Apotheke zum Lebensbaum



03 WUSSTEN SIE SCHON?

06 MENTAL LOAD

24 AKTIONEN

gesund2.0

das Apotheken Magazin

November | Dezember 2026

www.apotheke-lebensbaum.at

WENN SICH EIN JAHR DEM ENDE ZUNEIGT,

ist es Zeit, kurz innezuhalten und zurückzublicken. Auf die schönen Momente, auf Begegnungen, die uns bereichert haben, und auf Herausforderungen, an denen wir wachsen durften.

Oft sind es nicht die großen Ereignisse, die in Erinnerung bleiben, sondern die kleinen Dinge des Alltags: ein freundliches Lächeln, ein aufmunterndes Wort oder das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.

Gerade in bewegten Zeiten wird uns bewusst, wie wertvoll Gesundheit, Familie und Gemeinschaft sind. Vieles erscheint selbstverständlich, bis wir erkennen, wie viel Glück in diesen alltäglichen Dingen steckt. Dankbarkeit hilft uns, den Blick auf das Positive zu richten und auch in schwierigen Momenten Hoffnung zu finden.

Als Ihre Apotheke dürfen wir Sie ein Stück Ihres Weges begleiten. Ihr Vertrauen, Ihre Treue und die vielen persönlichen Gespräche bedeuten uns viel. Dafür möchten wir Ihnen von Herzen Danke sagen. Es ist schön, für Sie da sein zu dürfen – mit fachkundiger Beratung, einem offenen Ohr und dem gemeinsamen Ziel, Ihr Wohlbefinden bestmöglich zu unterstützen.

Mit diesem Gefühl der Dankbarkeit verabschieden wir das vergangene Jahr und blicken voller Zuversicht auf das neue. Möge es Ihnen Gesundheit, Freude, viele wertvolle Begegnungen und zahlreiche kleine Glücksmomente schenken.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben einen guten Jahresausklang und ein gesundes, glückliches neues Jahr!

Herzliche Grüße

Mag. pharm. Daniel Gjoncaj



WUSSTEN SIE SCHON...



... dass die Apotheke zum Lebensbaum oft innerhalb weniger Stunden Medikamente bestellen kann?

Die Apotheke zum Lebensbaum wird am Tag 6 Mal vom Arzneimitttelgroßhandel beliefert. Das bedeutet: Haben wir Ihr Medikament mal nicht auf Lager, ist es innerhalb von 2 Stunden bei uns im Haus. Zusätzlich zu den Großhandelslieferungen bekommen wir ca. 6 bis 10 Mal täglich von unterschiedlichsten Lieferanten Medikamente zugestellt.

Sie sehen, die Arbeit im Backoffice geht uns nicht aus.

... dass man Arzneimittel niemals über den Hausmüll entsorgen sollte?

Arzneimittel sollten nicht über den Hausmüll entsorgt werden, da sie Wirkstoffe enthalten, die die Umwelt und Gewässer schädigen können. Gelangen diese Stoffe unkontrolliert in die Natur, können sie Wasserorganismen beeinträchtigen und langfristig ins Grundwasser gelangen. Zudem besteht die Gefahr von Missbrauch oder Vergiftung, etwa wenn Kinder oder Tiere Medikamente aus dem Müll aufnehmen. Besonders problematisch ist die Entsorgung über die Toilette oder den Ausguss, da Kläranlagen viele Medikamentenrückstände nicht vollständig herausfiltern können und diese so in Flüsse und Seen gelangen.

Stattdessen sollten Medikamente fachgerecht über die Apotheke oder über spezielle Sammelstellen entsorgt werden. Wichtig ist auch, Verpackungen richtig zu trennen – Karton gehört ins Altpapier, Glas separat entsorgt. Spritzen und Nadeln sollten nur in festen, sicheren Behältern abgegeben werden.

... dass Arzneimittel im Badezimmer oft zu warm und feucht gelagert werden?

Das Badezimmer ist für viele Arzneimittel kein geeigneter Lagerort, weil dort durch Duschen und Baden hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit entstehen. Diese Bedingungen können dazu führen, dass Medikamente schneller an Wirksamkeit verlieren oder sich chemisch verändern. Besonders empfindlich sind zum Beispiel Tabletten, Kapseln oder Salben.

Feuchtigkeit kann außerdem bewirken, dass Tabletten aufquellen oder zerfallen, während Wärme bestimmte Wirkstoffe schneller abbaut. Dadurch ist nicht mehr garantiert, dass das Medikament wie vorgesehen wirkt – im schlimmsten Fall kann es sogar unbrauchbar werden.

