

Meine GESUND ZEIT

IM
FRÜHLING

AUSGABE
1
2023

FIT IN DEN FRÜHLING

*Tipps für einen
frischen Start*

ZU SÜSS?

*Zu viel Zucker
macht krank*

IM TAKT

*So stärken
Sie Ihr Herz*

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz



04

SEELISCHE
GESUNDHEITRaus aus der
Zuckerfalle

06

WOHLBEFINDEN

Schlank in
den Frühling

08

GESUNDHEIT

Allergien treffen
schon die Kleinsten

INHALT

10

WOHLFÜHLEN

Frühlingserwachen
für Körper und Geist

12

GESUNDHEIT

Ein starkes Herz

14

PRODUKTTIPPS

für den Frühling

Foto: istock.com / borchee

Gesunde Umwelt,
gesundes Leben

Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde – zu Recht, wie wir finden. Denn ein gesundes Leben ist nur in einer gesunden Umwelt möglich. Wir kümmern uns seit 1919 um Ihre Gesundheit und wollen auch für den Schutz unserer Umwelt Verantwortung übernehmen. Prof. Mag. Bernd Milenkovics leitet die Adler Apotheke in fünfter Generation, sie ist die älteste Apotheke in Graz und auch die Opern Apotheke, unter der Leitung von Mag. Silvia Milenkovics, feierte im letzten Sommer ihr bereits 20-jähriges Bestehen. Schon aus dieser Tradition heraus liegt uns unser Umfeld am Herzen und wir denken in unserem Handeln schon an den Fortbestand der nächsten Generation. Wir setzen auch eine Reihe von Maßnahmen, um unsere Betriebe nach Möglichkeit in Richtung Nachhaltigkeit zu führen. So werden die meisten unserer Hausspezialitäten in Glas- statt in Plastikgefäßen und in höchster Qualität (vegan und tierversuchsfrei) angeboten, regionale Produkte

stehen beim Wurzelsepp an erster Stelle. Um Strom zu sparen, bleiben Geräte nicht im Standby-Modus. In den Verkaufs- und Lagerräumen ersetzt moderne Robotertechnik das mühsame und lange

Suchen in den Regalen – die Zeitersparnis wird für intensivere Kundengespräche und Beratungen genutzt. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bekommen Tickets für den öffentlichen Verkehr vom Unternehmen refundiert – dies wird von über 90 % der Angestellten genutzt. Die Möglichkeiten zu Teilzeitarbeit, Altersteilzeit oder Homeoffice liegen uns sehr am Herzen. Innerhalb von Graz setzen wir auf die Zustellung per Radboten und auf emissionsfreie Last mile Zustellung und Abholung der Pakete. Die Chefs selbst, Silvia und Bernd Milenkovics, erledigen viele Wege persönlich zu Fuß oder mit dem eigenen Dienstfahrrad. So wollen wir, gemeinsam mit Ihnen, einen Beitrag zu einer gesünderen Umwelt und letztlich auch zu unser aller Gesundheit leisten.

Für das Team von Natürlich Fühlen
Silvia und Bernd Milenkovics
Nina, Emilia und Maximilian Milenkovics



IMPRESSUM

Herausgeber & Eigentümer

Natürlich Fühlen Gruppe, Hauptplatz 4, 8010 Graz
T: 0316 830 342 E: office@adlerapotheke-graz.at

In Zusammenarbeit mit der GRAZETTA GmbH.

Gesundheitsinformation für Kunden
der Natürlich Fühlen Gruppe

Adler Apotheke, Opern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opern Kosmetik

Projektleitung & Redaktion: Mag. Ulrike Stockreiter
Lektorat: Aurelia Hartinger

Produktverantwortung: Aurelia Hartinger, Verena Hartner
Redaktion: Mag. Alexandra Reischl

Autoren: Nicht die Redaktion, sondern jeder Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet.

Grafische Gestaltung: Bureau A/O, Graz
Barbara Reiter und Anna Haerdtl
Coverfoto: Unsplash.com

Druckerei: Offsetdruck Bernd DORRONG, Graz

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

KENNEN SIE SCHON...?

Verena Hartner

Drogistin im Kräuter- und Reformhaus
Wurzelsepp

Drei Dinge, die ich immer
bei mir habe:

Armbanduhr, Brille,
eine Portion Energie ☺

Das tu ich für meine Gesundheit:

Tee trinken, regelmäßige Massagen,
Nahrungsergänzung einnehmen

Das bedeutet Glück:

