

AUSGABE
1
2024

Meine GESUND ZEIT

Frühling & Sommer

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



KEINE ÜBLE REISE

Damit der Urlaub nicht übel endet

BLUTHOCHDRUCK

Länger Leben durch optimale Blutdruckkontrolle

GESUNDE VITALITÄT IM ALTER

Nährstoffe als Schlüssel für ein langes Leben

04

KEINE ÜBLE REISE
Damit der Urlaub nicht
übel endet

06

BLUTHOCHDRUCK
Länger Leben durch optimale
Blutdruckkontrolle

08

GESUNDE VITALITÄT IM ALTER
Nährstoffe als Schlüssel für ein
langes Leben

INHALT



10

HAARAUSSFALL
Zeit für Nachwuchs

12

PIGMENTFLECKEN
Pigmentflecken verlieren -
Selbstvertrauen gewinnen

14

PRODUKTIPPS
für den Frühling/Sommer

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG

D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien
Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).



Jetzt auch
VEGAN
erhältlich!

Kwizda
Pharma

Generationenwechsel in der Opern Apotheke

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

heute wenden wir uns mit einer besonderen Nachricht an Sie, die zugleich einen rührenden Abschied als auch einen frischen Anfang darstellt. Nach mehr als zwei Jahrzehnten tritt Frau Mag. pharm. Silvia Milenkovics, das Herz und die Seele der Opern Apotheke, in den wohlverdienten Ruhestand.

Sie hat die Apotheke zu einem Ort gemacht, an dem nicht nur Medizin, sondern auch Wärme und Fürsorge verabreicht wurden. Sie war nicht nur Pharmazeutin, sie war Beraterin, Zuhörerin und für viele eine Freundin. Ihr unerschütterliches Engagement für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller hat unzählige Leben berührt und verbessert.

Nun, da sich ein bedeutendes Kapitel schließt, dürfen wir Ihnen mit Freude mitteilen, dass der Geist der Opern Apotheke lebendig bleibt und in der Familie fortgeführt wird. Frau Mag. pharm. Emilia-



Christina Milenkovics und Herr Maximilian Milenkovics, werden das Werk von Frau Mag. pharm. Silvia Milenkovics fortführen.

Die MitarbeiterInnen der Opern Apotheke bedanken sich bei unserer Frau Apotheker: „Seit 2002 hat sie mit enormem Enthusiasmus und Liebe zum Detail die Apotheke geprägt. Ihr Engagement und ihr visionärer Blick waren stets inspirierend – wir verdanken ihr unzählige Momente der Freude und des gemeinsamen Wachstums.“ Auch die Nachfolger teilen ihren Respekt und ihre Liebe: „Die große Hingabe und Leidenschaft, mit der unsere (Schwie-

ger-) Mutter die Opern Apotheke geführt hat, diente uns stets als Vorbild. Wir sind dankbar für die prägenden Jahre und das immense Wissen, das sie mit uns geteilt hat und fühlen uns geehrt, ihr Lebenswerk fortzuführen. Wir freuen uns auf die neuen Herausforderungen und versprechen, ihre Werte und ihren Geist in allen unseren Bemühungen aufrechtzuerhalten.“

Um eine reibungslose Übergabe zu gewährleisten, wurde in den letzten Monaten alles Notwendige getan, damit Sie auch zukünftig den Service und die Betreuung erfahren, die Sie von der Opern Apotheke gewohnt sind.

Zum Abschluss möchte sich Frau Mag. pharm. Silvia Milenkovics persönlich bei Ihnen allen bedanken: „Die Jahre in der Opern Apotheke waren erfüllt von wunderschönen Momenten, die stets in meinem Herzen bleiben werden. Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Das Wissen, dass Sie auch weiterhin in besten Händen sind, gibt mir großen Frieden.“

Mit herzlichem Dank und besten Wünschen für Ihre Gesundheit,
das Team der Opern Apotheke.

KENNEN SIE SCHON...?

Fatimka Hamzabegovic
Pharm. Kaufm. Assistentin in der Adler Apotheke

Drei Dinge, die ich immer dabei habe:
Brille, Handy, Geldtasche

Das tue ich für meine Gesundheit:
So oft wie möglich an die frische Luft gehen.
Genügend Schlaf für meinen Körper und meine Psyche. Bewusst Vitamine und Mineralstoffe zu mir nehmen.

Das bedeutet Glück:
Gesundheit, Zufriedenheit, Wohlbefinden.
„Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt,
wenn man es teilt“ (Albert Schweizer)

F. Hamzabegovic



Fatimka ist verantwortlich für die Produktion unserer gesamten Hausspezialitäten – das sind mittlerweile über 120 verschiedene Produkte. Außerdem ist sie zuständig für alle speziellen magistralen Mischungen, also alles, was händisch und ganz individuell für unsere Kunden hergestellt wird.

IMPRESSUM:

HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:
Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz
T: 0316 830 342 E: office@adlerapotheke-graz.at

GESUNDHEITSMITTELMERKUR FÜR KUNDEN DER NATÜRLICH FÜHLEN GRUPE:
Adler Apotheke, Opern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opern Kosmetik

PROJEKTLEITUNG & REDAKTION: Mag. Ulrike Stockreiter

LEKTORAT: Aurelia Hartinger

AUTOREN:

