

AUSGABE
1
2025

Meine GESUND ZEIT

Frühling
& Sommer

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



ALLERGIE

Wenn der Frühling
zur Herausforderung wird

SOMMERLICHE ERNÄHRUNG

Leicht, hydratisierend und
entzündungshemmend

DIE LEBER

Unser lebenswichtiges Entgiftungsorgan

INHALT

04

ALLERGIE
Wenn der Frühling zur Herausforderung wird

10

INSEKTENSCHUTZ FÜR MENSCH UND TIER
Natürliche Lösungen für den Sommer

14

DIE LEBER
Unser lebenswichtiges Entgiftungsorgan

06

SOMMERLICHE ERNÄHRUNG
Leicht, hydratisierend und entzündungshemmend

12

DAS ADLER APOTHEKEN-MUSEUM
Neueröffnung im neuem Glanz

16

HAUT IM SOMMER
Schutz vor UV-Strahlung und Hautkrebs

08

NEUIGKEITEN IN DER OPERN UND ADLER KOSMETIK

13

UMFRAGE
Für zukünftige Kommunikationswege

18

UNSERE IDEEN
Für Ihr Wohlbefinden

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

endlich ist der Frühling da! Die warmen Tage laden zum Genießen ein – ob bei Spaziergängen, Ausflügen oder gemütlichen Stunden im Freien. Doch mit der Sonne kommen auch einige Herausforderungen: Der richtige Sonnenschutz ist unverzichtbar, um Ihre Haut zu schützen. Wer unter Allergien leidet, kennt die typischen Beschwerden in dieser Jahreszeit – wir stehen Ihnen mit Rat und passenden Lösungen zur Seite.

Auch Ihre Sommergesundheit liegt uns am Herzen: Eine leichte, frische Ernährung und ausreichend Flüssigkeit helfen, sich fit und wohl zu fühlen. Gerade jetzt ist es wichtig, genug zu trinken – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Wie Sie wissen, liegt uns die Kraft der Natur besonders am Herzen. Die Natur hält so viele wertvolle Schätze für unser Wohlbefinden bereit – sanfte, bewährte Heilmittel, die Körper und Seele guttun. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und beraten Sie zu natürlichen Alternativen, die zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passen.

Zu guter Letzt möchten wir Ihnen noch eine weitere Neuerung ans Herz legen: Unsere Apotheke entwickelt sich stetig weiter, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten – persönlich, innovativ und zugleich umweltbewusst. Deshalb setzen wir verstärkt auf digitale Kommunikationswege, die es Ihnen ermöglichen, uns genau so zu erreichen, wie es für Sie am



bequemsten ist. Ob per E-Mail, WhatsApp oder SMS – wir sind für Sie da. Damit gestalten wir unsere Angebote nicht nur moderner, sondern auch nachhaltiger. Alle Details zu unseren neuen digitalen Services finden Sie auf Seite 13.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen wunderschönen, gesunden Sommer!

**Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit,
Familie Milenkovics**

KENNEN SIE SCHON...?

Dominic Wimmer
Mag. pharm. Dominic Wimmer

Drei Dinge, die ich immer bei mir habe:
Mein Smartphone, meine Schlüssel und meine Geldbörse.

Das tue ich für meine Gesundheit:
Ich integriere viel Gemüse in meine Ernährung, treibe regelmäßig Sport, Sorge für ausreichend Schlaf und halte mich über Gesundheitsthemen stets am Laufenden.

Das bedeutet Glück: Zeit mit meinen Liebsten zu verbringen und ein Lächeln zu bekommen, wenn ich jemandem geholfen habe.

Mag. Wimmer ist mit Herz und Verstand dabei, wenn es um die Gesundheit unserer Kund:innen geht. Als engagierter Pharmazeut legt er großen Wert darauf, stets auf dem neuesten Stand zu sein. Durch regelmäßige Schulungen und Fortbildungen erweitert er kontinuierlich sein Fachwissen – damit jede/r Kunde/Kundin jederzeit bestens beraten ist.



IMPRESSUM:

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

GESUNDHEITSINFORMATION FÜR KUNDEN DER NATÜRLICH FÜHLEN GRUPPE:
Adler Apotheke, Opfern Apotheke, Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opfern 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.

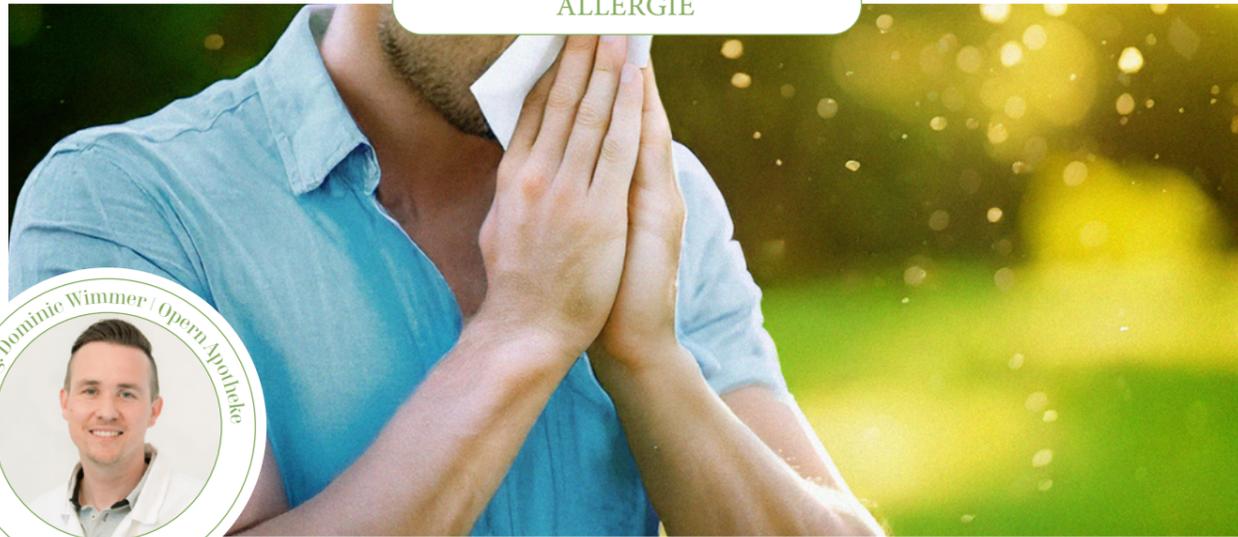
ERSCHEINUNGSWEISE: 2 x jährlich

LAYOUT & GRAFIK: Linda Kronman

DRUCKEREI: Offsetdruck Bernd DORRONG, Graz

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

Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



ALLERGIE

Wenn der Frühling zur Herausforderung wird

Der Frühling kommt – und mit ihm die Allergie

Die ersten Blumen blühen, die Temperaturen steigen – doch für viele Menschen bedeutet der Frühling vor allem eines: juckende Augen, eine laufende Nase und ständiges Niesen. Der Grund dafür sind Pollen, die unser Immunsystem zu einer übermäßigen Reaktion veranlassen.

