

AUSGABE
1
2026

Meine GESUND ZEIT

Frühling & Sommer



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

Reiseapotheke

Durstlöscher für die Haut

Allergien



INHALT



04

ALLERGIEN

...und jedes Jahr grüßt die Allergiezeit



10

DAS VENEN-SPEZIAL

Leichte Beine an heißen Tagen



06

GELASSEN DURCH DIE WECHSELJAHRE

Gut begleitet durch den Wandel



12

REISEAPOTHEKE

Gut vorbereitet in den Urlaub



08

DURSTLÖSCHER FÜR DIE HAUT

Feuchtigkeitspflege im Frühling & Sommer



15

UNSERE IDEEN

Für Ihr Wohlbefinden

Ohne e-Card Rezept abholen oder liefern lassen - So geht's!

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden,

Sie können uns nicht im Geschäft am Grazer Hauptplatz besuchen und benötigen dringend Ihre Medikamente? Kein Problem!

Wir bieten Ihnen zwei komfortable Lösungen:

1. Abholung durch eine Botenperson:

Lassen Sie Ihre Medikamente bequem von jemand anderem bei uns im Geschäft abholen.

2. Lieferung per Radbote: Bestellen Sie Ihre Medikamente und wir liefern sie direkt an Ihre Adresse in Graz.

Ihre Bestell- und Beauftragungswege:

Sie können uns Ihre Bestellung und den Wunsch zur Abholung oder Zustellung ganz einfach mitteilen:

✓ **Telefonisch:** Rufen Sie uns an unter 0316/830342-16

✓ **Per E-Mail:** Schreiben Sie uns an office@adlerapotheke-graz.at

✓ **Per WhatsApp:** Schicken Sie uns eine Nachricht an 0660/1162745

So greifen wir auf Ihr e-Rezept zu (ohne Ihre e-Card):

Die Botenperson (oder unser Radbote) benötigt Ihre e-Card nicht, um die e-Rezepte einzulösen. Sie müssen uns das Rezept lediglich auf einen der 3 folgenden Wege digital zugänglich machen:



1. e-Rezept Code:

✓ Senden Sie uns den **e-Rezept Code** vom Ausdruck des Arztes.

✓ Oder: Nennen Sie uns den Code aus Ihrem persönlichen Bereich auf meinesv.at oder gesundheit.gv.at (hierfür benötigen Sie die ID Austria).

2. e-Rezept ID:

Lassen Sie sich die **12-stellige e-Rezept ID** telefonisch von der Arztpraxis durchgeben und teilen Sie uns diese mit.

3. Bequeme e-Berechtigung:

✓ Über die **Apps der Sozialversicherung** (MeineSV, MeineÖGK, svsgo) erteilen Sie uns einmalig für 24 Stunden einen zeitlich begrenzten Zugriff auf Ihre offenen e-Rezepte über Ihre Sozialversicherungsnummer. (Keine ID Austria nötig!)

✓ **e-Berechtigung in Kürze:** Mit einem NFC-fähigen Smartphone und Ihrer e-Card (wird nur einmalig zur Erteilung benötigt) können Sie uns schnell eine Berechtigung erteilen. Eine detaillierte Anleitung finden Sie unter: www.chipkarte.at/e-berechtigung

Für unsere Stammkunden bieten wir einen speziellen Service an:

Sagen Sie uns einfach Bescheid – wir sorgen dafür, dass Sie Ihre verordneten Medikamente schnell und unkompliziert erhalten und Sie dabei von unseren aktuellen Angeboten profitieren!

Für das Team der Adler Apotheke Graz
Mag. Bernd Milenkovics

Kennen Sie schon...?

Mag. pharm. Ilona Sandor

Apothekerin in der Adler Apotheke

Drei Dinge, die ich immer bei mir habe:

Handy, Lippenpflege und Sonnenbrille

Das tue ich für meine Gesundheit:

Besonders in der Natur kann ich Kraft tanken und neue Energie schöpfen. Ich gehe gerne Bergwandern, (Rax, Schneeberg, Gesäuse, Osttirol). Eine ausgewogene Ernährung ist mir ebenso wichtig wie ausreichend Schlaf. Dabei lege ich großen Wert darauf, möglichst alle Wege zu Fuß zurückzulegen.

Das bedeutet Glück:

Gesund zu sein, verzeihen zu können, dankbar zu sein



Ilona Sandor

Seit Oktober letzten Jahres verstärkt Mag. Sandor unser Apothekenteam und berät mit Engagement und Leidenschaft die Kunden. Der persönliche Kontakt zu Kundinnen und Kunden sowie eine individuelle Betreuung liegen ihr besonders am Herzen. Dank ihres Fachwissens und ihres Interesses an aktuellen Entwicklungen bleibt sie stets auf dem neuesten Stand.

IMPRESSUM:

HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:

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

GESUNDHEITSMITTELFÜR KUNDEN DER NATÜRLICH FÜHLEN GRUPPE:

Adler Apotheke, Opfern Apotheke, Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opfern Kosmetik

PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:

Zdenka Graze BA, MA

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, PhD

DRUCKEREI:

Offsetdruck Bernd DORRONG, Graz

FOTOS:

pixabay.com, www.pexels.com, firefly.adobe.com

Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



UroAkut®

Ja bitte!



NEU auch im Vorteilspack
Verbesserte Rezeptur gleicher Geschmack!

D-Mannose + Cranberry Die ideale pflanzliche Kombination!

D+PAC

klinisch untersucht



www.gesunde-blase.at

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Kwizda
Pharma



ALLERGIEN

...und jedes Jahr grüßt die Allergiezeit

Kaum zeigen sich die ersten warmen Tage, meldet sie sich zuverlässig zurück: die Allergiezeit. Was für viele nach Frühling und Leichtigkeit klingt, bedeutet für Allergiker tränende Augen, eine laufende Nase und schlaflose Nächte – wer die Saison kennt, kann sich gezielt vorbereiten und die Symptome deutlich lindern.

