



Apotheke zum
Lebensbaum



06

**APOTHEKE - ORT
DER BEGEGNUNG**

20

**DIE HORMONE
IM WECHSEL**

24

AKTIONEN

gesund2.0
das Apotheken Magazin

September | Oktober 2026
www.apotheke-lebensbaum.at

LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

zu Beginn dürfen wir in dieser Ausgabe ein sehr erfreuliches Ereignis mitteilen: Elina Wintersteller hat ihre Lehrabschlussprüfung mit Auszeichnung bestanden. Wir gratulieren dir, liebe Elina, sehr herzlich. Dein Fleiß, deine Zielstrebigkeit und deine Genauigkeit haben dich mit Bravour durch deine Lehrzeit gebracht.

Apotheke als erste Anlaufstelle: In Zeiten komplexer Gesundheitsfragen wird die Apotheke zunehmend zur ersten Anlaufstelle für Beratung, Prävention und schnelle Hilfe. Wir unterstützen Sie persönlich, zuverlässig und nah am Alltag – vom Medikamentencheck über sinnvolle Präventionsangebote bis hin zu Point of Care Testungen wie Vitamin-D Status, Langzeit-zucker oder CRP-Wert.

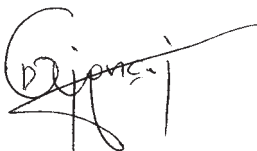
Wechseljahre und Bioidente Hormone: Wir informieren Sie über Symptome, Behandlungsoptionen und den sinnvollen Einsatz bioidenter Hormone. Ziel ist eine individu-

elle Beratung, die Ihre Lebensqualität erhält und unterstützt.

Fragen Sie jederzeit direkt in der Apotheke nach – wir sind gerne für Sie da.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst und freuen uns, Sie auch in dieser neuen Jahreszeit bei uns begrüßen zu dürfen!

Beste Grüße



Mag. pharm. Daniel Gjoncaj



Victoria Koblinger



Maria Oderkovic



Jasmina Peschek



Mein Name ist Victoria Koblinger und seit Dezember 2023 bin ich Teil unseres Teams. Meine beruflichen Wurzeln liegen im Waldviertel, wo ich 17 Jahre lang mit Leidenschaft in einer Apotheke gearbeitet habe. Die Liebe führte mich schließlich nach Salzburg – zu meinem Mann. Hier habe ich nicht nur den Mann fürs Leben, sondern auch meine „Apotheke fürs Leben“ gefunden. Mein Schwerpunkt liegt in der Bestellung und Warenwirtschaft – von der Planung bis zur Kontrolle der Lieferungen. Dafür braucht es Genauigkeit und Organisation. Besonders wichtig ist mir auch der persönliche Kontakt mit unseren Kundinnen und Kunden. In meiner Freizeit bin ich gerne draußen – beim Joggen, Radfahren, Bergwandern, Skifahren oder Langlaufen. Mein Herzensziel ist Kroatien: Meer, Sonne und die besondere Atmosphäre dort schenken mir Ruhe und neue Energie.

Ich heiße Maria und komme aus Rumänien. Seit 2002 bin ich in Österreich, wo auch meine drei Kinder und meine Enkelkinder leben. Hinter den Kulissen Sorge ich täglich dafür, dass unsere Räume sauber, ordentlich und einladend bleiben. Mit viel Sorgfalt, Zuverlässigkeit und einem freundlichen Lächeln schaffe ich eine angenehme Atmosphäre, in der sich unsere Kunden wohlfühlen können. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meinen Enkelkindern oder gehe in der Natur spazieren.