Warum verursacht Pollenallergie so viele Beschwerden?

Pollen setzen in unseren Immunzellen große Mengen Histamin frei. Dieses Histamin bindet sich an spezielle Andockstellen im Körper und verursacht eine Vielzahl von Symptomen wie:

- Juckende, gerötete Augen
- Laufende oder verstopfte Nase
- Müdigkeit und Kopfschmerzen

Ohne rechtzeitige Behandlung kann es sogar zu einem „Etagenwechsel“ kommen: Die Symptome wandern von Kopf und Nase in die Lunge, das erhöht das Risiko für allergisches Asthma.

Akute Behandlung: Antihistaminika helfen schnell

Zur Linderung akuter Beschwerden gibt es verschiedene Antihistaminika:

- **Augentropfen und Nasensprays:** Wirken lokal und direkt an der betroffenen Stelle.
- **Tabletten:** Wirken systemisch, allerdings führen manche zu Müdigkeit. Wir erklären Ihnen gerne, welche nicht müde machen!
- **Kombinationen:** Je nach Schwere der Symptome kann eine Kombination aus verschiedenen Mitteln sinnvoll sein.

Wann ist ein Arztbesuch notwendig?

Ein Arztbesuch ist ratsam, wenn:

- Symptome wie Asthma, Husten oder Atemnot hinzukommen.
- Die Beschwerden sehr stark sind.
- Keine Besserung innerhalb einer Woche eintritt.

Unterstützende Maßnahmen für den Alltag

Neben Medikamenten gibt es einige hilfreiche Tricks, um die Belastung durch Pollen zu reduzieren:

- **Morgens lüften** – die Pollenkonzentration ist früh am Tag niedriger.
- **Nachts mit geschlossenem Fenster schlafen** – so bleiben die Pollen draußen.
- **Kleidung außerhalb des Schlafzimmers aufbewahren** – sie ist oft mit Pollen belastet.
- **Haare waschen vor dem Schlafengehen** – Pollen setzen sich leicht in den Haaren fest.
- **Pollenflug-Vorhersagen nutzen** – z. B. auf pollen-information.at.
- **Kühlkompressen auf die Augen legen** – das lindert Juckreiz und Schwellungen.
- **Nasenspülungen mit Salzlösung** – reinigen und befeuchten die Schleimhäute.

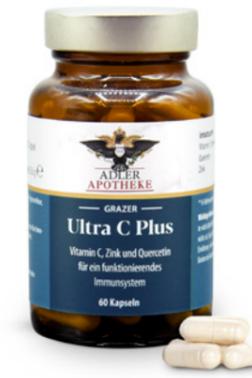
Prophylaxe: Allergie langfristig reduzieren

Neben der akuten Behandlung gibt es verschiedene präventive Ansätze, um eine Allergie langfristig zu reduzieren. Eine Möglichkeit ist die Unterstützung des Immunsystems mit pflanzlichen Wirkstoffen wie Heilpilzen. Zudem kann die Histaminregulation durch antioxidative Nährstoffe positiv beeinflusst werden. Eine frühzeitige Immunmodulation hilft dabei, die körpereigene Abwehr rechtzeitig

zu stabilisieren. Darüber hinaus ist die Mastzellstabilisierung besonders für Augen und Nase von Bedeutung. Da ihre Wirkung verzögert eintritt, sollte sie idealerweise frühzeitig angewendet werden.

Mit einer Kombination aus frühzeitiger Behandlung, vorbeugenden Maßnahmen und der richtigen Medikation lässt sich die Allergiesaison deutlich angenehmer gestalten.

PRODUKTTIPPS



Grazer Ultra C Plus Kapseln

PureWay-C® ist eine innovative Form von Vitamin C, bestehend aus Ascorbinsäure, Lipidmetaboliten und Citrusbioflavonoiden. Durch diese spezielle Zusammensetzung wird Vitamin C effizient vom Körper aufgenommen.

Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Studien deuten darauf hin, dass eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr den Histaminspiegel im Blut beeinflussen kann. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Vitamin C einen Einfluss auf den Harnsäurespiegel im Blut haben kann.



Agaricus Extrakt Kapseln

Die Kapseln bieten Unterstützung bei Allergien, Entzündungen und Abwehrschwäche. Der Agaricus-Pilz hat die Fähigkeit, das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel zu unterstützen. Darüber hinaus kann er bei erhöhtem Zuckerspiegel eingesetzt werden, um eine regulierende Wirkung zu erzielen und bei verschiedenen Beschwerden wie Allergien, Entzündungen und Abwehrschwäche helfen.



Mit Olisir® wirksam durch die Allergie!

Olisir® (Wirkstoff: Bilastin) ist ein Antihistaminikum. Olisir® wird angewendet, um die Symptome von Heuschnupfen (Niesen, juckende, laufende, verstopfte Nase und rote und tränende Augen) sowie anderer Formen von allergischem Schnupfen zu lindern.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT-OLI-25-03-2025

Alle Produkte erhältlich in der
Adler und Opern Apotheke



SOMMERLICHE ERNÄHRUNG

Leicht, hydratisierend und entzündungshemmend

Der Sommer stellt unseren Körper vor besondere Herausforderungen: Hohe Temperaturen können zu Dehydration, Schlaptheit und Wassereinlagerungen führen. Eine gezielte Ernährung hilft, diesen Effekten entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu steigern.

Hydratation als oberste Priorität

Besonders wichtig ist es, ausreichend Wasser zu trinken. Eine gute Hydratation unterstützt den Kreislauf, fördert die Entgiftung und kann Wassereinlagerungen reduzieren. Entgegen der landläufigen Meinung hilft viel Trinken dabei, geschwollene Beine und Füße zu vermeiden, da es den Lymphfluss anregt.

Leichte Kost für heiße Tage

Lebensmittel mit hohem Wassergehalt sind ideal für heiße Tage. Sie wirken kühlend und versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen:

- **Gurken und Tomaten** enthalten viel Wasser und haben eine erfrischende Wirkung.
- **Griechischer Salat** kombiniert aus Gurken, Tomaten, Feta light und Oliven – eine perfekte Mischung aus Eiweiß, gesunden Fetten, Ballaststoffen und Vitaminen.
- **Fisch, Eier und Cottage Cheese** liefern hochwertiges Eiweiß. Sie liegen nicht schwer im Magen und stellen essenzielle Aminosäuren für zahlreiche Körperfunktionen bereit.

