

AUSGABE
2
2025

Meine GESUND ZEIT

Herbst & Winter

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



TOP 5 NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Für Energie & Wohlbefinden

ENTZÜNDUNGEN

Freund und Feind zugleich

CHOLESTERIN

Balance zwischen Gesundheit & Risiko

INHALT

04

NAHRUNGS-
ERGÄNZUNGSMITTELDie 5 wichtigsten für
Energie & Wohlbefinden

10

HEILPILZE
in der Traditionellen
Chinesischen Medizin

14

CHOLESTERIN
Balance zwischen
Gesundheit & Risiko

06

ENTZÜNDUNGEN

Freund und Feind zugleich

12

GESUND & ENTSPANNT
DURCH HERBST UND WINTERPraktische Tipps,
die Körper & Seele gut tun

16

HAUTYPEN VERSTEHEN
Der Schlüssel zu schöner Haut

08

HUSTEN

Akut oder chronisch,
trocken oder verschleimt

13

SO SCHMECKT
GESUNDHEIT

Winterrezepte zum Nachmachen

18

UNSERE IDEEN
Für Ihr Wohlbefinden

Mit Wärme und Energie durch Herbst und Winter

Wenn die Tage kürzer werden, zieht es uns mehr nach drinnen – zu warmem Kerzenlicht, einer Tasse Tee und dem gemütlichen Beisammensein mit Familie und Freunden. Gleichzeitig beginnt für viele von uns nach dem Sommer die intensive Phase im Beruf oder Alltag. Damit Sie voller Energie und Wohlfühl durch Herbst und Winter gehen, begleiten wir Sie in unseren Apotheken mit Rat, passenden Produkten und kleinen Verwöhnmomenten.

Gerade in der sonnenärmeren Jahreszeit braucht unser Körper Unterstützung: von Vitaminen und Immunhelfern, die Ihr Abwehrsystem stärken, über kleine Helfer gegen Müdigkeit und Erkältungsbeschwerden, bis hin zu Hautpflege, die Ihre Haut vor trockener Heizungsluft und Kälte schützt. Gönnen Sie sich auch bewusst Zeit für sich – unsere Wohlfühlkosmetik-Behandlungen schenken nicht nur Pflege, sondern auch Entspannung, die im hektischen Alltag oft zu kurz kommt.

Wir möchten Sie inspirieren, die kommende Jahreszeit mit Leichtigkeit und Freude zu erleben: bei einem Spaziergang durch buntes Herbstlaub, bei gemütlichen Abenden im Kerzenschein – und mit der Sicherheit, dass Sie bei uns alles finden, was Ihr Wohlbefinden stärkt.

Noch mehr praktische Tipps, Empfehlungen und Ideen, wie Sie gesund und entspannt durch Herbst und Winter kommen, finden Sie auf Seite 12 dieser Hauszeitung.

Wir freuen uns, Sie bei uns willkommen zu heißen und Sie durch Herbst und Winter zu begleiten – mit einem Lächeln, guter Beratung und allem, was Ihr Wohlbefinden unterstützt.



Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit,
Familie Milenkovics

KENNEN SIE SCHON...?

Kerstin Groß

PKA in der Adler Apotheke

Drei Dinge, die ich immer bei mir habe:

Handy, Geldbörse und meinen Sprachprozessor. Letzterer ist für mich unverzichtbar, er erleichtert mir das Leben sehr.

Das tue ich für meine Gesundheit:

Ich mache regelmäßig meine Turnübungen, gehe oft schwimmen und achte auf eine gesunde Ernährung.

Das bedeutet Glück:

Mein größtes Glück ist meine Familie, meine Gesundheit und die Tatsache, dass ich trotz meiner Hörbehinderung die Sprache erlernen konnte.

Kerstin fertigt magistrale Zubereitungen nach ärztlicher Verschreibung an. Sie mischt Cremen und Tropfen und stellt Kapseln individuell für unsere Kunden her. In ihrer Freizeit liebt sie es, mit ihrer Familie zu reisen.



OLEOvital®
ENERGIEkomplex¹⁹



**3 €
SPAREN**

Aktion gültig von
01.10. bis 15.11.2025

APOTHEKE MIT
APOVERLAG

WIEDER VOLL IM LEBEN STEHEN

FÜR KÖRPERLICHE UND
MENTALE STÄRKE*:
NACHHALTIG WIEDER
AUFLADEN

- ✔ 19 WERTVOLLE INHALTSSTOFFE
IN EINEM SACHET
- ✔ NACHHALTIG ENERGIE
TANKEN IN PHASEN DER
ERSCHÖPFUNG,
ÜBERLASTUNG UND IN
DER GENESUNGSZEIT
- ✔ UNTERSTÜTZUNG
FÜR IMMUNSYSTEM,
MUSKELN UND PSYCHE



www.oleovital.at
Find us on

*Vitamin C, Niacin, Magnesium und Eisen tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
Biotin, Niacin, Thiamin, Vitamin C und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei.
Vitamin C, D, Eisen, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin
C, Thiamin, Niacin, Biotin, Magnesium, Eisen und Jod tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel
bei. Vitamin D und Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.



NAHRUNGSER- GÄNZUNGSMITTEL

Die 5 wichtigsten für Energie & Wohlbefinden

Nahrungsergänzungsmittel sind konzentrierte Quellen von Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fettsäuren oder Pflanzenstoffen. Sie können helfen, mögliche Versorgungslücken zu schließen, wenn bestimmte Nährstoffe nicht in ausreichender Menge über die Ernährung aufgenommen werden.

Im Alltag fällt es vielen Menschen schwer, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Hektische Tagesabläufe, beruflicher Stress und eine Ernährung, die häufig auf schnell zubereiteten oder stark verarbeiteten Lebensmitteln

basiert, können dazu führen, dass die Qualität der Nährstoffzufuhr leidet. Auch Faktoren wie Umweltbelastungen, ein erhöhter Bedarf durch körperliche oder geistige Anstrengung sowie die natürliche Abnahme bestimmter körpereigener Funktionen mit zunehmendem Alter spielen eine Rolle.

Umso wichtiger ist es, den Organismus in solchen Situationen gezielt zu unterstützen. Eine bewusste Auswahl an hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln kann helfen, mögliche Versorgungslücken zu schließen und den Körper zuverlässig mit den Nährstoffen zu beliefern, die er für sein tägliches Wohlbefinden benötigt.