Besser ist es, Arzneimittel trocken, kühl und lichtgeschützt aufzubewahren, zum Beispiel in einem Schlafzimmer oder einem anderen Raum mit gleichmäßiger Temperatur. Ideal sind meist Temperaturen unter 25 °C, sofern nichts anderes auf der Packung steht

HEIZUNGSLUFT:

WENN SCHLEIMHÄUTE FEUCHTIGKEIT VERLIEREN

Trockene Raumluft während der Heizperiode kann die Befeuchtung der Schleimhäute beeinträchtigen.

Besonders Nase, Augen und Mund reagieren empfindlich: Trockenheitsgefühl, Brennen, Reizungen und ein unangenehmes Kratzen können die Folge sein. Eine intakte Schleimhautbarriere ist wichtig, um ihre Schutz- und Abwehrfunktion aufrechtzuerhalten.



GEZIELTE BEFEUCHTUNG UND PFLEGE

Je nach betroffenem Bereich stehen unterschiedliche Wirkstoffe zur Verfügung. Meersalzlösungen befeuchten die Nasenschleimhaut und unterstützen die natürliche Reinigung, indem sie Sekrete lösen. Dexpanthenol fördert die Regeneration beanspruchter Haut- und Schleimhautoberflächen und unterstützt deren Heilungsprozesse. Hyaluronsäure besitzt ein hohes Wasserbindungsvermögen und trägt dazu bei, Feuchtigkeit auf der Schleimhautoberfläche zu halten. Hyaluronsäurehaltige Augen- bzw. Nasentropfen können so bei trockenen, gereizten Schleimhäuten Linderung verschaffen.



SCHLEIMHÄUTE IM GLEICHGEWICHT

Ausreichendes Trinken, regelmäßiges Lüften und eine angenehme Raumluftfeuchtigkeit ergänzen die lokale Pflege. Welche Zubereitung sinnvoll ist, richtet sich nach dem betroffenen Bereich und den individuellen Beschwerden. Wir beraten Sie gerne zur passenden Auswahl und finden für Sie eine gezielte Befeuchtung und Pflege während der Heizperiode. Halten die Beschwerden an oder treten Schmerzen, Lichtempfindlichkeit oder Sehstörungen bzw. Nasenbluten auf, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

TIPPS BEI TROCKENEN AUGEN VON PKA VIKTORIA KOBLINGER



- **Regelmäßig blinzeln:** Bewusstes, vollständiges Lidschließen unterstützt die gleichmäßige Verteilung des Tränenfilms.
- **Bildschirm-Pausen einlegen:** Die 20-20-20-Regel empfiehlt, alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein etwa sechs Meter entferntes Objekt zu schauen.
- **Raumklima verbessern:** Regelmäßiges Lüften, ausreichende Luftfeuchtigkeit und der Verzicht auf direkten Luftstrom durch Heizung oder Klimaanlage entlasten die Augen.
- **Gezielt befeuchten:** Augentropfen mit Hyaluronsäure binden Wasser und stabilisieren die Feuchtigkeit auf der Augenoberfläche. Bei Bedarf sind konservierungsmittelfreie Präparate besonders für die häufige Anwendung geeignet.

BRONCHO STOP®

Österreichs Nr. 1 bei Husten**

Zaubert den Husten* weg!



bronchostop.at

* Bei Erkältungshusten | ** IQVIA MAT 09/2026, 01A Hustenmittel | 1 Traditionell pflanzliches Arzneimittel | 2 Medizinprodukt. Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

BRO-0488_2502

Erkältung?
AUFGELÖST!





BAYER ASPIRIN.
Unsere LÖSUNG.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Entgeltliche Einschaltung CH-20260911-15

MENTAL LOAD

WENN DER KOPF NIEMALS PAUSE MACHT



Einkaufen, Termine vereinbaren, an Geburtstage denken, Medikamente nachbestellen, den Urlaub organisieren – viele Aufgaben erledigen wir nicht sofort, sondern tragen sie ständig im Kopf mit uns herum.

Diese unsichtbare Denkarbeit kann auf Dauer belasten. Dieses Phänomen wird Mental Load genannt.

DIE TO-DO-LISTE IM KOPF

Mental Load bedeutet wörtlich „mentale Belastung". Gemeint ist vor allem die Denkarbeit, die hinter dem Organisieren des Alltags steckt: planen, koordinieren, erinnern, Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen.

„Die Kinder brauchen neue Schuhe" klingt zunächst nach einer einfachen Aufgabe. Im Kopf hängen daran aber viele Fragen: Welche Größe? Wann haben wir Zeit? Wo kaufen wir sie? Was kosten sie? Sind die alten wirklich zu klein? Wer kümmert sich darum?