Blutzucker stabilisieren, Entzündungen vermeiden

Die Reihenfolge der Nahrungsaufnahme spielt eine entscheidende Rolle für einen stabilen Blutzuckerspiegel und die Vermeidung von Entzündungen:

1. **Ballaststoffe zuerst** (z. B. Gemüse, Salate), um die Blutzucker-aufnahme zu verlangsamen.
2. **Eiweiß und gesunde Fette als nächstes** (z. B. Fisch, Nüsse, Olivenöl), um Heißhunger vorzubeugen.
3. **Kohlenhydrate und Zucker zuletzt** (z. B. Obst, Vollkornprodukte), um Blutzuckerspitzen zu vermeiden.

Entzündungshemmende Ernährung hilft zudem, die Körpertemperatur zu regulieren und Wassereinlagerungen zu verringern.

Gezielte Nahrungsergänzung für den Sommer

Bestimmte Nährstoffe unterstützen den Stoffwechsel und die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Unsere speziellen Schlankheitskapseln enthalten Chrom, Berberin und Inositol, die zur Stabilisierung des Blutzuckers beitragen. Zudem sind B-Vitamine enthalten, die die Verstoffwechslung von Makro-nährstoffen verbessern.

Bewegung als zusätzlicher Faktor

Nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch Bewegung spielt eine entscheidende Rolle. Regelmäßiges Spazierengehen, Schwimmen oder leichte Sporteinheiten regen den Kreislauf an, fördern die Durchblutung und helfen, den Körper im Sommer fit zu halten.

Mit einer bewussten Ernährung und einem aktiven Lebensstil kann der Sommer in vollen Zügen genossen werden – erfrischt, energiegeladener und gesund!

PRODUKTTIPPS



Salatkräuter

Was wäre Salat ohne Kräuter? Unser Salat und Suppengewürz verfeinert Salate aller Art und schmeckt auch herrlich in Suppen und Dips.

Zutaten: Petersilie, Schnittlauch, Paprika rot, Zwiebeln, Dillspitzen, Karotten, Pastinaken, Liebstöckelblätter

Provencekräuter

Passt gut zu Gemüsesuppen und Gemüsegerichten mit Tomaten, Auberginen und Zucchini.

Zutaten: Rosmarin, Majoran, Salbei, Oregano, Thymian, Lavendel



L-Carnitin in geprüfter Qualität

L-Carnitin ist eine körpereigene Verbindung, die aus essenziellen Aminosäuren gebildet wird und vor allem der Skelettmuskulatur zugutekommt. Das Produkt eignet sich ideal zur Ergänzung vegetarischer oder veganer Ernährung und leistet einen wichtigen ernährungsphysiologischen Beitrag zur täglichen Versorgung.

Erhältlich beim Wurzelsepp

Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke

BROKKOLI-BROT

ZUTATEN

- 200 g Brokkoli (nur die Röschen verwenden)
- 3 Eier
- 120 g Mandelmehl entölt
- 10 g Backpulver
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli Röschen klein raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Eier, Mandelmehl, Backpulver und Salz hinzufügen. Alles gut zu einem Teig vermengen.
3. Eine Backform mit Backpapier auslegen, den Teig hineingeben und bei 180 °C ca. 30-35 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen & genießen.





NEUIGKEITEN IN DER OPERNKOSMETIK

Dr. Grandel Gesichtsbehandlungen

Entdecken Sie unsere exklusiven Gesichtsbehandlungen mit hochwertigen Dr. Grandel Produkten – für strahlend schöne Haut und nachhaltige Pflege. Ob verwöhnende Pflege, intensive Regeneration oder innovative Anti-Aging-Technologien – wir bieten individuell abgestimmte Behandlungen für Ihre Hautbedürfnisse.

Jetzt neu: Dr. Grandel Pflegeprodukte bei uns erhältlich – für die perfekte Pflege, auch zu Hause.



OPERN
KOSMETIK

Microneedling mit Goldnadeln

Erleben Sie unsere exklusive Anti-Aging-Behandlung mit goldbeschichteten Nadeln und innovativer Radiofrequenztechnologie. Diese Methode regt die hauteigene Regeneration an, fördert die Kollagenproduktion und sorgt für einen straffenden Lifting-Effekt. In Kombination mit hochkonzentrierten Wirkstoff-Ampullen wird das Ergebnis noch intensiver.

Maniküre & Pediküre mit UV-Lack – perfekt für den Sommer!

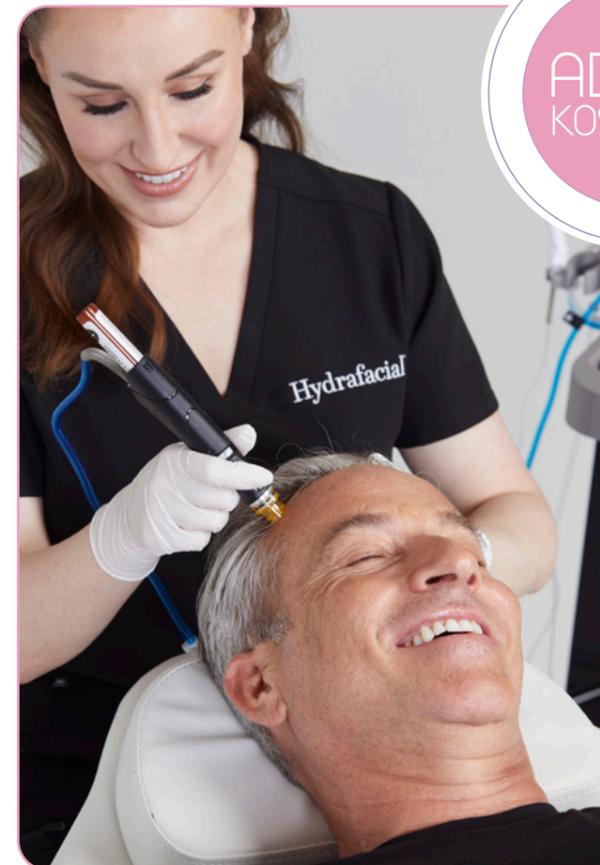
Gepflegte Hände und Füße sind jetzt noch länger schön! Unsere neue Maniküre und Pediküre mit UV-Lack sorgt für brillante Farben, perfekten Glanz und extra lange Haltbarkeit – ideal für den Sommer.

Entdecken Sie unser gesamtes
Behandlungsangebot – ein-
fach den QR-Code scannen
und sich inspirieren lassen!



HYDRAFACIAL® IN DER ADLER KOSMETIK

Der erste Schritt zu Ihrem Hollywood-Glow



ADLER
KOSMETIK

Erleben Sie HydraFacial® – die innovative Behandlung für strahlende Haut! Dieses sanfte, flüssige Verfahren exfoliert, reinigt porentief und versorgt Ihre Haut mit wertvollen Nährstoffen. Spezielle Seren hydratisieren intensiv, während antioxidative Wirkstoffe vor freien Radikalen schützen.