UNSERE „TOP 5“ FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



Grazer Vitamin D3 + K2 Tropfen

Besonders in den Wintermonaten reicht die körpereigene Bildung von Vitamin D durch Sonnenlicht oft nicht aus. Vitamin D trägt zur normalen Funktion von Knochen, Muskeln und Immunsystem bei. Vitamin K2 unterstützt den Erhalt normaler Knochen und trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei – gemeinsam ergänzen sie sich ideal.

Grazer Omega 3

Diese essenziellen Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen. Die enthaltenen Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Sie können einen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion leisten und eine normale Sehkraft unterstützen.



Grazer All you need

Mit einer ausgewogenen Basisversorgung an Vitaminen und Mikronährstoffen wird Ihr Körper jeden Tag optimal versorgt. Neben dem Immunsystem werden auch Ihr Wohlbefinden und der Energiehaushalt gestärkt.

Grazer Magnesium

Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem und ist an über 300 enzymatischen Prozessen beteiligt.



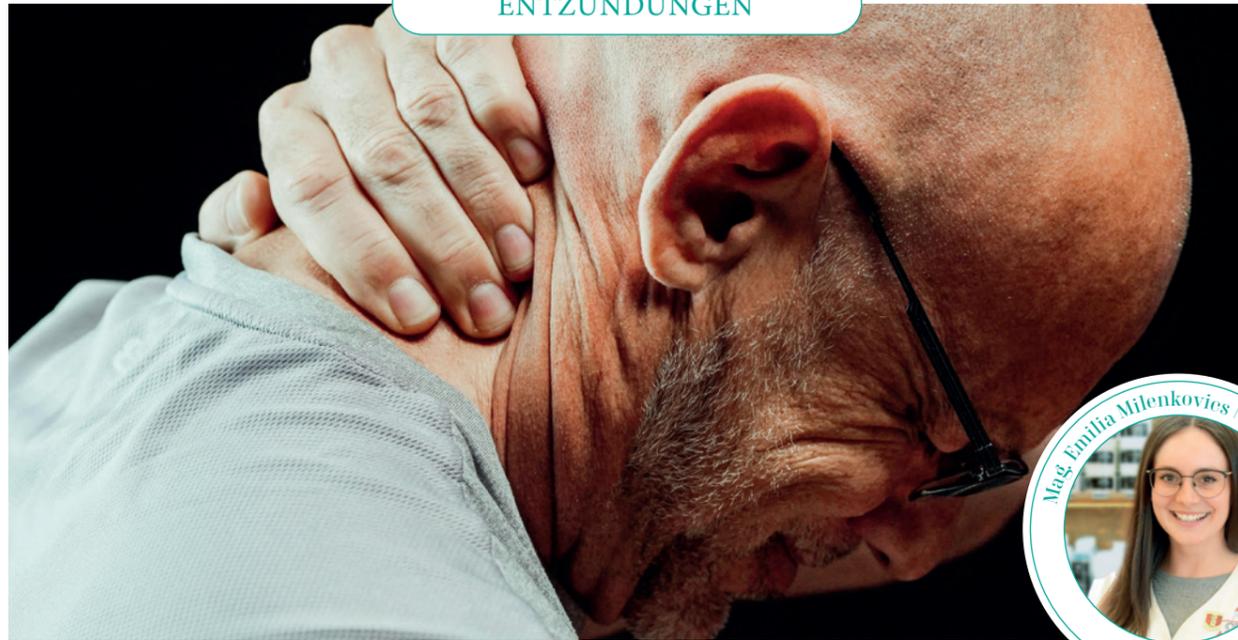
B-Komplex

Die B-Vitamine sind an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Sie tragen zur normalen Funktion des Nervensystems, zur Blutbildung und zur Energiegewinnung bei.

Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke

Fazit: Mit einer ausgewogenen Ernährung legen Sie die Basis für Ihr Wohlbefinden. Nahrungsergänzungsmittel können – individuell abgestimmt – dabei helfen, den Körper zuverlässig mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.





ENTZÜNDUNGEN

Freund und Feind zugleich

Entzündungen sind ein zentrales Thema in der Medizin und betreffen jeden Menschen im Laufe seines Lebens. Doch was ist eigentlich eine Entzündung?

Wenn wir das Wort Entzündung hören, denken viele zuerst immer an etwas Negatives. Doch eigentlich handelt es sich dabei um eine ganz natürliche und überlebenswichtige Reaktion unseres Körpers.

Sie sorgen dafür, dass Wunden heilen, Infektionen bekämpft und Fremdstoffe beseitigt werden.

Doch: Nicht jede Entzündung ist nützlich. Manche werden chronisch – und genau diese „stillen“ Entzündungen können gefährlich werden.

Die gute Seite der Entzündung

Kommt es zu einer Verletzung oder Infektion, schaltet unser Immunsystem in den „Alarmmodus“. Blutgefäße erweitern sich, Abwehrzellen strömen in das betroffene Gewebe, um Krankheitserreger zu zerstören oder beschädigte Strukturen zu reparieren.

Typische Merkmale sind:

- Rötung
- Wärme
- Schwellung
- Schmerz
- eingeschränkte Funktion des betroffenen Körperteils

Diese klassischen Anzeichen zeigen: Der Körper arbeitet intensiv an der Heilung. Solche akuten Entzündungen verlaufen kurzfristig und klingen in der Regel nach wenigen Tagen bis Wochen wieder ab. Sie sind ein wichtiger Teil der körpereigenen Abwehr und helfen, Krankheitserreger zu bekämpfen oder verletztes Gewebe zu reparieren.

Wenn Entzündungen kippen – die stille Gefahr

Problematisch wird es, wenn Entzündungsprozesse nicht mehr zur Ruhe kommen. Sie verlaufen dann nicht mehr sichtbar, sondern unterschwellig – oft über Monate oder Jahre hinweg. Man spricht von chronischen oder stillen Entzündungen.

Die Symptome sind unspezifisch und daher leicht zu übersehen:

- ständige Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Schlafprobleme
- Verdauungsbeschwerden
- erhöhte Infektanfälligkeit

Besonders gefährlich: Sie bringen keinen Nutzen mehr, sondern können langfristig das Risiko für schwere Erkrankungen wie Rheuma, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder sogar Krebs erhöhen.