Genau darin liegt der Unterschied: Mental Load ist nicht nur das Erledigen einer Aufgabe, sondern das permanente Daran-Denken.

WENN DER KOPF NICHT ABSCHALTET

Die Aufgaben selbst müssen nicht einmal besonders groß sein. Viele kleine offene Punkte können sich zu einer ständigen Grundbelastung summieren. Der Körper sitzt auf dem Sofa, während der Kopf weiterarbeitet: Habe ich etwas vergessen? Was muss morgen erledigt werden? Was darf ich nicht übersehen?

Wer dauerhaft unter hoher Belastung steht, kann sich erschöpft, gereizt oder unkonzentriert fühlen. Auch Einschlafprobleme oder nächtliches Grübeln können auftreten. Allerdings ist nicht jede Müdigkeit oder Vergesslichkeit automatisch Mental Load. Anhaltende oder starke Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden. Nicht nur Aufgaben, sondern Verantwortung teilen.

Besonders häufig wird Mental Load im Zusammenhang mit Familie und Haushalt beschrieben. Dabei geht es nicht allein darum, wer welche Aufgabe übernimmt. Entscheidend ist auch, wer daran denken muss, dass sie überhaupt erledigt wird.

„Sag mir einfach, was ich tun soll" klingt nach Unterstützung, überlässt die Organisation aber weiterhin einer Person. Wirkliche Entlastung bedeutet deshalb, Verantwortung komplett abzugeben. Wer etwa für Arzttermine zuständig ist, kümmert sich selbstständig um Terminvereinbarung, Erinnerungen und notwendige Unterlagen.

WENIGER IM KOPF – MEHR IM MOMENT

Ein erster Schritt zur Entlastung ist, die unsichtbaren Aufgaben sichtbar zu machen. Eine gemeinsame Liste, ein Kalender oder eine digitale Aufgabenverwaltung können helfen. Wichtig ist, Prioritäten zu setzen: Was muss wirklich heute erledigt werden – und was kann warten?

Ebenso wichtig sind bewusste Pausen. Handy weglegen, Benachrichtigungen ausschalten, spazieren gehen, Sport treiben oder einfach einige Minuten nichts planen: All das kann helfen, aus dem gedanklichen Dauerbetrieb auszusteigen.

Denn die To-do-Liste wird wahrscheinlich niemals ganz leer sein. Entscheidend ist, dass sie nicht rund um die Uhr im Kopf weiterläuft.



3 KLEINE SCHRITTE FÜR EINEN FREIEREN KOPF

1. **Alles raus aus dem Kopf**
   Offene Aufgaben sofort aufschreiben. Was auf einer Liste steht, muss nicht ständig im Gedächtnis kreisen.

2. **Zuständigkeiten klar verteilen**
   Nicht nur Aufgaben abgeben, sondern ganze Verantwortungsbereiche. Das verhindert, dass man weiterhin im Hintergrund alles kontrollieren muss.

3. **Pausen einplanen**
   Erholung nicht erst dann zulassen, wenn alles erledigt ist. Ein Spaziergang, eine Sporteinheit oder zehn Minuten ohne Handy sind keine verlorene Zeit, sondern echte Erholung.



LITHIUM

KEIN MITTEL ZUR SELBSTOPTIMIERUNG

Im Internet werden Lithiumpräparate mit Versprechen für mehr Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit beworben.

Doch Lithium ist in der EU als Nahrungsergänzungsmittel nicht zugelassen. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) warnt vor einer Selbstmedikation.

Lithium kommt natürlicherweise in geringen Mengen in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten vor. Ob es eine essenzielle Funktion im menschlichen Körper erfüllt, ist bislang nicht abschließend geklärt. Hinweise auf einen ernährungsbedingten Lithiummangel gibt es nicht. Das Spurenelement gelangt aus Gesteinen, Sole und Thermalwasser in die Umwelt und Nahrungskette. Ein zusätzlicher Bedarf lässt sich daraus nicht ableiten.

Als verschreibungspflichtiger Arzneistoff wird Lithiumcarbonat unter anderem bei bipolaren Störungen eingesetzt. Die therapeutischen Dosen liegen deutlich über der Aufnahme über Lebensmittel. Die medizinische Anwendung ist nicht mit Präparaten zur Selbstoptimierung gleichzusetzen; ein Nutzen für Gesunde ist nicht belegt. Da Lithium eine geringe therapeutische Breite besitzt, können bereits kleine Veränderungen der Blutkonzentration problematisch sein. Regelmäßige Kontrollen des Lithiumspiegels sowie der Nieren- und Schilddrüsenfunktion sind deshalb notwendig. Schon geringe Veränderungen der Lithiumkonzentration im Blut können gesundheitlich relevant sein. Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen, Durchfall oder Erbrechen kann das Risiko erhöhen.