Wenn der Körper Alarm schlägt – typische Symptome

Augen: Juckreiz, Tränenfluss und geschwollene Lider gehören zu den typischen Beschwerden. Häufig sind nicht nur die Augen selbst, sondern auch die Augenlider betroffen, die empfindlich reagieren und gerötet sein können.

Nase: Die Nase läuft zeitweise stark oder ist im Wechsel komplett verstopft. Das Sekret bleibt meist klar und der Niesreiz kann anhaltend sein.

Bronchien & Atemwege: Trockener Husten, Jucken im Hals oder eine eingeschränkte Atmung sind Warnsignale. Achtung: Unbehandelt kann sich daraus ein allergisches Asthma entwickeln.

Allgemeine Begleitscheinungen: Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafprobleme sind häufige Begleiter. Gelegentlich kann es auch zu Hautausschlägen oder Juckreiz kommen.

Kreuzallergien nicht unterschätzen: Bei Pollenallergien können verwandte Allergene in Nahrungsmitteln (z. B. Obst, Nüsse, Gemüse) die Symptome verstärken. Wer nach dem Essen vermehrt Beschwerden bemerkt, sollte genauer hinschauen.

Gut vorbereitet in die Saison

Eine starke Basis macht den Unterschied:

- ✓ **Vitamin D-Status prüfen:** Ein gut eingestellter Spiegel kann erste Symptome abschwächen.
- ✓ **Calcium & Magnesium:** Diese Mineralstoffe können die Histaminausschüttung reduzieren.
- ✓ **Zink & Selen:** Unterstützen das Immunsystem und fördern den Abbau von Histamin.

✓ **Schwarzkümmelöl & Omega 3-Fettsäuren:** Wirken entzündungshemmend und tun den Atemwegen gut.

✓ **Langfristig denken:** Eine Hyposensibilisierung behandelt die Ursache, nicht nur die Symptome.

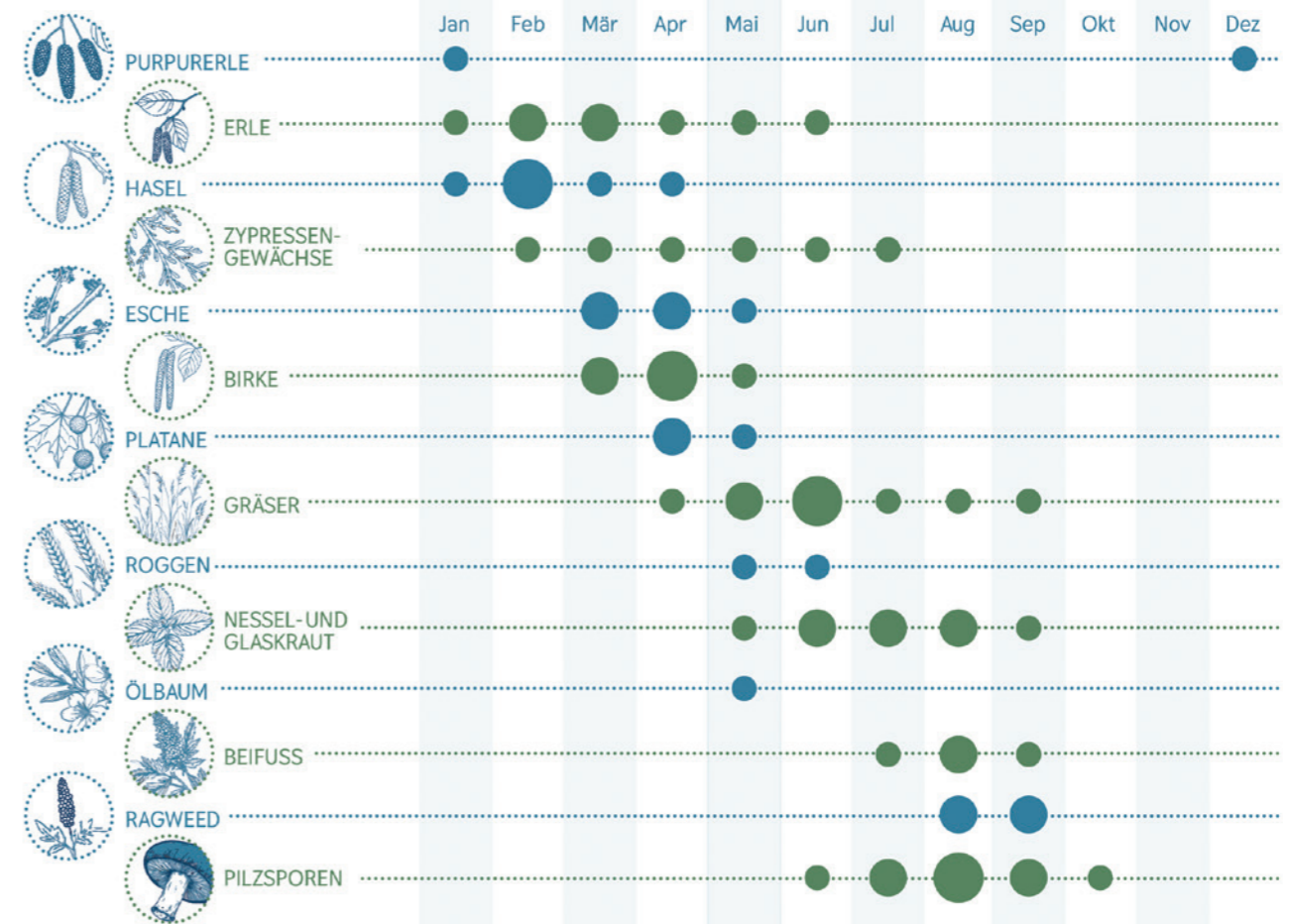
Alltagstipps, die wirklich helfen

Schon kleine Veränderungen im Alltag können die Pollenzeit deutlich angenehmer machen:

- ✓ **Haare täglich waschen:** So werden Pollen entfernt, die sich tagsüber darin ablagern.
- ✓ **Kleidung aus dem Schlafzimmer verbannen:** Getragene Kleidung sollte nicht im Schlafbereich liegen, damit sich keine Allergiepartikel verteilen.
- ✓ **Raumluft verbessern:** Kurzes Stoßlüften am Abend lohnt sich, da die Pollenbelastung zu dieser Tageszeit meist geringer ist.
- ✓ **Auto-Pollenfilter regelmäßig wechseln:** Wer viel unterwegs ist, reduziert so die Belastung während der Fahrt.
- ✓ **Nasenduschen nutzen:** Sie reinigen die Schleimhäute von Pollen und befeuchten sie gleichzeitig, was die Abwehrfunktion der Nase unterstützt.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen auch unsere Augen und Lider, da sie häufig stark auf Pollen reagieren. Zur besonderen Augenpflege können neben antiallergischen Augentropfen auch spezielle Lidpflegetücher eingesetzt werden. Sie reinigen die Lidränder sanft und gezielt und tragen gerade bei gereizten, juckenden Augenlidern dazu bei, Beschwerden zu lindern und die Augen zu beruhigen.

Die Allergiezeit kommt jedes Jahr – doch sie muss nicht jedes Jahr gleich schlimm sein. Mit unserem praktischen Allergiekalender, gezielter Vorbereitung, passenden Pflegeroutinen und individueller Beratung in Ihrer Apotheke können Sie im Frühling wieder richtig durchatmen.



Unsere Empfehlungen



Grazer Zink Plus C Kapseln

Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und leisten einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.



Grazer Vitamin D3 Tropfen & Grazer Vitamin D3 1000 I.E. Kapseln

Vitamin D kann zwar in der Haut mit Hilfe von UV-B-Strahlen des Sonnenlichts gebildet werden, allerdings reicht in Mitteleuropa die Sonneneinstrahlung während der Herbst und Wintermonate nicht aus, um eine optimale Versorgung zu sichern. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei, und es leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems.



OLISIR®

Dank Olisir® Allergien gut im Griff - rezeptfrei!

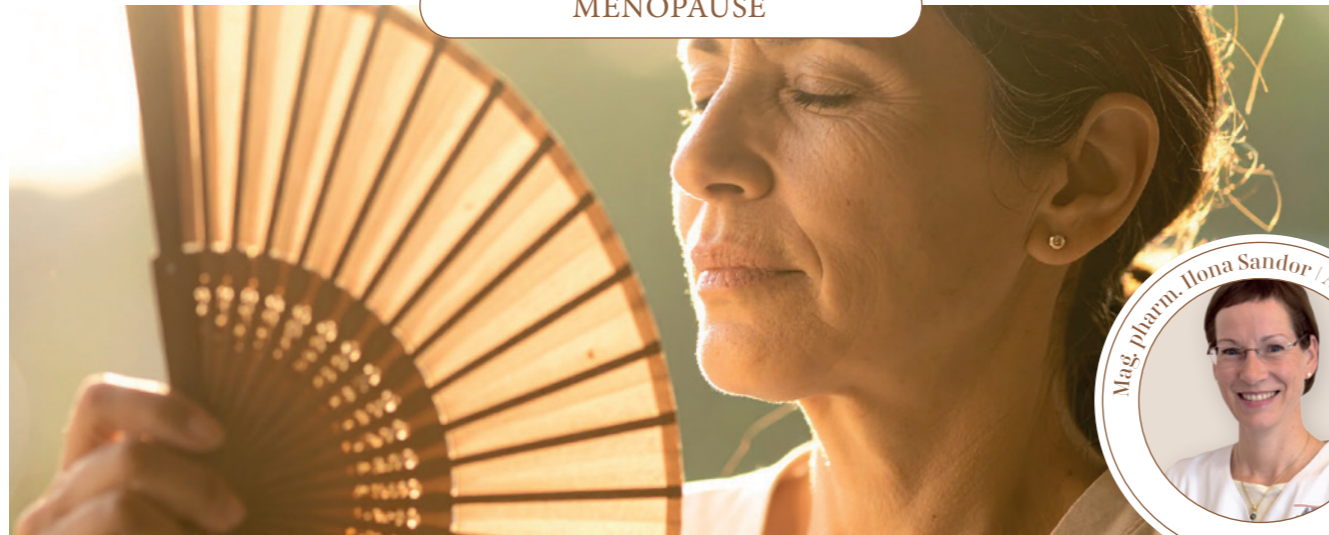
Olisir® (Wirkstoff: Bilastin) ist ein Antiallergikum zur symptomatischen Behandlung einer allergischen Rhinokonjunktivitis (saisonal und perennial) und Urtikaria. Olisir® wird bei Erwachsenen und Jugendlichen (ab 12 Jahren) angewendet. Olisir® einmal täglich lindert Allergie-Symptome wie Heuschnupfen, tränende Augen und Juckreiz rasch und für 24 Stunden.

Packungsgrößen: Olisir® 20 mg, Tabletten zu je 10 / 30 Stück, Olisir® 20 mg, Schmelztabletten zu je 10 / 30 Stück

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker*innen AT-OLI-05-02-2026



Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke



GELASSEN DURCH DIE WECHSELJAHRE

Gut begleitet durch den Wandel

Was passiert im Klimakterium?

Während der Wechseljahre stellen die weiblichen Keimdrüsen ihre Funktion langsam ein. Dieser Prozess tritt durchschnittlich um das 51. Lebensjahr auf. Zunächst werden die Menstruationsblutungen unregelmäßiger, bis sie schließlich ganz ausbleiben. Als Menopause bezeichnet man die letzte Menstruation. Die Perimenopause ist die Übergangsphase zur Menopause. Die Prämenopause umfasst etwa drei Jahre davor, die Postmenopause rund sieben Jahre danach.

Typische Beschwerden

Etwa zwei Drittel aller Frauen erleben in dieser Zeit Symptome, die vor allem durch den sinkenden Östrogenspiegel verursacht werden.