Mein Name ist Jasmina Peschek, ich bin 45 Jahre alt, dreifache Mama und komme aus Golling. Ursprünglich war ich als diplomierte Intensivkrankenschwester tätig. Nach der Karenz wurde der Schichtdienst jedoch zunehmend schwierig mit unserem Familienalltag zu vereinbaren. Während der Corona-Krise ergab sich die Möglichkeit, in unserer Partnerapotheke „Wiestal“ bei Testungen und Auswertungen mitzuarbeiten. So begann mein neuer beruflicher Weg. Nach einigen Zwischenstationen habe ich nun in der TCM-Abteilung der Lebensbaum Apotheke meinen Platz gefunden. Das Herstellen und Mischen traditioneller chinesischer Rezepturen macht mir viel Freude. Auch den Versand übernehme ich gerne. In meiner Freizeit spielen Musik und Bewegung eine große Rolle. Als selbstständige Gruppen-Fitnesstrainerin fördere ich mit Freude die Gesundheit von Jung und Alt in Tanz- und Sportkursen.

HAUTPFLEGE IM HERBST: **WAS UNSERE HAUT JETZT BRAUCHT**

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, verändert sich auch das Hautgefühl.

Kühle Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen und häufige Temperaturwechsel können die Haut stärker beanspruchen. Sie kann trockener, empfindlicher und gespannter wirken. Eine angepasste Pflegeroutine hilft dabei, die natürliche Hautbarriere zu unterstützen und die Haut geschmeidig zu halten.

Im Herbst darf die Pflege deshalb etwas reichhaltiger ausfallen. Feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Glycerin oder Hyaluronsäure können helfen, Wasser in der Haut zu binden. Zusätzlich unterstützen pflegende Lipide und Öle die Hautbarriere. Wichtig ist, die Haut nicht zu heiß und nicht



zu häufig zu waschen, denn dies kann sie noch mehr austrocknen.

Als Ergänzung kann man die Haut von Innern mit hochwertigen Ölen und Kollagen stärken.

Kollagen ist ein Strukturprotein und trägt wesentlich zur Festigkeit und Elastizität des Bindegewebes bei. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Kollagenproduktion natürlicherweise ab. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiß, Vitamin C, Zink und anderen wichtigen Nährstoffen unterstützt die normale Funktion des Körpers und damit auch die Hautgesundheit. Vitamin C trägt zudem zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Hautfunktion bei.

SONNENSCHUTZ BLEIBT WICHTIG

Auch wenn die Sonne im Herbst weniger intensiv erscheint, ist die Haut weiterhin UV-Strahlung ausgesetzt. Besonders bei längeren Aufenthalten im Freien, beim Wandern oder in den Bergen sollte ein geeigneter Sonnenschutz verwendet werden. UV-Strahlung ist nicht nur im Sommer ein Thema und kann zur vorzeitigen Hautalterung beitragen.

Geben Sie Ihrer Haut im Herbst Zeit, sich an die veränderten Bedingungen anzupassen. Wer seine Haut regelmäßig pflegt und gleichzeitig auf UV-Schutz und eine ausgewogene Ernährung achtet, schafft gute Voraussetzungen für ein gepflegtes und gesundes Hautbild – auch in der herbstlichen Jahreszeit.



MEERSALZ-HONIG-PEELING ZUM SELBERMACHEN

Tipp:

Für das Gesicht lieber sehr feines Salz verwenden und besonders sanft vorgehen. Bei empfindlicher, gereizter oder verletzter Haut sollte auf ein Peeling verzichtet werden. Ein selbst gemachtes Peeling am besten frisch zubereiten und nicht aufbewahren.

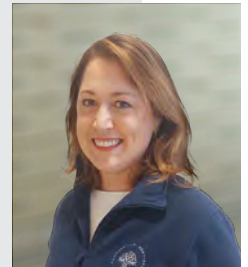
MITARBEITER-TIPP VON MAGDALENA SEELNBACHER

Zutaten

- 1 EL feines Meersalz
- 1 EL Honig
- 1 TL Joghurt oder etwas Pflanzenöl

Zubereitung:

Alles zu einer cremigen Paste verrühren. Auf die feuchte Haut auftragen und mit sehr leichtem Druck etwa 30 bis 60 Sekunden kreisförmig einmassieren. Anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen und die Haut eincremen.





EIN OFFENES OHR

APOTHEKE – ORT DER BEGEGNUNG



Eine Apotheke erkennt man am roten Apotheken-A. Doch für viele Menschen steht sie für weit mehr als Arzneimittel. Sie ist ein Ort, an dem Fragen gestellt werden dürfen, Unsicherheiten Platz haben und manchmal auch Sorgen ausgesprochen werden.