Eine Überdosierung kann starken Durst, Durchfall, Erbrechen, Zittern, Schwindel oder Verwirrtheit auslösen. In schweren Fällen drohen Krampfanfälle und Koma. Auch eine Austrocknung kann die Situation verschärfen. Weitere Anzeichen sind Muskelschwäche sowie Störungen der Koordination oder des Sehens. Bei Vergiftungsverdacht ist umgehend medizinische Hilfe erforderlich.

Nahrungsergänzungsmittel werden vor dem Verkauf nicht behördlich auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft. Für die Produktsicherheit sind die Hersteller verantwortlich. Anders als Arzneimittel werden Nahrungsergänzungsmittel nicht auf Wirksamkeit und Sicherheit zugelassen. Sie werden beim BVL lediglich angezeigt; dies ist keine behördliche Prüfung. Online gelten dieselben Vorschriften wie im stationären Verkauf. Produkte mit zugesetztem Lithium können als nicht sichere Lebensmittel oder nicht zugelassene Arzneimittel eingestuft werden.

Bei Fragen zu solchen Präparaten hilft die Apotheke mit fachkundiger Beratung.

KOPF gefordert?
KÖRPER gefordert?



Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den angegebenen Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Anwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

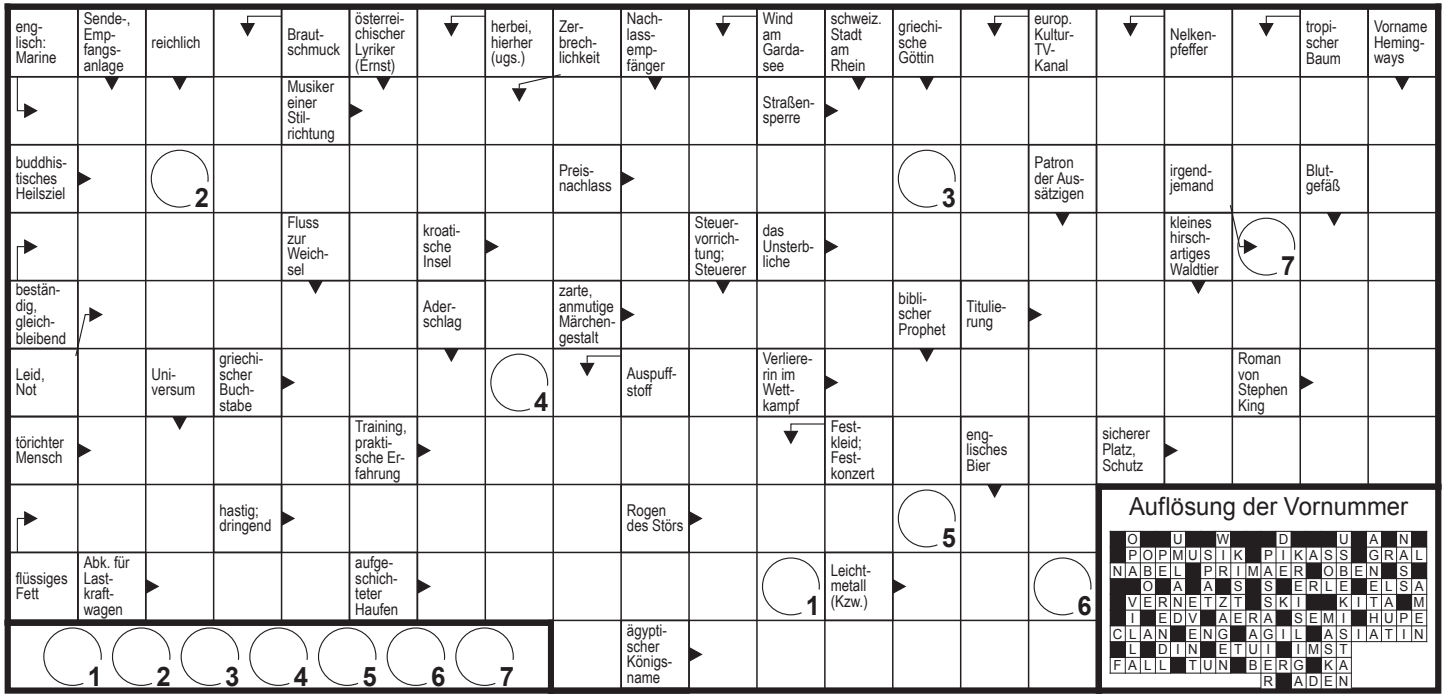
Jetzt in Aktion
in Ihrer Apotheke*

Gedächtnis stärken und
Cholesterin senken

Sparen Sie 4 EURO
auf Buer® Lecithin flüssig 1000 ml.

