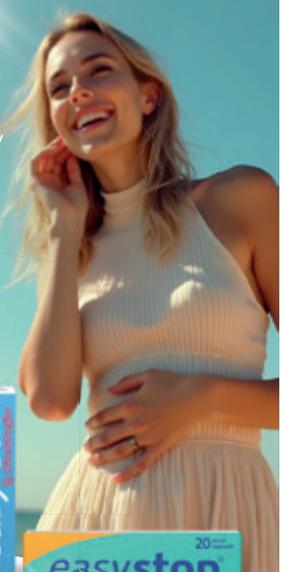
GALENIKUS.COM BEQUEM ONLINE SHOPPEN

In unserem Onlineshop finden Sie eine große Auswahl an hochwertigen Gesundheits- und Pflegeprodukten. Ob Lieblingsprodukt oder neue Entdeckung – auf galenikus.com lässt sich rund um die Uhr entspannt einkaufen. Hochwertige Pflege, bewährte Gesundheitsprodukte und unsere beliebten Eigenmarken sind nur einen Klick entfernt. Mit wenigen Schritten ist die Bestellung erledigt, die Lieferung erfolgt schnell und zuverlässig direkt nach Hause. Für alle, die Qualität und Komfort schätzen.



www.galenikus.com

Sonne tanken.
Beschwerden stoppen.
Alles easy.



Medizinprodukt

Medizinprodukt

Arzneimittel

easygastril
hilft bei
Sodbrennen
mit 4-fach
Wirkung

easyear
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_0425

Entgeltliche Einschaltung

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



FÜR MAMA: VERWÖHNIMOMENTE

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! ■



DOLOMIA ROSE THERAPY

Intensiv pflegende Nachtmaske mit Dolomitgestein und Extrakten alpiner Pflanzen. Die reichhaltige Textur schenkt ein geschmeidiges Hautgefühl und fördert über Nacht das natürliche Zellgleichgewicht – für ein frisches Erscheinungsbild am Morgen.



EUR 42,50 75 ml

DOLOMIA FLORA LIFT FLOWER ELIXIER

Regenerierendes Gesichtsserum für die Nacht mit Mandelöl und Alpenrosen-Extrakt. Verbessert die Elastizität der Haut und entfaltet eine Anti-Aging-Wirkung. Nährt, spendet Feuchtigkeit, kräftigt die Haut und entspannt durch seinen Duft.



EUR 36,50 30 ml

LA MER POWER AT SEA HANDCREME

Reichhaltige Handcreme mit Meeresschlick-Extrakt, Sanddornöl und Sheabutter, die schnell einzieht und die Haut geschmeidig pflegt. Ideal bei trockener oder beanspruchter Haut – für ein angenehmes Hautgefühl und Schutz bei jedem Wetter. Mit frischem, maritimem Duft.



EUR 9,90 75 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 Gesichtsscreme 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



Beate Lechner, Kosmetikerin und PKA

WELCHE GETÖNTE PFLEGE EMPFIEHLST DU FÜR DEN SOMMER?

Im Sommer mag ich's leicht – die getönte Grundierung von DOLOMIA hat LSF 50, fühlt sich superangenehm an und macht ein schönes, natürliches Hautbild.

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

Den aufpolsternden Pflegestift von DOLOMIA finde ich toll! Er macht die Lippen schön weich, gibt ein bisschen Farbe und sieht einfach frisch aus. Genau richtig für jeden Tag.

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

Die proderm Tagescreme von LOUIS WIDMER ist mein Must-have im Sommer. Sie pflegt gut, zieht schnell ein und schützt mit LSF 30 zuverlässig – ohne fettig zu sein.

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

DOLOMIA FONDOTINTA

Die schützende Grundierung mit LSF 50 vereint Make-up-Basis und UV-Schutz in einem. Die leichte Textur passt sich dem Hautton an und sorgt für ein ebenmäßiges Hautbild mit natürlichem Finish. Ideal für den täglichen Schutz.