- ✓ Herzklopfen und Schwindel
- ✓ Hitzewallungen, Nachtschweiß und Hautveränderungen
- ✓ Psychische Veränderungen wie Angstgefühle oder depressive Verstimmungen
- ✓ Langfristig: Osteoporose, erhöhte Blutfettwerte oder Hautveränderungen

Pflanzliche Unterstützung

Phytoöstrogene sind gut untersucht. Studien zeigen, dass Frauen in Ländern mit sojareicher Ernährung – etwa in Japan – seltener unter Wechseljahresbeschwerden leiden. Ein gesundes Darmmikrobiom unterstützt die Umwandlung der Pflanzenstoffe in wirksame Verbindungen. Eine pflanzenbasierte Ernährung mit wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln ist daher empfehlenswert.

Auch der Wurzelstock der Traubensilberkerze (*Cimicifuga*) kann Beschwerden wie Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen

lindern. Die Anwendung ist bis zu sechs Monate möglich, länger nur nach ärztlicher Rücksprache.

Zyklusstörungen und Eisenmangel

Während der Perimenopause können verstärkte oder länger andauernde Blutungen auftreten, die zu Eisenmangel führen. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder depressive Verstimmungen sollten Anlass sein, den Eisenstatus überprüfen zu lassen.

Beratung in der Apotheke

Apotheken können gezielt unterstützen:

- ✓ Rezeptfreie Präparate für trockene Haut oder Pflege der vaginalen Schleimhaut
- ✓ Pflanzliche Tees bei Hitzewallungen, Schweißattacken oder Schlafproblemen

Schlafstörungen

Kurzfristig können Tees, Tropfen oder Tabletten helfen. Halten die Beschwerden länger als zwei bis vier Wochen an oder verursachen starke Tagesmüdigkeit, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Neue Chancen in der Menopause

Die Wechseljahre sind eine Phase der Veränderung, die Frauen auch für einen bewussteren Lebensstil nutzen können. Mit der Stabilisierung des Hormonhaushalts verbessern sich Wohlbefinden, mentale Stärke und emotionale Ausgeglichenheit.

Unsere Empfehlungen



Grazer Frauen-Kapseln

Nahrungsergänzung mit Rotklee und Sojaextrakt für Frauen ab 40. Grazer Frauen Kapseln enthalten Pflanzenextrakte mit natürlichen Isoflavonen. Schon ab dem 40. Lebensjahr gehen mit dem Absinken weiblicher Sexualhormone im Blut einige körperliche Veränderungen einher, die bei vielen Frauen zu Beschwerden führen. Isoflavone aus Sojaextrakt und Rotkleeextrakt tragen zu einer hormonellen Ausgeglichenheit bei.



OLEOvital® Eisen

die Revolution unter den Eisenprodukten!

Optimal verträglich und flexibel in der Einnahme dank sucrosomaler Technologie.

- Sehr guter Geschmack
- Verschiedene Sorten für Ihren individuellen Eisen- und Vitaminbedarf
- Besonders ideal für Frauen (u.a. in Schwangerschaft/Stillzeit oder Menopause)
- 30 Stück

Unser Tipp

MENOENERGY KEEP COOL HITZEWALLUNGSSPRAY

Kühlendes, beruhigendes Gesichtsspray



MENOENERGY von DADO SENS

Die Pflegeserie MENOENERGY von DADO SENS unterstützt und pflegt Sie umfassend mit Cremes für die Wechseljahre, sodass Sie die Menopause nicht nur gut meistern, sondern auch richtig durchstarten können.



Tee Tipp

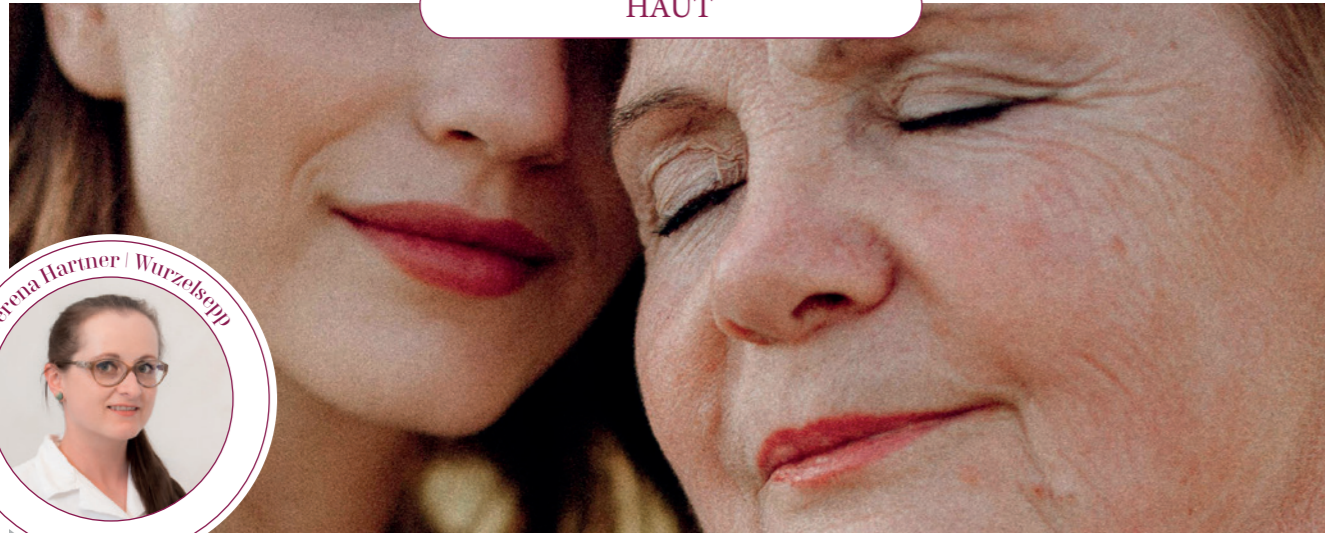
Frauenwohl Wechseltee:

Rotklee, Melisse, Muskatellersalbei, Frauenmantel, Hopfen geschnitten, Passionsblume, Lemongras, Schafgarbe, Salbei, Taubnesselblüte weiß

Wir mischen den Tee gerne für Sie im Haus

Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke

Produkte erhältlich beim Wurzelsepp



DURSTLÖSCHER FÜR DIE HAUT

Feuchtigkeitspflege im Frühling & Sommer

Mit den ersten warmen Tagen im Frühling und den heißen Temperaturen im Sommer verändern sich die Bedürfnisse unserer Haut. Sonne, Wind und klimatisierte Räume entziehen ihr die Feuchtigkeit. Selbst Mischhaut oder ölige Haut kann jetzt feuchtigkeitsarm reagieren. Spannungsgefühle, ein fahler Teint oder feine Trockenheitsfältchen sind typische Anzeichen dafür, dass der Haut schlichtweg Wasser fehlt.

Feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe im Fokus

Gerade in der warmen Jahreszeit sind intensiv feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe ideal. Besonders bewährt haben sich Hyaluronsäure und Aloe Vera.

Hyaluronsäure kann große Mengen Wasser binden und polstert die Haut sichtbar auf – sie wirkt glatter und frischer. Aloe Vera beruhigt zusätzlich und unterstützt die Regeneration – besonders nach sonnigen Tagen. Solche Wirkstoffe helfen, die Feuchtigkeitsdepots gezielt wieder aufzufüllen.

Leichte Texturen für den Frühlings- und Sommer-Glow

Für einen natürlichen Glow braucht es im Frühling und Sommer vor allem eines: eine leichte Pflege mit feinen Texturen und individuell angepassten Produkten. Statt reichhaltiger Cremes sind jetzt leichte Emulsionen oder Gel-Cremes ideal. Sie ziehen schnell ein, beschweren nicht und versorgen die Haut dennoch intensiv mit Feuchtigkeit.

Tagsüber nicht auf UV-Schutz vergessen

Tagsüber empfiehlt sich eine Feuchtigkeitscreme mit integriertem

UV-Schutz oder eine leichte Emulsion mit Lichtschutzfaktor zu verwenden. So wird die Haut nicht nur hydratisiert, sondern auch vor UV-bedingter Hautalterung geschützt – ein wichtiger Schritt in der täglichen Pflegeroutine.

Extra-Frische durch Masken

Feuchtigkeitsspendende Masken ein- bis zweimal pro Woche schenken der Haut einen intensiven Frischekick. Sie helfen, Feuchtigkeitsverluste auszugleichen und sorgen für ein sichtbar erholt Hautbild.

Beauty von innen

Eine feuchtigkeitsspendende Ernährung beginnt mit ausreichend Flüssigkeit: Zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich bilden die Basis. Wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten und Beeren unterstützen zusätzlich die Hydratation von innen.

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinöl stärken die Hautbarriere, Zink aus Kürbiskernen fördert Regeneration und Widerstandskraft. Vitamine A, C und E unterstützen die Zellgesundheit und schützen vor äußeren Einflüssen.

Gleichzeitig empfiehlt es sich, Alkohol, übermäßigen Koffeinkonsum, stark salzhaltige Speisen sowie Transfette möglichst zu meiden, da sie die Haut austrocknen und ihre Balance beeinträchtigen können.

Eine gezielte, feuchtigkeitsspendende Ernährung ist ein wesentlicher Beitrag zu einer gesunden, strahlenden Haut – von innen heraus.

Rezepttipp für strahlende Haut



Erfrischender Kollagen-Beeren-Smoothie

Zutaten:

- 1 Tasse Mandelmilch (oder andere Milch)
- 1 Handvoll gefrorene Beeren (Erdbeeren/Himbeeren)
- 1/2 Banane
- 1 Portion **Grazer Kollagen-Pulver** (10g)
- optional 1 TL Chiasamen

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren bis der Smoothie cremig ist.



Unsere Empfehlungen

NFK Hyaluron Feuchtigkeitsmaske mit IaluDeep® 50ml

Intensiv feuchtigkeits-boostende Pflege mit IaluDeep® für Gesicht und Hals, die der Haut schnell ihr Gleichgewicht zurückgibt. Pflege für Gesicht und Hals, um die müde und ausgetrocknete Haut schnell zu normalisieren. Die Haut erscheint verjüngt, strahlend und samtweich und erlangt ihren idealen Komfort wieder. Hyaluronsäure spendet intensiv Feuchtigkeit und hilft, die Mikrofalten zu füllen.



Dr. Storz Aloe Vera Gel

Spendet intensiv Feuchtigkeit

Das Dr. Storz Aloe Vera 97,5% Gel ist mehr als nur eine einfache Feuchtigkeitspflege. Es kühlt die Haut, pflegt sie intensiv und spendet Feuchtigkeit, während es gleichzeitig gereizte und beanspruchte Haut beruhigt. Eine Wunderwaffe in Sachen Durchfeuchtung und Regeneration der Haut. Besonders bei Insektenstichen oder Sonnenbrand bringt es rasche Linderung.

Avène Hydrance Serie

Versorgt die Haut tiefenwirksam mit Feuchtigkeit

Durch tägliche Belastungen und äußere Einflüsse (Sport, öffentliche Verkehrsmittel, Umweltverschmutzung, Bildschirm usw.) wird unsere Haut dehydriert. Das Ergebnis? Sie spannt, verliert ihre Ausstrahlung und sieht jeden Morgen müder aus. Für einen intensiven Feuchtigkeitsschub sorgt die Pflegeline Hydrance von Avène. Sie füllt die hauteigenen Feuchtigkeitsdepots langanhaltend auf. Für alle dehydrierten, empfindlichen Hauttypen.