Woher kommen chronische Entzündungen?

Neben genetischer Veranlagung können viele Alltagsfaktoren stille Entzündungen fördern:

- unausgewogene Ernährung mit viel Zucker, Weißmehl und Transfetten
- Bewegungsmangel
- Dauerstress und Schlafdefizit
- Rauchen und Alkohol

Was Sie selbst tun können

Die gute Nachricht: Jeder kann das Risiko stiller Entzündungen verringern. Schon kleine Veränderungen im Alltag haben einen großen Effekt.

Ernährung:

Greifen Sie zu Gemüse, Obst, Vollkorn, Nüssen, Fisch und hochwertigen Pflanzenölen.

Bewegung:

Schon 30 Minuten Spaziergehen täglich senken Entzündungsmarker.

Stressabbau:

Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen wirken entzündungshemmend.

Schlaf:

Mindestens 7 Stunden pro Nacht sind ideal.

Verzicht:

Weniger Alkohol, kein Nikotin.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR UND IHRER APOTHEKE

Neben einem gesunden Lebensstil gibt es auch gezielte Nährstoffe, die entzündungshemmend wirken können:

Grazer Curcumin Liquid

Curcuma trägt mit seiner antioxidativen Wirkung zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Kann die normale Wundheilung unterstützen.



Antioxidantien

Vitamine C, E, B2 sowie Zink und Selen helfen, freie Radikale zu neutralisieren und die Zellen zu schützen.

Weihrauch-Komplex

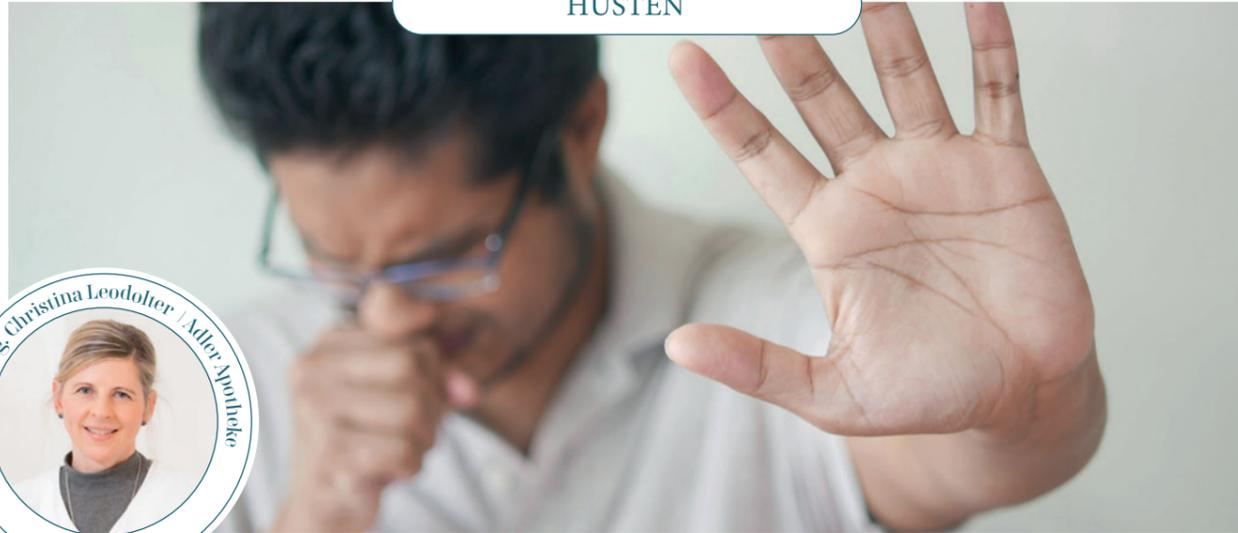
Mit Boswelliasäuren, MSM sowie Curcuma, Ingwer und Rosmarin. Können Zellen vor oxidativem Stress schützen und bei Gelenkschmerzen und Entzündungen helfen.



Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke

Fazit: Akute Entzündungen sind wichtig und nützlich – sie zeigen, dass unser Körper funktioniert. Doch stille, chronische Entzündungen sind tückisch, weil wir sie kaum bemerken und sie langfristig die Gesundheit gefährden können. Mit einem

bewussten Lebensstil und gezielter Unterstützung aus Ihrer Apotheke können Sie aktiv dazu beitragen, Ihr Entzündungsgeschehen im Gleichgewicht zu halten.



HUSTEN

Akut oder chronisch, trocken oder verschleimt

Ursachen erkennen und richtig behandeln

Husten gehört zu den häufigsten Beschwerden in der kalten Jahreszeit. Er ist ein natürlicher Schutzreflex der Atemwege und hilft, Schleim, Staub oder Krankheitserreger aus der Lunge zu befördern. Doch Husten ist nicht gleich Husten – er kann harmlos sein, aber auch auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen.

Mögliche Ursachen für Husten

- Infektionen: Erkältung, Grippe, Covid-19, Keuchhusten, RSV
- Reizstoffe: Tabakrauch, Feinstaub, Gase, Dämpfe
- Allergien: z. B. gegen Pollen, Hausstaub oder Tierhaare
- Verschleimung der Atemwege
- Refluxkrankheit (Sodbrennen)
- Nebenwirkung bestimmter Medikamente (z. B. ACE-Hemmer)
- Psychische Ursachen
- Postnasal-Drip-Syndrom: Sekret aus Nase/Nebenhöhlen läuft in die Luftröhre und löst Reizhusten aus

Hustenarten im Überblick

Nach Dauer

- Akut (< 2 Wochen): meist Erkältung oder akute Bronchitis
- Subakut (2–8 Wochen): z. B. verzögert abklingende Infekte
- Chronisch (> 8 Wochen): sollte unbedingt ärztlich abgeklärt werden

Nach Art

- **Trockener Reizhusten:** unproduktiv, ohne Schleim, oft zu Beginn einer Erkältung. → Linderung durch Hustenstiller (z. B. Dextromethorphan, Pentoxyverin) oder pflanzliche Mittel wie Eibisch, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Malve.

- **Produktiver Husten mit Schleim:** typischerweise bei Bronchitis. → Schleimlösende Mittel (Sekretolytika) helfen, den Schleim zu verflüssigen: Myrtol, Cineol, Ambroxol, Acetylcystein oder pflanzliche Extrakte aus Thymian, Efeu, Primelwurzel.

