

Meine GESUND ZEIT

IM
HERBST & WINTER

AUSGABE
2
2023

DEMENZ- VORBEUGUNG

*Geistig fit bis
ins hohe Alter*

TIER- GESUNDHEIT

*Tipps für Ihren
vierbeinigen Liebling*

KLEINE SCHÄTZE

*Natürliche Produkte
für die Kleinsten*

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



HERBST
&
WINTER

04

TIERE

Tierisch gut versorgt

06

DEMENTZ

*Das Gedächtnis lange
gesund halten*

08

KINDER

TinyTreasures

INHALT

10

**SEELISCHE
GESUNDHEIT**

Fit im Job

12

BEAUTY

*Mit der richtigen Pflege
zum klaren Teint*

14

PRODUKTTIPPS

für den Herbst/Winter

Fotos: Unsplash.com / Toa Heftiba, KK

EDITORIAL

Mein Herzensprojekt



Ab Herbst 2023 hat das Adler-Apothekenmuseum seine Pforten geöffnet – und darauf freue ich mich sehr. Den Gedanken, ein solches Museum einzurichten, hatte ich im Jahr 2019 als der letzte Umbau durchgeführt wurde und die Entscheidung fiel, nur das Kernstück der alten Einrichtung in der neuen Apotheke und ein Regal im benachbarten Screening Raum zu belassen. Während des Umbaus tauchten aus Keller, Offizin und den Lagerräumen eine Reihe von Apotheken-Antiquitäten auf. Darunter waren auch alte Standgefäße sowie Erinnerungs- und Schaustücke aus dem Besitz des ersten Apothekers in unserer Familie, Mag. Rudolf Hotter, der 1919 die Adler Apotheke erwarb. So stand die Familie also vor der Entscheidung, das „alte Zeugs“ entweder zu entsorgen oder etwas da-

raus zu machen. Der Entschluss war schnell getroffen. Räume wurden gemietet, die Einrichtung einer Restaurierung unterzogen und an die Räumlichkeiten angepasst. Die Schaustücke aus der frühen Adler Apotheke wurden gereinigt, in eine gewisse Systematik gebracht und beschriftet. Eine Broschüre, die dem Besucher ein Leit-

faden bei der Besichtigung sein kann und danach an das Gesehene erinnern soll, wurde gefertigt. Tauchen Sie mit mir gemeinsam (nach vorheriger Terminvereinbarung) in die Geschichte und vielfältigen Aufgaben des Apothekers und in die Verantwortung in der heutigen Zeit und für die Zukunft ein. Ich führe Sie persönlich durch die Räumlichkeiten – auch Schülergruppen sind bei uns immer herzlich willkommen. Bis bald!

Für das Team von Natürlich Fühlen
Prof. Mag. pharm. Bernd 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 Wurzelepp, 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.

Coverfoto: Unsplash.com

Grafische Gestaltung: Bureau A/O, Graz
Druckerei: Offsetdruck Bernd DORRONG, Graz

Erscheinungsweise: 2 x jährlich

Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

KENNEN SIE SCHON...?

Silvia Hofer

Drogistin beim Kräuter- und Reformhaus Wurzelepp

Drei Dinge, die ich immer bei mir habe:

Handy, Geldtasche, Armbanduhr

Das tu ich für meine Gesundheit:

Bewegung, viel Zeit in der Natur verbringen, Nahrungsergänzung einnehmen

Das bedeutet Glück:

Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden verbringen, schöne Momente festhalten und genießen, Gesundheit