*Aktion gültig von 1.11. bis 31.12.2026 in allen teilnehmenden Apotheken;
4,00 Euro Rabatt auf Buer® Lecithin 1000ml, solange der Vorrat reicht. AT-BUER-2600026 10/26

RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL





Symbolbild

DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN –

ein **Ultraschall-Vernebler,** der Echtholz, gefrostetes Glas und stimmungsvolle Lichteffekte zu einem eleganten Designobjekt vereint.

Name

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen).**

Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 08.01.2026 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 Barablöse sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.

Hier abtrennen.

BUNT, BUNTER,

AM BUNTESTEN

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





LIEBE GEHT DURCHS HERZ
GESUNDHEIT AUCH

DAS HERZ





Unser Herz arbeitet unermüdlich: Rund 100.000 Mal schlägt es täglich und pumpt dabei Blut durch unseren Körper. Dass wir diesen wichtigen Muskel möglichst lange gesund halten, haben wir zu einem großen Teil selbst in der Hand.

Bewegung, Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Vorsorge spielen dabei eine wichtige Rolle.

BEWEGUNG IST HERZPFLEGE

Regelmäßige Bewegung stärkt den Herzmuskel, hält die Gefäße elastisch und wirkt sich positiv auf Blutdruck, Blutzucker und Blutfette aus. Dabei muss es nicht immer Sport im klassischen Sinn sein: Zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder Treppensteigen bringen den Kreislauf ebenfalls in Schwung.

BLUTDRUCK IM BLICK

Bluthochdruck wird oft unterschätzt, weil er über lange Zeit kaum Beschwerden verursacht. Unbehandelt kann er Herz und Gefäße jedoch dauerhaft belasten. Deshalb lohnt es sich, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Auch erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

HERZFREUNDLICH ESSEN

Auch beim Essen gilt: Nicht einzelne Lebensmittel entscheiden, sondern die Ernährung insgesamt. Viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige pflanzliche Öle gehören zu einer herzfreundlichen Ernährung. Weniger günstig sind große Mengen stark verarbeiteter Lebensmittel, Zucker und Salz. Ausreichend zu trinken gehört ebenfalls zu einem gesunden Alltag.



RAUCHEN, STRESS UND SCHLAF

Rauchen zählt zu den wichtigen beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch dauerhafter Stress kann den Körper belasten. Wer regelmäßig für Entspannung sorgt und ausreichend schläft, unterstützt nicht nur das Herz, sondern den gesamten Organismus. Kleine Veränderungen im Alltag können dabei bereits viel bewirken.

GEWICHT UND BLUTZUCKER

Übergewicht, erhöhte Blutzuckerwerte und Stoffwechselstörungen können das Herz-Kreislauf-System zusätzlich belasten. Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann sich positiv auf verschiedene Risikofaktoren auswirken. Entscheidend ist dabei keine kurzfristige Diät, sondern ein Lebensstil, der sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt.

WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

Herzbeschwerden sollten niemals auf die leichte Schulter genommen werden. Plötzlicher Druck, Enge oder Schmerzen im Brustkorb, Atemnot, kalter Schweiß, Übelkeit oder ein starkes Schwächegefühl können Anzeichen eines Herzinfarkts sein. Auch Schmerzen, die in Arm, Rücken, Schulter, Hals oder Kiefer ausstrahlen, sind mögliche Warnzeichen. Bei solchen Beschwerden gilt: sofort den