Husten bei Kindern

Kinder husten besonders häufig, da ihre Atemwege noch enger und empfindlicher sind.

Ursachen können sein:

- Erkältung oder Bronchitis
- RSV-Infektion, Keuchhusten, Asthma
- Allergien (Pollen, Hausstaub, Tierhaare)

Behandlung: Pflanzliche Hustensäfte (z.B. Efeu, Thymian) können bei Husten und Bronchitis helfen, indem sie den Schleim verflüssigen und das Abhusten erleichtern. Isländisches Moos und Eibisch können trockenen Reizhusten lindern und einen natürlichen beruhigenden Schutzfilm auf die Schleimhäute bilden.

Hausmittel & Tipps zur Unterstützung

- Viel trinken: Kräutertees mit Thymian, Salbei, Spitzwegerich oder Eibisch befeuchten die Schleimhäute
- Inhalationen mit Kochsalzlösung beruhigen die Atemwege (Achtung: Verbrühungsgefahr bei Kleinkindern!)
- Brustwickel mit Myrte oder Thymian entspannen die Bronchien
- Für feuchtes Raumklima sorgen
- Vitaminreiche Ernährung mit Obst und Gemüse
- Ausreichend Schlaf und Ruhe

PRODUKTTIPPS



Sängerkraut für deine Stimme.

Bronchostop Sisymbrium Hals- und Rachenpastillen

sind rein pflanzlich mit dem Wirkstoff Sisymbrium, auch Sängerkraut genannt. Die Heilpflanze hat eine lange traditionelle Anwendung bei Heiserkeit/Stimmbeschwerden und Halskratzen. Es wird ein Schutzfilm auf der entzündeten Schleimhaut gebildet. Tun deiner Stimme wohl.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Hals- und Rachenbeschwerden ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. BRO-0480_2501

Klosterfrau Thymian Isländisch Moos Hustensaft & Kinderhustensaft

Wirkt schleimlösend und reizlindernd und hilft so effektiv bei jedem* Husten!

- Ab 4 Jahren
- Angenehmer Geschmack
- Pflanzlich, alkoholfrei, zuckerfrei

*Erkältungshusten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung im genannten Anwendungsgebiet ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.



Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke

Erhältlich in der Opern Apotheke



Aroma Engelwurz Balsam

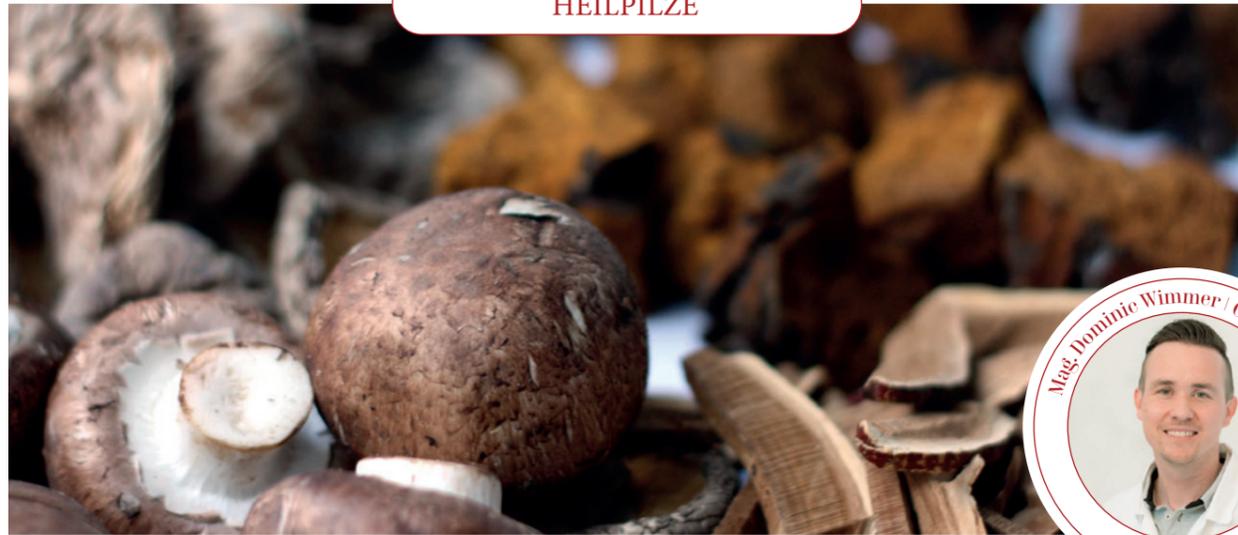
Der Balsam verwehrt mit seiner angenehmen Duftkomposition und unterstützt das Wohlbefinden – besonders in der kalten Jahreszeit. Sanft auf Brust oder unter die Nase aufgetragen, entfaltet der Balsam seine wohltuenden Aromen, die das Durchatmen erleichtern und für ein Gefühl von Frische sorgen.

Wurzelsepp Thymiansirup

Die Kraft des Thymians wird seit Jahrhunderten traditionell verwendet. Ideal bei trockenem Halsgefühl und beliebt bei Reizhustenempfindungen. Wohlthuender Genuss, besonders abends.



Erhältlich beim Wurzelsepp



HEILPILZE

in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Alte Naturstoffe neu entdeckt

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erfreut sich auch in westlichen Ländern wachsender Beliebtheit – insbesondere ein Aspekt zieht zunehmend Aufmerksamkeit auf sich: die sogenannten **Heilpilze**. Diese Naturstoffe werden in China seit Jahrtausenden eingesetzt, um Körper und Geist zu stärken.

Was sind Heilpilze?

Heilpilze – auch als Vitalpilze bekannt – sind bestimmte Pilzarten mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. In der TCM gelten sie als harmonisierende Mittel, die das **Qi (Lebensenergie)** stärken, die **Organe regulieren** und das **Immunsystem** unterstützen.

BEKANNTESTE HEILPILZE UND DEREN SPEZIELLE ANWENDUNGSGEBIETE



Reishi

Wird als „Pilz der Unsterblichkeit“ bezeichnet. Beruhigt den Geist, unterstützt Herz-Kreislauf und Leber (unterstützt Virus bedingte Lebererkrankungen), wirkt entzündungshemmend und immunstärkend.