Mit meinen Liebsten Zeit verbringen,
Gesundheit, wunderbare Momente
genießen



Verena Hartner feiert
am 01.08.2023 ihr
25-jähriges
Firmenjubiläum im
Wurzelsepp

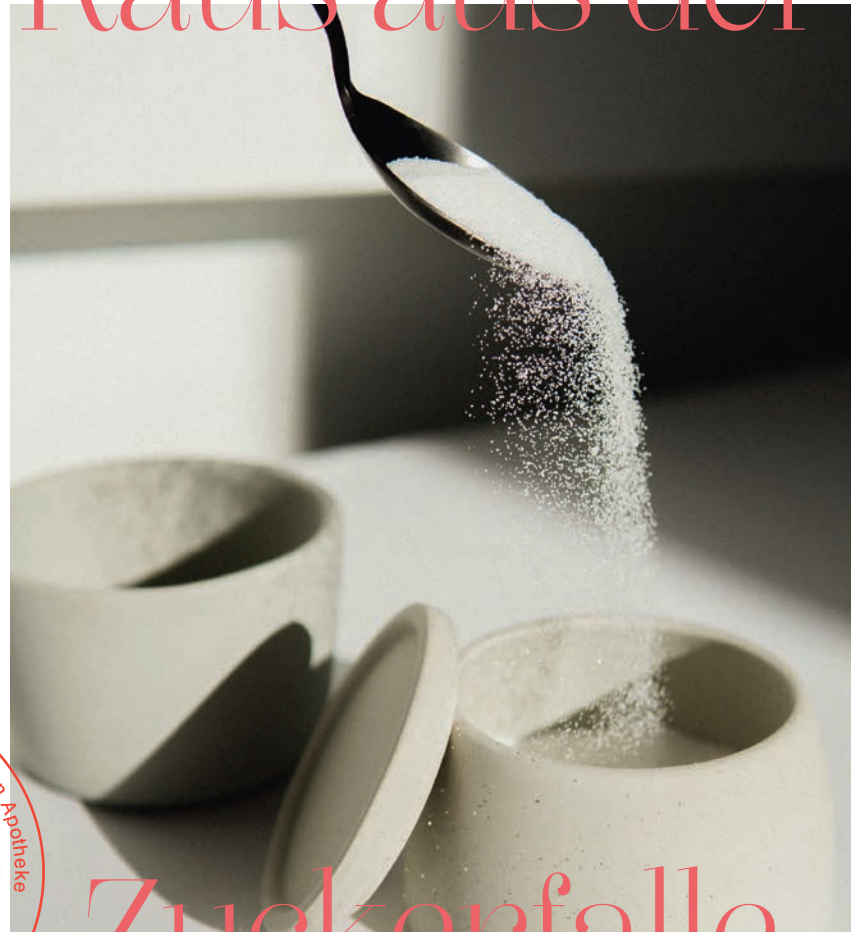
BRONCHO
STOP®Zaubert
den Husten weg!

bronchostop.at

✓ Reizhusten ✓ Kratzen im Hals ✓ Produktiver Husten ✓ Resthusten

Österreichs
Nr. 1Kwizda
Pharma

Raus aus der



Zuckerfalle

Süß, aber gefährlich: Wir verraten, was zu viel Zucker im Körper auslöst und wie man Zuckerfallen in der Praxis vermeiden kann.

Keine Frage, Zucker ist ein wichtiger Energielieferant. Leider ist er in der heutigen westlichen Ernährung im Übermaß vorhanden und liefert daher enorm viel Energie – viel mehr, als wir mit unserem bewegungsarmen Lebensstil verbrennen können. Durch den ständigen Konsum von zuckerhaltigen Speisen oder Getränken steigt der Blutzuckerspiegel rasant in schwindelerregende Höhen an, um dann wieder abzufallen: Die Folge sind Heißhungerattacken. Außerdem aktiviert Zucker unser Belohnungssystem; ein weiterer Grund, warum wir davon gar nicht genug bekommen können.

Langfristig führt dieser übermäßige Genuss jedoch zu einer gefährlichen Insulinresistenz. Die Bauchspeicheldrüse versucht zu kompensieren und produziert immer mehr Insulin, bis sie schließlich erschöpft

und das System zusammenbricht. Die Diagnose lautet dann Diabetes mellitus. Die so genannte „Zuckerkrankheit“ wird oft sehr spät erkannt, was gefährliche Folgen haben kann: Der Zucker, der normalerweise schnell aus dem Blut entfernt wird, schwimmt dort weiter herum und lagert sich an den Gefäßen ab. So werden die kleinsten Gefäße, besonders die der Nieren, Nerven und Augen verklebt. Zudem fördert dieser Zuckerüberschuss im Blut Entzündungen und verstärkt so das Risiko einer Arteriosklerose.

SO VERMEIDEN SIE ZUCKERFALLEN

Meiden Sie Fertigprodukte, Softdrinks und hochverarbeitete Lebensmittel, sie enthalten oft enorm viel Zucker. Ein Glas Limonade liefert zum Beispiel 32,5 Gramm Zucker – das ist die gesamte von der WHO empfohlene Tagesdosis! Also besser zu Tee, Wasser

oder verdünnten Fruchtsäften (in Maßen) greifen. Auch Obst ist oft eine echte Zuckerbombe; am wenigsten Zucker enthalten Beeren. Wer viele Ballaststoffe isst und Speisen mit gesunden Fetten oder Säuren, wie Essig oder Zitrone, kombiniert, kann Blutzuckerspitzen abfangen. Den Kohlenhydratkonsum sollte man an die körperliche Aktivität anpassen; wer viel Sport treibt, kann auch mehr Kohlenhydrate essen.