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

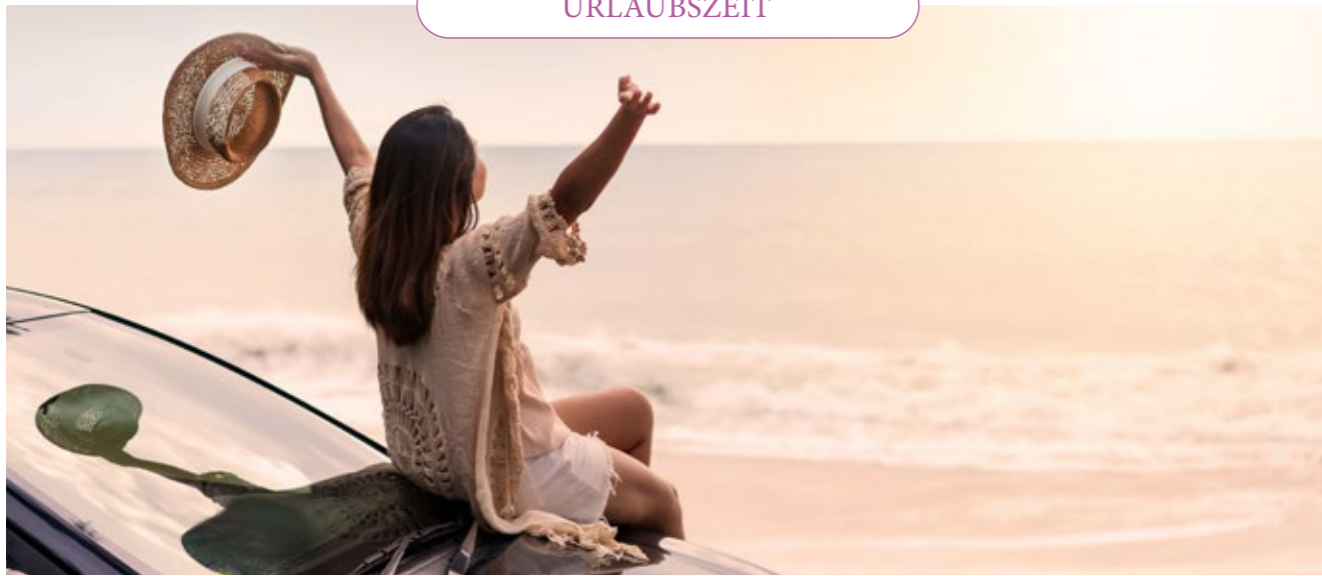
ERSCHEINUNGSWEISE: 2 x jährlich

LAYOUT & GRAFIK: Georg Gruendler

DRUCKEREI: Offsetdruck Bernd DORRONG, Graz

FOTOS: pexels.com, adobe stock, unsplash.com, pixabay.com.

Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



KEINE ÜBLE REISE

Damit der Urlaub nicht übel endet

Urlaub soll eine Zeit der Erholung und Entspannung sein, in der wir uns vom Alltag lösen. Ob wir uns für einen entspannten Strandurlaub, einen aufregenden Städtetrip oder ein abenteuerliches Outdoor-Erlebnis entscheiden, der Urlaub bietet uns die Möglichkeit, unseren Geist aufzutanken, unseren Körper zu entspannen und unsere Batterien wieder aufzuladen.

Damit Sie diese kostbare Zeit bestmöglich genießen können, möchte ich Ihnen einige Tipps und Empfehlungen geben, um sicherzustellen, dass nichts Ihre schönste Zeit im Jahr trübt.

Magen-Darm

Magenschmerzen und Verdauungsprobleme können Ihren Sommerurlaub beeinträchtigen. Achten Sie darauf, nur sauberes Wasser zu trinken. Vermeiden Sie übermäßiges Essen und Alkoholkonsum. Packen Sie auch Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden ein und halten Sie sich an eine leichte, gut verträgliche Ernährung.

Bei Durchfall helfen Kohle-Tabletten, diese binden die Schadstoffe und eliminieren sie aus dem Körper oder bei akutem Durchfall **Imodium**. Diese sind in zwei Darreichungsformen erhältlich - als schluckbare Tabletten oder als Schmelztabletten, die auf der Zunge zergehen. Besonders praktisch in exotischen Ländern, da sie ohne Wasser eingenommen wer-



den können. Der Reisekaugummi **Travel Gum** schützt gegen Reiseübelkeit, Erbrechen und Schwindel. Besonders geeignet für Kinder ab dem 6. Lebensjahr, da Sie den Kaugummi einfach kauen können. Bei Verstopfung können Sie auf Produkte wie **Dulcolax** oder **Guttalax** zurückgreifen. Diese sind als Dragees oder Tropfen erhältlich und können innerhalb von 8 bis 12 Stunden Linderung verschaffen.

Für eine schnellere Wirkung innerhalb von 30 Minuten sind **Dulcolax Zäpfchen** eine effektive Lösung.

Wundversorgung

Die richtige Wundversorgung ist im Urlaub wichtig, um Infektionen zu vermeiden. Tragen Sie immer ein Erste-Hilfe Set mit Desinfektionsmittel, Pflastern, Verbandsmaterial und Schere mit sich. Reinigen Sie die Wunde gründlich mit Wasser und Desinfektionsmittel, bedecken Sie sie mit einem sauberen Verband und wechseln Sie ihn regelmäßig. Vermeiden Sie das Eintauchen in chlorhaltiges Wasser oder starke Sonneneinstrahlung. **Octenisept** hilft hier beispielsweise zur Desinfektion.

Schmerzmittel

Tragen Sie immer geeignete Schmerzmittel z.B. **Ibuprofen** in der Reiseapotheke mit sich. Achten Sie darauf, die empfohlene Dosierung nicht zu überschreiten und lesen Sie die Packungsbeilage sorgfältig durch. Ich rate, ein Mittel zu wäh-

len, das Schmerzen, Fieber und Entzündungen lindert und bei Zahnschmerzen, Muskelkater, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Ohrenscherzen eingesetzt werden kann.

Sonnenschutz

Sonnenschutz ist entscheidend, um Sonnenbrand und langfristige Hautschäden zu vermeiden. Verwenden Sie Cremes oder Sprays mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder höher), tragen Sie ihn großzügig auf und wiederholen Sie dies im Laufe des Tages regelmäßig. Vergessen Sie nicht, empfindliche Bereiche wie Ohren, Lippen und Kopfhaut zu schützen. Zusätzlich helfen Hut, Sonnenbrille und langärmelige Kleidung. Sonnenbrand kann nicht nur am Strand, sondern auch bei Outdoor-Aktivitäten oder auf dem Wasser auftreten. Nach dem Sonnenbaden empfehle ich die Verwendung einer After Sun Milch, um die Haut mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und die Bräune gleichmäßig zu halten.