Wolfe Silvia



Silvia Hofer feierte am 01.08.2023 ihr 20-jähriges Firmenjubiläum beim Wurzelepp

Eucerin®

DUNKLE AUGENRINGE?
ENDLICH EINE LÖSUNG DIE WIRKT

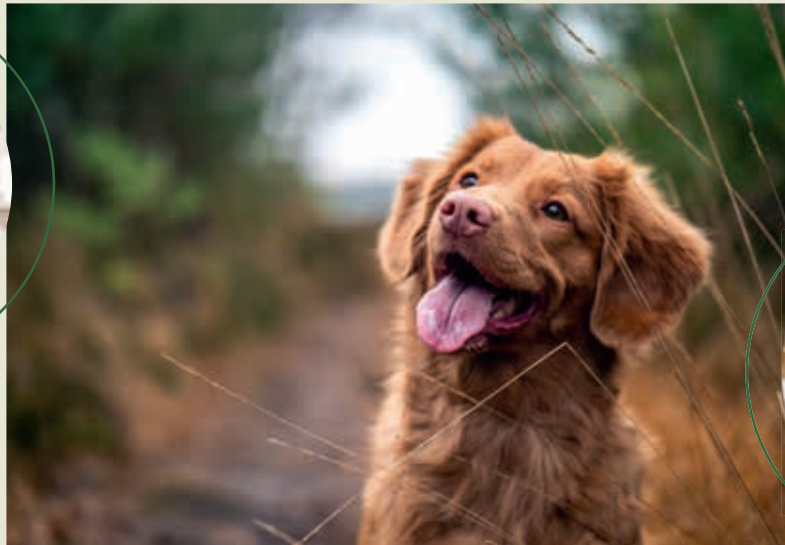


**98% BESTÄTIGEN:
WENIGER AUGENRINGE***

**PATENTIERTES
THIAMIDOL**

* Verbraucherstudie über 4 Wochen mit 120 Frauen, Juli 2022

Tierisch gut versorgt



Auch für unsere vierbeinigen Freunde ist die Apotheke ein Ort, um Informationen zur Vorbeugung und Hilfe bei kleinen Wehwehchen zu erhalten.

Die Tiere empfinden wie der Mensch Freude und Schmerz, Glück und Unglück.“ Wer selbst das Glück hat, die Verbindung zu einem Tier gefunden zu haben, weiß, wie richtig Charles Darwin mit dieser Aussage lag. Die Liebe zu einem Tier macht uns zu besseren Menschen; sie lehrt uns, Verantwortung zu tragen und miteinander stark zu sein. Zugleich geben Tiere unendlich viel zurück: Sie sind Lebensbegleiter, fordern Zuneigung ein. Und sie erkennen Stress, Freude und Traurigkeit und helfen uns über so manche schwierige Situation hinweg. Nicht umsonst sagt man vom Hund, er sei der älteste Freund des Menschen. Laut Studien liegt die Domestizierung des Wolfes mehr als 100.000 Jahre zurück. Vor rund 10.000 Jahren schnurrten sich Katzen in unsere Herzen. Ganz besondere Beziehungen entstehen oft zwischen Mensch und Pferd: Für dieses Flucht- und Herdentier steht Vertrauen im Vordergrund, damit die „Partnerschaft“ gelingt.

Tiere sind unsere Schutzbefohlenen. Wir sind für ihr Wohlergehen und ihre Gesundheit verantwortlich. Gesunde Ernährung, eine artgerechte Haltung - damit Stress abgebaut werden kann oder gar nicht erst entsteht sowie regelmäßige Besuche beim Tierarzt zum Einhalten der Impfschemata, tragen wesentlich zur tierischen Gesundheit bei.

Gerne gehen wir in der Apotheke auch individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und stellen maßgeschneiderte Notfallsets für Ihre vierbeinigen Freunde zusammen. Für die kalte Jahreszeiten empfiehlt sich z.B. unser Pfotenbalsam, damit das gestreute Salz die empfindlichen Hundepfoten nicht angreift. Für besonders stressige Momente wie Feuerwerke oder lange Autofahrten empfehlen wir unsere Bachblütenmischungen. Aroma- oder Kräutermischungen und homöopathische Ergänzungsmittel können auch ganz individuell von uns zusammengestellt

und auf die jeweiligen Bedürfnisse Ihres Tieres abgestimmt werden. Hier runden zum Beispiel Teemischungen gegen Husten bei Pferden oder immunstärkende Produkte für die Übergangszeit oder den Fellwechsel unser Angebot ab.

TIERISCHE HAUSAPOTHEKE

- ✓ Zeckenzange
- ✓ Verbandsmaterial
- ✓ Desinfektionsmittel
- ✓ digitales Thermometer
- ✓ Flohkamm
- ✓ Salbe bei Schwellungen und Verstauchungen
- ✓ Arnika-Globoli
- ✓ Wurmkur
- ✓ Wund- und Heilsalbe

Extra-Tipp

Kommen Sie dazu doch einfach zu unserer Tierberatung (bitte vorab anmelden) oder lernen Sie unsere Produkte bei einem persönlichen Besuch kennen.



Fotos: Unsplash.com / Jamie Street, KK

PRODUKTTIPPS

Opfern Aroma Parasiten Spray

Natürlicher Schutz für Hunde und Katzen gegen Zecken, Mücken, Läuse etc. Dieser Spray aus einer Mischung aus ätherischen Ölen mit Lavendel hält lästige Plagegeister von Ihrem Liebling fern. Empfohlen wird die Anwendung entlang des Rückgrates und am Bauch.