EUR 30,- 30 ml

DOLOMIA PHYTOCARE

Aufpolsternder Lippenpflegestift mit pflanzlichen Ölen und aktiven Inhaltsstoffen für geschmeidige, voll wirkende Lippen. Die cremige Textur spendet Feuchtigkeit und verleiht einen Hauch Farbe – ideal für zarte Pflege und natürlichen Glanz im Alltag.



EUR 9,80 Stück

LOUIS WIDMER PRODERM TAGESCREME UV 30

Reichhaltige Tagescreme mit UV-Schutz 30 – für empfindliche, trockene Haut. Die Formulierung mit Panthenol, Vitamin E und feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen unterstützt das natürliche Gleichgewicht der Haut.



EUR 36,50 50 ml

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 Insektenschutzgeräte, 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 Insektenschutzgel 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 gut. 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! ■

ULTRASUN MINERAL BABY

Sanfter Sonnenschutz für sensible Babyhaut: Die Creme mit LSF 50 bietet zuverlässigen Breitbandschutz mit rein mineralischen Filtern. Ohne Duftstoffe, für empfindliche Haut.



EUR 25,- 100 ml

MY CONTROL® INSEKTENSCHUTZ SPRAY

Zuverlässiger Insektenschutz mit hautfreundlicher Formel – schützt effektiv vor Mücken und Zecken. Das Spray ist leicht aufzutragen und zieht schnell ein. Für Kinder ab 12 Monaten.



EUR 16,95 150 ml

NORSAN OMEGA-3 FISK JELLY

Fruchtige Jelly-Kaugeleedrops mit Omega-3 aus Fischöl – ideal für Kinder und Erwachsene, die Kapseln nicht mögen. Mit erfrischendem Orangengeschmack und ohne Zuckerzusatz. Praktisch dosierbar.



EUR 17,- 45 Kaugeleedrops



WAS ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT MACHE



Dr. Doris Eckstein

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!



MEIN TIPP FÜR EINEN FREUND

Gesund bleiben beginnt für mich mit einer ausgewogenen Ernährung: viel Gemüse, pflanzliches Eiweiß, kaum Zucker oder Fertigprodukte und Alkohol nur in Maßen. Ich unterstütze meinen Körper regelmäßig mit Mikronährstoffen wie Antioxidantien und hochwertigem Fischöl. Am wichtigsten ist mir aber Bewegung in der Natur – ob ein Spaziergang, eine kleine Wanderung oder einfach frische Luft tanken. Das hält mich nicht nur körperlich fit, sondern gibt auch mental Kraft. Lachen ist für mich Medizin – am besten täglich und mit anderen zusammen. Und ich habe gelernt, Freude in den kleinen Dingen zu finden: ein guter Tee, ein schöner Sonnenaufgang, ein nettes Gespräch. Gesundheit bedeutet für mich nicht Perfektion, sondern einen liebevollen Umgang mit sich selbst – und die Fähigkeit, das Gute im Alltag wahrzunehmen.

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 Proteinhake 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. ■



**ALPENPOWER®
ZIEGMILCHPROTEIN**

Natürliches Ziegenmilchprotein in reiner Form – ohne Zusatzstoffe, leicht verdaulich und gut verträglich. Ideal zur Eiweißversorgung im Alltag oder rund ums Training. Hergestellt in Österreich, frei von Zuckerzusatz, Aromen und Süßstoffen.



EUR 49,90 750 g

**ALPENPOWER®
BIO REISPROTEIN**

Das vegane Bio-Reisprotein ist fein vermahlen, gut verträglich und vielseitig einsetzbar. Durch den milden Geschmack eignet es sich hervorragend zum Backen. Auch Mandel-, Kürbiskern- und Erbsen-Reis-Protein sind ideale pflanzliche Alternativen zum Backen.



EUR 17,90 600 g

**ALPENPOWER®
CLEAR WHEY ISOLAT**

Erfrischend leicht und fruchtig – das hochwertige Molkenprotein ohne milchige Textur. Ideal nach dem Training oder als proteinreicher Drink für zwischendurch. Neu: Jetzt auch als klares, veganes Protein erhältlich – für alle, die pflanzlich genießen wollen!