Ohren

Wenn empfindliche Ohren im Sommer am Meer stören, ist Vorsorge wichtig. Längeres Untertauchen vermeiden, Ohrstöpsel tragen und den äußeren Gehörgang nach dem Schwimmen gründlich trocknen. **Normison Ohrentropfen** sind eine hervorragende Option zur Vorbeugung von Beschwerden bei empfindlichen Ohren oder einer Neigung zu Ohrenentzündungen. Sie können auch bei akuten Entzündungen im äußeren Gehörgang angewendet werden, um Linderung zu verschaffen.

Zusätzliche Tipps

- Bei Reisen in exotische Länder oder Abenteuerreisen den Impfstatus überprüfen und an Insektenschutz oder **Micropur** zur Wasserdesinfektion denken.
- Wichtige Medikamente immer im Handgepäck mitführen.
- Beachtung eventueller Zeitverschiebungen bei der Einnahme von Medikamenten.
- **Ohropax** als Gehörschutz bei längeren Flugreisen einpacken.
- Thromboseprophylaxe beachten.
- Bei Reisen mit Kindern alle erforderlichen Medikamente einplanen (Fiebersaft, Schmerzäpfchen, Fieberthermometer).
- Bei Flugangst können **Grazer Balsam für die Seele Dragees**, Notfalltropfen oder Notfall Pastillen unterstützen.

PRODUKTTIPPS

Grazer Haustropfen

Unsere hausgemachten Tropfen können eine breite Unterstützung bei Übelkeit, Völlegefühl, Reizdarm, Magenschmerzen, Blähungen und Bauchschmerzen bieten.



Grazer Wund- und Heilsalbe

Kann bei Schürf- und Schnittwunden oder Hautverletzungen Linderung bringen.



Grazer Elektrolytlösung

Kann bei Durchfall helfen, den Körper trotzdem mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.



Grazer Sonnenkraft Kapseln

Zur Vorbereitung auf die Sonne. Diese enthalten das einzigartige Beta-carotin, um die Haut von innen zu schützen.



Bepanthen® Schaumspray

Bei leichten Verbrennungen/Sonnenbrand kühlt Bepanthen® Schaumspray sofort, befeuchtet nachhaltig und unterstützt so die Heilung. Einfach aufsprühen – zieht von selbst ein!



CH-20230503-57

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



BLUTHOCHDRUCK

Länger Leben durch optimale Blutdruckkontrolle

Bluthochdruck (Hypertonie) ist der häufigste Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschwäche. Etwa 1 Fünftel der Österreicher haben einen erhöhten Blutdruck, viele, ohne es zu wissen, denn er bleibt als ‚stiller Killer‘ meist jahrelang unbemerkt.

Was ist der Blutdruck?

Durch die Auswurfleistung des Herzens und die Spannung der Gefäße wird das Blut in Druckwellen in alle Organe und Gewebe gepumpt. Diese Welle hat einen ‚systolischen‘ Höchstwert und einen ‚diastolischen‘ Tiefstwert. Der Blutdruck ist abhängig von körperlicher Aktivität oder psychischer Belastung und unterliegt auch tageszeitlichen Schwankungen. Normalerweise erreicht er vormittags ein Maximum, sinkt dann etwas und fällt nach einem kleinen Gipfel gegen Abend in der Nacht um ca. 10-15 % ab. Bleibt der nächtliche Abfall aus, so ist das schon mit einem erhöhten Schädigungsrisiko für Organe verbunden.

Ein zu hoher Blutdruck ist somit erst durch eine Reihe von Messungen feststellbar, am besten durch eine 24-Stunden Langzeitmessung.

Erhöhten Blutdruck senken

Ist der Blutdruck schon einmal konstant hoch, kann dieser, wenn Lebensstilmaßnahmen nicht ausreichen, durch vom Arzt verordnete Arzneimittel gesenkt werden. Die Auswahl der Medikamente richtet sich nach Höhe des Blutdrucks und

persönlichen Risikofaktoren. Es werden häufig auch mehrere Wirkstoffe kombiniert, um eine optimale Wirkung mit geringen Nebenwirkungen zu erzielen. Die Medikamente sind dann regelmäßig einzunehmen.

Lebensstilmaßnahmen für einen gesunden Blutdruck

- Regelmäßige Ausdauerbewegung (Radfahren, Wandern, Nordic Walking, Laufen) ergänzt durch leichtes Krafttraining.
- Stress reduzieren oder durch Entspannungsverfahren ausgleichen.
- Erhöhtes Körpergewicht reduzieren, insbesondere den Körperfettanteil (Bauchfett).
- Rauchen abgewöhnen und die Alkoholfuhr reduzieren.
- Salzarm und reich an Gemüse und Obst ernähren. Viele Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Pflanzliche Öle (Oliven-, Raps-, Leinöl) statt tierischer Fette verwenden.
- Nährstoffe wie Kalium, Magnesium, Vitamin C und D sowie Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Menge zuführen. Mikronährstoffexperten empfehlen außerdem eine Einnahme von Coenzym Q10 und der Aminosäure Arginin für entspannte Gefäße.

All diese Maßnahmen tragen dazu bei, den Blutdruck zu senken oder im Normalbereich zu halten. Der optimale Blutdruck für ein langes Leben scheint nach einer wissenschaftlichen Analyse bei 120 (mm Hg) zu liegen.

INFOBOX BLUTDRUCK

Klassifikation	Systolisch (mmHg)	Diastolisch (mmHg)
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	120-129	80-84
„Hoch normal“	130-139	85-89
Milde Hypertonie (Schweregrad 1)	140-159	90-99
Mittelschwere Hypertonie (Schweregrad 2)	160-179	100-109
Schwere Hypertonie (Schweregrad 3)	180 oder mehr	110 oder mehr

Quelle: Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie

PRODUKTTIPPS

Grazer Arginin Plus Kapseln

Für eine gesunde Durchblutung

Die Kapseln regulieren auf natürliche Art und Weise den Blutdruck, fördern die Durchblutung, erweitern die Gefäße, unterstützen bei erektiler Dysfunktion und stärken das Immunsystem.



Grazer Omega 3 Kapseln

Nahrungsergänzung für Herz und Nerven

Die enthaltenen Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die Kapseln leisten einen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und unterstützen eine normale Sehkraft. Das enthaltene hochwertige Fischölkonzentrat wird in Norwegen unter Einsatz von mehrfachen Reinigungsstufen hergestellt, damit Schwermetalle und organische Fremdverbindungen wirkungsvoll herausgefiltert werden können.