Bei Fragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Kommen Sie einfach bei uns vorbei oder buchen Sie online einen kostenlosen Beratungstermin:

MESSUNG IN DER OPERN APOTHEKE

Die Zahl der Diabetiker liegt in Österreich bei 600.000, die Dunkelziffer ist jedoch viel höher. Darum haben wir in der Opern Apotheke eine neue Messung etabliert, um rechtzeitig handeln zu können. Gemessen wird der Langzeitzucker (HbA 1c). Dieser zeigt den Zuckerverlauf von zirka drei Monaten. Der Vorteil: Man muss bei der Messung nicht nüchtern sein und der Wert unterliegt keinerlei Schwankungen. So lässt sich auch der so genannte Pre-Diabetes, also eine Vorstufe der Krankheit, gut erkennen und mit gesunder Ernährung, Bewegung und Gewichtsreduktion rechtzeitig gegensteuern. Die Messung dauert zehn Minuten und kostet 15 Euro. ♦



PRODUKTTIPPS



GRAZER ANTIOXIDANTIENKAPSELN Gegen oxidativen Stress

Ein Ungleichgewicht von freien Radikalen und antioxidativen Schutzsystemen des Körpers ist maßgeblich an Alterungsprozessen und am Entstehen und Fortschreiten zahlreicher chronischer Erkrankungen beteiligt. Hohe körperliche und psychische Belastungen, unausgewogene Ernährung, Medikamenteneinnahme und negative Umwelteinflüsse können die Entstehung freier Radikale fördern. Die Kapseln enthalten stark antioxidative Vitamine und Pflanzenstoffe. Die Vitamine B2, C und E, Selen und Zink können Zellen vor oxidativem Stress schützen.

GRAZER DIAVIT KAPSELN Für einen normalen Zuckerstoffwechsel

Chrom und Zink leisten einen Beitrag zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen. Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. Vitamin B1, B6, B12 und Biotin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Betacarotin, die Vitamine C und E, Zink, Coenzym Q10, Selen und α-Liponsäure tragen dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Grünteeextrakt und Quercetin leisten einen Beitrag zum Schutz vor zuckerbedingten Schäden.



Glucos aktiv Blutzuckerspiegel in Balance

Glucos aktiv liefert Chrom für einen normalen Blutzuckerspiegel sowie Zink, das den Kohlehydratstoffwechsel unterstützt. Zusätzlich enthält die Rezeptur Vitamin C, E und Selen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress für mehr Wohlbefinden.



Alle Produkte
erhältlich in der
Adler und Opern
Apotheke



**Mag.pharm. Dominic Wimmer
aus der Opern Apotheke
klärt auf**

Wechselwirkungen von Arzneimitteln

Arzneimittel zeigen unterschiedliche Wirkungen beim Mineral- und Vitaminhaushalt. Dieser ist essentiell, damit unsere Zellen richtig funktionieren. Magenschutz macht den Magen weniger sauer, Nahrung wird nicht mehr optimal aufgeschlüsselt und Mineralstoffe, wie Eisen und Magnesium, werden weniger vom Körper aufgenommen. Die Bakterienzusammensetzung in unserem Darm wird verändert (Abhilfe: Grazer Eisen-, All you need- oder B-Komplex Kapseln). Entwässerungstabletten führen zum Verlust von wasserlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen, da diese Stoffe vermehrt über die Niere ausgeschieden werden (Abhilfe: Grazer B-Komplex- oder Grazer Magnesium Kapseln). Cholesterinsenker führen zum Abfall von Q10 in den Zellen, dies ist aber ein wichtiger Energielieferant (Abhilfe: Grazer Q10 Kapseln). Cortison Präparate führen zum Abfall des Vitamin D Spiegels im Blut, der sich langfristig negativ auf den Körper auswirkt (Abhilfe: Grazer Vitamin D Tropfen).



Mag.pharm. Silvia Milenkovic | Leitung Opern Apotheke



Schlank in den Frühling

Der Winterspeck muss weg! Mit unseren Tipps bringen Sie die Pölsterchen zum Schmelzen und tun zugleich auch etwas für Ihre Gesundheit.

Köstliche Kekse, ein herrliches Weihnachtsmenü und das üppige Silvesterbuffet – rund um die Feiertage fällt die Disziplin beim Essen einfach schwer. Leider zeigt sich das auch recht rasch an Fettpölsterchen an Hüften und Bauch. Kein Wunder also, dass Abnehmen zu einem der häufigsten Neujahrsvorsätze gehört. Und das ist gut, schließlich sorgen ein paar Kilos weniger auch für eine bessere Gesundheit. So verbessern sich dadurch Blutfett- und Blutzuckerwerte, das Herz-Kreislaufsystem profitiert davon, innere Entzündungen werden gelindert und man fühlt sich einfach wohler in seiner Haut.