Opfern Aroma Pfotenbalsam

Gesunde Hundeballen sind glatt und weich, durch Einflüsse von außen (Streusalz, heißer Asphalt, etc.) werden sie jedoch sehr beansprucht. Zur unterstützenden Pflege von trockenen, rissigen Pfoten unserer geliebten Vierbeiner kann dieser Balsam mit ätherischen Ölen eingesetzt werden.



BioBloom - Premium Bio CBD Öle für Tiere

Die hochwertigen, mit Tierärzten entwickelten, BioBloom CBD Öle für Hund, Katz & Pferd fördern das Wohlbefinden bei Belastungen und sorgen für mehr Gelassenheit in stressigen Situationen.



OMni-BioTiC® CAT & DOG

Zwei Bakterienstämme *Enterococcus faecium* und *Lactobacillus acidophilus*, die insbesondere zur Stabilisierung der Darmflora bestens geeignet sind, werden in OMni-BioTiC® CAT & DOG kombiniert. Ergänzt werden die Darmbakterien für Katze und Hund mit dem hochwertigen Ballaststoff MOS (Mannan-Oligosaccharide).

Opfern Aroma Produkte in der Opfern Apotheke erhältlich, der Rest in der Adler und Opfern Apotheke.



Mag.pharm. Dominic Wimmer
aus der Opfern Apotheke

klärt auf

Wechselwirkung zwischen Arzneimitteln und Lebensmittel

Arzneimittel können auch durch Lebensmittel beeinflusst werden.

Die Grapefruit ist in der Lage, abbauende Enzyme zu blockieren. Dadurch kommt es zur verstärkten Wirkung von Arzneimitteln wie z.B. Cholesterinsenker (Statine) und Immunsuppressiva.

Auch bei der Einnahme von gewissen Antibiotika muss man achtsam sein. Bei der gleichzeitigen Einnahme von Milch und Milchprodukten wird die Wirkung abgeschwächt.

Die Goji Beere sollte man nicht mit dem blutverdünnenden Arzneimittel Marcoumar einnehmen, da dies zu einer erhöhten Blutungsneigung führt.

Sehr wichtig ist der Einnahmezeitpunkt von Parkinson-Arzneimitteln. Nimmt man diese nämlich gleichzeitig mit eiweißreicher Nahrung ein, wird die Aufnahme des Arzneimittels stark reduziert.

Den roten Reis sollte man nicht gleichzeitig mit Statinen einnehmen, da sie den gleichen Wirkmechanismus haben und es somit vermehrt zu Nebenwirkungen kommt.

Last but not least der Alkohol. In Kombination mit Statinen führt er zur enormen Belastung der Leber. Auch mit Schmerzmitteln (Ibuprofen, Aspirin, etc.) sollte man vorsichtig sein, denn es kommt vermehrt zu Komplikationen im Magen-Darm-Bereich.

Das Gedächtnis lange gesund halten



Demenz hat verschiedene Ursachen. Wie man vorbeugt und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, erfahren Sie hier.

Demenz ist eigentlich keine Krankheit, sondern ein sogenanntes Syndrom, also eine Kombination verschiedener Symptome. Diese reichen vom Verlust des Kurzzeitgedächtnisses über Einschränkungen bei der Kommunikation und psychische Instabilität bis zu Veränderungen in der Wahrnehmung und Orientierung. Demenz tritt zwar oft im hohen Alter auf, ist aber keine normale Alterserscheinung. Am häufigsten ist die Alzheimer-Demenz, die durch krankhafte Veränderungen im Gehirn ausgelöst wird; sie ist durch frühen Verlust des Kurzzeitgedächtnisses gekennzeichnet.

VORBEUGEN STATT HEILEN

Viele Formen der Demenz sind leider bis heute nicht heilbar, man kann aber viel tun, um vorzubeugen. Wichtig sind gesunde Ernährung, hier empfiehlt sich speziell die Mittelmeerküche, und viel Bewegung, um ein normales Gewicht zu halten. Wer sich geistig fit hält, Alkohol nur in Maßen trinkt, nicht raucht und seine sozialen Kontakte pflegt, kann die Krankheit hintanhalten. Depressionen oder ein vermindertes Hörvermögen sind hingegen Risikofaktoren – hier sollte man sich frühzeitig Hilfe holen. Damit sich Betroffene möglichst lange wohl fühlen, ist die Wohnraumge-

staltung essenziell. Den mit dem Voranschreiten der Krankheit fällt es zunehmend schwer, die Umgebung richtig wahrzunehmen und Gefahren einzuschätzen.