Zwischen Blutdruckmessung, Rezept und Beratung entstehen Begegnungen, die im hektischen Alltag selten geworden sind: aufmerksam, persönlich und ohne Zeitdruck.

Nicht jeder Mensch hat jemanden, mit dem er offen über seine Beschwerden sprechen kann. Manche leben allein, andere möchten Angehörige nicht belasten oder scheuen den Weg in eine Ordination. Häufig ist es deshalb die Apotheke, in der zum ersten

Mal ausgesprochen wird, was wirklich beschäftigt. Hinter einer Frage nach einem Schlafmittel steckt manchmal anhaltender Stress. Hinter einem Husten können Sorgen um die eigene Gesundheit stehen. Und hinter der Bitte um ein Schmerzmittel verbirgt sich nicht selten mehr als nur körperlicher Schmerz.

KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

Wir als Pharmazeutinnen und PKAs der Lebensbaum Apotheke erleben solche Situationen täglich. Wir wissen, dass eine gute Beratung nicht nur Fachwissen erfordert, sondern auch Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen. Wer genau zuhört, erkennt oft zwischen den Zeilen, wenn jemand Unterstützung braucht oder eine ärztliche





Abklärung sinnvoll wäre. Gerade diese Verbindung aus Kompetenz und Menschlichkeit macht die Apotheke zu einer wichtigen Anlaufstelle im Gesundheitssystem.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass wertschätzende Kommunikation und Empathie das Vertrauen stärken und dazu beitragen können, dass Menschen gesundheitliche Empfehlungen besser annehmen und Therapien konsequenter umsetzen. Zuhören ist deshalb weit mehr als Freundlichkeit – es ist ein wichtiger Bestandteil einer guten Gesundheitsversorgung.

Natürlich ersetzt die Apotheke keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Doch sie kann Orientierung geben,

erste Fragen beantworten und Menschen ermutigen, rechtzeitig weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gerade weil Apotheken leicht erreichbar sind und keine Terminvereinbarung nötig ist, übernehmen wir eine besondere Rolle in der wohnortnahen Gesundheitsversorgung.

ZEIT FÜR EIN GESPRÄCH

Manchmal genügt schon ein kurzer Moment der Aufmerksamkeit. Ein freundlicher Blick, die Frage „Wie geht es Ihnen?“ oder das Gefühl, mit seinen Sorgen ernst genommen zu werden, können Mut machen und den ersten Schritt zu einer Lösung erleichtern. In einer Zeit, in der vieles digital und anonym geworden ist, gewinnt dieser persönliche Kontakt immer mehr an Bedeutung.

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Gesundheit als mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Dazu gehören auch seelisches Wohlbefinden und das Gefühl, unterstützt zu werden. Genau hier kann die Apotheke einen wertvollen Beitrag leisten. Sie ist unkompliziert erreichbar und oft die erste Anlaufstelle. Manchmal beginnt Hilfe nicht mit einem Medikament, sondern mit einem Gespräch. So entsteht Vertrauen. Tag für Tag. Vielleicht ist genau das eine der größten Stärken der Apotheke: Sie verbindet wissenschaftliche Kompetenz mit Menschlichkeit. Zwischen Regalen voller Arzneimittel entsteht Raum für Begegnung, Vertrauen und Mitgefühl. Denn Gesundheit beginnt nicht erst mit der richtigen Therapie – sondern oft schon damit, dass jemand zuhört.

KÖRPERLICHE & GEISTIGE STÄRKE FÜR GROSS UND KLEIN

19 INHALTSSTOFFE (VITAMINE, MINERALSTOFFE, AMINOSÄUREN...)

GESTÄRKT FÜR HERAUSFORDERUNGEN IN ALLTAG, SCHULE UND BERUF.



JUNIOR

NEU



-3€

ANGEBOT
gültig von 7.9.26 - 20.11.26

je Produkt im
Aktionszeitraum



IMMUN-
SYSTEM

ENERGIE-
HAUSHALT

NERVEN-
SYSTEM



Eisen, Zink und Vitamin C unterstützen Immunsystem,
Energistoffwechsel und Nervensystem.