EUR 32,90 500 g

HINTER DEN KULISSEN: ROHSTOFFPRÜFUNG IN DER APOTHEKE – EIN WICHTIGER BEITRAG ZUR ARZNEIMITTELSICHERHEIT

Bevor ein Arzneimittel in der Apotheke für Sie individuell hergestellt wird, müssen die eingesetzten Rohstoffe eine gründliche Prüfung durchlaufen. Diese sogenannte Rohstoffprüfung ist gesetzlich vorgeschrieben und ein zentraler Beitrag zur Arzneimittelsicherheit. Nur Substanzen, deren Qualität eindeutig nachgewiesen wurde, dürfen verarbeitet werden.

Die Prüfmethode richten sich nach dem Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur.), das europaweit verbindliche Standards vorgibt. Je nach Art des Stoffes kommen unterschiedliche Verfahren zum Einsatz:

Organische Wirkstoffe, also zum Beispiel Arzneistoffe oder Konservierungsmittel, prüfen wir mit einem modernen Nahinfrarot-Spektroskopie-Gerät (NIRS) von apo-ident. Diese Methode ermöglicht eine schnelle und zuverlässige Identifikation anhand eines spezifischen Lichtspektrums – ähnlich einem Fingerabdruck. Die Ergebnisse werden dokumentiert, unterschrieben und im Warenwirtschaftssystem archiviert.

Auch halb feste Zubereitungen wie Salben, Cremes oder Gele lassen sich mit NIRS analysieren. Häufig sind weitere Tests nötig, zum Beispiel die Färbung von Emulgatoren oder eine Reaktion mit Schwefelsäure, die charakteristische Farbveränderungen sichtbar macht.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Qualitätskontrolle ist der sogenannte Einwaagekorrekturfaktor. Dieser stellt sicher, dass bei der Herstellung exakt die benötigte Wirkstoffmenge enthalten ist – auch wenn es zum Beispiel durch Lagerung (Feuchtigkeit, Zersetzung) oder bei der Verarbeitung zu leichten Verlusten kommt. So wird verhindert, dass fertige Rezeptur- oder Defekturarzneimittel sowie Stammzubereitungen einen Mindergehalt aufweisen.

Pflanzliche Rohstoffe (Teedrogen) prüfen wir mittels Sichtkontrolle und gleichen typische Merkmale wie Farbe, Struktur oder Geruch mit zuverlässigen botanischen Fachquellen ab.

Anorganische Substanzen wie Salze werden mit klassischen Methoden geprüft – darunter Flammenfärbung, Schmelzpunktbestimmung, Löslichkeitstests oder nasschemische Reaktionen.

Dieses aufwendige Vorgehen sorgt dafür, dass Sie ein sicheres und wirksames Arzneimittel erhalten – individuell auf Sie abgestimmt und nach höchsten Standards gefertigt. ■

WIR WISSEN,
WAS DRIN IST!



BRUSCHETTA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ▷ 3 EL Olivenöl
- ▷ 1 TL Balsamico-Essig
- ▷ 1 Tropfen Bio-Aroma Rosmarin
- ▷ 1 Tropfen Bio-Aroma Mandarine
- ▷ 0,5 kleine Zwiebel
- ▷ 1 Knoblauchzehe
- ▷ 0,5 TL Kräutersalz
- ▷ 4–5 Tomaten (ca. 400 g)
- ▷ Pfeffer nach Belieben
- ▷ 1 Baguette oder Dinkelstange

ZUBEREITUNG:

Öl, Essig und Bio-Aromen in einer Schüssel verrühren. Die Zwiebel sehr fein schneiden und hinzugeben. Den Knoblauch mit Kräutersalz zerdrücken und ebenfalls unterrühren. Die Tomaten in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden und mit der Soße vermischen. Falls die Tomaten sehr viel Saft enthalten, diesen vorher abgießen, damit die Masse nicht zu feucht wird. Mit Bio-Aromen, Salz und eventuell Pfeffer abschmecken.

Das Baguette oder die Dinkelstange in 8 Scheiben schneiden und im Ofen von beiden Seiten knusprig rösten. Die Brotscheiben auf einen Teller legen, mit der Tomatenmasse belegen und sofort servieren. Garnieren kann man mit einem Basilikumblatt oder einigen Rosmarinnadeln.