Cordyceps

Gilt als Energiebooster. Fördert Lungen- und Nierenfunktion, erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit, kann auch bei sexuellen Funktionsstörungen genutzt werden.



Shiitake

Bekannt aus der Küche, aber auch medizinisch wirksam – Einsatz bei Erkältung und Infektionsanfälligkeit, Fettstoffstörungen und Arteriosklerose.



Maitake

Unterstützt beim Metabolischen Syndrom, bei Osteoporose und beim Polyzystischen Ovarialsyndrom.



Hericium

Gilt als Nerventonicum (bei Depression, Demenz, Polyneuropathie, kognitiven Störungen). Unterstützt auch bei Magen-Darmerkrankungen wie Gastritis.



Chaga

Wirkt immunmodulierend, hervorragender Pilz zur Regeneration und Stärkung bei Erschöpfung und Abgeschlagenheit.



Agaricus

Wirkt immunmodulierend bei Allergie, entzündlichen Darmerkrankungen, Hashimoto-Thyreoiditis. Unterstützt aber auch bei Diabetes mellitus Typ 2.



Auricularia

Bei Durchblutungsstörungen, Thrombose-Prophylaxe, Hämorrhoiden, Entzündungen der Haut, Augen und der Schleimhäute. Kann aber auch bei Fettstoffwechselstörungen verwendet werden.



Coprinus

Bei Diabetes mellitus Typ 2 und deren Folgeerkrankungen (Augen, Nieren, Gefäße und Herz). Möglich auch zum Gewichtsmanagement.



Polyporus

Wirkt entwässernd, kann bei Ödem und Gelenkschwellungen eingesetzt werden. Aktiviert den Lymphfluss und kann das Haarwachstum fördern.



„Nicht zu vergessen: Unser **Pilz-Espresso** – er vereint die belebende Wirkung von Koffein mit den wertvollen Eigenschaften der Heilpilze Hericium, Maitake und Reishi. Toller Geschmack – einfach mal probieren!

Pleurotus

Reguliert den Blutzucker und senkt den Cholesterinspiegel. Kann auch bei Muskel- und Sehnschmerzen eingesetzt werden.



Bei Fragen zu Ihrer bestehenden Medikation und dem Einsatz von Heilpilzen steht Ihnen das Team der Opern-Apotheke gerne zur Verfügung



GESUND & ENTSPANNT DURCH HERBST UND WINTER

Praktische Tipps, die Körper & Seele gut tun

1. Immunsystem stärken

- **Vitamine & Mineralstoffe:** Achten Sie auf Vitamin D, Zink und Vitamin C, um Abwehrkräfte zu mobilisieren.
- **Kräutertees:** Holunder, Lindenblüte oder Ingwer wärmen und unterstützen die Atemwege.
- **Frische Luft:** Ein Spaziergang, auch an grauen Tagen, tankt Sauerstoff und Licht.

2. Gut durch die Erkältungszeit

- **Vorbereitung ist alles:** Halten Sie Nasensprays, Halspastillen und Erkältungstees griffbereit.
- **Inhalieren:** Ätherische Öle oder Salzlösungen befreien und befeuchten die Atemwege.
- **Sanfte Hilfe:** Pflanzliche Mittel können erste Beschwerden abmildern.

3. Haut & Sinne verwöhnen

- **Schutz für die Haut:** Reichhaltige Cremes und Lippenpflege bewahren vor trockener Heizungsluft.
- **Wohltuende Bäder:** Mit Lavendel, Eukalyptus oder Melisse – entspannend und pflegend zugleich.
- **Verwöhnzeit:** Gönnen Sie sich eine kleine Behandlung oder Massage – sie schenkt Entspannung und neue Energie.

4. Energie & Wohlfühl im Alltag

- **Bewegung:** Regelmäßige kleine Spaziergänge oder sanftes Training beleben Körper und Geist.
- **Rituale schaffen:** Ein Tee am Abend, Kerzenlicht oder eine kurze Meditation wirken Wunder.
- **Schlafhygiene:** Achten Sie auf ruhige Routinen vor dem Zubettgehen – für einen erholsamen Schlaf.



UNSER EXTRA-TIPP

Schreiben Sie in einem kleinen Buch jeden Abend zwei schöne Dinge auf, die Sie an diesem Tag erlebt haben. So holen Sie Licht und Dankbarkeit in die dunklere Jahreszeit.



SO SCHMECKT GESUNDHEIT

Winterrezepte zum Nachmachen



Goldene Milch (Kurkuma-Latte)

Zutaten: 250 ml Milch (oder Hafer-/Mandelmilch), ½ TL Kurkuma, ¼ TL Zimt, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Honig

Zubereitung: Milch erwärmen, Gewürze einrühren, kurz köcheln lassen, zum Schluss Honig unterrühren.

Gesundheitsplus: Kurkuma kann entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken.