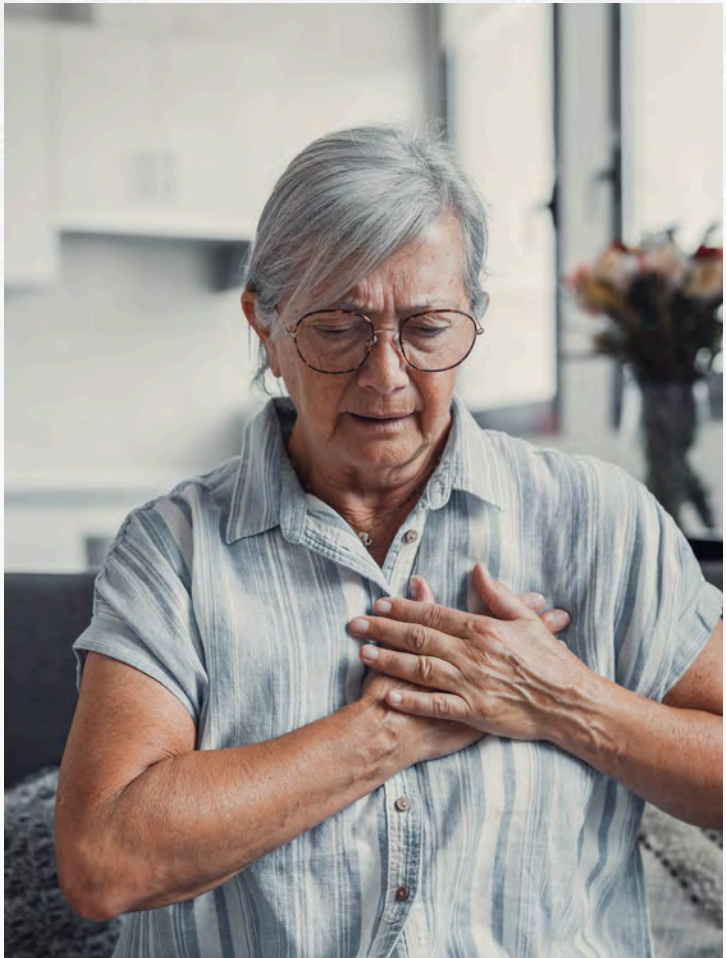
Notruf 144 wählen und nicht abwarten. Auch wenn die Beschwerden wieder nachlassen, sollten sie medizinisch abgeklärt werden.

VORSORGE KANN SCHÜTZEN

Herzgesundheit beginnt nicht erst bei Beschwerden. Regelmäßige Kontrollen von Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten helfen dabei, persönliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen. Auch familiäre Vorbelastungen, Alter und Lebensstil spielen eine Rolle und sollten bei der persönlichen Vorsorge berücksichtigt werden.

DIE APOTHEKE ALS ANLAUFSTELLE

Die Apotheke bietet unkomplizierte Beratung rund um Herz-Kreislauf-Gesundheit – von der richtigen Blutdruckmessung über Fragen zu Medikamenten bis hin zu Ernährung, Bewegung und einem herzgesunden Lebensstil. Wer seine persönlichen Werte kennt und Veränderungen rechtzeitig ernst nimmt, kann aktiv etwas für sein Herz tun.



HALEON

Otrivin

-1,50€

Aktion gültig im November und Dezember 2026 auf alle Otrivin Produkte



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Xylometazolin. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 09 2026. **www.otrivin-schnupfen.at**

BG-JV.OTN.260913



EIN STARKES TEAM

DARM UND GEHIRN

Lange galt der Darm vor allem als Verdauungsorgan. Heute weiß man: Zwischen Darm und Gehirn besteht eine intensive Verbindung.

Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse tauschen beide Organe ständig Informationen aus – und das in beide Richtungen. Dabei spielen Nerven, Hormone und vor allem das Darmmikrobiom eine wichtige Rolle.

DAS BAUCHHIRN DENKT MIT

Im Verdauungstrakt sitzen rund 100 Millionen Nervenzellen. Das sogenannte enterische Nervensystem steuert unter anderem die Darmbewegung, den Blutfluss und Teile der Immunfunktion. Auch Botenstoffe wie Serotonin werden zu einem großen Teil im Darm gebildet. Serotonin ist unter anderem an Stimmung und Schlaf beteiligt.

STRESS BLEIBT NICHT IM KOPF

Auch umgekehrt wirkt sich unser seelisches Befinden auf den Darm aus. Bei länger anhaltendem Stress können sich die Darmfunktion und die Darmbarriere verändern. Gleichzeitig beeinflusst das Darmmikrobiom verschiedene Signalwege im Körper – unter anderem Immunsystem, Stoffwechsel und psychische Prozesse.

WAS DEM DARM GUTTUT

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Darmgesundheit. Vielseitige, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel unterstützen eine vielfältige Darmflora. Auch ausreichend Bewegung, guter Schlaf und ein bewusster Umgang mit Stress gehören zu einem darmfreundlichen Lebensstil. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Stimmung wird zunehmend erforscht.

PROBIOTIKA ALS FORSCHUNGSFELD

Probiotika werden intensiv untersucht. Studien beschäftigen sich unter anderem mit ihrem möglichen Einfluss auf Darmbarriere und Darm-Hirn-Achse. Entscheidend sind dabei die Auswahl der Bakterienstämme und ihre Kombination. Bei Fragen zu Darmgesundheit, Probiotika, Ernährung oder Wechselwirkungen mit Medikamenten stehen die Mitarbeiter der Apotheke persönlich und individuell zur Seite.