Tipp: In der letzten Ausgabe unseres Kundenmagazins finden Sie ein leckeres Rezept für Dinkelstangen, für dieses Bruschetta-Rezept eignen. Holen Sie sich Ihr Magazin bei Ihrem nächsten Besuch in der Apotheke oder schauen Sie es sich online an. ■

Weitere Rezepte mit ätherischen Bio-Aromen finden Sie im Buch „Aromaküche: Düfte zum Essen & Trinken“ von Susanna Färber.



Bei uns erhältlich
ab EUR 6,90 5 ml



WILLKOMMEN IN HERBIS WELT!

SOMMER, SONNE, SEE UND VIEL SPASS – ABER MIT DEM RICHTIGEN SCHUTZ!

Juhu, endlich Ferien! Jetzt heißt es: Planschen, Eis essen und draußen spielen! Damit du den Sommer richtig genießen kannst, brauchst du einen passenden Schutz für deine Haut und deinen Körper. Mit Sonnencreme und Insektenschutz bist du bestens gerüstet, um die Sonne und die freien Tage unbeschwert zu genießen.

SONNENCREME – SCHUTZ VOR SONNENBRAND

Die Sonne tut gut, kann aber auch schmerzhaft werden, wenn du zu lange ohne Schutz draußen bleibst. Ein Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm, sondern auch schädlich für deine Haut. Deshalb ist es wichtig, sich immer gut einzucremen, besonders wenn du viel draußen bist.

Tipp: In der Apotheke findest du spezielle Sonnencremes, die besonders für Kinderhaut geeignet sind. Sie bieten zuverlässigen Schutz und sind sogar wasserfest – perfekt für einen Tag am See oder im Freibad.

INSEKTENSCHUTZ – DAMIT DU NICHT GESTOCHEN WIRST

Mücken und andere Insekten können beim Spielen im Freien richtig nerven. Um dich vor Stichen zu schützen, gibt es eine Vielzahl an Insektenschutzmitteln – von Sprays über Roll-ons bis hin zu Lotionen.

Tipp: Viele dieser Produkte sind extra sanft zur empfindlichen Kinderhaut und sorgen dafür, dass du dich frei bewegen kannst, ohne dich um Insektenstiche sorgen zu müssen.

OMEGA-3 – DAS FUTTER FÜR DEIN GEHIRN

In der Schule brauchst du Energie und Konzentration. Mit Omega-3-Fettsäuren bist du bestens gerüstet, um in der Schule noch konzentrierter zu sein und neue Dinge schnell zu erfassen – für mehr Erfolg und Spaß beim Lernen!

Tipp: Omega-3 gibt's zum Beispiel als fruchtige Jellys von Norsan Pharma. Die schmecken richtig gut und liefern deinem Gehirn genau das, was es braucht. Hol dir deine kostenlose Probe bei uns in der Atrium Apotheke!



MACH MIT UND HOL DIR EIN KLEINES GESCHENK!



Sei kreativ und male das Ausmalbild bunt aus!
Bring dein fertiges Kunstwerk in die Atrium Apotheke und
als Dankeschön schenken wir dir ein Freundebuch.





GUT ZU WISSEN
 Hopfen gilt als Fruchtbarkeits-
 symbol. Dem Volksglauben nach
 soll einem Jahr mit viel Hopfen
 ein Jahr mit einer reichen
 Kornerte folgen.

HOPFEN

BERUHIGENDER KLETTERMAXI

- ▷ 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 Quadratmeter 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. ■

DR. BÖHM®
EIN- UND DURCHSCHLAF AKUT

Die Kombination aus Melatonin,
 Xanthohumol und Baldrian
 unterstützt das Ein- und
 Durchschlafen – für unruhige
 Nächte und akute
 Belastungssituationen.



EUR 20,90 30 Dragees

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*

DAS LETZTE WORT



René Freund
Infos: www.renefreund.com
Foto: Ulman, Freytag

GEWINNSPIEL

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

Was wird 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:

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.





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

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 Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86522