FRÜHERKENNUNG IST WICHTIG

Schon erste Anzeichen gilt es, so rasch wie möglich abzuklären. Denn eine frühzeitige Therapie und Behandlung können die Lebensqualität im weiteren Verlauf erheblich steigern. Zur Verfügung stehen Medikamente wie Antidementiva zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit, Antidepressiva und Neuroleptika zur Milderung von Verhaltensstörungen sowie Arzneimittel zur Behandlung von Durchblu-

tungsstörungen im Gehirn. Heilpflanzen wie Ginkgo, Kurkuma oder Grüner Tee zeigen ebenso gute Erfolge. Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und E, Carotinoiden oder Grünem Tee können oxidativen Stress reduzieren und so wie eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen, Vitamin D, Lecithin oder Citicolin sowie Omega-3 Fettsäuren die Behandlung unterstützen.

Besonders wichtig ist aber das regelmäßige Gedächtnistraining. So können kognitive Fähigkeiten erhalten bleiben und Symptome der Demenz deutlich verlangsamt werden. Am besten plant man jeden Tag kurze Einheiten ein. ◆

PRODUKTTIPPS



Berocca® Performance Tägliche Performance für alle, die viel leisten!

Unterstützt die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit: Ein einzigartiger Vitamin B-Komplex mit Vitamin C sowie Magnesium und Zink sorgt für starke Nerven in Zeiten erhöhter Belastung.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B1, B6, B12 und C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. CH-20230706-56

Grazer Mentalfit Kapseln Zur Unterstützung der Konzentration

Die Inhaltsstoffe wirken durchblutungsfördernd und insgesamt vitalitätssteigernd, sie verbessern Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis und Erinnerungsvermögen. Der enthaltene Ginkgoextrakt steigert die Gedächtnisleistung und das Lernvermögen. Die B Vitamine tragen zu einer normalen geistigen Leistung und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Der Bacopa monnieri Extrakt unterstützt die allgemeine Leistung des Gehirns, verbessert das Kurz- und Langzeitgedächtnis und steigert die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit.



Dr. Böhm® – Omega 3 forte

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig für unseren Körper. Sie sind ausschlaggebend für die Elastizität der Gefäße sowie entzündungshemmende Prozesse, wirken sich positiv auf Blutfette (Triglyceride) aus und sind somit ein wichtiger Baustein für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Auch an der Gesunderhaltung von Gehirn und Augen sind sie beteiligt. Da Omega 3 vom Körper nicht selbst gebildet werden kann, sind wir auf eine Zufuhr von außen angewiesen.

**Alle Produkte
erhältlich in der Adler und
Opern Apotheke**

TinyTreasures



Die neue Produktlinie „TinyTreasures“ stellt die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen in den Vordergrund.



Kinder sind unser größter Schatz. Die Zeit der Schwangerschaft und der Kindheit ist eine besondere Phase im Leben, Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, habe ich gemeinsam mit engagierten Müttern und Freundinnen eine eigene Linie rein natürlicher Produkte entwickelt.

Die Linie umfasst eine Auswahl an sorgfältig geprüften und dennoch äußerst wirksamen Produkten. Mit großer Genauigkeit und fachlicher Expertise wurden die Produkte speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren, Babys, Kindern und Teenagern abgestimmt. Die verwendeten Inhaltsstoffe sind rein

natürlicher Herkunft, beinhalten ausschließlich apothekengetestete Zutaten und werden bei uns im Haus selbst hergestellt. Damit wird nicht nur die Gesundheit der Kleinen geschützt, sondern auch die Umwelt geschont. Denn Nachhaltigkeit ist mir ein weiteres wichtiges Anliegen.

VON DER SCHWANGERSCHAFT BIS ZUR PUBERTÄT

Die Wirksamkeit der Produkte steht dabei an erster Stelle. Durch sorgfältige Entwicklung haben wir sichergestellt, dass die Supplemente und Produkte ihr Versprechen halten. Sie unterstützen sowohl die Eltern als auch die Kinder mit kleinen Wehwehchen,

sie stärken das Immunsystem und fördern die gesunde Entwicklung unserer kleinen Erdenbürger. Vom Stretch Away Oil, über das Baby-Starter-Paket bis hin zum sanften Zahnöl reicht die breite Produktpalette, die stetig erweitert wird. Besonders beliebt bei Kids und Teenagern sind der Gute-Laune-Saft, die (energiebringenden) Powerbällchen und Fruits oder der Kopfwohl Roll-On!



APOTHEKE ALS ANLAUFSTELLE

Die neue Linie ist ab sofort in der Adler Apotheke erhältlich. Hier nehmen wir uns gerne Zeit für ausführliche Beratungen.