OLEOvital[®]
GESUNDHEIT, DIE MAN SPÜRT.

www.oleovital.at
Find us on



GUT GERÜSTET VOLL ENERGIE DURCH DEN HERBST

Der Herbst ist die ideale Zeit, um Körper und Geist auf die kommenden Monate vorzubereiten. Mit sinkenden Temperaturen und kürzeren Tagen nehmen Erkältungen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme häufig zu.

Wer jetzt gezielt vorsorgt, stärkt sein Wohlbefinden.

Für ein leistungsfähiges Immunsystem sind ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung die beste Basis. Besonders wichtig sind frisches Obst und Gemüse, Vitamin D bei nachgewiesenem Mangel sowie Zink und Selen, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Auch der Darm spielt eine entscheidende Rolle: Ballaststoffreiche Lebensmittel und fermentierte Produkte wie Naturjoghurt oder Sauerkraut unterstützen eine gesunde Darmflora.

MEHR FOKUS IM ALLTAG

Besonders in der Übergangszeit lohnt es sich außerdem, auf regelmäßige Mahlzei-

ten und ausreichend Eiweiß zu achten. Gemeinsam mit Vollkornprodukten sorgen sie für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel und helfen, Leistungstiefs und Heißhunger vorzubeugen. Davon profitieren sowohl das Immunsystem als auch die Konzentrationsfähigkeit.

Ebenso braucht die Konzentration im Herbst besondere Aufmerksamkeit. Weniger Tageslicht und ein voller Terminkalender können die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Flüssigkeit, kurze Erholungspausen und sieben bis neun Stunden Schlaf fördern Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann die Konzentration spürbar verschlechtern.

Die Apotheke unterstützt mit kompetenter Beratung zu Mikronährstoffen und einem gesunden Lebensstil. Oft sind es schon kleine Veränderungen im Alltag, die helfen, mit starken Abwehrkräften und klarem Kopf durch den Herbst zu kommen.

BUNT, BUNTER, **AM BUNTESTEN**



Wenn du magst,
bring dein buntes
Kunstwerk in die
Apotheke und
hol dir ein kleines
Geschenk.

RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

Großvater

moderne Tonkunst

Geburtsnarbe

verbunden, verknüpft

schott. Stammesverband

öst. Operettenkomponist (Leo)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Holzblasinstrument

Abkürzung für Polyethylen

vornehmes Einfamilienhaus

Abk.: elektronische Datenverarbeitung

Abk. für Deutsches Institut für Normung

ausführen, verrichten

8

3

2

5

9

Abgabebereich

ein Mineral

persönl. Fürwort (erste Person Plural)

rechteckiger Behälter aus Holz

Reisender, Fahrgast

bestimmter Artikel

Spielklasse beim Sport

römischer Sonnengott

Staat in Mittelasien

schwed. Musikern: ... Fälsch

sehr feucht

erst-, vorrangig

Veranstaltung, Ereignis (engl.)

aus Angstlichkeit zögern

Wintersportgerät

Laubbaum

gewaltiges Wegnehmen

Gesichtsverkleidung

Kindertagesstätte (Kzw.)

akust. Autogerät

Bewohnerin eines Erdteils

Einheitenzeichen für Kilogramm

1

2

3

4

5

6

7

8

9

wunderliche Schale der Sage

Ton, Geräusch

Gemahlin Lohengrins

die Kreiszahl

Gebetschlusswort

an einer höheren gelegenen Stelle

Fremdwortteil: halb (lat.)

Stadt in Tirol, im Oberinntal

Hafenstadt in Jemen

4

7

6

9

Auflösung des Vornummers

A	S	P	W	R	W	A
A	M	M	E	E	G	L
B	L	A	S	I	E	R
S	S	A	E	H	R	E
L	E	K	T	U	E	R
H	A	L	L	O	N	U
R	A	R	B	E	I	T
A	V	A	N	T	I	D
E	G	E	M	M	E	F
N	U	T	T	R	A	N



DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN –

einer **kompakten Tageslichtlampe** für mehr Energie – perfekt für den Herbst und zur Konzentration bei weniger Tageslicht.

Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen)**.
Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 09.11.2026 bei uns in der Apotheke ab – wir verständigen Sie.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos, freiwillig und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Österreich. Die Verlosung des Gewinns erfolgt nach Ablauf des Durchführungszeitraumes unter Ausschluss der Öffentlichkeit und Gewährleistung des Zufallsprinzips. Der Gewinner wird vom Veranstalter mittels Privatnachricht benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barabgabe sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.

Symbolbild

Hier abtrennen.



Stress? Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.

NEU
ab Oktober:
OMNi-BiOTiC® SR-9
Direkt-Sticks



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharma GmbH



www.omni-biotic.com



* € 3,- **Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stück) bis 31. Oktober 2026, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 87546

GUTSCHEIN
€ 3,-



BAUSTEINE
GEISTIGER GESUNDHEIT
DAS GEHIRN



Rund 86 Milliarden Nervenzellen arbeiten Tag und Nacht daran, Erinnerungen zu speichern, Bewegungen zu koordinieren, Entscheidungen zu treffen und Emotionen zu verarbeiten. .

Obwohl das Gehirn nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund 20 Prozent der gesamten Energie. Kein anderes Organ ist so komplex – und keines reagiert so sensibel auf unseren Lebensstil.

Die gute Nachricht: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang anpassungsfähig. Fachleute sprechen von Neuroplastizität – der Fähigkeit, neue Verbindungen zwischen

Nervenzellen zu bilden und bestehende Netzwerke laufend umzubauen. Lernen und geistige Entwicklung sind deshalb bis ins hohe Alter möglich.

BEWEGUNG ALS GEHIRNTRAINING

Regelmäßige Bewegung zählt zu den wirksamsten Maßnahmen für ein gesundes Gehirn. Sie verbessert die Durchblutung und regt die Bildung des Wachstumsfaktors BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) an. Dieser unterstützt Nervenzellen dabei, sich zu vernetzen und neue Verbindungen zu bilden. Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche können Gedächtnis, Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit fördern.





ERNÄHRUNG UND DARM

Auch die Ernährung beeinflusst unser Denkorgan. Besonders gut untersucht ist die mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Olivenöl und Fisch. Sie liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Antioxidantien. Zunehmend rückt zudem die Darm-Hirn-Achse in den Fokus: Darm und Gehirn stehen über Nervenbahnen, Hormone und das Immunsystem in engem Austausch. Eine vielfältige Darmflora scheint sich positiv auf Stimmung und Gehirnfunktion auszuwirken.

SCHLAF, STRESS UND SOZIALE KONTAKTE

Während des Schlafs verarbeitet das Gehirn Informationen und festigt Erinnerungen. Dauerhafter Schlafmangel beeinträchtigt Konzentration und Gedächtnis. Ebenso wichtig sind geistige Herausforderungen, soziale Kontakte und ein guter Umgang

mit Stress. Wer Neues lernt, Musik macht, tanzt oder sich regelmäßig mit anderen austauscht, aktiviert zahlreiche Hirnregionen gleichzeitig.

Ein oft unterschätzter Risikofaktor ist außerdem unbehandelter Hörverlust. Aktuelle Studien zeigen, dass schlechteres Hören mit einem erhöhten Risiko für geistigen Abbau verbunden sein kann – auch weil soziale Kontakte seltener werden und dem Gehirn wichtige Reize fehlen.

KLEINE GEWOHNHEITEN, GROSSE WIRKUNG

Die Forschung ist sich heute einig: Es gibt keine Wunderpille für ein gesundes Gehirn. Entscheidend ist das Zusammenspiel vieler kleiner Gewohnheiten – regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, geistige Aktivität, soziale Kontakte und eine gute Vorsorge. Es ist nie zu früh und selten zu spät, damit zu beginnen.