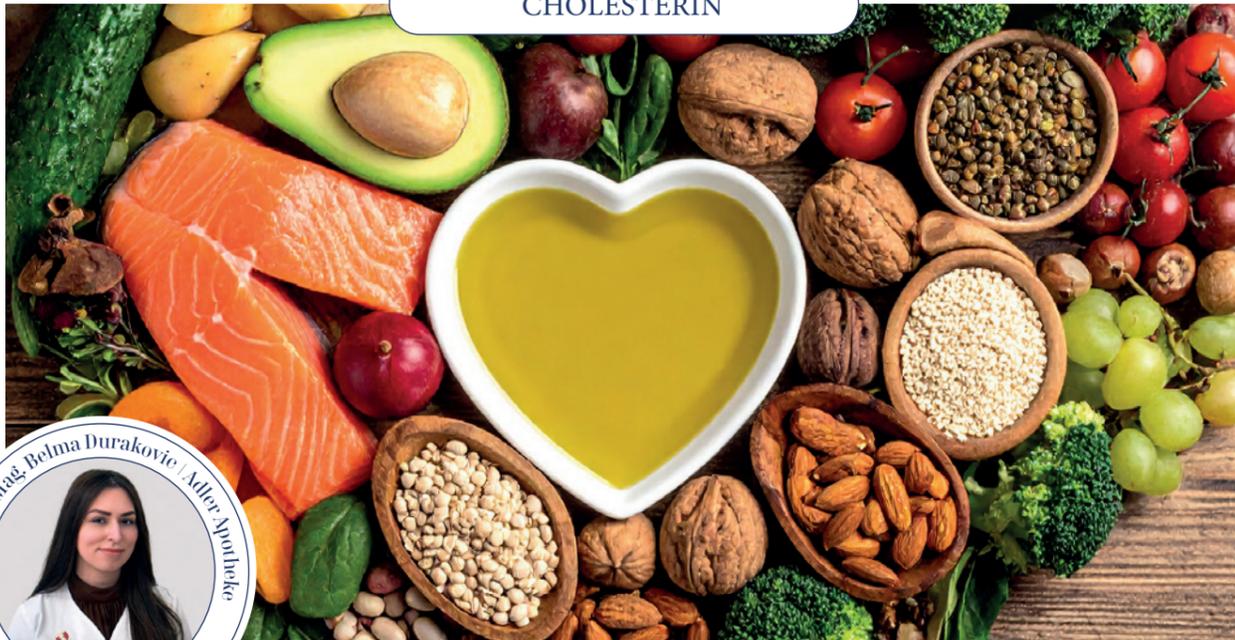
Grüner Vitaldrink

Zutaten: 1 Apfel, 1 Handvoll Spinat, ½ Zitrone, 1 Stück Ingwer (2 cm), 200 ml Wasser

Zubereitung: Alles im Mixer fein pürieren.

Gesundheitsplus: Vitamin C & Antioxidantien können die Abwehrkräfte stärken.

CHOLESTERIN



CHOLESTERIN

Balance zwischen Gesundheit & Risiko

Cholesterin ist in aller Munde – oft mit einem negativen Beigeschmack. Dabei handelt es sich um einen lebenswichtigen, fettähnlichen Stoff, den unser Körper zu großen Teilen selbst herstellt. Cholesterin ist unverzichtbar für stabile Zellmembrane, die Bildung von Hormonen, Vitamin D und Gallensäuren.

Gut und schlecht? HDL und LDL

Unser Körper unterscheidet zwischen zwei Transportformen:

- **HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin)** transportiert überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber.
- **LDL-Cholesterin („schlechtes“ Cholesterin)** kann sich in den Gefäßwänden ablagern und so die Entstehung von Arteriosklerose begünstigen.

Ein zu hoher LDL-Wert gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Spürbar ist ein erhöhter Cholesterinspiegel meist nicht – regelmäßige Kontrollen sind deshalb entscheidend.

Welche Werte gelten als normal?

Für gesunde Erwachsene gelten nüchtern gemessene Richtwerte:

- Gesamtcholesterin: unter 200 mg/dl
- LDL-Cholesterin: unter 115 mg/dl
- HDL-Cholesterin: Männer über 40 mg/dl, Frauen 45–50 mg/dl
- Triglyzeride: unter 150 mg/dl

Auch das Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL, der sogenannte **atherogene Index**, spielt eine Rolle:

- unter 3,5: niedriges Risiko
- 3,5–4,5: grenzwertig
- über 4,5: erhöhtes Risiko

Ihr Plus in der Adler Apotheke

Lassen Sie Ihre Blutfettwerte unkompliziert überprüfen:
Blutfett-Profil-Screening
Gesamtcholesterin, HDL und LDL

Kosten: 20 €,
Dauer: ca. 15 Minuten,
Montag bis Freitag, 8–11 Uhr

CHOLESTERIN

Lebensstil macht den Unterschied

Bereits kleine Veränderungen im Alltag können sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken:

- **Ernährung:** Weniger gesättigte Fette (fettiges Fleisch, Wurst, frittierte Speisen), mehr ungesättigte Fette (Olivenöl, Nüsse, Fisch). Viel Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte.
- **Bewegung:** Schon 30 Minuten täglich – ob Spazieren, Radfahren oder Treppensteigen – können helfen.
- **Rauchstopp:** Fördert die Gefäßgesundheit und verbessert HDL.
- **Gewichtsreduktion:** Besonders bei Übergewicht günstig.

Wenn mehr Unterstützung nötig ist

Reichen Lebensstiländerungen nicht aus, kann der Arzt Medikamente (z. B. Statine) verordnen, die LDL wirksam senken. In der Apotheke beraten wir Sie gerne zur richtigen Einnahme und zu möglichen Wechselwirkungen. Pflanzliche Alternativen wie Artischocke oder Cholin können ergänzend eingesetzt werden – bitte immer mit ärztlicher Rücksprache.

Praxistipps

- Lieber Olivenöl statt Butter
- Lieber Rad oder zu Fuß statt Bus oder Auto
- Ab 35 Jahren: Cholesterinwerte regelmäßig beim Arzt checken

PRODUKTTIPPS



Omega-3 Fischöl hochdosiert

Ideales Verhältnis von DHA und EPA

Das Omega-3 Fischöl von Solgar® enthält hochkonzentriertes Fischöl mit Omega-3-Fettsäuren aus natürlichen Quellen. EPA und DHA sind im idealen Verhältnis zueinander abgestimmt, für dein tägliches Wohlbefinden.

Grazer Coenzym Q 10/60

Schlüsselfunktion im zellulären Energiestoffwechsel. Zur Deckung eines erhöhten Bedarfes bei körperlichen und geistigen Belastungen und bei abnehmender Coenzym Q10 Produktion im Alter oder durch Einnahme von Medikamenten. Es ist ein fettlösliches Antioxidans und trägt bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



EXTRA TIPP:

Beim Wurzelsepp haben wir eine spezielle, eigens zusammengestellte Teemischung zur Unterstützung – fragen Sie einfach nach.



Wurzelsepp Artischocke, Löwenzahn & Mariendistel

Fettreiche Mahlzeiten oder Alkohol belasten besonders die Leber und können Völlegefühl, Unwohlsein oder erhöhte Cholesterinwerte verursachen. Die Bitterstoffe aus Artischocke, Löwenzahn und Mariendistel unterstützen die Leberfunktion, regen die Gallenproduktion an und können so eine leichtere Fettverdauung fördern.

Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke

Erhältlich beim Wurzelsepp



HAUTTYPEN VERSTEHEN

Der Schlüssel zu schöner Haut

Unsere Haut ist so individuell wie wir selbst. Ob jung oder alt, trocken oder fettig, empfindlich oder robust – der Hauttyp entscheidet darüber, welche Pflege wirklich wirkt.