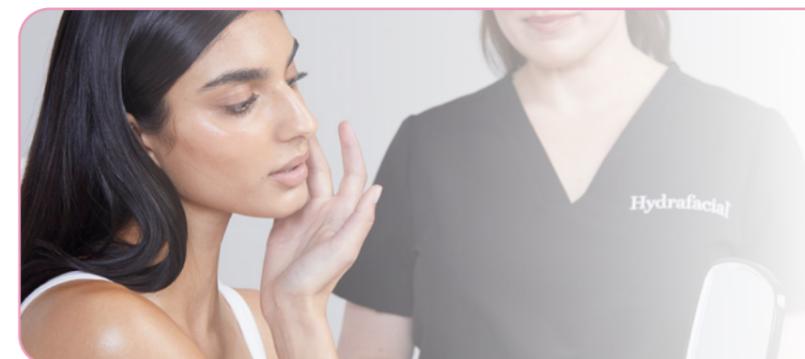
Ursprünglich aus Hollywood, ist HydraFacial® heute weltweit beliebt. In nur 60 Minuten erhält Ihr Teint spürbare Frische und ein gesundes Strahlen – bereits nach der ersten Anwendung wirkt die Haut glatter und jugendlich-frisch.

Ihre Vorteile:

- ✓ Nicht-invasive Behandlung
- ✓ Porentiefe Reinigung
- ✓ Hauterneuerung & Anti-Aging
- ✓ Sanfte Entfernung abgestorbener Hautschüppchen & Talgablagerungen
- ✓ Intensive Feuchtigkeitszufuhr

Das Ergebnis:

- ✓ Ein reiner, strahlender Teint
- ✓ Sichtbar reduzierte feine Linien & Fältchen



Buchen Sie hier ganz bequem
Ihren nächsten Beauty-Termin:





INSEKTENSCHUTZ FÜR MENSCH UND TIER

Natürliche Lösungen für den Sommer

Mit den warmen Monaten steigt nicht nur unsere Aktivität im Freien, sondern auch die Präsenz von Insekten wie Mücken, Zecken und anderen Plagegeistern. Während einige lediglich störend sind, können andere gesundheitliche Risiken bergen, etwa durch die Übertragung von Krankheiten oder durch allergische Reaktionen auf Stiche. Ein wirksamer Schutz vor Insekten ist daher essenziell – sowohl für uns Menschen als auch für unsere Haustiere.

Natürlicher Insektenschutz mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle haben sich als sanfte und gut verträgliche Alternative zu synthetischen Insektenschutzmitteln bewährt. Ihre Wirkung beruht auf spezifischen Inhaltsstoffen, die Insekten fernhalten, ohne den Organismus zu belasten.

Schutz für Erwachsene und Kinder

Besonders in den Abendstunden oder in feuchten Gebieten sind Mücken und andere stechende Insekten aktiv. Natürliche Inhaltsstoffe bieten hier eine effektive Lösung:

- **Nelkenöl:** Dieses Öl wird häufig als natürlicher Mückenschutz eingesetzt, da sein intensiver Duft Insekten abschreckt. Gleichzeitig kann es entzündungshemmend wirken und die Haut pflegen.
- **Lavendelöl:** Bekannt für seine beruhigende Wirkung kann Lavendelöl nicht nur Mücken und andere Insekten fernhalten, sondern auch gereizte Haut besänftigen und juckende Stiche mildern.
- **Citronella- und Lemongrasöl:** Diese ätherischen Öle verbreiten einen frischen Duft und sorgen dafür, dass unerwünschte Insekten Abstand halten.

Effektive Behandlung von Insektenstichen

Neben vorbeugenden Maßnahmen ist es ebenso wichtig, Stiche richtig zu behandeln, um Beschwerden zu lindern und Entzündungen vorzubeugen. Natürliche Pflegeprodukte können hier wertvolle Unterstützung leisten:

- **Teebaumöl** wirkt antibakteriell und kann helfen, Infektionen zu verhindern. Zudem beruhigt es die Haut und unterstützt die Heilung.
- **Kamillenextrakt** hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann dabei helfen, Rötungen sowie Juckreiz zu reduzieren.
- **Rosenöl** zeichnet sich durch seine hautpflegenden und regenerierenden Eigenschaften aus. Es spendet Feuchtigkeit und kann dazu beitragen, das Spannungsgefühl der Haut nach einem Stich zu lindern.

Durch die Kombination dieser natürlichen Wirkstoffe lassen sich unangenehme Folgen von Insektenstichen effektiv abmildern.

Natürlicher Schutz für Tiere

Nicht nur Menschen, sondern auch unsere vierbeinigen Freunde sind im Sommer stärker von Insekten betroffen. Besonders Zecken, Flöhe und Mücken können für Hunde, Katzen und Pferde zur Belastung werden. Auch hier bieten natürliche Öle eine wirkungsvolle Unterstützung:

- **Lavendel- und Kamillenöl:** Diese sanften Öle können auf das Fell von Katzen aufgetragen werden, um Insekten abzuwehren.
- **Teebaum- und Nelkenöl:** Für Hunde geeignet, bieten sie eine natürliche Möglichkeit, Zecken und Flöhe fernzuhalten.
- **Pfefferminzöl:** Dieses Öl wird häufig bei Pferden verwendet, um Fliegen und Bremsen abzuschrecken.

Ein ganzheitlicher Schutz für Haustiere umfasst nicht nur die direkte Abwehr, sondern auch die Stärkung des Immunsystems. Homöopathische Mittel wie Echinacea D4 oder Euphorbium D6 können dabei helfen, die körperliche Reaktion auf Insektenstiche zu mildern.

Fazit

Durch eine Kombination aus natürlichen Ölen, vorbeugenden Maßnahmen und gezielter Nachsorge lassen sich Insektenprobleme im Sommer effektiv minimieren. Lassen Sie sich in der Apotheke individuell beraten, um die optimale Lösung für sich und Ihre Tiere zu finden und die warme Jahreszeit unbeschwert zu genießen!

PRODUKTTIPPS

Parasiten-Spray Hund & Katze

Unsere Sprays bieten zuverlässigen Schutz vor Flöhen und Zecken – speziell abgestimmt auf Hunde und Katzen. Die Kombination aus Lavendel, Kamille, Teebaum und Nelke wehrt unerwünschte Parasiten effektiv ab, während der angenehme Zitrusduft sehr angenehm ist.



Biene Maja Roll-on

Der Roll-on ist der ideale Begleiter bei Insektenstichen, insbesondere nach Bienenstichen. Dank der praktischen Roll-on-Anwendung kann er für eine schnelle und gezielte Pflege der Haut sorgen. Die wertvollen Inhaltsstoffe können das Wohlbefinden der Haut unterstützen: Rose wirkt beruhigend, Lavendel kann Entzündungen mildern und Teebaumöl besitzt pflegende und klärende Eigenschaften. Auch für Kinder geeignet.