Nr. 1*
bei Reizhusten

Stilaxx®
Bei Reizhusten



Medizinprodukt

+



Nahrungsergänzungsmittel

Stilaxx® Drops
GRATIS
bei Kauf von Stilaxx®
Hustenstillers
200 ml

Bei Kauf eines **Stilaxx® Hustenstillers 200 ml** erhalten Sie eine Packung **Stilaxx® Drops GRATIS** geschenkt – als Rachen- und Immun-Plus in der Erkältungszeit!

AKTIONSZEITRAUM: September & Oktober 2026

Solange der Vorrat reicht.

* IQVIA MAT 08/2025, 01A3 Produkte bei trockenem Husten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

PARKINSON

STOFFWECHSEL UND ERNÄHRUNG IM FOKUS

Die Zahl der Menschen mit Parkinson nimmt weltweit zu – stärker, als es allein durch die alternde Bevölkerung zu erwarten wäre. Neben genetischen Faktoren rücken deshalb zunehmend Umwelt, Ernährung und Stoffwechsel in den Fokus der Forschung.

Besonders intensiv untersucht wird die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass krankhaft veränderte Eiweißablagerungen möglicherweise bereits im Darm entstehen und über Nervenbahnen ins Gehirn gelangen. Auch Veränderungen der Darmflora sowie eine langjährige Verstopfung gelten als mögliche frühe Hinweise auf die Erkrankung.

Zunehmend zeigt sich außerdem ein Zusammenhang zwischen Stoffwechselerkrankungen und Parkinson. Eine große Metaanalyse ergab, dass Menschen mit

Diabetes ein um rund 27 Prozent höheres Risiko haben, an Parkinson zu erkranken. Bereits ein Prädiabetes könnte das Erkrankungsrisiko leicht erhöhen.

Einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung könnte ein gesunder Lebensstil leisten. Besonders die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Olivenöl und Fisch wird mit einem geringeren Risiko für neurodegenerative Erkrankungen in Verbindung gebracht. Sie wirkt entzündungshemmend, unterstützt eine gesunde Darmflora und trägt dazu bei, Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen.

Auch wenn viele Zusammenhänge noch erforscht werden, zeichnet sich bereits heute ab: Was den Stoffwechsel gesund hält, könnte langfristig auch dem Gehirn zugutekommen.





Alpinamed®

Drei Öle für innere Balance und eine natürliche Ausstrahlung

NEU



GCB ALP-ALG 260601

HORMONE IM WECHSEL

Die Wechseljahre oder auch Menopause genannt, sind ein natürlicher Lebensabschnitt jeder Frau und markieren den Übergang von der reproduktiven zur weniger fruchtbaren Phase des Lebens.

Sie entstehen vor allem durch den fortschreitenden Rückgang der Östrogenproduktion in den Ovarien sowie Veränderungen im Hormonhaushalt zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Eierstöcken. In der Perimenopause, die Übergangsphase vor der Menopause, treten unregelmäßige Zyklen und begleitende Beschwerden auf, während die Menopause die letzte spontane Blutung bezeichnet und danach der Östrogenspiegel dauerhaft niedrig bleibt. Typische Begleiterscheinungen sind Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche, Schlafstörungen, vaginale Trockenheit, Stimmungsschwankungen und Gelenkbeschwerden, doch die Ausprägung variiert stark zwischen den Frauen.





BIN ICH SCHON IN DER MENOPAUSE?

Diagnostisch erfolgt die Bewertung primär klinisch anhand der Menstruationsgeschichte, wobei Labortests nur selektiv eingesetzt werden, zum Beispiel zur Klärung unregelmäßiger Zyklen oder vor einem Therapiebeginn.

WIE THERAPIERT MAN BESCHWERDEN?

Die Behandlung richtet sich nach dem individuellen Leidensgrad, Begleiterkrankungen und persönlichen Präferenzen, wobei Lebensstilmaßnahmen oft die Basis bilden. Regelmäßige Bewegung, eine ausreichende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr sowie guter Schlaf unterstützen Knochen- und Herzgesundheit und mindern Langzeitrisiken. Nichtmedikamentöse Optionen umfassen Haut- und Schleimhautschutz, Gleitmittel sowie Schlafhygiene.