DAS VENEN-SPEZIAL

Leichte Beine an heißen Tagen

Mit den ersten warmen Frühlingstagen kommt wieder Bewegung in unseren Alltag. Wir sind mehr im Freien, sitzen öfter in der Sonne und freuen uns auf den kommenden Sommer.

Für unsere Venen beginnt damit jedoch eine herausfordernde Zeit. Wer schon jetzt auf erste Signale achtet und rechtzeitig gegensteuert, kann schweren und müden Beinen in den warmen Monaten effektiv vorbeugen.

Die Funktion der Venen

Venen haben die wichtige Aufgabe, das Blut aus den Beinen zurück zum Herzen zu transportieren und das entgegen der Schwerkraft. Dabei sorgen Venenklappen dafür, dass das Blut nicht wieder nach unten absackt. Verlieren die Venenwände jedoch an Spannkraft oder schließen die Klappen nicht mehr optimal, wird der Rücktransport langsamer. Das Blut staut sich in den Beinen, das wird als Venenschwäche bezeichnet.

Bewegungsmangel, langes Sitzen oder Stehen, Übergewicht, Schwangerschaft, genetische Faktoren sowie der natürliche Alterungsprozess können diese Entwicklung begünstigen.

Venenprobleme beginnen oft schleichend

Die Beine fühlen sich schwer und müde an, es entsteht ein unangenehmes Spannungsgefühl, manchmal begleitet von Juckreiz. Gegen Abend schwellen die Knöchel an und mit der Zeit können sich Besenreiser oder Krampfadern zeigen.

Steigen die Temperaturen, verstärken sich diese Beschwerden häufig. Um überschüssige Wärme abzugeben, erweitern sich nämlich die oberflächlichen Venen, ein natürlicher Kühlmechanismus des Körpers. Gleichzeitig wird dadurch jedoch der Rücktransport des Blutes verlangsamt, sodass es in den Beinen „versackt“. Das Ergebnis sind geschwollene, müde und schwere Beine.

Gezielte Unterstützung

Gerade im Frühling lohnt es sich, den Venen gezielt Aufmerksamkeit zu schenken. Regelmäßige Bewegung bringt die Muskelpumpe in Gang und unterstützt den Blutfluss. Auch bewusste Abkühlung hilft: Wechselduschen oder kaltes Abduschen der Beine von unten nach oben trainieren die Gefäße und wirken belebend. Längere Sonnenbäder, Saunagänge oder sehr heiße Vollbäder sollten hingegen eher die Ausnahme bleiben. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um den Kreislauf zu entlasten. Am Abend empfinden viele das Hochlagern der Beine als wohltuend, idealerweise kombiniert mit einer kühlenden Beinpflege.

Hier kann eine äußerliche Unterstützung zusätzlich Erleichterung bringen. Die **Grazer Arnica Bein-Lotion** wirkt angenehm kühlend, belebt müde Beine und fördert die Durchblutung. Das kann nach einem langen Tag besonders wohltuend wirken.

Auch von innen lässt sich viel für die Venengesundheit tun. **Grazer Rosskastanien Rutin-Tropfen** unterstützen die Elastizität der Venen und tragen dazu bei, die Gefäße abzudichten. **Grazer Omega-3 Kapseln** sind wichtig für geschmeidige Blutgefäße und wirken entzündungshemmend, während Weinlaub-Extrakte die Veneninnenwand stärken und die Durchblutung fördern. **Grazer OPC Kapseln** können zusätzlich helfen, Schwellungen zu reduzieren und die Elastizität der Gefäße zu verbessern – bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern sollte jedoch vorab Rücksprache gehalten werden.

Unsere Empfehlungen

100 g



Grazer Arnica Bein - Lotion

Die Beinlotion wirkt erfrischend und belebend bei müden, schweren Beinen. Sie enthält eine straffende, durchblutende und pflegende Kombination aus Arnika, Rosskastanie und dem Hautvitamin Pantothenol.

50 ML



Grazer Rosskastanien Rutin - Tropfen

Die Rosskastanie ist das klassische Heilkraut für gesunde Venen. Buchweizen, Mäusedorn und Steinklee schützen die Gefäße und straffen das Bindegewebe.

200 ML



60 Stück



Grazer Weinlaub Tropfen & Grazer Rotes Weinlaub Kapseln

Das rote Weinlaub ist reich an sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole, Flavonoide). Die Kapseln und Tropfen enthalten auch ein hochwertiges Rosskastanienextrakt.

60 Stück



Grazer OPC Kapseln

OPC ist ein antioxidativer Stoff, der aus den Kernen von Trauben gewonnen wird. Er dient dem Immunsystem, kommt bei Anti-Aging zum Einsatz, schützt die Zellen vor oxidativem Stress und fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

60 Stück



Grazer Omega 3 Kapseln

Die enthaltenen Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die Einnahme von 2 Kapseln täglich leistet einen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und unterstützt 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.

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke



REISEAPOTHEKE

Gut vorbereitet in den Urlaub

Die Vorfreude ist groß, der Koffer fast gepackt – aber haben Sie auch an Ihre Reiseapotheke gedacht? Egal ob Wanderurlaub in den Bergen, entspannte Tage am Strand oder eine Fernreise in exotische Länder: Eine gut abgestimmte Reiseapotheke gehört ins Gepäck. Wir zeigen Ihnen, was wirklich wichtig ist.