ABWECHSLUNG UND BEWEGUNG

Sport und die richtige Ernährung sind das A und O beim Abnehmen. Gesund und abwechslungsreich sollte das sein, was auf den Teller kommt. Daneben gibt es einige Abnehmkonzepte, die gute Erfolge versprechen, wie zum Beispiel Low Fat (also möglichst wenig Fett) oder Low Carb – eine Ernährung mit reduzierter Kohlenhydratzufuhr. Darüber hinaus wird auch das so genannte Intervallfasten oder intermittierende Fasten immer populärer, sorgt es doch nicht nur für eine bessere Figur, sondern auch für einen verbesserten Abtransport von „Zellmüll“; Autophagie

nennt sich dieser positive Effekt. Durch pflanzliche Auszüge mit Bitterstoffen lässt sich zudem der Stoffwechsel anregen, das sorgt für eine bessere Entschlackung und Entgiftung des Körpers.

NOCH MEHR TIPPS

Bauen Sie Obst und noch mehr Gemüse in den täglichen Speiseplan ein, essen Sie täglich Getreideprodukte und achten Sie dabei auf Vollkorn. Viel Trinken, vor allem Wasser, zügelt den Appetit. Essen Sie gesunde Fette, vor allem pflanzliche Öle oder Omega-3-Fettsäuren, dafür aber möglichst wenig Süßes.

Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe und stressfrei zu essen und hören Sie auf, wenn Sie satt sind. Viel Bewegung an der frischen Luft hilft beim Abnehmen. Seien Sie geduldig mit sich, Abnehmen braucht Zeit und Ausdauer. Und ganz wichtig: Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge, zum Beispiel mit einem neuen Kleidungsstück oder einem Kinobesuch. ♦



PRODUKTTIPPS



Bitterstern Kräutertröpfchen und Lutschpastillen „Bitterfein“
Bitterstoffe machen fitter und bändigen Naschkatzen

Bitterstoffe kurbeln den Gallenfluss an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion. Ebenso wird die Verdauung allgemein angeregt und die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen aus der Nahrung über den Darm angeregt. Bitterstern Kräutertröpfchen sind auch bei Blähungen sehr hilfreich.

Die Bitterstern Bitterfein Lutschpastillen sind ein sanfter Einstieg in die Welt der Bitterstoffe. Die wertvolle Bitter-Kräuter Kombination bremst die Lust auf Süßes und bändigt kleine Naschkatzen. So kann man süßen Versuchungen leichter widerstehen. Idealer Begleiter für unterwegs, fürs Büro oder auf Reisen!



Espara Brennnessel Komplex
Entgiften, Stoffwechsel ankurbeln!

Kräuterkomplex mit Brennnessel, Löwenzahn, Gundelrebe, Stiefmütterchen, Bromelain und Acerola-Vitamin C. Ideal zur Entwässerung und Entgiftung während Fastenkuren. Die enthaltenen Bitterstoffe aktivieren den Stoffwechsel. Bromelain, ein rein natürliches Ananas-Enzym, wirkt aufgrund seiner eiweißspaltenden Fähigkeiten verdauungsfördernd. Aktivieren Sie mit der Kraft der Kräuter Ihren Stoffwechsel!

Grazer Schlangheitskapseln
Ergänzung zu kalorienreduzierten Diäten

Die enthaltenen Vitamine B1, B2, B12, Pantothenensäure und Vitamin C leisten einen Beitrag zu einem normalen Energiestoffwechsel. Vitamin B2, B6, B12, Pantothenensäure, Folsäure und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Chrom und Zink unterstützen den normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate).



Kräutertröpfchen und Brennnessel Komplex erhältlich beim Wurzelsepp, **Schlankheitskapseln** erhältlich in der Adler und Opern Apotheke und im Apo Shop

Allergien treffen schon die Kleinsten



Unter Allergien leiden nicht nur Erwachsene, auch Kinder sind immer öfter betroffen. Warum eine frühzeitige Behandlung wichtig ist und wie man effektiv vorbeugen kann, erfahren Sie hier.

Allergien sind nichts anderes als Überreaktionen des Immunsystems. Harmlose Lebensmittel, Pollen oder Hausstaub werden wie gefährliche Krankheitserreger bekämpft; schon kurz nach dem Kontakt mit diesen Stoffen kommt es zu einer Freisetzung von Histamin, einer Substanz, die bei entzündlichen Prozessen eine wichtige Rolle spielt. Je nachdem, wodurch die allergische Reaktion ausgelöst wird, spricht man von einer Lebensmittelallergie (häufige Auslöser bei Kleinkindern sind Kuhmilch oder Hühnerei, bei Schulkindern Nüsse oder Fisch), einer Inhalationsallergie (zum Beispiel auf Pollen oder Hausstaubmilben), einer Insektengift- oder einer Kontaktallergie. Bei Kindern zählen Neuroder-

mitis, Nahrungsmittelallergien, allergischer Schnupfen, Bindehautentzündung und allergisches Asthma bronchiale zu den häufigsten Formen.