Natürlich rezeptfreie Optionen bei Wechseljahrbeschwerden beinhalten Phytoöstrogene und Isoflavonoide, wie Soja und Rotklee. Omega-3-Fettsäuren wirken sich zwar nicht direkt auf den Hormonstatus aus, jedoch unterstützen sie die Herzgesundheit und die Qualität der Haut. Wie zum Beispiel das Produkt Alpinamed® Algenöl Balance & Glow. Diese Rezeptur vereint wertvolle

Pflanzenöle – wie Algen-, Nachtkerzen- und Sanddornöl – mit ausgewählten Vitaminen, um den Körper in einem Zeitraum des Wandels optimal zu unterstützen.

BIOIDENTE HORMONE

Bei stärkeren Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll, wobei oft mit bioidenten Hormonen therapiert wird. Bioidente Hormone sind chemisch identisch mit körpereigenen Hormonen und werden oft als Alternative zur klassischen Hormonersatztherapie diskutiert. Eine individuelle, ärztliche Abwägung ist unerlässlich, damit Dosierung, Zusammensetzung und Langzeitwirkung sorgfältig geprüft werden können. Wir, in der Apotheke zum Lebensbaum, haben eine jahrzehntelange Erfahrung im Bereich der bioidenten Hormonherstellung und stellen mit größter Sorgfalt individuelle Rezepturen nach Verschreibungen von Ärzt:innen her.

Die Wechseljahre bleiben ein natürlicher Prozess, der sich durch Bewegung, ausgewogene Ernährung, gegebenenfalls gezielte Therapien und kompetente Unterstützung gut gestalten lässt. Wir unterstützen Sie gerne mit Informationen, Orientierung und persönlicher Beratung zu allen Fragen rund um Hormonumstellung und Beschwerden.

WICHTIG FÜR KNOCHEN,
MUSKELN UND IMMUNSYSTEM

VITAMIN D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Es unterstützt den Körper dabei, Calcium aufzunehmen und trägt damit zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei. Auch für eine normale Muskelfunktion und die Funktion des Immunsystems ist Vitamin D von Bedeutung.

Unser Körper kann Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht selbst bilden. In den sonnenarmen Monaten reicht die körpereigene Produktion jedoch häufig nicht aus. Auch Faktoren wie Alter, Hauttyp, wenig Aufenthalt im Freien oder eine geringe Sonneneexposition können die Vitamin-D-Bildung beeinflussen.

Vitamin D kommt zudem in einigen Lebensmitteln vor, beispielsweise in fettem Seefisch, Eigelb und bestimmten angereicherten Produkten.

Ob eine zusätzliche Einnahme sinnvoll ist, hängt von der individuellen Situation ab. Eine bedarfsgerechte Versorgung ist beson-

ders wichtig. Eine unnötig hohe Dosierung sollte vermieden werden, weshalb eine regelmäßige Überprüfung Ihres Vitamin D Spiegels sinnvoll ist.

Achten Sie auf regelmäßige Bewegung im Freien und eine ausgewogene Ernährung. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Vitamin-D-Versorgung ausreichend ist, sprechen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie individuell und erklären Ihnen, worauf bei der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten zu achten ist.

UNSER TIPP

Lassen Sie sich direkt bei uns in der Apotheke Ihren Vitamin-D Status bestimmen.

05. – 10. Oktober 2026 VITAMIN D TESTUNG

statt 29,90 €
JETZT NUR € 24,90



WUSSTEN SIE SCHON...



... dass viele Beschwerden zuerst in der Apotheke abgeklärt werden können?

Apothekerinnen und PKAs haben ein fundiertes Fachwissen und können bei leichten Infekten, Hautreaktionen, Bauchbeschwerden, Fragen zu Medikamenten, Dosierung und Nebenwirkungen helfen und einschätzen, wann ein Arzt aufgesucht werden sollte. Viele Symptome lassen sich durch rezeptfreie Medikamente lindern, wodurch oft und zeitnah eine baldige Besserung der Beschwerden eintritt.