Dr. Böhm® Blutdruckformel

Pflanzliche Innovation für einen normalen Blutdruck

Die Dr. Böhm® Blutdruckformel kombiniert Olivenblatt-Extrakt und Kalium zur Unterstützung eines normalen Blutdrucks. Verantwortlich dafür sind vor allem die sogenannten Olivenpolyphenole (z.B. Oleuropein), die im Extrakt der Olivenblätter besonders konzentriert zu finden sind.



Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



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

Wichtige Blutparameter für ein gesundes Leben

Um ein längeres und gesundes Leben zu fördern, spielen bestimmte Blutparameter eine entscheidende Rolle. Ihr Arzt kann Ihnen helfen, diese Werte zu überprüfen und Maßnahmen zu ergreifen, um Ihr Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme zu minimieren.

Lipoprotein (a): Dieser Blutparameter, genetisch bedingt und bei etwa 25 % der Bevölkerung erhöht, sollte einmal im Leben gemessen werden. Derzeit gibt es keine spezifische medikamentöse Therapie, aber die Forschung ist im Gange. Erhöhte Werte erhöhen das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Thrombosen. Ein gesunder Lebensstil ist hier besonders wichtig: gute Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Zusätzlich sollten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen und hohe Blutzucker- sowie Blutfettwerte vermieden werden.

Homocystein: Dieses Stoffwechselprodukt entsteht, wenn der Körper unterversorgt ist mit bestimmten B-Vitaminen (insbesondere B12, Folsäure und B6), meist durch falsche Ernährung. Ein erhöhter Homocystein-Wert kann Gefäße und Nerven schädigen und zu Gefäßverkalkung führen. Durch die Einnahme eines B-Komplexes kann der Zielwert einfach erreicht werden. Regelmäßige Überprüfung dieses Parameters ermöglicht eine frühzeitige Intervention zur Erhaltung der Gefäß- und Nervengesundheit.



GESUNDE VITALITÄT IM ALTER

Nährstoffe als Schlüssel für ein langes Leben

Rund um das 60. Lebensjahr bemerken viele Ältere nicht nur äußerlich Veränderungen an ihrem Körper. Häufig nimmt der Appetit ab, der Geschmack und die Verdauung verändert sich. Verantwortlich dafür sind ein langsamerer Stoffwechsel und eine abnehmende Muskel- und Knochenmasse. Welche Nährstoffe wichtig für den Körper sind, hängt von der Lebenssituation ab, eine Pauschalempfehlung gibt es natürlich auch hier nicht. Für den Ausgleich von Defiziten kann ich Ihnen aber ein paar Tipps aus unserer Apotheke geben.

Wie sich unser Körper verändert

Im Laufe der Jahre nimmt die Aufnahme von **Mikronährstoffen und Vitaminen** im Körper ab, was zu vielfältigen gesundheitlichen Herausforderungen führen kann. Als wirksame Gegenmaßnahme empfehle ich die Einnahme eines hochwertigen Multivitaminpräparats (z.B. unsere hauseigenen All you need Kapseln), um den Körper mit den essentiellen Bausteinen zu versorgen.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Problematik des **Muskelabbaus** im Alter. Zwischen dem 50. und 80. Lebensjahr verlieren wir beinahe die Hälfte unserer Muskulatur, was einen erheblichen Einfluss auf unseren Stoffwechsel hat. Um dem entgegenzuwirken, empfehle

ich eine ausreichende Eiweißversorgung von 1,5 g pro kg Körpergewicht, Krafttraining und den Einsatz von Omega-3-Fettsäuren.

Ein weiterer bedeutender Aspekt betrifft die **Mitochondrien**, unsere körpereigenen Kraftwerke. Mit zunehmendem Alter nimmt ihre Anzahl ab, was zu einer Verringerung ihrer Leistungsfähigkeit und zu einer vermehrten Produktion von Radikalen führt. Um diese Energieproduzenten zu unterstützen, empfehle ich als Schutz vor diesen Radikalen Selen, Alpha-Liponsäure oder Vitamin C. Für die optimale Funktionalität sind nadLIFE® Energy+, PQQ, Q10 und ausreichend Bewegung wichtige Energiebooster.

Das **Immunsystem** unterliegt ebenfalls Veränderungen im Alter, wobei das spezifische Immunsystem an Leistungsfähigkeit verliert und das unspezifische vermehrt Entzündungen produziert. Hier wirken Omega-3-Fettsäuren sehr positiv.

Ebenfalls verliert unser Körper die Fähigkeit, **Zellschrott** effektiv zu beseitigen. Um diesen Prozess optimal in Gang zu setzen, empfehle ich die Unterstützung des Selbstreinigungsprozesses mit Spermidin.

Veränderungen im **Darm**, einschließlich einer Abnahme

der Artenvielfalt, wirken sich auf die Versorgung mit Stoffwechselprodukten aus. Gleichzeitig nimmt die Barrierefunktion des Darms ab, was zu vermehrter Bildung von Entzündungen führen kann. Hier empfehle ich eine ballaststoffreiche Ernährung mit mindestens 30 g pro Tag (Getreideprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln und -reis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse und Obst) und eine Versorgung mit Probiotika.

Zu guter Letzt haben wir dann meist noch die Herausforderung der **Seneszenz-Zellen**, die sich nicht mehr teilen, aber vermehrt Entzündungen produzieren. Hier schlage ich den

Einsatz von Quercetin oder Fisetin vor, die in Produkten wie den Grazer Ultra C Plus Kapseln enthalten sind.

Gesundes Altern durch ganzheitliche Pflege

Um den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen, rate ich zu einer ganzheitlichen Herangehensweise, die auf einer ausgewogenen Ernährung, gezielten Nahrungsergänzungsmitteln und einem gesunden Lebensstil basiert. Damit setzen wir nicht nur auf präventive Maßnahmen, sondern fördern auch die Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter.