OMNi BiOTiC®

Entspannt und gut gelaunt



Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN € 4,–*

9 120117 913640

***€ 4,– Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® SR-9 Direkt-Sticks (28 Stück) bis 31.12.2026, 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. 83593

STRESS UND INNERE UNRUHE VOR WEIHNACHTEN:

ZUR RUHE KOMMEN IN DER HEKTISCHEN ZEIT



Advent, Weihnachtsfeiern, Geschenke und familiäre Verpflichtungen: Die Wochen vor Weihnachten sind für viele Menschen eine besondere Herausforderung. Was eigentlich eine besinnliche Zeit sein sollte, wird schnell zur Belastungsprobe.

Der Termindruck steigt, die Gedanken kreisen und abends fällt es schwer, abzuschalten. Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion des Körpers. Hält die Anspannung jedoch länger an, können Schlafprobleme, Nervosität, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten die Folge sein.

WARUM STRESS DEN SCHLAF BEEINTRÄCHTIGT

Bei Stress aktiviert der Körper seine Alarmbereitschaft. Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin fördern die Aufmerksamkeit und erschweren das Entspannen. Gleichzeitig können Grübeln und innere Unruhe das Einschlafen verzögern. Wer schlecht schläft, fühlt sich am nächsten Tag häufig weniger belastbar – ein Kreislauf, der die Anspannung zusätzlich verstärken kann.

KLEINE AUSZEITEN MIT GROSSER WIRKUNG

Schon einfache Maßnahmen helfen, den Alltag ruhiger zu gestalten. Planen Sie bewusst Pausen ein und setzen Sie Prioritäten: Nicht alles muss perfekt sein. Spaziergänge an der frischen Luft, leichte Bewegung und Atemübungen können helfen, Anspannung abzubauen. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder Meditation unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen.

Für einen erholsamen Schlaf empfiehlt sich ein regelmäßiger Schlafrhythmus. Reduzieren Sie abends Bildschirmzeit und intensive Aktivitäten. Ein beruhigendes Abendritual, gedämpftes Licht und eine ruhige Schlafumgebung erleichtern das Abschalten. Koffeinhaltige Getränke sollten besonders am späten Nachmittag und Abend nur zurückhaltend konsumiert werden.

PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG IN DER APOTHEKE

Bei leichter Nervosität oder Einschlafproblemen können pflanzliche Arzneimittel mit beispielsweise Baldrian, Passionsblume oder Melisse infrage kommen. Corimia® von Schüßler Salze ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Symptomen bei nervöser Anspannung und hilft mit der Kraft des Herzgespanns natürlich zur Ruhe zu finden.

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht grundsätzlich notwendig, um Stress zu bewältigen. Beispielsweise ist Magnesium vor allem dann sinnvoll, wenn ein entsprechender Bedarf besteht. Wir helfen gerne, geeignete Präparate auszuwählen, mögliche Wechselwirkungen zu berücksichtigen und unrealistische Erwartungen zu vermeiden.

SICH SELBST ETWAS GUTES TUN

Die Weihnachtszeit muss nicht perfekt sein, um schön zu werden. Wer eigene Bedürfnisse ernst nimmt, Aufgaben verteilt und sich bewusst Erholung gönnt, schafft Raum für mehr Gelassenheit. Halten Schlafprobleme oder innere Unruhe über längere Zeit an oder beeinträchtigen sie den Alltag deutlich, empfiehlt sich eine ärztliche Abklärung.

Wir unterstützen Sie gerne mit individueller Beratung – damit Sie gut begleitet und möglichst entspannt durch die Weihnachtszeit kommen.



Nervös? Angespannt? Herzklopfen? Corimia®



Erstmals Herzgespannkraut als Arzneimittel erhältlich.
Filmtabletten (30 oder 60 Stück)

Corimia®. Bei nervöser Anspannung und nervös bedingten Herzbeschwerden (Herzklopfen).

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Dieses Arzneimittel ist eine traditionelle pflanzliche Arzneispezialität, die ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete bestimmt ist.

www.corimia.at

BESCHWERDEN ERKENNEN UND RICHTIG HANDELN

BLASENENTZÜNDUNG IM WINTER



Häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen und Schmerzen im Unterbauch – typische Anzeichen einer Blasenentzündung können gerade in der kalten Jahreszeit sehr unangenehm sein.

Eine Blasenentzündung (Zystitis) ist meist eine bakterielle Infektion der Harnblase. Kälte allein verursacht sie zwar nicht, kann aber dazu beitragen, dass man sich weniger bewegt oder zu wenig trinkt.