URSACHEN UND VorBEUGUNG

Der größte Risikofaktor für eine Allergie ist die genetische Disposition: Wenn ein oder beide Elternteile eine Allergie haben, steigt das Risiko, dass die Kinder ebenfalls eine entwickeln. Ein weiterer Grund für das vermehrte Auftreten von Allergien sind unsere modernen Hygienestandards. Kinder brauchen Schmutz, um ihr Immunsystem zu trainieren. Das geschieht zum Beispiel beim Spielen im Matsch und Toben im Park, beim Tiere Streicheln und dem Erkunden der Umwelt mit

Ein bisschen Schmutz kann helfen, das Immunsystem zu stärken

dem Mund. Fehlen dem Immunsystem diese wichtigen Trainingsreize, so richtet es sich gegen harmlose Substanzen wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben. Auch eine gesunde Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft und Stillen bis zum sechsten Lebensmonat beugen Allergien vor. Muttermilch enthält wertvolle Milchsäurebakterien, die den Aufbau einer gesunden Darmflora und das Immunsystem unterstützen. Falls das nicht möglich ist, gibt es hypoallergene Milchnahrung. Alternativ gibt es Probiotika, die dem Säugling gegeben werden können. Ein früher Kontakt mit Allergenen wie Milch, Ei oder Fisch über die Beikost ist empfehlenswert. Darüber hinaus senkt eine gesunde und Vitamin-C-reiche Ernährung den Histaminspiegel, Vitamin-D-Tropfen stärken das Immunsystem und helfen bei Neurodermitis.

RASCH HANDELN

Ein Verdacht auf eine Allergie sollte gerade bei Kindern so rasch wie möglich beim Kinderarzt oder Allergologen abgeklärt werden. Denn eine frühzeitige Behandlung lindert nicht nur die Beschwerden, sondern kann einer Verschlimmerung vorbeugen. Bleibt ein Heuschnupfen unbehandelt, kann sich daraus ein allergisches Asthma entwickeln. Im Akutfall helfen lokale Antihistaminika in Form von Nasensprays oder Augentropfen. Diese erzielen rasche Linderung und sind für die Kleinen besonders schonend. Meer-salzpülungen, Nasensprays oder -salben können verhindern, dass sich Pollen in den Kindernasen überhaupt festsetzen; homöopathische Augentropfen wirken ebenfalls lindernd. Antihistaminika gibt es auch zum Einnehmen in Tabletten-, Saft- oder Tropfenform – auch sie sind relativ sicher und weitgehend nebenwirkungsfrei.

Kommen Sie zu uns in die Apotheke, wir beraten Sie gerne und geben Ihnen individuell auf ihr Anliegen abgestimmte, hilfreiche Tipps!

PRODUKTTIPPS

Eucerin Atopicontrol Balsam

Macht die tägliche Basispflege angenehm

Eucerin hat jetzt einen innovativen Balsam für Körper und Gesicht entwickelt, der die regelmäßige Pflege für Neurodermitiker mit sehr trockener und juckender Haut erleichtert. Er zieht besonders schnell ein, ohne einen unangenehmen, klebenden Film zu hinterlassen und macht die Hautpflege auch in der wärmeren Jahreszeit sehr viel angenehmer. Er hinterlässt ein intensives Pflegegefühl, die Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt und fühlt sich weich und geschmeidig an.



Clarityn®

Allergiesymptome bekämpfen

Clarityn® lindert rasch Allergie-Symptome wie Heuschnupfen, tränende Augen, Juckreiz und Hautirritationen und bietet somit 24h effektive Hilfe.

Entgeltliche Einschaltung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. CH-20221206-78



GRAZER VITAMIN D3 TROPFEN

Für ein gesundes Immunsystem

Im Winter wird weniger Vitamin D aufgenommen. Dies trägt aber zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei und es leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke.



Frühlingserwachen für Körper und Geist

Gerade dann, wenn die Frühlingsgefühle Einzug halten, lähmt uns manchmal die Frühjahrsmüdigkeit. Mit unseren Tipps starten Sie frisch und fit in einen fulminanten Frühling!

Wenn sich in der Natur das erste zarte Grün zeigt, wollen auch wir schön, fit und vital in die neue Jahreszeit starten. Also, nichts wie raus ins Freie, denn Laufen, Walken oder Radfahren an der frischen Luft lässt nicht nur die Kilos purzeln, sondern sorgt auch für einen frischen, strahlenden Teint. Dabei lassen sich auch gleich die ersten Sonnenstrahlen genießen, die unseren Körper beim Aufbau von Vitamin D unterstützen. Übrigens ist die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten auch im Frühling sinnvoll, damit die im Winter „leergefegten“ Speicher wieder ausreichend aufgefüllt werden.

SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Frische Radieschen, Bärlauch und Blattspinat findet man jetzt schon auf den Märkten. Genießen Sie möglichst grüne, rote und gelbe Gemüsesorten, so nutzen Sie die ganze Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen am besten aus. Auch für Sammler heimischer Wildkräuter ist der Tisch reich gedeckt. Gänseblümchen, Löwenzahn, Gundelrebe, Bärlauch und Birke bringen nicht nur Geschmack auf den Teller, sondern kurbeln auch den Stoffwechsel an. Birkenblättersaft vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und hilft beim Entschlacken. Das tut übr-

gens auch eine Wermutkur. Der Wermuttrank mit seinen Bitterstoffen eignet sich besonders für die alljährliche Frühjahrskur - am besten nach Hildegard von Bingen, so kommen Körper und Seele wieder in Einklang. Nach dem langen Winter muss sich der Körper erst wieder an so viel Tageslicht gewöhnen. Das ist für uns Menschen anstrengend und eine der Ursachen für die Frühjahrsmüdigkeit. Kreislaufschwäche oder niedriger Blutdruck haben ihre Ursache oft im Flüssigkeitsmangel: Trinken Sie also viel, vor allem klares Wasser oder Kräutertee.

Fotos: istock.com / borchee KK



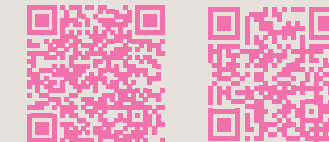
Jessica Wippel
Drogistin vom Wurzelsepp
klärt auf

BIENENKRAFT

Gelée Royale schlägt der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen und macht vital. Da der Körper durch den Lichtmangel im Winter die Vitalstoffproduktion stark eingeschränkt hat, braucht er nun einen Booster. Gelée Royale ist ein wahres Superelixier und liefert ein Komplettprogramm an Aktivstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen von der Biene, das den Körper speziell im Winter und Frühling mit Lebensenergie versorgt. ♦

Extra-Tipp

Frühlingsfrische zaubert eine kosmetische Fruchtsäurepeeling-Behandlung ins Gesicht - die natürlichen Säuren sorgen für einen strahlenden Teint. Mehr Infos dazu finden Sie auf unseren Kosmetikseiten:



PRODUKTTIPPS



Dr. Wolz Zell Oxygen® + Gelée Royale 600mg Für Wohlbefinden & Vitalität

Gelee Royal hat eine positive Wirkung auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Nicht nur Sportler schätzen es als kraftvolles Energiepaket, sondern auch all jene, die unter Stress leiden, Probleme mit der Haut haben oder erschöpft sind.

- ✓ Lebenskraft und Vitalität
- ✓ Zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung
- ✓ Zur Unterstützung des Energiestoffwechsels

Hildegards Laden Wermut Trank Frühjahrsmüdigkeit ade!

Die Hildegard von Bingen Wermutkur - auch Frühjahrskur genannt - ist die wohl vielseitigste und beliebteste Kur der heiligen Hildegard von Bingen. Der Wermut weist einen sehr hohen Anteil an Bitterstoffen auf. Bitterstoffe beeinflussen die gesamten Stoffwechselfunktionen positiv. Bitterstoffe können einen regulierenden Einfluss auf unser Ernährungsverhalten (und somit auch auf das Gewicht) haben.

Wermut verbessert die Verdauung, regt das Verdauungssystem an und bekämpft Blähungen. Wermut wird auch „Meister gegen Erschöpfung“ genannt.



Auch als
Kurpackung zu
8 Stk. erhältlich



La mer AHA-Creme-Maske Für frühlingsfrische Haut

Erfrischende Effekt-Maske mit milden Fruchtsäuren für das Gesicht. Sie unterstützt die Hauterneuerung und verleiht einen rosigen und verjüngten Teint. Zusätzlich ist die Gesichtsmaske stark feuchtigkeitsbindend und aufpolsternd. Müde Haut wird dank Meeresschlick-Extrakt, Hyaluronsäure und wertvollen Ölen wunderbar belebt.

Zell Oxygen® & Wermut Trank
erhältlich im Wurzelsepp
AHA-Creme-Maske erhältlich in
der Adler und Opern Kosmetik

Binde- gewebe stärken mit der Kraft der Natur!

Die Fastenzeit rückt näher und viele bereiten sich auf eine bewusste Zeit mit reduzierter Kost vor. Fasten tut Körper und Seele gut, doch vergessen wir dabei oft unser Bindegewebe. Mit Kräutern wie Zinnkraut und Birke lässt sich das Gewebe von innen heraus stärken. Zinnkraut enthält Kieselsäure, welche eine bindegewebsstärkende Wirkung hat. Zudem wirken die beiden harntreibend, blutreinigend und entgiftend. Die richtige Teezubereitung ist hier entscheidend: 1 TL Kraut für 15 Minuten mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen und noch 20 Minuten ziehen lassen. Äußerlich festigen ätherische Öle die Haut. Mit Mandarine, Zypresse und Wacholder wird der Lymphfluss angeregt, die Haut wird straff und gepflegt und der frische, fruchtige Duft trägt zu einer guten Stimmung bei. Die ätherischen Öle nie pur auf die Haut auftragen, da es zu Hautreizungen kommen kann. Am besten verdünnt man die Düfte in Jojobaöl oder Mandelöl.