PRODUKTTIPPS

Grazer PQQ Plus Kapseln Zur Unterstützung der Zellgesundheit

Die in den Kapseln enthaltene einzigartige Kombination aus Antioxidantien und Nährstoffen kann die Energiegewinnung sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unterstützen. Gewebe und Organe mit hohem Energiebedarf wie Gehirn, Nerven, Herz und Muskeln profitieren besonders von einer optimalen Mitochondrienfunktion.



Pure Encapsulations Broccoli plus Für einen Neustart des Körpers

Broccoli plus enthält die Essenz aus Brokkolisprossen, Resveratrol sowie reduziertes Glutathion. Ideal zur Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung und für den Neustart des Körpers.

Dr. Böhm® Omega 3 complex Für normalen Blutdruck

Zu hohe Blutfettwerte führen zu Ablagerungen und damit zu Verengungen der Gefäße wie auch von Herz und Gehirn. Oft führt dies auch zu einem hohen Blutdruck. Wird dieser zu spät erkannt, kann das in Folge zu anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems führen. Dr. Böhm® Omega 3 complex dient als täglicher Beitrag für normale Blutfettwerte und einen normalen Blutdruck.



Alle Produkte erhältlich in
der Adler und Opern Apotheke



HAARAUFSFALL

Zeit für Nachwuchs

Immer dünner werdendes Haar? Oder sogar kahle Stellen? In der Haarbürste bleibt gefühlt die halbe Haarpracht zurück? Haarausfall, ein Thema, das sicher viele Menschen betrifft, doch ab wann spricht man von Haarausfall? Zunächst einmal ist es ganz normal, Haare zu verlieren, also kein Grund zur Panik. Der Mensch verliert im Durchschnitt täglich 70-100 Haare. Erst wenn man über einen längeren Zeitraum mehr als 100 Haare am Tag verliert, spricht man von Haarausfall.

Die Ursachen sind sehr vielfältig wie beispielsweise hormonelle Störungen, bestimmte Medikamente, Erkrankungen oder auch die falsche Ernährung.

Mechanisch bedingter Haarausfall – entsteht durch die schädigende Belastung der Haarwurzel – kann leicht beseitigt werden, etwa durch nicht zu straffes Binden eines Pferdeschwanzes oder Zopfes.

Die Natur nutzen

Zum Glück hält die Natur einiges bereit, um bei Haarausfall Unterstützung zu leisten. Eines der ältesten Mittel ist das Zinnkraut, auch Schachtelhalm genannt. Zinnkraut regt den Haut- und Haarstoffwechsel an, wodurch die Kopfhaut gut durchblutet wird. Außerdem enthält das Kraut Kieselsäure, welches ein wichtiger Baustoff für Haut, Haare, Knochen

und Bindegewebe ist. Hierbei ist die richtige Teeanwendung wichtig: 1 Teelöffel Zinnkraut mit 250 ml Wasser erhitzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, danach noch 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Der Tee kann sowohl innerlich als auch äußerlich als Haarspülung verwendet werden.

Kieselsäure ist auch in Bambus enthalten, dieser enthält sogar 50-75 %, das ist der höchste Anteil aller bekannter Pflanzen. Nahrungsergänzungsmittel mit Bambusextrakt sind also sehr empfehlenswert. Shampoos mit pflanzlichen Extrakten, die das Haarwachstum fördern, sind hier natürlich ebenfalls hilfreich. Doch noch wichtiger als das passende Shampoo sind Haarwässer bzw. Haartonika, da diese direkt auf die Kopfhaut aufgetragen und nicht ausgewaschen werden, so können sich die Wirkstoffe richtig entfalten.

Sehr zu empfehlen sind Haarwässer mit Inhaltsstoffen wie Ginseng, Brennnessel und Basilikum. Diese Fluids stärken die geschwächte Haarwurzel und wirken Haarausfall nachweislich entgegen. Nach dem Auftragen des Fluids sollten die Haare mit einer Naturbürste gebürstet werden. 100 Bürstenstriche am Tag hat man schon in früheren Zeiten empfohlen und ist nach wie vor ein bewährtes Mittel gegen Haarausfall. Durch das Bürsten wird zum einen die Durchblutung gefördert

und zum anderen das überschüssige Sebum in den Haaren verteilt und sorgt so für glänzendes Haar.

Prävention durch ausgewogene Ernährung:

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, um Haarausfall vorzubeugen. Eine vorwiegend basische Ernährung ist in jedem Fall von Vorteil. Das heißt viel Gemüse und Obst,

vollwertiges Getreide und hochwertige kaltgepresste Öle, dafür wenig Fleisch und Fleischerzeugnisse, Milch und Milchprodukte und Industriezucker. Denn ein übersäuerter Körper zieht Mineralstoffe aus verschiedensten Speicherorten des Körpers, wie eben der Kopfhaut. Dadurch fehlen dann die wichtigen Mineralstoffe, die für gesundes Haar wichtig sind.

PRODUKTTIPPS

Wurzelsepp Brennnessel-Haarwasser

Kräftigt den Haarboden und stimuliert die Kopfhaut

Für schönes Haar und gesunde Kopfhaut. Zur äußeren Anwendung auch bei fettigem Haar, Haarausfall und Schuppen. Die Brennnessel besitzt durchblutungsfördernde Eigenschaften und kann so dem Haarausfall auf natürliche Weise entgegenwirken. Durch die verbesserte Durchblutung der Kopfhaut können Haarwurzeln und Haare durch die wichtigen Nährstoffe der Brennnessel gestärkt werden.

*Die grüne Farbe ist rein natürlich und wird durch den Chlorophyllgehalt im Brennnessel-Extrakt hervorgerufen. Geeignet für braunes bis schwarzes Haar



RAUSCH Coffein-Linie mit Ginseng

Zeit für Nachwuchs



Die vegane und tierversuchsfreie Coffein-Linie mit Ginseng bestehend aus einem Shampoo, einem Conditioner und einem Fluid ist bestens geeignet bei beginnendem Haarausfall. Die Linie besteht aus Produkten mit mindestens 91 % Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs, ist komplett silikonfrei und unterstützt den natürlichen Haarnachwuchs. Die spezifische Kombination verschiedener Kräuter und Wirkstoffe gelangt bis in die Haarwurzel und verlängert die Lebensphase der Haare. Das enthaltene Coffein steigert die Durchblutung der Kopfhaut und die Haarwurzel wird besser mit Nährstoffen versorgt. Durch die optimale Kombination von Kräuter- und Pflanzenextrakten verbessert sich die Haarstruktur - das Haar wird griffiger, stärker und dichter. Eine Intensivbehandlung über vier Wochen hinweg bietet bereits vielversprechende Ergebnisse.