Wer seine Haut kennt, kann gezielt auf ihre Bedürfnisse eingehen und Hautprobleme wie Spätakne oder Rosazea besser in den Griff bekommen.

Wie lässt sich der eigene Hauttyp bestimmen – und was bedeutet das für die tägliche Pflege?

Hauttyp	Merkmale	Pflegeempfehlung
Normale Haut	Ausgeglichen, feinporig, kaum Unreinheiten	Milde Reinigung, leichte Feuchtigkeitspflege
Trockene Haut	Spannungsgefühl, Schuppen, feine Fältchen	Reichhaltige Cremes mit Ölen und Lipiden
Fettige Haut	Glanz, große Poren, Neigung zu Pickel	Mattierende Produkte, Salicylsäure, leichte Gele
Mischhaut	Fettige T-Zone, trockene Wangen	Zonenweise Pflege, ausgeglichene Wirkstoffe
Empfindliche Haut	Rötungen, Brennen, Reizbarkeit	Hypoallergene Produkte, beruhigende Inhaltsstoffe
Reife Haut	Elastizitätsverlust, Falten, Trockenheit	Anti Aging Wirkstoffe, intensive Feuchtigkeit

So erkennen Sie Ihren Hauttyp ganz einfach selbst

Reinigen Sie Ihr Gesicht gründlich und verzichten Sie für einige Stunden auf Pflegeprodukte. Anschließend zeigt sich Ihr Hauttyp deutlich:

Glänzt die Haut stark? → **fettige Haut**

Fühlt sie sich trocken oder gespannt an? → **trockene Haut**

Wirkt sie weder fettig noch trocken? → **normale Haut**

Glänzt nur die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn)? → **Mischhaut**

Reagiert die Haut mit Rötungen oder Irritationen? → **empfindliche Haut**

Hautprobleme im Erwachsenenalter

Spätakne — Tipp

Betrifft viele Erwachsene – besonders Frauen zwischen 25 und 45 Jahre. Die Ursache sind häufig hormonelle Schwankungen, Stress und Ernährung, überpflegte oder falsch gepflegte Haut, Medikamente wie Cortison oder Antidepressiva.

Produkte mit Niacinamid, Azelainsäure oder antibakterielle Wirkstoffe, nicht austrocknend, aber klärend.

Empfindliche Haut — Tipp

Sie neigt zu Brennen, Juckreiz und Rötungen und reagiert oft empfindlich auf Duftstoffe, Witterungseinflüsse oder Stress.

Wenige Inhaltsstoffe, keine Duftstoffe oder Alkohol, beruhigende Wirkstoffe, Panthenol, Kamille, Aloe Vera

Rosazea – mehr als Rötung — Tipp

Rosazea ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die sich durch anhaltende Rötungen, sichtbare Äderchen, Pusteln sowie Brennen bemerkbar macht. Mögliche Auslöser: scharfes Essen, UV-Strahlung, Alkohol, Stress, reizende Pflege

Seifenfreie Reinigung, beruhigende Pflege mit Thermalwasser

Hautpflege ist Persönlichkeitspflege

Die Haut begleitet uns ein Leben lang und verändert sich mit uns. Wer ihren Typ kennt und ihre Sprache versteht, kann mit der richtigen Pflege nicht nur die Hautprobleme lindern, sondern auch das eigene Wohlbefinden steigern.

Schöne Haut beginnt nicht nur bei der richtigen Pflege, sondern auch bei unserem Lebensstil.

Schlaf: Während der Nacht regenerieren sich die Zellen – ausreichend Ruhe ist daher unverzichtbar.

Ernährung: Antioxidantienreiche Lebensmittel wie Beeren, grüner Tee oder Nüsse schützen die Haut von innen.

Bewegung: Regelmäßige Aktivität fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung der Haut.

Stressmanagement: Meditation, Yoga oder einfach mal offline gehen helfen, die Haut ins Gleichgewicht zu bringen.

Schöne Haut ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis von Wissen, Achtsamkeit und guter Pflege. Die Gene geben zwar die Basis vor, doch unser Lebensstil entscheidet, wie stark sie sich entfalten.

Fazit: Eine gesunde Hautpflege beginnt mit dem Verständnis der eigenen Haut. In unseren Betrieben erhalten Sie die individuell passende Pflegeempfehlung für jeden Hauttyp – von der richtigen Reinigung über wirksame Wirkstoffe bis hin zu optimaler Feuchtigkeitspflege und zuverlässigem Sonnenschutz.

PRODUKTTIPPS

Erhältlich in der Adler Kosmetik



La Roche Posay EFFACLAR A.Z. Gel-Crème

Anti-Akne & Anti-Age Pflege. Azelainsäure mildert Pickel & Pigmentflecken, Salicylsäure erneuert die Haut, Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit & polstert Falten auf.



Avène ANTIROUGEURS ROSAMED SPF 50+

Das mit Dermatolog:innen entwickelte KONZENTRAT reduziert selbst dauerhafte Rötungen, beugt ihrem Wiederauftreten vor, beruhigt sofort und spendet 24h Feuchtigkeit*. ANTIROUGEURS ROSAMED SPF 50+ bietet hohen UV- und HEV Blue Light-Schutz, wirkt einer Ursache von Rötungen entgegen und schützt vor Hautalterung. In nur 2 Wochen halbiert es Rötungen**, reduziert Brennen um 90 %* und versorgt die Haut 24h mit Feuchtigkeit***.

*HI kinetisch, 30 Proband:innen.

**Interne Anwenderstudie, 36 Proband:innen, 2 Anwendungen pro Tag. Messung anhand einer 5-Punkte-Skala, Ergebnisse nach 2 Wochen.

***Messung des Hydratationsindex, 21 Proband:innen.



DR. GRANDEL BEAUTYGEN - Verjüngt und erneuert die Haut

Wissenschaftlern ist es gelungen, das ‚Beauty-Gen‘ der Haut zu entschlüsseln. Der Extrakt aus der Schneealge aktiviert das ‚Schönheitsgen‘, schützt die kollagenen Fasern und sorgt für bessere Elastizität. Kombiniert mit hochwertigen Anti-Aging Wirkstoffen, aktivieren die Produkte Reparaturprozesse in der Haut. Die Anzahl und Tiefe von Fältchen werden sichtbar vermindert, der Alterungsprozess der Haut wird verlangsamt. Ihre Haut wirkt sichtbar gestrafft und ebenmäßig. Die BEAUTYGEN Serie verleiht Ihnen eine jugendliche Ausstrahlung.