Wenn bei Kindern über Nacht Erkrankungen auftreten, das Wochenende naht und/oder der Kinderarzt nicht im Dienst ist, bin ich über Instagram oder WhatsApp jederzeit erreichbar und helfe gerne weiter – auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten! Ich bin sehr stolz darauf, Eltern dabei zu unterstützen, ihre Kinder von Anfang an gesund und glücklich aufwachsen zu sehen, denn schließlich sind sie unsere TinyTreasures.

📞 0650/9071417

📷 [ninamilenk](#)

PRODUKTTIPPS



Gute Laune Saft

Zur Unterstützung von Psyche und Nerven, speziell für Kinder entwickelt. Die Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Außerdem kann der Saft durch das enthaltene Vitamin B12 vor oxidativem Stress schützen.



Baby Starterpaket

In diesem Paket finden junge Mamas alles Wichtige für einen guten Start ihrer kleinen Schätze. Auch perfekt als Geschenk zur Geburt geeignet.



Für die gesunde Jause

Powerbällchen: Versorgen den Körper schnell mit Energie und mit gesunden Nährstoffen.



Fruits: Gedörnte Früchte mit nur natürlichem Fruchtzucker und ohne zusätzliche Inhaltsstoffe.



Veggie: Gedörntes Gemüse aus natürlichen Zutaten und ohne Salz.

Leichter Lernen Roll-On

Die Zitrone bringt Konzentration und erfrischt die Sinne. Die Grapefruit spornt an und sorgt für Energie, die Orangenblüte verbreitet gute Stimmung und wirkt ausgleichend. Passt in jede Schultasche.



Alle Produkte
erhältlich in
der Adler Apotheke

Fit im Job



Mit unseren Tipps bleiben Sie bei der Arbeit entspannt und beugen typischen Bürokrankheiten vor.

Auch wenn man seinen Job liebt, kann der Büroalltag manchmal doch ganz schön anstrengend sein. Wenig Bewegung und langes Sitzen führt oft zu Verspannungen und Nackenschmerzen. Wer auch im Büro regelmäßig kurze Bewegungs- und Dehneinheiten einplant, kann effektiv vorbeugen. Sind die Schmerzen schon da, können Nackengels helfen, die Verspannungen wieder zu lösen. Auch für die Augen ist Bildschirmarbeit sehr anstrengend. Da wir seltener blinzeln, wird das Auge nicht ausreichend mit Tränenflüssigkeit benetzt. Trockene, gerötete und müde Augen

und mitunter sogar Entzündungen können die Folge sein. Abhilfe schaffen Augentropfen zum Befeuchten. Um die Sehkraft zu schützen, empfehle ich Kapseln mit Heidelbeere und Lutein, Vitamin A schützt müde Bildschirmen. Wichtig ist auch die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wer unter Zeitdruck auf das Trinken vergisst, riskiert Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit oder Schwindelgefühle. Mein Tipp: Die Wasserflasche auf den Schreibtisch stellen und immer wieder einen Schluck nehmen. Teeliebhaber können mit verschiedenen Sorten für Abwechslung sorgen.

Die richtige Jause gibt Kraft für den Arbeitstag: Ideal ist die Kombination von Getreideprodukten (am besten Vollkorn), mageren Milchprodukten und Gemüse oder Obst.

CLEVER ERGÄNZT

Mit Nahrungsergänzungsmitteln lassen sich Gedächtnis, Denkvermögen und Konzentration stärken. Lecithin unterstützt die Leistungsfähigkeit bei Überbeanspruchung, B-Vitamine helfen bei Stress, Vitamin C ist ein Radikalfänger, Vitamin E gibt Energie für lange Bürotage und Vitamin K unterstützt Blutgerinnung und schützt die Knochen.

Foto: Adobestock.com, KK

FRISCHE LUFT FÜR DIE KONZENTRATION

Wenn nicht genügend Frischluft vorhanden ist, verschlechtert sich das Raumklima im Büro. Das kann zu trockenen Augen, entzündeten Schleimhäuten und in der Folge zu Erkältungen und Atemwegserkrankungen führen. Kopfschmerzen oder anhaltender Müdigkeit kann man ebenfalls durch regelmäßiges Lüften vorbeugen.