Mücken Max Spray

Bietet zuverlässigen, natürlichen Schutz vor Mücken und anderen lästigen Insekten. Die sorgfältig abgestimmte Rezeptur mit Nelke und Lavendel kann unerwünschte Plagegeister fernhalten und sorgt für entspannte Stunden im Freien. Der biologische Spray ist sanft zur Haut und auch für Kleinkinder geeignet.



Mückenschreck Öl

Das Öl ist eine natürliche Lösung, um Mücken, Gelsen und Fliegen fernzuhalten. Die Mischung aus Lemongras, Nelke und Citronella verströmt einen angenehmen Duft und eignet sich ideal für Duftlampen oder Wasserschalen. So genießen Sie entspannte Stunden ohne störende Insekten.



Erhältlich in der Opfern Apotheke



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

LEBENSSTILMODIFIKATION („Die Geheimwaffe der Prävention“)

Wussten Sie, dass,

- wenn Sie an Übergewicht leiden, Ihr Blutdruck pro Kilogramm verlorenem Gewicht um 1-2 mmHg sinkt?
- eine Handvoll Nüsse pro Tag Ihr kardiovaskuläres Risiko senkt?
- je mehr Gemüse Sie essen, desto stärker Ihr Schlaganfallrisiko sinkt?
- 30 min körperliche Aktivität an 5 Tagen in der Woche Ihren systolischen Blutdruck um 4-7 mmHg und Ihren diastolischen Blutdruck um 3-5 mmHg sinkt?
- Sie durch die ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen (30g/Tag) den gleichen Stoff wie in der sogenannten „Abnehmspritze“ produzieren können?

Nutzen Sie die Möglichkeit!

Für weitere nützliche Tipps kommen Sie in die Apotheke!

Insecticum® Gel

Soforthilfe nach dem Stich

Wird nach Insektenstichen der Juckreiz zu groß, fällt es besonders Kindern schwer, sich nicht zu kratzen. Dadurch verschlimmert sich der Juckreiz nur und der Stich kann sich im schlimmsten Fall entzünden. Eine wirksame Lösung bietet das Insecticum® Gel. Es lindert sofort Beschwerden mit dem bewährten 3-fach Effekt:



- Lindert den Juckreiz
- Stillt den Schmerz
- Wirkt abschwellend

Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene geeignet. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke



DAS ADLER APOTHEKEN-MUSEUM

Neueröffnung im neuen Glanz

Die Adler-Apotheke ist die älteste Apotheke der steirischen Landeshauptstadt und schreibt seit fast 500 Jahren die Annalen der Pharmazie in Graz. Ihre erste urkundliche Erwähnung datiert auf das Jahr 1535.

Das Adler Apotheken-Museum bewahrt die lange Tradition der Pharmazie und das Erbe der Adler Apotheke. Entstanden aus dem letzten Umbau im Jahr 2019, zeigt die Ausstellung historische Apothekengegenstände, antike Standgefäße und Erinnerungsstücke schon aus der Zeit von Mag. Rudolf Hotter, der erste Apotheker der Familie Milenkovic, der die Apotheke 1919 übernahm.

Mit Liebe zum Detail restauriert und systematisch geordnet, bietet das Museum einen faszinierenden Einblick in die Arbeit vergangener Apothekergenerationen. Seit 2024 ist die Sammlung für Interessierte zugänglich und lädt dazu ein, die Geschichte der Pharmazie hautnah zu erleben.



Tauchen Sie ein in die Geschichte und vielfältigen Aufgaben des Apothekers. Unser Hr. Apotheker, Hr. Prof. Mag. pharm. Bernd Milenkovic, führt Sie persönlich durch die Räumlichkeiten.

Führungen nach Anmeldung in der Adler Apotheke,
telefonisch unter 0316 830 342 oder
per E-Mail an office@adlerapotheke-graz.at.



AB SOFORT GEÖFFNET

UMFRAGE

Für zukünftige Kommunikationswege

Erleben Sie unsere neue Vorteilswelt – Jetzt mitmachen und profitieren!

Kennen Sie unser monatliches Vorteilsheft mit attraktiven Aktionen? Bisher waren die Angebote im Heft eher allgemein gehalten – doch das wird sich jetzt ändern! Dank Ihres wertvollen Feedbacks haben wir eine innovative Lösung entwickelt, um Ihnen maßgeschneiderte Rabatte und exklusive Vorteile zu bieten.

Ab diesem Jahr setzen wir auf modernste digitale Kommunikation, um Ihnen noch mehr Individualität und Komfort zu ermöglichen. Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Individuelle Angebote und Rabatte genau auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt.
- Maßgeschneiderte Informationen abgestimmt auf Ihre Interessen.
- Sie bestimmen selbst über welchen Kanal Sie informiert werden möchten.
- Immer aktuell: Digitale Kommunikation hält Sie stets auf dem neuesten Stand.
- Umweltschonend: Wir sparen Papier und schonen Ressourcen.
- Vielfalt an Rabatten: Exklusive Einzelrabatte, speziell für Sie.



Bitte unbedingt bei der Umfrage mitmachen! Ohne Auswahl erhalten Sie, abgesehen von unserer Hauszeitung und unseren Sonderheften, keine weiteren Informationen über Neuigkeiten und Angebote. Die Teilnahme ist freiwillig, aber erforderlich, um personalisierte Angebote zu erhalten.

Zur Online-Auswahl



Über welchen Kanal dürfen wir Sie zukünftig über Neuigkeiten und Angebote informieren?

- E-Mail
- SMS
- WhatsApp

Gibt es einen anderen Kanal, den Sie sich für die Zukunft wünschen würden?

- Ja,.....
(Bitte geben Sie hier eine Anregung an.)
- Nein

In welchem Natürlich Fühlen Betrieb kaufen Sie überwiegend ein?