Viel Spaß beim Ausprobieren,
eure Kräuterfee Jessi



Ein starkes Herz



Unser Herz schlägt das ganze Leben für uns und versorgt den Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen – kümmern wir uns gut darum!

Ein gesundes Herz ist die Voraussetzung für ein gesundes und langes Leben. Denn das Herz versorgt Organe und Gewebe kontinuierlich mit Blut – und damit mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen. Das Herz funktioniert wie eine zentrale Pumpe, die den Blutkreislauf antreibt. Doch immer wieder kommt es dabei auch zu Problemen und Störungen. Dazu zählen Schmerzen im Brustkorb, Atemnot, Leistungsverlust, Rhythmusstörungen oder Ödeme; im schlimmsten Fall drohen eine Herzinsuffizienz oder gar ein Schlaganfall. Zu den Risikofaktoren für Herzerkrankungen zählen starkes Übergewicht, ein hoher Cholesterinspiegel, Rauchen, Alkohol, Autoimmunerkrankungen, Stress sowie eine Infektion mit Covid19. Damit das Herz also weiterhin bestmöglich seinen Dienst verrichten kann,

gilt es, einige Tipps zu befolgen – schon kleine Veränderungen im Alltag halten unser wichtigstes Organ gesund. Und der positive Nebeneffekt: Alles, was das Herz stärkt, schützt auch vor anderen körperlichen Erkrankungen. So werden Sie auch widerstandsfähiger gegen psychische Beschwerden wie Burnout oder Depression.

WAS DAS HERZ LIEBT

Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse und Olivenöl wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus, ebenso wie ein weitgehender oder vollständiger Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie regelmäßige Bewegung. Mindestens 2,5 Stunden pro Woche sollte man sich sportlich betätigen, zum Beispiel Schwimmen oder Nordic Walken.

Besonders den ungesättigten oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen kommt eine wichtige Rolle bei der Herzgesundheit zu: Speziell Omega-3-Fettsäuren stärken das Herz-Kreislaufsystem. Fleisch hingegen sollte seltener auf den Teller kommen – wenn man es doch einmal genießt, sollte man zu hochwertigen Produkten greifen.

Nicht zuletzt beugen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen Herzproblemen vor. Denn so können etwaige Vorerkrankungen wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Autoimmuner-

Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich vorbeugen – durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

krankungen wie Arthritis oder Diabetes frühzeitig erkannt und behandelt werden – damit Ihr Herz lange stark bleibt. ♦

PRODUKTTIPPS

Grazer Herz- und Kreislauftropfen

Zur Stärkung der Herzkraft und Durchblutung des Herzmuskels

Der alkoholische Kräuterauszug hilft bei leichteren Formen von Herz- und Kreislaufbeschwerden und bei beginnender Leistungsschwäche des Herzens. Das enthaltene Weißdornkraut stärkt die Herzkraft und verbessert die Durchblutung des Herzmuskels, Mistel wirkt kreislaufregulierend und die Melisse beruhigt.



Alle Produkte
erhältlich in der
Adler- und Opfern Apotheke

GRAZER MAGNESIUM KAPSELN

Zur Stärkung des Magnesiumhaushalts und Bekämpfung von Magnesiummangel

Magnesium ist für eine ordnungsgemäße Funktion zahlreicher Stoffwechselvorgänge unseres Körpers notwendig. Es ist essentiell für die Aktivierung von etwa 300 Enzymen. Magnesium ist wichtig zur Unterstützung der Muskulatur und für ein gesundes Nervensystem. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium leistet einen Beitrag zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen psychischen Funktion.



GRAZER PROTECARD KAPSELN

Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

Vitamin B1, B6, B12 und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Coenzym Q10 und L-Carnitin erfüllen wichtige Aufgaben in den Mitochondrien, den 'Kraftwerken' in den Zellen. Taurin, Coenzym Q10 und Vitamin E leisten einen Beitrag, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



UNSERE IDEEN



Kenrico® Kräuterpflaster Entgiftungszentrale, bitte kommen!

Umweltgifte, Medikamente und Überernährung belasten die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers – lassen Sie alten Ballast los und kleben Sie sich zu neuer Leichtigkeit. Die Kenrico-Pflaster sind mit biologischen Kräutern gefüllte Säckchen, die auf die Reflexzonen der Füße geklebt werden und bei Entgiftungsprozessen unterstützen. Seit Jahrhunderten werden in Japan Kräuter als Wickel auf die Füße geklebt und zählen seither zu einer der effizientesten Anwendungsformen in der traditionellen japanischen Medizin. Lust auf erholsamen Schlaf, strahlende Haut und mehr Energie? Befreien Sie Ihren Körper mit dem innovativen TRMX-4 Kräuterpflaster DETOX RELAX RECOVER Pflaster von schädlichen Ablagerungen und Giftstoffen. Sie möchten Ihrer Leber etwas Gutes tun? Dann ist das QU-1 Kräuterpflaster Mariendistel, mit dem Wirkstoffkomplex Silymarin, die perfekte Unterstützung um Ihre Leber zu entgiften und zu stärken.