Besonders bewährt hat sich Aromatherapie fürs Office. Ätherische Öle wie Zitrone, Tanne, Orange und Grapefruit sorgen für bessere Konzentration und mehr Entspannung. Bei uns finden Sie eine große Auswahl an ätherischen Ölen, die Ihnen helfen, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten und den Büroalltag mit Leichtigkeit zu meistern. ♦



Jessica Wippel
Drogistin beim Wurzelsepp

Entspannung mit ätherischen Ölen

Düfte können wesentlich zur Entspannung beitragen und tun der Seele gut. Eines der bekanntesten und sicher auch bestgeeigneten Öle ist der Lavendel. Interessant ist, dass er dabei hilft, sich zu entspannen und besser einzuschlafen, ohne dass er uns müde macht, weshalb der Duft auch tagsüber verwendet werden kann. Nicht nur Lavendel wirkt sich positiv auf unseren Parasympathikus – Nerv der Ruhe – aus, auch andere Öle können entstressend und entspannend wirken. So zum Beispiel das duftende Harz Benzoe. Der wohlige warme Duft, welcher an Vanille erinnert, vermittelt das Gefühl von Wärme und Geborgenheit. Aber auch der frisch, fruchtig-süße Duft der Mandarine schafft für uns eine imaginäre Hängematte.

Ihre Kräuterfee Jessi

Rezept: Entspannendes Massageöl

- 50 ml Mandelöl
- 5 Tropfen Lavendel fein
- 7 Tropfen Benzoe siam
- 10 Tropfen Mandarine rot

Alle Zutaten in eine Braunglasflasche füllen und gut schütteln.

Weitere
Rezepte



PRODUKTTIPPS



Espara Ginseng-Lecithin Kapseln Unterstützt bei geistiger Anstrengung

Nahrungsergänzungsmittel mit Ginseng in Kombination mit Vitamin E, Lecithin und Blütenpollen. Ginseng ist ein wertvolles Kräftigungs- und Stärkungsmittel. Wenn Hektik, Stress, Leistungsdruck und eine unausgewogene Ernährung Ihren (Arbeits-)Alltag bestimmen, benötigt der Körper ausreichend Lecithin. Der Wirkstoff stärkt Gehirn- und Nervenzellen.

Dul-X Neck Relax Gel Schluss mit Nackenschmerzen!

Das Gel wird zur Behandlung von Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie im Rücken- und Kreuzbereich angewendet, verursacht z.B. durch verkrampte Haltung und langes Sitzen am Arbeitsplatz und vor dem Computer. Wärmt sofort spürbar und wirkt rasch dort, wo es aufgetragen wird. Es zieht rasch in die Haut ein, ist farblos durchsichtig, fettfrei und duftet angenehm.



Espara Heidelbeere Kapseln Nahrung für die Augen

Büroarbeit und insbesondere Bildschirmarbeit bedeuten für die Augen großen Stress. Die Espara Heidelbeere Kapseln mit Vitaminen und Mineralstoffen in Kombination mit Heidelbeere, Lutein und Lycopin unterstützen die Gesundheit der Augen. Die Sehkraft und das Sehvermögen können so verbessert werden.

Alle Produkte
erhältlich beim
Kräuter- und Reformhaus
Wurzelsepp



Mit der richtigen Pflege



zum klaren Teint

Unreine Haut: Ursachen und Behandlungstipps, damit Pickel und Mitesser keine Chance haben.

Wenn die Haut verrückt spielt, kann das ganz schön belastend sein. Oft ist es der sehnlichste Wunsch der Betroffenen, ihren Teint wieder unter Kontrolle zu bringen. Und leider sind Pickel, Mitesser und sogar Akne nicht nur in der Pubertät ein Problem. Auch im Erwachsenenalter können Unreinheiten, Irritationen und Entzündungen auftreten; im schlimmsten Fall bleiben sogar Pickelnarben bestehen.

Die Ursachen dafür sind vielfältig: So spielen vor allem die Hormone, aber auch Ernährung, Umwelteinflüsse, Stress und psychische Belastungen, ebenso wie die falsche Reinigung und Pflege eine Rolle. All

das kann zu einem gestörten Säureschutzmantel führen, der wiederum eine ölige Haut mit erhöhter Talgproduktion (Seborrhoe) sowie verschlossene Hornzellen an den Poren (Hyperkeratose) nach sich zieht.

SANFTE PFLEGE

Das A und O bei unreiner Haut ist die richtige Reinigung. Nachts entschlackt und schwitzt die Haut, darum sollte das Gesicht nicht nur abends, sondern auch in der Früh sanft, aber gründlich gereinigt werden – sonst kann es zu verstopften Poren kommen. Am besten verwendet man dafür ein klärendes Reinigungsgel, das mit lauwarmem Wasser abgewaschen wird. Achtung: Immer mit einem frischen Handtuch,

Fotos: Unsplash.com / KYINRoGwsk, KK



das nur für das Gesicht verwendet wird, abtrocknen! Dann kann man ein klärendes Tonikum und eine mattierende, leichte Tagespflege auftragen. Konzentrate eignen sich zur punktuellen Anwendung. Ein Sonnenschutz, speziell für unreine Haut, schützt vor Narbenbildung. Zwischendurch empfiehlt es sich, eine klärende Gesichtsmaske aufzutragen – oder sich eine Spezialbehandlung im Kosmetikinstitut zu gönnen.