- Adler Apotheke
- Opern Apotheke
- Wurzelsepp

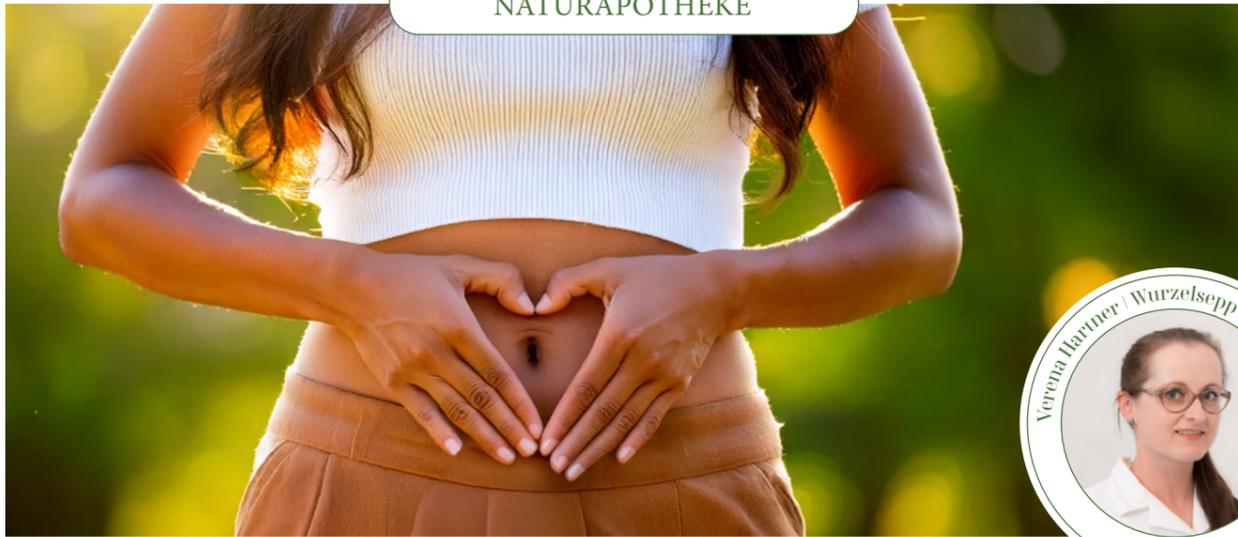
Vorname:

Nachname:

E-Mail:

Telefon:

Kundennummer (wenn bekannt):



DIE LEBER

Unser lebenswichtiges Entgiftungsorgan

Wahre Stärke zeigt sich, wer sich nicht unterkriegen lässt

Mit rund 1.400 Gramm ist die Leber ein echtes Schwergewicht – fast fünfmal so schwer wie das Herz. Dabei bewältigt sie eine immense Aufgabe: Sie entgiftet unseren Körper und filtert täglich unzählige Schadstoffe wie Medikamente, Alkohol, fettreiches Essen, Zucker und Umweltgifte heraus. Neben ihrer Funktion als Entgiftungszentrale steuert sie den Leber-Stoffwechsel, speichert lebenswichtige Nährstoffe und sorgt für ein optimales Gleichgewicht im Organismus. Trotz ihrer Robustheit kann eine Überlastung durch Lebergiftstoffe zu gesundheitlichen Problemen führen. Häufig bleiben hohe Leberwerte unbemerkt, da sie keine eindeutigen Beschwerden hervorrufen. Symptome wie anhaltende Müdigkeit oder ein Druckgefühl im rechten Oberbauch können jedoch erste Warnsignale sein.

Leberentgiftung für mehr Wohlbefinden

Um die Leber zu entlasten, kann eine gezielte Leberentgiftung unterstützend wirken. Eine leberfreundliche Ernährung mit basischen Lebensmitteln ist dabei besonders wichtig. Auch Intervallfasten gibt der Leber die notwendige Zeit, um Fette und andere Stoffe abzubauen – bleibt diese Entlastung aus, kann sich eine Fettleber entwickeln. Zusätzlich können spezielle Leber-Kräuter, wie sie in Leber-Galle-Tees enthalten sind, die Entgiftung positiv beeinflussen. Bewährte Hausmittel wie Leberwickel unterstützen ebenfalls die Regeneration des Organs.

Bitterstoffe: Wohltuend für die Leber

Bitterstoffe sind ein wahres Geschenk für die Leber! Sie fördern den Gallenfluss, kurbeln den Leber-Stoffwechsel an und helfen, die Lust auf Süßes zu zügeln. Besonders wertvoll sind Bitterstoffe aus Mariendistel und Artischocke, die in vielen Lebertees und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Auch Bitterstoff-Tropfen mit Schafgarbe, Löwenzahn oder Tausendguldenkraut sind eine hervorragende Möglichkeit, die Leber nachhaltig zu unterstützen.

Leberfreundliche Ernährung: Natürliche Detox-Helfer

Eine gesunde Leber beginnt mit der richtigen Ernährung. Eine leberfreundliche Kost besteht aus viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und natürlich reichlich Bitterstoffen. Gleichzeitig sollten Lebergiftstoffe wie Alkohol, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel gemieden werden. Besonders hilfreich für die Leberentgiftung sind Gemüse und Kräuter mit bitterem Geschmack wie z.B. Chicorée, Endivien, Radicchio, Artischocken, Mangold, Salbei, Bertram, Bitterklee, Grapefruit oder Ingwer und Kurkuma, da sie die Entgiftungsleistung des Organs unterstützen.

Leber und Psyche: Wut als Spiegel der Leber

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Leber als Sitz der Emotionen betrachtet. Negative Gefühle wie Wut, Frust und Energiemangel können auf eine geschwächte Leber hindeuten. Umgekehrt wirkt sich eine gestärkte Leber positiv auf die Psyche aus. Regelmäßige Bewegung – besonders in der Natur – bringt die oft gestaute Qi-Energie wieder in Fluss und hilft, innere Anspannungen zu lösen. Wer also sowohl seine Leber als auch seine Stimmung verbessern möchte, sollte auf eine bewusste Ernährung, ausreichend Bewegung und gezielte Leberentgiftung setzen.



TIPP: Leber-Galle Tee

Zusammensetzung: Mariendistelkraut, Löwenzahnkraut, Berberitzenrinde, Wegwartenkraut, Anis, Krauseminze, Tausendguldenkraut, Schafgarbe

Wir mischen den Tee gerne für Sie im Haus



Wurzelsepp Kräuter Kapseln Artischocke, Löwenzahn & Mariendistel

Kleine Sünden wie zu fettes Essen oder Alkohol machen Ihnen zu schaffen? Völlegefühl, Unwohlsein und zu hoher Cholesterinwert können die Folgen sein. Die bitterstoffhaltigen Wirkstoffe schützen die Leber und helfen bei der Entgiftungstätigkeit.



Bitterstern

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. Erhältlich als Topfen und Spray.



Kenrico® QU-1 Kräuterpflaster mit Mariendistel

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. Kenrico-Pflaster sind mit biologischen Kräutern gefüllte Säckchen, die auf die Reflexzonen der Füße geklebt werden und bei Entgiftungsprozessen unterstützen.

Erhältlich beim Wurzelsepp



Jessica Wippel vom Wurzelsepp klärt auf

ÄTHERISCHE ÖLE

Die Aromatherapie, die bis 5000 v. Chr. zurückreicht, wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von René Maurice Gattefossé neu entdeckt. Nach einem Laborbrand behandelte er seine Verbrennungen erfolgreich mit Lavendelöl. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe, deren Duftmoleküle über die Nase das limbische System erreichen und dort Erinnerungen sowie Gefühle beeinflussen. Sie wirken nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und haben vielseitige Eigenschaften, darunter antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Wirkungen sowie konzentrationsfördernde oder belebende Effekte.