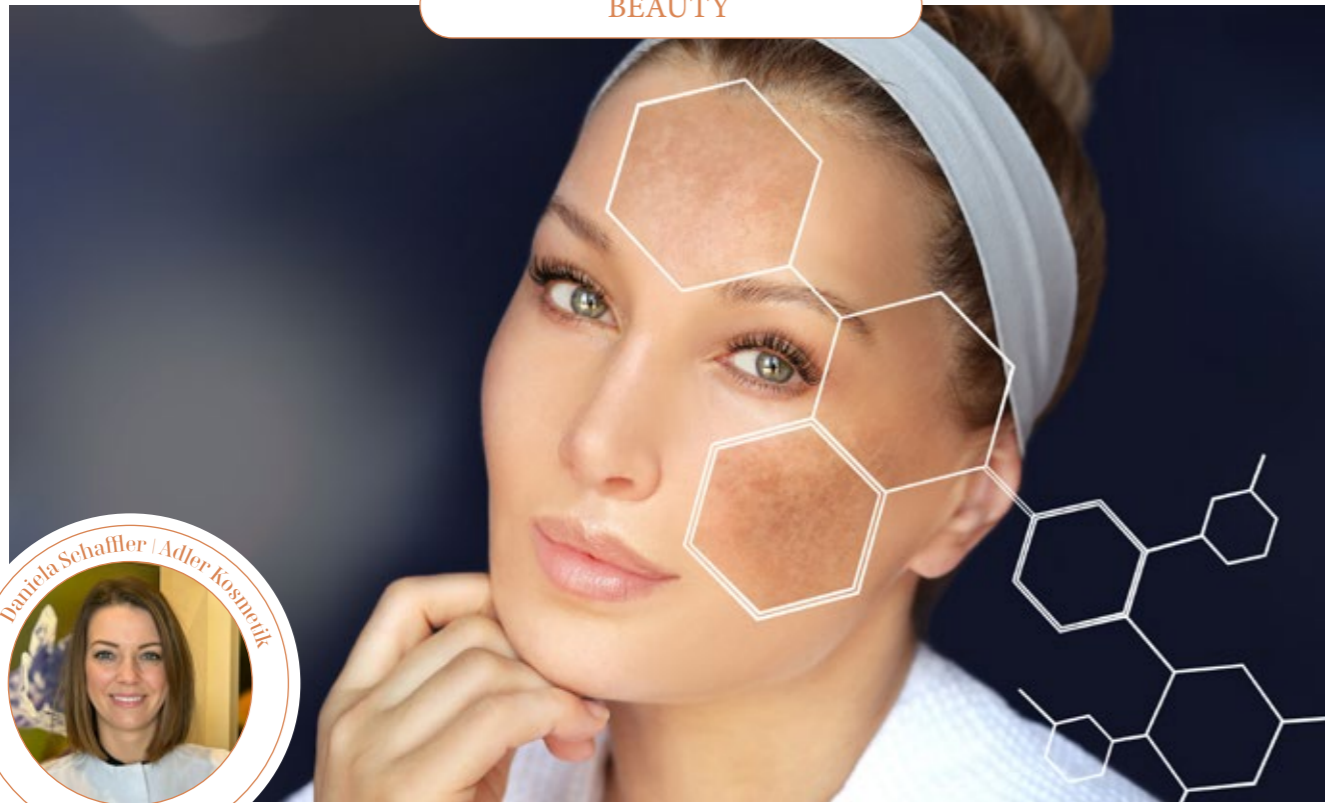
Espara Hyaluron Biotin Kapseln

Schöne Haut und kräftige Haare

Nahrungsergänzungsmittel mit Bambus, Biotin, Granatapfel, Hyaluronsäure, Vitaminen und Mineralstoffen. Für Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel. Biotin ist das Beauty-Vitamin schlechthin! Es schützt vor Haarausfall und Haarbruch und sorgt für einen gesunden Glanz und eine gesunde Haarwurzel. Denn das B-Vitamin ist an der Bildung von Keratin beteiligt, der Grundsubstanz unserer Haare und Nägel. Bambus ist ein Pflegegeheimnis für gesundes Haar, gesunde Haut und Nägel, da es natürliche Kieselsäure enthält. Granatapfel kann auch bei Haarausfall unterstützen. Den Kernen sowie dem Saft des Granatapfels wird eine durchblutungsfördernde Wirkung nachgesagt, was wiederum das Haarwachstum verbessern soll.



Alle Produkte erhältlich im
Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp



PIGMENTFLECKEN

Pigmentflecken verlieren - Selbstvertrauen gewinnen

Natürliche Schönheit erstrahlt in jedem von uns, doch manchmal können Pigmentflecken unser Strahlen etwas trüben. Obwohl sie in der Regel harmlos sind, können sie als störend empfunden werden und das Hautbild ungleichmäßig wirken lassen. Doch verzagen Sie nicht, denn es gibt zahlreiche Wege, um diese kleinen Unregelmäßigkeiten zu mildern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Was sind Pigmentflecken?

Pigmentflecken, auch Hyperpigmentierung genannt, entstehen durch eine Überproduktion von Melanin, dem Pigment, das der Haut, den Haaren und den Augen ihre Farbe verleiht. Diese Flecken können durch verschiedene Faktoren wie Sonneneinstrahlung, Alterung, hormonelle Veränderungen, Hautverletzungen oder Entzündungen verursacht werden. Insbesondere bei schwangeren Frauen können hormonelle Veränderungen zu großflächigen, dunkelpigmentierten Bereichen im Gesicht führen - keine Sorge, wenn die Hormone wieder im Gleichgewicht sind, verblassen die Flecken meist ganz. Pigmentflecken treten häufig an sonnenexponierten Stellen wie Gesicht, Händen und Schultern auf und können in verschiedenen Formen und Größen auftreten.