PROFESSIONELLE TREATMENTS

In der Opern Apotheke bieten wir zum Beispiel kosmetische Microneedling-Behandlungen für ein rosiges und ebenmäßiges Hautbild an. Dabei wird eine Microneedling-Rolle mit äußerst feinen Nadeln eingesetzt, um in der Haut Mikroschnitte zu erzeugen. Dadurch werden die körpereigenen Reparaturmechanismen und die Kollagenneubildung angeregt.

Das Hydrafacial in der Adler Apotheke ist ebenfalls eine hochwirksame Behandlung, die bei unreiner Haut, Akne und Aknenarben besonders wirksam ist. Bei diesem flüssigen Verfahren zur Hautabtragung wird die Haut gepeelt, porentief gereinigt und mit Feuchtigkeit, Vitaminen und Antioxidantien versorgt. Alte Hautzellen werden entfernt, Unreinheiten gelöst und entfernt und die frischen Hautzellen werden mittels spezieller Seren mit Feuchtigkeit versorgt. Die Behandlung wirkt hauterneuernd und vitalisierend ohne langanhaltende Rötungen und Schmerzen. ♦

Zur Website der Opern Apotheke:



Zur Website der Adler Apotheke:



PRODUKTTIPPS



NFK KLÄRENDE GESICHTSMASKE mit DERMO-BIOMA

Klärende Gesichtsmaske mit absorbierender Wirkung, die die Haut tiefenwirksam reinigt, überschüssigen Talg entfernt, verstopfte Poren befreit und diese wieder ins Gleichgewicht bringt.



NFK KLETTEN KLÄRENDES REINIGUNGSGEL

Ideal für die tägliche Reinigung der unreinen Haut oder Mischhaut. Es verfeinert das Hautbild, entfernt überschüssigen Talg, befreit verstopfte Poren und sorgt dank des probiotischen Extrakts Dermo-Bioma für eine ausgewogene Bakterienflora der Haut.



NFK KLETTEN KLÄRENDES CREME-GEL

Dieses mattierende Fluid ist ideal für die tägliche Pflege der unreinen Haut oder der Mischhaut. Es mindert die Talgproduktion und den Hautglanz.

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Kosmetik

UNSERE IDEEN



Dado Sens Extroderm Für trockene Haut und Neurodermitis

Ob durch Umwelteinflüsse, Veranlagung oder Alterung – Haut, die sich trocken und sensibel zeigt, wird leicht rissig, kann nur unzureichend Feuchtigkeit binden und trocknet dadurch immer stärker aus. EXTRODERM wirkt dieser ungünstigen Entwicklung entgegen. Pflegt und beruhigt trockene Haut jeden Alters besonders sanft. Ein Omega-Komplex mit Inka-Omega-Öl, Borretschsamenöl und Vitamin F unterstützt das Feuchthaltevermögen der Haut und stärkt ihre natürliche Widerstandsfähigkeit. Besonders gut zur Pflege bei schuppiger, trockener Haut geeignet. Auch therapiebegleitend bei Neurodermitis und Psoriasis.

EXTRODERM HAUTBALSAM*

- ✓ Als Gesichts-, Körper- und Handpflege geeignet

EXTRODERM INTENSIVCREME*

- ✓ Intensive Pflege bei stark ausgetrockneter Haut
- *Limited Edition Aktionsgrößen mit mehr Inhalt
- Erhältlich beim Wurzelsepp



Börlind 2-Phasen- Elastin-Shake*

Schenkt der Haut mehr Spannkraft und Elastizität

Ob wir es wollen oder nicht: Im Lauf des Lebens verliert die Haut ihre Elastizität. Die Folgen sind Falten und schlaffe Haut. Elastin ist unsere Beauty-Geheimwaffe. Wenn Sie an einem Haargummi ziehen und es dann wieder loslassen, dann springt es wieder in die Originalform zurück. Das ist genau, was Elastin mit Ihrem Bindegewebe macht. Der Börlind 2-Phasen-Elastin-Shake ist ein pflanzlicher Elastinbooster und baut die Haut von unten heraus auf. Samphira-Öl, als vegane Retinolalternative, verfeinert das Hautbild. Hochwertige Öle lassen die Haut jünger erscheinen und schenken ihr einen sanften goldenen Glow.