→ Erhältlich beim Wurzelsepp

Dr. Böhm - Omega 3 vegan Zur täglichen Basisversorgung bei pflanzlicher Ernährung



Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind lebensnotwendig für unseren Körper. Wir können sie allerdings nicht selbst bilden und sind daher auf eine Zufuhr von außen angewiesen. Bei einem bewussten Verzicht auf tierische Nahrungsquellen (allen voran fettreichen Meeresfisch) wird die Aufnahme der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA deutlich erschwert. Dr. Böhm® Omega 3 vegan ist eine hochqualitative, rein pflanzliche Omega-3-Quelle mit dem bioaktiven Carotinoid Astaxanthin aus Algen. Die einzigartige Kombination trägt schon mit einer einmal täglichen Einnahme zu einer idealen Omega-3-Versorgung bei. → Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



Basica® Haut Schöne und gesunde Haut

Basica® Haut mit dem einzigartigen Doppel-Wirk-Prinzip: Säure-Basen-Ausgleich mit Zink für einen gesunden Stoffwechsel in Kombination mit hautaktiven Nährstoffen für eine gesunde Haut.

Biotin zur Unterstützung einer gesunden Hautfunktion, Kupfer zum Erhalt des normalen Bindegewebes und Vitamin C zur regulären Kollagenbildung im Bindegewebe. Zusätzlich mit bioaktiven Kollagenpeptiden. Kollagen ist ein feuchtigkeitsspeicherndes Faserprotein und ein wichtiger Strukturbaustein im Bindegewebe.

→ Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke

FÜR IHRE GESUNDHEIT

im Frühling



LOUIS WIDMER – Rich Night Cream Schön und gestrafft aufwachen

- ✓ Nährt intensiv, befeuchtet und regeneriert
- ✓ Mildert Fältchen
- ✓ Haut wird gestrafft und geglättet
- ✓ Kurzkettige (fragmentierte) und langkettige (filmbildende) Hyaluronsäure sorgen für ein schönes Hautgefühl
- ✓ Fältchen werden aufgefüllt und ein elastischer Schutzfilm wird auf der Haut hinterlassen

→ Erhältlich in der Adler und Opern Kosmetik



Börlind Augenpflege Effektive Augenpflege: So werden Sie Falten, Tränensäcke und Augenringe los

Augenringe? Schwellungen? Müder Blick? Gerade die feine Hautpartie an den Augen verzeiht Stress, Schlaf- oder Nährstoffmangel nur selten. Sie neigt schnell dazu, auszutrocknen, fahl und erschöpft auszusehen. Die Lösung: Augencreme! Sie unterstützt die Haut mit vitalisierenden Nährstoffen und hält sie jederzeit gut durchfeuchtet – so bleibt Ihre Haut in ihrer natürlichen Balance. Ob ein aufpolsterndes Serum gegen Falten oder eine anregende Pflege für einen wachen Blick – finden Sie Ihre Augencreme in der Naturkosmetik von ANNEMARIE BÖRLIND.

→ AQUANATURE SYSTEM HYDRO Augencreme - Bei ersten Fältchen, wirkt abschwellend. → ROSE NATURE SYSTEM Cooling Spa Eye Cream-Gel – Polstert Müdigkeitsfältchen auf und lässt den Blick strahlend frisch wirken.

→ NATUROVALESYSTEM BIOLIFTING Augen- und Lippenpflege - Linien und Fältchen werden gemildert. → SYSTEM ABSOLUTESYSTEM ANTI-AGING

Augencreme – Glättet und lässt die Augenpartie straffer erscheinen. → Erhältlich beim Wurzelsepp

Octeangin® Knockout für Viren, Bakterien und Pilze!



Entzündungen in Mund und Rachen? Oft sind Infektionen mit Viren, Bakterien oder Pilzen der Grund. Hier hilft Octeangin®, die erste und einzige Pastille* mit dem bewährten keimtötenden Wirkstoff Octenidin. Octeangin® ist gut verträglich und wirkt stark bei Infektionen mit

- ✓ behüllten Viren (z.B. Grippe, Covid-19),
- ✓ Bakterien,
- ✓ und Pilzen.

Octeangin® ist zuckerfrei, frei von Antibiotika und verfärbt nicht die Zähne. *

→ Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke

* Octenidin als Pastille in Österreich
Wirkstoff: Octenidin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.

Börlind Augenpflege
kaufen und ein
Sachet HYALURON AUGENPADS

GRATIS

erhalten
(solange der Vorrat reicht)



Ein Boost+ für Deine Zellen



Es ist nie zu spät sich
für sich selbst zu entscheiden.

Darum kümmere Dich um **Deine Zellen**
und lass die anderen alt aussehen.
spermidineLIFE® Boost+ unterstützt
Deine **Zellerneuerung** und bewahrt
Haut, Haare und Nägel.¹

Klinisch getestet mit 100% natürlichem
CelVio® Complex.²

www.spermidineLIFE.com