Möglichkeiten zur Reduktion

In der Welt der Kosmetik und Hautpflege gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Pigmentflecken sanft zu reduzieren und Ihrer Haut ihre natürliche Leuchtkraft zurückzugeben. Spezielle Cremes und Seren, angereichert mit einer sorgfältig ausgewählten Mischung von Wirkstoffen, können helfen, die Haut aufzuhellen und das Erscheinungsbild von Pigmentflecken zu mindern. Während diese Cremes ihre Wirkung entfalten, können Sie mit einem geschickt gewählten Make-up die Flecken vorübergehend kaschieren und sich gleichzeitig wohlfühlen.

Natürliche Vitamine wie Vitamin C und E spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Pflege Ihrer Haut. Vitamin C unterstützt die Aufhellung der Haut, während Vitamin E die Regeneration der Zellen fördert, was dazu beiträgt, das Erscheinungsbild von Pigmentflecken zu verbessern. Darüber hinaus ist Thiamidol ein hochwirksamer Wirkstoff, der speziell darauf abzielt, Pigmentflecken zu mildern und gleichzeitig die Haut zu schonen.

Für eine tiefere Behandlung können **chemische Peelings** eine effektive Option sein, um abgestorbene Hautzellen zu

entfernen und die Hauterneuerung anzuregen. Allerdings ist Vorsicht geboten, insbesondere bei hochkonzentrierten **Fruchtsäurepeelings**, die am besten von erfahrenen Kosmetikexperten durchgeführt werden sollten.

Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer strahlenden Haut ist der tägliche Einsatz eines **Lichtschutzfaktors**. Diese unsichtbare Schicht schützt Ihre Haut vor den schädlichen Auswirkungen der Sonnenstrahlen und hilft dabei,

Pigmentflecken vorzubeugen und zu reduzieren.

Mit Geduld, einer sorgfältigen Pflege und den richtigen Produkten können Sie das Erscheinungsbild von Pigmentflecken mildern und Ihre Haut wieder zum Leuchten bringen. Und während Sie sich um Ihre Haut kümmern, werden Sie feststellen, wie Ihr Selbstvertrauen wächst und Sie sich in Ihrer natürlichen Schönheit wieder voll und ganz entfalten können.

PRODUKTTIPPS



NFK Anti-Pigment Fluid

Aufhellendes Fluid zur täglichen Pflege

Korrigiert Pigmentflecken, beugt ihrem Entstehen vor und macht den Teint strahlend und ebenmäßig. Leichte und angenehme Textur für alle Hauttypen. UVA- und UVB-Schutz LSF 30.

NFK Anti-Pigment Konzentrat

Aufhellende Intensivpflege für die Nacht

Pflege für die Nacht für eine intensive und gezielte Wirkung, um Pigmentflecken auf Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen zu mildern. Enthält den depigmentierenden Aktivstoff p-Resorcinol, der gezielt auf Pigmentflecken einwirkt. Für unempfindliche Haut geeignet.



Vichy Liftactiv Specialist B3 Serum

Das Serum gegen Pigmentflecken und Falten wirkt in den verschiedenen Hautschichten, um Hyperpigmentierung in der Basalschicht der Epidermis zu mildern. Gleichzeitig sorgt das Serum gegen Pigmentflecken für die Milderung von sichtbaren dunklen Flecken auf der Hautoberfläche und fördert einen ebenmäßigeren Teint. Klinisch getestet und die Wirksamkeit innerhalb 12 Wochen bewiesen.



Avène Vitamin Activ Cg Radiance Serum-Konzentrat

Anti-Falten, Anti-Pigmentflecken Konzentrat

Antioxidative Wirkung von 20% Vitamin C und Aktivstoffe, Bakuchiol und Niacinamid. Korrigierendes Serum zur Milderung von Falten, gesteigerter Ausstrahlung und Reduktion von Pigmentflecken.



Alle Produkte erhältlich in
der Adler und Opern Kosmetik

UNSERE IDEEN im Frühling & Sommer FÜR IHR WOHLBEFINDEN



1 DADO SENS Ectoin Anti-Aging Fluid Ectoin: Ein echter Beauty-Hero für die Haut!

Hochwertige Spezialpflege für empfindliche und regenerationsbedürftige Haut. Durch Ectoin, Ceramide und Isoflavone wird die Haut nachhaltig und intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, gekräftigt, beruhigt und geglättet. Die Vitalität der Zellen wird erhöht und es tritt ein entspanntes Gefühl ein. Es hilft der sensiblen Haut nachhaltig, sich selbst zu helfen, mildert Falten und stärkt die hauteigene Immunabwehr. Ideal bei sensibler und regenerationsbedürftiger Haut von Menschen mit Allergien, Neurodermitis, Psoriasis, Rosacea oder Spät-Akne. Das Gesichtsflied spendet intensiv Feuchtigkeit und lässt Ihre Haut strahlen!
100 % ohne Parfüm, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Paraffine, Silikone, PEG, Vegan

Bitterstern Bitterstoffe: Machen fitter und bändigen Naschkatzen

Sichern Sie sich wertvolle Bitterstoffe: Das Original in Tropfenform mit 17 natürlichen Kräutern ist seit Jahrzehnten bewährt. Bitterstoffe kurbeln den Gallenfluss an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion. **Bitterstern Kräutertropfen** sind auch bei Blähungen sehr hilfreich und kurbeln die Verdauung an. Um die Lust auf Süßes zu bremsen und kleine Naschkatzen zu bändigen können die **Bitterstern Bitterfein Lutschpastillen** und der neue alkoholfreie **Bitterstern Bitterspray** eine wertvolle Unterstützung sein. Die Bitter-Kräuter Kombinationen helfen, süßen Versuchungen leichter zu widerstehen und sind die idealen Begleiter für unterwegs, fürs Büro oder auf Reisen!