Für die Hausapotheke sind Cajeput, Teebaumöl, Pfefferminze und Lavendel besonders geeignet. Cajeput, ein Verwandter des Teebaumöls, kann schmerzlindernd und hustenstillend wirken. Teebaumöl wird vor allem gegen Pilze (z.B. Fußpilz) und Herpes eingesetzt. Pfefferminzöl mit seinem Mentholanteil kann kühlend und schmerzstillend bei Kopfschmerzen wirken. Lavendel ist ein wahres Multitalent – er kann beruhigen, beleben, wundheilend, entzündungshemmend und juckreizstillend wirken.

Achtung: Öle sollten nie unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden – mit Ausnahme von Lavendel- und Teebaumöl. Es wird empfohlen, die Öle mit Trägerstoffen wie Oliven- oder Mandelöl, Alkohol, Meersalz oder Sahne zu verdünnen.

Rezept Kopfweh Roll on.

In ein 10 ml Roll on Fläschchen füllt man Alkohol, 9 Tropfen Pfefferminze und 1 Tropfen Lavendel. Schütteln und fertig.

Mehr erfahren?

Abendvortrag zum Thema ätherisch Öle:

08. 05. 2025 um 18:30 Uhr

Anmeldung bis 05.05. unter: 0316 835 240

Kosten: 15 €



HAUT IM SOMMER

Schutz vor UV-Strahlung und Hautkrebs

Die Sonne ist lebenswichtig, doch zu viel davon kann schaden. Besonders die ultraviolette (UV) Strahlung, die für das Auge unsichtbar ist, stellt eine erhebliche Gefahr für unsere Haut dar. Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm, sondern kann die Haut nachhaltig schädigen und langfristig das Hautkrebsrisiko erhöhen. Doch nicht nur Sonnenbrand ist problematisch – auch eine dauerhafte, wiederholte UV-Exposition kann zu Schäden führen, die sich erst Jahre später bemerkbar machen.

Warum Sonnenschutz so wichtig ist

UV-Strahlen dringen tief in die Haut ein und schädigen dort die Zell-DNA. Der Körper besitzt zwar Reparaturmechanismen, doch mit zunehmender Belastung und Alter nehmen diese Fähigkeiten ab. Besonders empfindlich sind die Lippen, da sie kaum Melanin produzieren und somit weniger Eigenschutz besitzen. Pigmentstörungen wie Melasmen oder Altersflecken werden durch UV-Strahlung verstärkt. Eine konsequente Anwendung von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) kann helfen, diese Hautveränderungen zu minimieren.

Auch Menschen mit bestimmten Hautkrankheiten wie Rosacea, Neurodermitis oder Lupus sollten auf konsequenten Sonnenschutz achten, da UV-Strahlung bestehende Hautprobleme verschlimmern kann.

Hautkrebsvorstufen erkennen

Eine der häufigsten Folgen langjähriger UV-Belastung sind aktinische Keratosen – raue, schuppige Hautareale, die sich meist

im Gesicht, auf der Kopfhaut (bei Männern mit Glatze), an den Unterarmen oder auf dem Handrücken entwickeln. Diese Veränderungen gelten als Frühformen von Hautkrebs. Sie sind ein Warnsignal des Körpers und sollten unbedingt ärztlich behandelt werden, da sie sich unbehandelt zu invasivem Hautkrebs weiterentwickeln können.

Richtiges Auftragen von Sonnencreme

Ein effektiver Sonnenschutz hängt nicht nur vom richtigen Produkt ab, sondern auch von der richtigen Anwendung:

- Sonnencreme mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auftragen, damit sie gut einziehen kann.
- Ausreichende Menge verwenden: Erwachsene benötigen etwa drei Esslöffel für den gesamten Körper.
- Den Schutz alle 2-3 Stunden sowie direkt nach dem Schwimmen, starkem Schwitzen oder Abtrocknen erneuern.
- Nicht auf empfindliche Stellen wie Ohren, Lippen, Hände und Nacken vergessen.
- Auf den richtigen Lichtschutzfaktor achten: Für den Alltag reicht meist LSF 30, für längere Sonnenexposition sollte mind. LSF 50 gewählt werden.

Nach der Sonne: Pflege für gestresste Haut

Nach einem langen Sonnentag benötigt die Haut besondere Pflege. UV-Strahlung kann den Feuchtigkeitsgehalt der Haut verringern und Entzündungsreaktionen auslösen. After-Sun-Produkte mit beruhigenden Inhaltsstoffen wie Aloe Vera, Panthenol oder Al-

lantoin spenden Feuchtigkeit, kühlen und unterstützen die Hautregeneration. Leichte Lotionen, Gelcremes oder Gelmasken sind besonders gut geeignet, da sie schnell einziehen und keinen zusätzlichen Hitzestau auf der Haut verursachen.

UV-Strahlung und Hautalterung

Sonneneinstrahlung ist einer der Hauptfaktoren für frühzeitige Hautalterung. Neben Rauchen gilt UV-Strahlung als größter äußerer Risikofaktor für die sogenannte Lichtalterung (Photoaging). Diese wird vor allem durch UVA-Strahlen verursacht, die tiefer in die Haut eindringen als UVB-Strahlen. Dort schädigen sie das Kollagengerüst, das für Elastizität und Festigkeit der Haut verantwortlich ist. Die Folgen: Falten, Elastizitätsverlust, erweiterte Gefäße (Couperose) und Pigmentflecken.

Eine konsequente Sonnenschutzroutine kann den Alterungsprozess verlangsamen und die Haut lange gesund und jugendlich erhalten.

Sonnenschutz auch an bewölkten Tagen

Viele unterschätzen die Gefahr der UV-Strahlen an bewölkten oder kühleren Tagen. Doch bis zu 80 % der UV-Strahlung durchdringt die Wolken. Auch im Schatten oder bei Reflexionen von Wasser, Sand oder Schnee ist die Strahlung noch stark genug, um Schäden zu verursachen. Selbst in Innenräumen kann UV-Strahlung durch Fenster eindringen. Daher sollte auch an weniger sonnigen Tagen ein gewisser Lichtschutzfaktor verwendet werden.

PRODUKTTIPPS

NFK Hyaluron Schutzfluid LSF 50

Schützt zuverlässig vor lichtbedingter Hautalterung durch UVA-, UVB- und IR-Strahlung sowie Blaulicht. Beugt der Entstehung von Falten, Pigmentflecken, Ermüdungserscheinungen und Unreinheiten vor. Das seidige Fluid mit Hyaluron bildet eine unsichtbare Schutzbarriere und bewahrt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Modernste Filter schützen effektiv vor UV- und IR-Schäden, während ein natürlicher Anti-Blaulicht-Extrakt oxidative Schäden reduziert und die Hautalterung verlangsamt.