... dass Antibiotika immer vollständig eingenommen werden sollten?

In der Regel sollte man Antibiotika den gesamten verschriebenen Zeitraum einnehmen. Das hilft, die Infektion vollständig zu bekämpfen und die Entstehung resistenter Keime zu verhindern. Man sollte die Dosen regelmäßig einnehmen und die Therapie nicht eigenständig abbrechen. Steht am Dosierrickerl 2x tgl., bedeutet dies, eine Tablette alle 12 Stunden und 3x tgl. eine Tablette alle 8 Stunden einzunehmen. Wenn eine Dosis vergessen wurde, sollte man sie sobald wie möglich nachholen, außer es ist fast Zeit für die nächste Dosis, um eine doppelte Dosis zu vermeiden. Bei Nebenwirkungen oder Verschlechterung der Beschwerden sollte man den Arzt kontaktieren und ggf. die Behandlung prüfen lassen.

..dass Nasenspray bei zu langer Anwendung abhängig machen kann?

Nasensprays mit abschwellender Wirkung (z. B. Oxymetazolin, Xylometazolin) können bei zu langer Anwendung zu Abhängigkeit bzw. "Rebound" verstopfter Nase führen. Das nennt man Rhinitis medicamentosa: Nach einigen Tagen intensiver Anwendung verschlimmert sich die Nasenverstopfung, und man braucht immer mehr Sprays, um Luft zu bekommen.



Wichtige Punkte:

- Diese Sprays sollten in der Regel nicht länger als ca. 3 bis 7 Tage verwendet werden.
- Zur Linderung können Salzlösungen, Luftbefeuchter und ausreichend Trinken helfen.
- Abschwellende Sprays sollten nicht abrupt abgesetzt werden, sondern schrittweise reduziert werden.

Nasensprays mit Kortikosteroiden oder anderen Wirkstoffen sind chemisch anders und führen in der Regel nicht zu einer Abhängigkeit – wie rezeptfreie abschwellende Sprays.

AKTIONEN



GINKGO LECITHIN PLUS DR. FISCHER

ist ein nussig-wohlschmeckendes Tonikum mit einer effektiven Vitalstoff-Kombination für Körper, Geist und Nerven. Hochwertiger Ginkgo-Extrakt, natürliches Lecithin und der Vitamin B-Komplex sind die idealen Energielieferanten für unser Gehirn, um die Leistungsfähigkeit langfristig zu steigern.

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren: 2 x täglich 15 ml (= 1 Esslöffel) oder 1 x täglich 30 ml (= 2 Esslöffel).

***BEIM KAUF VON 2 FLASCHEN**

AKTIONSTAG ZUM VORMERKEN

**05. – 10. Oktober 2026
VITAMIN D TESTUNG**

statt 29,90 €
JETZT NUR € 24,90



BIOGELAT UROAKUT®

Die spezielle Wirkstoffkombination von D-Mannose und Cranberry verhindert die Anhaftung von Bakterien an der Schleimhaut der ableitenden Harnwege. Die Bakterien werden somit mit dem Urin ausgespült. Bei akuten als auch bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

10 Stück | statt € 34,95

JETZT NUR € 31,95



www.apotheke-lebensbaum.at



MAGNOFIT® ULTRA

Magnofit® ULTRA ist das Direktgranulat, das speziell für Sportler und Menschen mit hoher körperlicher Belastung entwickelt wurde. Mit seiner hochdosierten Magnesiumformel von 400 mg pro Stick unterstützt es effektiv die Energieproduktion, trägt zu einer gesunden Muskelfunktion und zum Erhalt eines normalen Nervensystems bei.

60 Stück | statt € 27,20

JETZT NUR € 25,20

Durchgehend für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr

Folgen Sie uns auf:



Impressum gesund 2.0

Medieninhaber: Apotheke zum Lebensbaum KG, Berchtesgadnerstraße 35b, A-5020 Salzburg, Text: Renate Ortner, Grafik: Florian Knogler grafik&design
Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH, Auflage 1.000 Stück, Bildmaterial: Shutterstock, Inc., Druck- und Satzfehler vorbehalten.