Erhältlich in der Adler und Opern Kosmetik

UNSERE IDEEN im Herbst & Winter FÜR IHR WOHLBEFINDEN

1 RAUSCH REPAIR-LINIE

- Strapaziertes und brüchiges Haar?

Ihr Haar ist kaputt, matt und glanzlos? Tägliches Waschen, Föhnen und Stylen strapaziert unser Haar. Strapazierte, brüchige Haare sind aber noch lange kein Grund für Panik. Mit den richtigen Pflegeprodukten können Sie Ihr Haar reparieren und regenerieren. Die silikonfreie Repair-Linie mit Amaranth von RAUSCH besteht aus einem Shampoo, einem Conditioner, einer Kur sowie einem Serum. Alle Produkte sind vegan und werden in der Schweiz besonders für die Bedürfnisse von strapazierten und brüchigen Haaren entwickelt und hergestellt.

Unser Tipp: Die Repair-Express-Kur mit Amaranth pflegt strapaziertes Haar intensiv und verleiht in nur 60 Sekunden Geschmeidigkeit und Glanz – ohne zu beschweren. Das enthaltene hochkonzentrierte, pflanzliche Keratin repariert das Haar tiefenwirksam.



2 SINUPRET® INTENS

- Raus aus dem Schnupfen-Nebel

Endlich ist die Nase wieder frei! Sinupret® intens bekämpft effektiv die verstopfte Nase:

- löst den Schleim
- öffnet die Nase
- befreit den Kopf

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_SIN-31_10/2023

AKTION
2 €
Von 01.09.2025 bis 30.11.2025



FEMANNOSE® F DIRECT
FEMANNOSE® F Direct Sticks sind vorportionierte, praktische Sticks mit 2g D-Mannose, Biotin und Vitamin C. Ideal für unterwegs: Die Sticks können direkt, schnell und diskret eingenommen werden.

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



Neu!
Erhältlich ab Ende Oktober 2025

DADO SENS DRYDERM

- Schluss mit trockener Haut

Trockene Haut im Winter kennt wohl jeder – gerade im Gesicht und an den Händen merkt man den Jahreszeitwechsel sehr schnell. Die Haut ist weniger geschmeidig, spannt und fühlt sich trocken an. DRYDERM* pflegt trockene bis sehr trockene, rissige Hautstellen und spendet intensiv Feuchtigkeit. Die besonders milden Formulierungen der Produkte sorgen für eine geschmeidige Haut mit spürbar mehr Elastizität und einer gestärkten Hautbarriere. Pflanzliche Phytoceramide unterstützen gezielt die natürliche Schutzfunktion der Haut, verbessern die Feuchtigkeitsbindung und helfen, den Lipidhaushalt auszugleichen. Die hautähnliche Struktur der aus Hafer gewonnenen Ceramide sorgt für eine besonders gute Verträglichkeit auch bei sensibler Haut.

5 NFK PANTHENOL FEUCHTIGKEITSCREME

Schützt und beruhigt – speziell für sehr trockene Haut.

Die reichhaltige Creme versorgt trockene bis sehr trockene, empfindliche Körperhaut intensiv mit Pflege. Ihr dezenter, allergenfreier Duft macht sie besonders verträglich – ideal auch für sensible Haut.



Sparen Sie
2 €
beim Kauf von jeder OLEOvital® CETILAR® Creme von 01.10.-15.11.2025!



6 OLEOvital® CETILAR® Creme

Gelenke aufgebaut, Schmerzen abgebaut

OLEOvital® CETILAR® Creme mit der patentierten Technologie der cetylierten Fettsäuren lindert rasch Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Sehnen, verbessert die Gelenkfunktion und fördert Elastizität und Beweglichkeit. Ideal bei Sportverletzungen oder arthritischen Erkrankungen.

www.oleovital.at
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

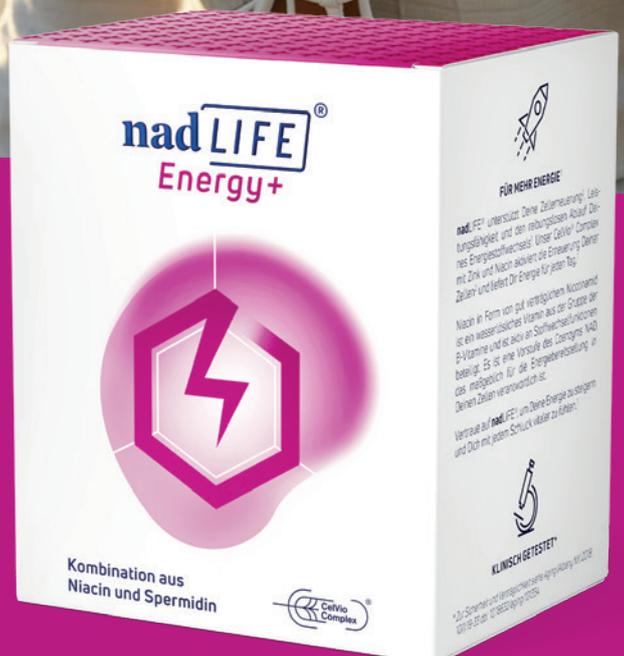
Mehr Energie für Deine Zellen¹

Deine Zellgesundheit entscheidet mit, wie aktiv und gesund Du auch im Alter bleibst. Entscheide Dich schon heute dafür, Deine Zellen zu unterstützen und lege den Grundstein für ein gesundes Leben.

nadLIFE[®] Energy+ versorgt Deine Zellen von innen heraus mit Energie und unterstützt Deine Zellkraftwerke mit der innovativen Kombination aus Niacin, Spermidin und Zink.^{1,2}

Hol' Dir die Energie in Deinen Alltag!¹

Jetzt in Deiner Apotheke erhältlich.



+ Mit Niacin und Spermidin

+ Klinisch getestet³

+ Entwickelt in Österreich

¹ Niacin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

² Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese und dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

³ Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33 doi: 10.18632/aging/101354.