Ab Sommer neue Produktverpackung*

3 GEHWOL FUSSKRAFT® BLAU Creme Gepflegt bis in die Zehenspitzen

Zeit, unsere Füße wieder rauszulassen und sie in luftige Sandalen zu stecken. Doch bevor Sie Ihre Zehen der Welt präsentieren, ist es wichtig, die Füße aufzufrischen und ihnen die Pflege zu geben, die sie nach der langen Winterzeit verdienen. Die GEHWOL Fusskraft® Blau Creme versorgt trockene, spröde Haut mit viel Feuchtigkeit. Dank der pflegeintensiven Wirkstoffe wie Lanolin, Aloe Vera und Urea wird die Haut an den Füßen wieder geschmeidig. Darüber hinaus schützt die Creme vor unangenehmen Fußgeruch, Pilzbefall oder Juckreiz zwischen den Zehen. Die natürlichen ätherischen Öle, belebender Kampfer und kühlendes Menthol lindern Fußbrennen und Fußschmerzen sofort.

Alle Produkte erhältlich im
Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp

LASS DAS GLÜCK IN DEINEN ALLTAG

WARUM WIR UNS MEHR UM UNS SELBST KÜMMERN SOLLTEN

In der Hektik unseres Alltags, zwischen Verpflichtungen und Terminen, vergessen wir oft das Wichtigste: uns selbst. Doch Me-Time ist enorm wichtig. Nimm Dir regelmäßig bewusste Auszeiten, stelle eine Verbindung zu Dir selbst her und achte darauf, dass sich Dein Leben in Balance befindet. Gerade die Natur kann uns dabei elementar unterstützen, denn sie vermag uns Energie und Freude zu schenken.

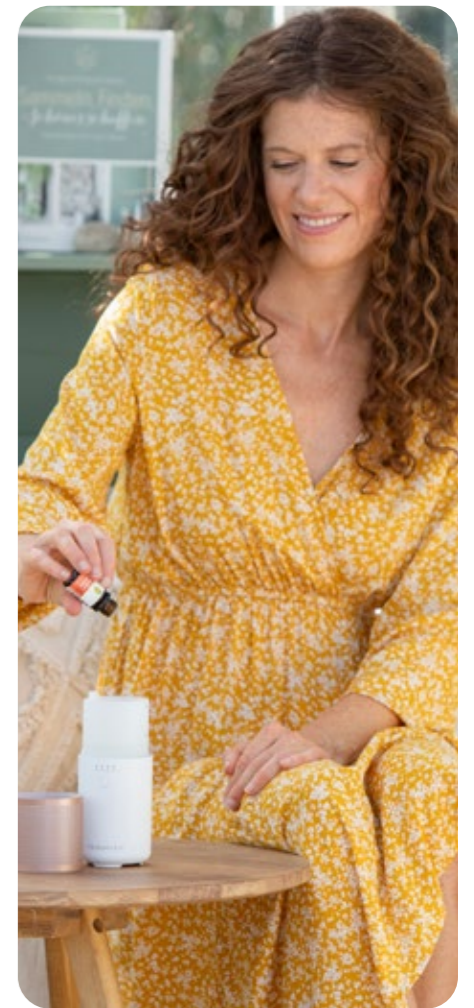
Düfte begleiten uns durch den Tag

Naturreine Düfte bringen die Natur nach Hause und unterstützen uns beim Meditieren, beim Einschlafen und dabei, uns auf anregende Glücksmomente in unserem Tag einzulassen. PRIMAVERA ist Selfcare pur.

Denn Düfte bewegen etwas in uns. Sie können uns unmittelbar in eine andere Stimmung versetzen, uns innehalten lassen, inspirieren oder beleben. Indem wir uns bewusst mit Düften umgeben, können wir uns in einen Zustand der Entspannung und des Wohlbefindens versetzen.

Auf diese Weise laden wir auch unsere Energiespeicher auf und verbessern unsere mentale und körperliche Gesundheit, reduzieren Stress und steigern unsere Lebensqualität. Indem wir uns um uns selbst kümmern, sind wir zugleich besser in der Lage, für andere da zu sein und unsere Aufgaben mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu erfüllen.

Daher nimm Dir Zeit für Dich, gönne Dir bewusste Pausen und verwöhne Dich mit natürlichen Düften und Pflegeprodukten von PRIMAVERA. Schenke Dir die Liebe, die Du verdienst.



Körperlotion:

Die erfrischende Körperlotion ist eine Komposition naturreiner Pflanzenkräfte aus Bio Hanfsamenöl, Bio Cupuacubutter und Beerenwachs. Mit ihrer schnell einziehenden Textur spendet sie intensive Feuchtigkeit, aktiviert und belebt die Haut, und pflegt sie langanhaltend.

Duschgel:

Erlebe mit dem cremigen Duschbalsam Glücksgefühle, einzigartige Duftmomente und spüre Dich in Deiner Haut. Mit einer frischen Komposition naturreiner Pflanzenextrakte aus Bio Hanfsamenöl, Bio Orangenblütenwasser und Bio Sonnenblumenöl verwöhnt er die Sinne und reinigt besonders hautfreundlich und ph-hautneutral mit milden Zuckertensiden.

Glücksgefühle Duftmischung:

Ob kostbare Ich-Zeit, die wir uns ganz bewusst schenken oder gemeinsame Momente mit unseren Liebsten - Glück hat viele Facetten und kann auf unterschiedliche Weise empfunden werden. Die Duftmischung mit der duftenden Mischung aus Mandarine, Grapefruit und Tonka schafft die richtige Atmosphäre, um Glücksgefühle zu teilen oder ganz für sich zu erleben.



Longevity Labs⁺
spermidineLIFE[®]

Gib Deinen Zellen was sie brauchen

Erwecke das versteckte Potenzial in Deinen Zellen. Egal, ob Gehirnzelle, Herzzelle oder Immunzelle - sie alle brauchen Deine Unterstützung bei der Zellerneuerung. Mit den **spermidine**LIFE[®] und **nad**LIFE[®] Produkten versorgst Du Deine Zellen mit wichtigen Nährstoffen¹ - in allen Lebenslagen, 365 Tage im Jahr. Klinisch getestet und mit 100% natürlichem Spermidin.²

Lasse Dich direkt hier in Deiner Apotheke beraten und finde das passende Produkt für Deine individuellen Bedürfnisse.



¹ Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese und dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

² Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33 doi: 10.18632/aging/101354.