Der Koffer-Check

Unabhängig vom Reiseziel sollten diese Basics in keiner Reiseapotheke fehlen:

- ✓ Persönliche Dauermedikamente (ausreichend für die gesamte Reisezeit + Reserve)
- ✓ Schmerz- und Fiebermittel (als Saft, Tabletten oder Zäpfchen) je nach Alter
- ✓ Mittel gegen Durchfall und Verstopfung
- ✓ Versorgung mit Elektrolyten: **Grazer Probiotic 13 Kapseln** oder **Grazer Probiotikum 10 AAD Beutel**, **Grazer Elektrolyt-Lösung**
- ✓ Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Blähungen sowie Sodbrennen: **Grazer Haus-Tropfen**, **Grazer Wind- und Gallengeist**, **Wurzelsepp Schwedenbitter**
- ✓ Pflaster & sterile Wundauflagen: **Grazer Wund- und Heilsalbe**
- ✓ Desinfektionsmittel für Haut und Wunden: **Grazer Handdesinfektionsmittel**
- ✓ Fieberthermometer, Pinzette, Nagelschere
- ✓ Sonnenschutz mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor und After-Sun Produkte
- ✓ Insektenschutzmittel und Mittel gegen Insektenstiche: **Grazer Mücken Spray**, **Grazer Est-Gel**

Medikamente gehören ins Handgepäck – besonders bei Flugreisen

ACHTUNG

Aktivurlaub & Wandern: Gut zu Fuß unterwegs

Wer viel unterwegs ist, belastet Füße, Muskeln und Gelenke. Besonders wichtig sind:

- ✓ Blasenpflaster – retten jeden Wandertag
- ✓ Elastische Tapes oder Bandagen bei Überlastung
- ✓ Schmerzgel oder entzündungshemmende Salbe: **Wurzelsepp Beinwell-Creme**
- ✓ Für müde und schwere Beine: **Grazer Arnica Plus Creme** oder **Grazer Arnica Bein-Lotion**
- ✓ Kühlkompressen für unterwegs
- ✓ Zur Versorgung kleiner Verletzungen: Desinfektionsspray, Wundauflagen, Verbandmull, Pflaster und **Grazer Wund- und Heilsalbe**
- ✓ Beanspruchte Muskeln brauchen Energie: **Grazer Magnesium Kapseln** und **Grazer Coenzym Q10 Kapseln**, bei übermäßigem Schwitzen **Grazer Elektrolyt-Lösung**

Erhöhte UV-Belastung – daher Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor und Kopfbedeckung verwenden.

ACHTUNG IN HÖHEREN LAGEN

Strandurlaub: Sonne genießen – aber richtig

Sonne, Meer und Entspannung – doch Hitze und UV-Strahlung fordern den Körper. Unbedingt einpacken:

- ✓ Hochwertiger Sonnenschutz (auch für Lippen!)
- ✓ After-Sun-Lotion zur Pflege sonnenstrapazierter Haut
- ✓ Bei Sonnenallergie passende Produkte: **Grazer Est-Gel** für Juckreiz und allergische Hautreaktion, Vorbereitung der Haut mit **Grazer Sonnen Kapseln**
- ✓ Durch UV-Strahlung kann Lippenherpes auftreten: Zur Vorbeugung und im Akutfall eignet sich die **Grazer Herpex Creme**, unterstützend kann **Grazer L-Lysin** eingenommen werden
- ✓ Leichter Sonnenbrand: Thermalwasser-Spray zur Beruhigung der Haut.
- ✓ Wasser in den Ohren vermeiden: Präventiv Ohrentropfen oder Silikon-Ohropax zum Schutz

Fernreise: Sicherheit geht vor

In fernen Ländern gelten oft andere hygienische Standards. Hier sollte die Reiseapotheke besonders gut ausgestattet sein:

- ✓ Händedesinfektionsmittel & Wunddesinfektion
- ✓ Mittel gegen Durchfall z. B. Kohletabletten, **Grazer Elektrolyt-Lösung**, Stopper für den Notfall
- ✓ Probiotikum für die Reise, vorbereitend und an jedem Reisetag
- ✓ Gegebenenfalls Wasserdesinfektionstabletten (Tabletten für Trinkwasser-Desinfektion)
- ✓ Individuelle Impfberatung vor Reiseantritt
- ✓ Besondere Maßnahmen bei Reise in Malaria Risikogebiete, verschreibungspflichtige Anti-Malaria Mittel; eng damit im Zusammenhang stark wirksame Insektenschutzmittel
- ✓ Beim Fliegen spezielle Ohrstöpsel zum Druckausgleich verwenden
- ✓ Lange Flugreisen: Jetlag vorbeugen – Melatonin Kapseln können bei Zeitverschiebung unterstützen

ACHTUNG HITZE
Kinder und ältere Menschen reagieren besonders empfindlich – daher besondere Vorsicht. Viel Trinken & Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust.

Pro-Tipp: Reiseübelkeit clever vorbeugen

Ob Auto, Schiff oder Flugzeug – Reiseübelkeit kann schnell auftreten. Gut vorbereitet reist man entspannter:

- ✓ Tabletten gegen Übelkeit: pflanzliche Varianten mit Ingwer eignen sich auch für Kinder und Schwangere
- ✓ Kaugummis mit antiemetischer Wirkung: z.B. Travel-Gum Kaugummi
- ✓ Akupressur-Armbänder: medikamentenfreie Alternative für Kinder, Schwangere und stillende Frauen

UNSER TIPP
Einige Mittel können müde machen – besonders bei Autofahrern beachten.

Unser Apotheken-Service für Sie:

Wir stellen gerne Ihre persönliche Reiseapotheke zusammen – individuell auf Ihr Reiseziel, die Reisedauer und Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Besuchen Sie uns vor Ihrem Urlaub – wir beraten Sie kompetent, diskret und persönlich.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und entspannte Reise!

Unsere Empfehlungen

Elotrans® reload

Jetzt Elektrolyte auftanken

Ins Schwitzen gekommen? Hohe Temperaturen, aber auch anstrengende Aktivitäten wie z.B. Sport oder lange Partynächte führen leicht zu einem Ungleichgewicht im Wasser-Elektrolyt-haushalt. Elotrans® reload enthält die Elektrolyte Kalium, Magnesium, Natrium & Chlorid. Ideal auch für die Reiseapotheke!

Nahrungsergänzungsmittel 073_ELO_0226



Iberogast® CLASSIC

Tropfen zum Einnehmen

Rasche Hilfe für Magen und Darm

- Schnell & effektiv bei vielfältigen, akuten Magen-Darm-Beschwerden
- Reguliert die Magen-Darm Bewegung
- Wirkt krampflösend, schmerzlindernd, beruhigend und entzündungshemmend
- 100% pflanzlich – mit der Kraft von 9 Pflanzenextrakten
- Vegan & ohne Konservierungsstoffe

www.iberogast.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt, oder Apotheker.

Erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke

Mehr Empfehlungen auf der nächsten Seite → → →

Unsere Empfehlungen

GRAZER Probiotikum 10 AAD

Zum Diätmanagement bei Antibiotika-assoziierten Durchfallerkrankungen. Die patentierte Dual-Coating-Technologie garantiert hohe Magensäurestabilität und Haltbarkeit. Das enthaltene Präbiotikum Nutriose ist ein löslicher Ballaststoff, der frei von Fruktose, Laktose und Gluten ist.



28 Sachets



500 ML

250 ML

Wurzelsepp Schwedenbitter

Kann die Verdauungsorgane unterstützen. Ideal bei Völlegefühl und Blähungen und nach „schwerem“ Essen. Hergestellt nach dem Originalrezept der Kräuterdrogerie Wurzelsepp.



6 g

Grazer Herpex Creme

Grazer Herpex Creme enthält hautberuhigendes Zink und Dexpanthenol sowie die antioxidativen Vitamine C und E. Das Grapefruitsamenextrakt hat pilzhemmende und antibakterielle Eigenschaften. Mit Bachblüten-Rescueessenz und Lysin.

60 Stück



Grazer L-Lysin Kapseln

Lysin ist eine essentielle Aminosäure, welche der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher mit der Nahrung zugeführt werden muss. L-Lysin unterstützt die Wundheilung, stärkt das Immunsystem und fördert die Abheilung von Fieberblasen (Herpes simplex) durch Hemmung von L-Arginin, eine für die Vermehrung des Virus wichtige Aminosäure.



4,8 ML

Wurzelsepp Lippenpflege Stift Aloe Vera

Zur regelmäßigen Pflege trockener und spröder Lippen.

Grazer Mücken Spray

Der Duft der ätherischen Öle von Lavendel, Eucalyptus und Zitronengras wehrt lästige Fliegen, Insekten und Mücken ab. Die konservierungsstofffreie Spraylösung ist für Kleinkinder, Kinder und Erwachsene mit empfindlicher Haut geeignet.



50 ML

Produkte erhältlich beim Wurzelsepp

Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke

UNSERE IDEEN

FÜR IHR WOHLBEFINDEN *im Frühling & Sommer*



1

SPERMIDINELIFE® ORIGINAL 365+*

unterstützt Deinen Körper dabei, sich selbst zu erneuern. Alte Bestandteile in Deinen Zellen werden abgebaut und Platz für Neues geschaffen – für gesundes Altern und nachhaltige Zellgesundheit.^{1,2}

- 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) Thiamin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

TIPP
Das Propolis-Mundspülkonzentrat bekämpft Bakterien, hemmt Neubildung und beugt Parodontose, Zahnfleischproblemen und Mundgeruch vor.

BEECRAFT PROPLIS MUND- & ZAHNPFLEGE**

- Für ein strahlendes Lächeln

Propolis wird von fleißigen Bienen produziert und schützt den Bienenstock seit Jahrtausenden vor Viren und Krankheiten. Das Schutzharz wird in der Mundpflege aufgrund seiner antibakteriellen, entzündungshemmenden und regenerativen Eigenschaften geschätzt. Es wirkt wie ein natürliches Schutzschild für Zähne und Zahnfleisch und dient vor allem dem Schutz des Zahnfleisches, der Vorbeugung von Parodontose und der Beschleunigung der Heilung bei Aphthen. Pflegen Sie Ihre Zähne, Ihr Zahnfleisch und Ihre Mundflora mit den hochwertigen Produkten von beecraft. Von Zahnpasten über Mundwasser und Mundgel mit Propolis – hier finden Sie alles für ein gesundes, frisches Lächeln.



2

RAUSCH HERZSAMEN SENSITIVE-LINIE**

Hochsensible Kopfhaut in den besten Händen.

Rötungen, Juckreiz und Schuppen sind oftmals der tägliche Begleiter empfindlicher Kopfhauttypen. Eine aus der Balance geratene Kopfhaut ist leider keine Seltenheit. Die Herzsamen SENSITIVE-LINIE von RAUSCH wurde von Service Allergie Suisse streng geprüft und zertifiziert. Die hypoallergene Haarpflegelinie ist in dieser Form einzigartig, da sie mit ihrem präbio-tischen Wirkstoff das natürliche Gleichgewicht der Kopfhaut wiederherstellt, Rötungen und Juckreiz mildert, entspannt und Feuchtigkeit spendet. Dermatologisch-klinisch bestätigt und ohne Farbstoffe. Ausgezeichnet mit dem aha! – Gütesiegel. Für eine ausgeglichene Kopfhaut.



3

DR. BÖHM® HAARSTRUKTUR*

Premium Wirkkomplex Die Innovation bei Haarausfall*

Zink zum Erhalt normaler Haare, Ceramide für kräftig aussehendes und strapazierfähiges Haar

- Weniger Haarverlust¹
- Verlängerung der Wachstumsphasen¹
- Bessere Verankerung in der Kopfhaut²
- Neue Haare wachsen kräftiger nach¹

*nicht bei krankheitsbedingten oder erblichem Haarausfall.

1) Dudonné S et al. Int J Cosmet Sci 2024; 46 (2): 284–96.;
2) Oihane Nieto Iriberry et al. The Efficacy of Ovoderm® to Improve Hair and Nail Condition 2025

4



— *Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke **Produkte erhältlich beim Wurzelsepp —

PURE ABWEHR

FÜR WACHSENDE TALENTE



für Kinder
ab 4 Jahren



ohne
Zuckerzusatz*



Erdbeer-Blaubeer-
Geschmack

Jetzt
in deiner
Apotheke!



Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei.

* enthält von Natur aus Zucker