Eau Thermale Avène ANTI-PIGMENTATION Getöntes Fluid SPF 50+ Schützt - Beugt Pigmentflecken vor

Sehr hoher Sonnenschutz SPF 50+ mit flüssiger & leichter, getönter Textur für empfindliche Gesichtshaut. Schützt vor UVB- und UVA-Strahlen. Beugt Hautalterung und Hyperpigmentierung infolge von kurzwelligem HEV Blue Light vor. Reduziert vorhandene Pigmentflecken. Gleichmäßiger Teint und Deckkraft. Gute Verträglichkeit, ohne Duftstoffe, wasserfest.

EUCERIN ACTINIC CONTROL^{MD} FLUID LSF 100 Maximaler Schutz gegen sonnenbedingte Hautschäden

Das Fluid bietet mit seiner hochwirksamen Kombination aus UVB, UVA und Breitbandfiltern einen sicheren Schutzschild für die Haut und kommt auch als Begleittherapie bei aktinischer Keratose und nichtmelanozytärem Hautkrebs zum Einsatz. Es hat eine sehr leichte, schnell einziehende, nicht fettende Textur und ist sehr gut hautverträglich. Es ist wasserfest, schweißresistent und enthält keine Duftstoffe. Das neue Fluid gibt allen, die bewusst mit der Sonne umgehen möchten, das Vertrauen und die Sicherheit, sich optimal geschützt im Freien bewegen und aktiv sein zu können.



Alle Produkte erhältlich in
der Adler und Opern Kosmetik

UNSERE IDEEN im Frühling & Sommer FÜR IHR WOHLBEFINDEN

1 TRAUMEEL®

Die einzigartige, natürliche Wirkstoffkombination gilt als erste Wahl bei Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen und Blutergüssen sowie bei Abnützungerscheinungen an Knochen und Gelenken. Als Salbe, Gel, Tabletten und Tropfen!

www.traumeel.at

Salbe und Gel zum Auftragen auf die Haut, Tabletten und Tropfen zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. TRA_DP240_2004_L



2 BESSER SCHLAFEN! NACHTRUH INTENS

Nachtruh intens ist die innovative 3-Phasen-Tablette mit hochdosiertem Melatonin² für besseren Schlaf¹. Die Inhaltsstoffe werden schnell und bis zu 8 Stunden freigesetzt. So ermöglicht Nachtruh intens schnelleres Einschlafen³ und besseres Durchschlafen⁴. Und das ohne Gewöhnungseffekt. Rezeptfrei und exklusiv in Ihrer Apotheke!

www.nachtruh.at

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

¹ Baldrian, Lavendel, ² 1,9mg, ³ Melatonin, Ashwagandha, ⁴ Baldrian

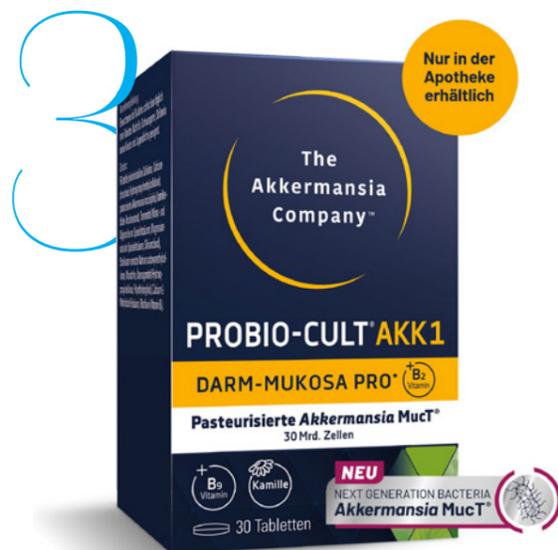


3 NEU: DAS PRO FÜR IHRE DARMSCHLEIMHAUT¹

Eine intakte Darmschleimhaut ist die Grundlage für eine gesunde Darmflora und unser Wohlbefinden. Nur ProBio-Cult® AKK1 enthält die für die Darmschleimhaut¹ wertvolle Kombination aus 30 Mrd. Zellen pasteurisierte Akkermansia MucT®, Riboflavin und Folsäure.

Nahrungsergänzungsmittel. Nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche geeignet.

¹ Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, damit auch der Darmschleimhaut.



4 Pollenalarm RAUSCH ANTI-POLLUTION-LINIE MIT SCHWEIZER APFEL

Luftverschmutzung und Umweltpartikel wie Pollen haben negative Auswirkungen auf uns Menschen – auch auf Kopfhaut und Haar. Verleihen Sie Ihrem Haar eine tägliche Dosis Reinheit mit den Anti-Pollution-Produkten von RAUSCH, die speziell dazu entwickelt wurden, umweltbelastetes Haar von schädlichen Umweltpartikeln wie Feinstaub und Pollen zu befreien und das Anhaften neuer Partikel zu reduzieren. Das natürliche Schutzschild für gesundes Haar! Die Linie umfasst Anti-Pollution-Shampoo, Anti-Pollution-Peeling-Shampoo und Anti-Pollution-Spray. Silikonfrei, vegan und mit 91% Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs.

5 GRAZER SONNENKRAFT KAPSELN Kann die Zellen der Haut schützen

Betacarotin ist nicht nur eine Vorstufe von Vitamin A, sondern besitzt auch antioxidative Eigenschaften. Es trägt dazu bei, die Zellen der Haut vor oxidativem Stress, beispielsweise durch kurzwelliges UV-Licht, zu schützen. Zudem leisten Vitamin E, Vitamin C, Selen und Zink einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Darüber hinaus unterstützen Vitamin A, Vitamin C, Selen und Zink die normale Funktion des Immunsystems.



6 ANTHELIOS UVMUNE 400 ANTI-SPOT FLUID SPF50+

Entwickelt, um optimalen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen zu bieten und gleichzeitig das Auftreten von Pigmentflecken zu bekämpfen. Dank seiner mit Melasyl angereicherten Formel wirkt dieses Fluid bis in die Tiefe, um Unregelmäßigkeiten im Teint zu reduzieren und die natürliche Leuchtkraft der Haut zu sublimieren. Dieses Fluid schützt nicht nur Ihre Haut, sondern bekämpft auch bereits vorhandene Flecken, reduziert ihre Intensität und verhindert ihr erneutes Auftreten. Hilft, den Hautton auszugleichen und die Haut zu beruhigen, für einen ebenmäßigen, strahlenden Teint.



Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke, Rausch beim Wurzelsepp

DR.GRANDEL



HYDRO
ACTIVE
PURE FEUCHTIGKEIT
FÜR DIE HAUT!