TYPISCHE SYMPTOME ERKENNEN

Betroffene müssen häufig kleine Urinmengen lassen und verspüren dabei Brennen oder Schmerzen. Der Urin kann trüb sein, gelegentlich tritt auch Blut auf. Wichtig ist, die Beschwerden ernst zu nehmen und auf Warnzeichen zu achten.

WAS HILFT IM ALLTAG?

Ausreichend trinken, sofern medizinisch nichts dagegenspricht, und regelmäßiges Wasserlassen können unterstützend wirken. Wärme, etwa durch eine Wärmflasche, kann Unterbauchbeschwerden lindern. Pflanzliche Präparate mit beispielsweise Goldrutenkraut, Birkenblättern oder Tausendguldenkraut werden traditionell zur Unterstützung der Harnwege eingesetzt. Cranberry-Produkte können ebenfalls eine Option sein, denn diese binden die Bakterien und helfen so, diese auszuscheiden.

WANN IST ÄRZTLICHE HILFE NÖTIG?

Bei Fieber, Schüttelfrost, Flankenschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen ist rasch eine ärztliche Abklärung erforderlich, da eine Nierenbeckenentzündung vorliegen kann. Auch Schwangere, Männer, Kinder und Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen sollten frühzeitig ärztlichen Rat einholen. Halten die Beschwerden an oder verschlimmern sie sich, ist ebenfalls eine Untersuchung wichtig.



KATER UND KOPFSCHMERZEN:

WAS HILFT NACH SILVESTER?

Ein Glas zu viel, eine kurze Nacht und am nächsten Morgen brummt der Kopf: Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Müdigkeit sind typische Folgen eines Katers. Alkohol kann den Flüssigkeitshaushalt stören und den Schlaf beeinträchtigen. Wie stark die Beschwerden ausfallen, hängt unter anderem von der getrunkenen Menge ab.

FLÜSSIGKEIT UND ELEKTROLYTE AUFFÜLLEN

Trinken Sie regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee. Bei Erbrechen können zusätzlich Elektrolyte wie Natrium und Kalium verloren gehen. Elektrolytlösungen aus der Apotheke helfen, Flüssigkeit und Salze gezielt zu ersetzen, insbesondere bei deutlichem Flüssigkeitsverlust. Sie beschleunigen jedoch nicht den Alkoholabbau und sind kein Wundermittel gegen den Kater – leider ;) Leichte Mahlzeiten wie Suppe, Zwieback oder Banane können den empfindlichen Magen entlasten. Ruhe und ausreichend Schlaf unterstützen die Erholung.

WAS SOLLTE MAN VERMEIDEN?

Ein „Reparaturbier" verschiebt die Beschwerden meist nur. Verzichten Sie auf weiteren Alkohol und anstrengenden Sport. Vorsicht ist auch bei Schmerzmitteln geboten: Paracetamol kann in Verbindung mit Alkohol die Leber belasten, Ibuprofen den Magen reizen und bei Flüssigkeitsmangel die Nieren zusätzlich beanspruchen.



ELOTRANS® reload



Zum Auftanken von Elektrolyten

- Isotonische Elektrolyt-Glucose-Mischung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Cholin.
- Mit Apfel & Orangen-Geschmack

436_ELO_1125

Nahrungsergänzungsmittel

STADA
Caring for People's Health

AKTIONEN



NASMER® NA-SPRAY

befeuchtet und pflegt mit Dexpanthenol, Meersalz und Aloe Vera die trockene und gereizte Nasenschleimhaut und schützt nachhaltig vor Austrocknung.

30 ml I statt € 13,55

JETZT NUR € 12,55



KIJIMEA SYNPRO 20

ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit zwanzig ausgewählten Mikrokulturenstämmen. Zusätzlich enthält Kijimea Synpro 20 Cholin, FOS, Inulin sowie Vitamin B7, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute beiträgt.

7 Sachets I statt € 15,90

JETZT NUR € 12,90



MULTIVITDK®

ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 (Cholecalciferol) und Vitamin K2 (MK-7 all-trans) zur Unterstützung der Knochenvitalität und des Immunsystems. Die praktische Dosierpumpe ermöglicht eine einfache Einnahme.

10 ml I statt € 22,55

JETZT NUR € 20,55

SCHENKEN SIE WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

mit unseren Apotheken-Gutscheinen



AKTIONSTAG ZUM VORMERKEN

13. November 2026
TAG DES APFELS
knackige Herbst-Power aus der Region. Holen Sie sich Ihre kostenlose Vitaminbombe. Nur solange der Vorrat reicht.

Apotheke zum Lebensbaum Salzburg

www.apotheke-lebensbaum.at

Durchgehend für Sie da!
Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr

Folgen Sie uns auf:

Aktionen gültig im November und Dezember 2026

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.