→ Erhältlich beim Wurzelsepp



*erhältlich ab
Mitte Oktober

SonnenMoor Lumison®

Freiraum für die Atmung

Eine Wohltat für Lunge und Bronchien und das auf ganz natürliche Weise. Im Lumison® stecken 13 ausgewählte Kräuter, die das freie Durchatmen unterstützen. Gerade in der kalten Jahreszeit müssen Jung und Alt die Atemwege und das Lungengewebe stärken. Wird auch bei der Nikotinentwöhnung als unterstützende Maßnahme eingenommen.

- ✓ Lungenpflege auf natürliche Art und Weise
- ✓ Befreit Lungen, Bronchien und das gesamte Atemwegsystem
- ✓ Beruhigt strapazierte Atemwege

TIPP: SonnenMoor Astroson®: Aufgrund seiner vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sollte dieser natürliche Schleim- und Hustenlöser in keiner Hausapotheke fehlen!

→ Erhältlich beim Wurzelsepp

FÜR IHRE GESUNDHEIT

im Herbst
& Winter



Fandler Öl Boxen

Für GenießerInnen

Verschenken Sie kleine Mitbringsel an Freunde und Familie! Sagen Sie den Liebsten Danke oder bringen Sie Ihrem Gastgeber eine kleine Aufmerksamkeit mit. Ein besonderes Geschenk sind die Fandler Öl Boxen. Die kleinen Probiergrößen werden Sie lieben! Kalt gepresst, heiß geliebt: Mit den Ölen der Fandler Boxen verfeinern Sie Gemüse, Salate, Suppen, viele Süßspeisen und verleihen ihnen einen Hauch von Extravaganz. Für alle probierfreudigen FeinschmeckerInnen sind fein aufeinander abgestimmten Themenboxen erhältlich:

FANDLER DESSERTBOX

Bio-Marillenkernöl | Bio-Haselnussöl |
Bio-Kirschkerneöl | Bio-Mandelöl |
Bio-Zwetschkenkerneöl

FANDLER NUSSBOX

Bio-Erdnussöl | Bio-Haselnussöl |
Bio-Macadamianussöl |
Bio-Mandelöl | Bio-Walnussöl

FANDLER SALATBOX

Bio-Distelöl | Bio-Kürbiskerneöl | Bio-Rapsöl |
Bio-Sonnenblumenöl | Bio-Walnussöl

→ Erhältlich beim Wurzelsepp



Fotos: KK



Melatonin - NEU Für eine gute Nacht

Pure Encapsulations® – Erfahrung, Expertise und geprüfte Qualität in jeder Kapsel. Und sonst nichts. Unsere Bestseller für einen erholsamen Schlaf haben wir mit dem auch als Schlafhormon bekannten Melatonin ergänzt. Durch die gezielte Zufuhr von Melatonin kann die Einschlafzeit verkürzt werden.

→ Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke

Nupoo Diet

Effektive Gewichtsabnahme. Einfach zu starten. Tolle Ergebnisse.

Wenn Sie über einen bestimmten Zeitraum weniger Kalorien zu sich nehmen, als Ihr Körper verbrennt, beginnen Sie, Gewicht zu verlieren. Bei Nupoo Diet nehmen Sie maximal 800 Kalorien pro Tag zu sich. Das ist deutlich weniger als ihr Körper an einem Tag verbrennt und durch den Eintritt der Ketose verlieren sie schnell an Gewicht. Kohlenhydrate sind die primäre Energiequelle des Körpers, aber mit Nupoo Diet erhalten Sie maximal 50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag und zwingen Ihren Körper, eine alternative Energiequelle zu finden.

→ Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke



Gepflegt in die kalte *Jahreszeit.*



GEHWOL Fußkraft Soft Feet Butter
Die reichhaltige Formulierung mit Granatapfelextrakt und Moringaöl macht die Haut geschmeidig. Rückfettende Sheabutter verleiht ein angenehm weiches Hautgefühl und stärkt die Hautbarriere.

GEHWOL Fußkraft Soft Feet Pflegebad
Das Pflegebad besitzt ein speziell für sensible Haut entwickeltes Netzmittel. Es sorgt dafür, dass sich die drei enthaltenen Pflegeöle gleichmäßig im Wasser verteilen. So entsteht eine milchschimmernde, angenehm duftende Emulsion, die intensiv Feuchtigkeit spendet und die Hautflora schützt.

AUS ÜBERZEUGUNG GEHWOL