

Unser Kundenmagazin für Gesundheit und Wohlbefinden

Vitamin News

Q2/2026



Magnesium

Warum Magnesium
Ihr stiller Held ist

Bikini Alarm

Was tun, wenn der Sommer
plötzlich vor der Tür steht?

Kollagen

Mehr Glow im Alltag

Der Darm

Die Basis für unsere Gesundheit

Allergiesaison

Wenn die Natur blüht –
und die Nase reagiert

Was steckt
hinter dem
Kollagen-Trend?



APOTHEKE
BÜRMOOS



Wie viel
Magnesium
brauche
ich wirklich?

Magnesium

*Das unterschätzte Mineral,
das Ihr Leben verändern kann.*

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit beginnt oft mit den kleinen Dingen des Alltags: einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung, erholsamem Schlaf – und dem guten Gefühl, sich um den eigenen Körper zu kümmern. Genau dabei möchten wir Sie mit dieser Ausgabe begleiten. In unserem Magazin finden Sie spannende Beiträge rund um Ihr Wohlbefinden: von der Bedeutung eines gesunden Darms über hilfreiche Tipps in der Allergiesaison bis hin zu Bewegung an der frischen Luft und erholsamem Schlaf. Denn Gesundheit ist kein einzelner Moment, sondern ein Zusammenspiel vieler Faktoren.

Unser Ziel ist es, Ihnen verständliche Informationen, praktische Anregungen und neue Impulse für einen gesunden Alltag zu geben – für Sie selbst und Ihre Familie. Wenn Sie Fragen zu Gesundheit, Ernährung oder passenden Produkten haben, steht Ihnen  Apothekenteam jederzeit gerne beratend zur Seite.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen

Herzlichst,
Ihre Andrea Huber & Team



Kennen Sie das Gefühl, wenn der Akku leer ist? Wenn die Beine nach dem Sport rebellieren oder die Konzentration einfach nicht mitspielen will? Vielleicht fehlt Ihrem Körper genau das, was er am dringendsten braucht: Magnesium.

Das Geheimnis der 7 Magnesiumsalze

Hier wird es spannend: Nicht jedes Magnesium ist gleich. Haben Sie schon einmal von der 7-Salze-Formel gehört? Diese innovative Kombination vereint sieben verschiedene Magnesiumverbindungen in einem Produkt. Warum ist das so clever? Sie können etwas dagegen tun.

Warum Magnesium Ihr stiller Held ist

Stellen Sie sich Ihren Körper wie eine hochkomplexe Fabrik vor. In dieser Fabrik laufen gleichzeitig über 300 verschiedene Produktionsprozesse ab – vom Herzschlag über die Muskelkontraktion bis zur Energiegewinnung aus Ihrer Nahrung. Und wer hält das alles am Laufen? Richtig: Magnesium. Es ist der Supervisor, der dafür sorgt, dass jede Abteilung reibungslos funktioniert.

Ohne ausreichend Magnesium gerät diese Fabrik ins Stocken. Die Energieproduktion läuft auf Sparflamme, die Muskeln verkrampfen, und das Nervensystem sendet Stresssignale. Klingt dramatisch? Ist es auch – aber die gute Nachricht ist: Sie können etwas dagegen tun.

Jede Magnesiumform hat ihre eigene Superkraft

- **Magnesiumcitrat** wird schnell aufgenommen und eignet sich perfekt für die akute Versorgung. Denken Sie an einen Espresso für Ihre Zellen.
- **Magnesiummalat** unterstützt besonders den Energiestoffwechsel und ist ideal für alle, die sich oft erschöpft fühlen.
- **Magnesiumbisglycinat** ist besonders gut verträglich und wird vom Körper optimal aufgenommen – perfekt für empfindliche Menschen.
- **Magnesiumgluconat** wird vom Körper besonders gut aufgenommen und unterstützt so Muskeln, Nerven und Energiestoffwechsel.
- **Magnesiumoxid** und **Magnesiumcarbonat** bieten eine langanhaltende Versorgung – wie ein Zeitlupen-Release-System.
- **Magnesium-L-Ascorbat** kombiniert Magnesium mit Vitamin C und unterstützt so den Magnesiumhaushalt sowie den antioxidativen Schutz des Körpers.

Die Kombination all dieser Formen bedeutet: Ihr Körper erhält Magnesium auf allen Ebenen – sofort, mittelfristig und langanhaltend. Es ist wie ein Orchester, bei dem jedes Instrument seine eigene Stimme hat, aber zusammen eine Symphonie ergibt.

Sind Sie betroffen? Die versteckten Zeichen eines Magnesiummangels

Vielleicht nicken Sie bei einigen dieser Symptome:

- Ihre Augenlider zucken manchmal wie von Geisterhand?
- Nachts wachen Sie mit schmerzhaften Wadenkrämpfen auf?
- Sie fühlen sich ständig müde, obwohl Sie genug schlafen?
- Kopfschmerzen begleiten Sie durch den Tag?
- Sie sind gereizter als sonst und können sich schwer konzentrieren?
- Ihr Herz stolpert manchmal ohne erkennbaren Grund?



Das sind klassische Hilferufe Ihres Körpers nach Magnesium. Besonders betroffen sind übrigens:

- * **Sportler**, die durch Schweiß viel Magnesium verlieren. Jede intensive Trainingseinheit kostet Sie wertvolle Reserven.
- * **Menschen unter Dauerstress**, denn Stress ist ein echter Magnesiumräuber. Je gestresster Sie sind, desto mehr Magnesium verbraucht Ihr Körper.
- * **Schwangere und Stillende**, die nicht nur sich selbst, sondern auch ihr Baby versorgen müssen.
- * **Ältere Menschen**, deren Körper Nährstoffe nicht mehr so effizient aufnimmt wie früher.
- * **Personen mit bestimmten Erkrankungen**, die die Magnesiumaufnahme beeinträchtigen können.

Wie viel brauchen Sie wirklich?

Die Antwort ist: Es kommt darauf an. Ein durchschnittlicher Erwachsener benötigt etwa 300-400 mg Magnesium täglich. Bei Kalium liegt der Bedarf bei etwa 2000-4000 mg. Aber „durchschnittlich“ sind Sie vielleicht nicht:

* **Treiben Sie intensiv Sport?**

Dann brauchen Sie mehr.

* **Stehen Sie unter chronischem Stress?**

Auch dann steigt Ihr Bedarf.

* **Trinken Sie regelmäßig Kaffee oder Alkohol?**

Beide sind Magnesiumräuber.

* **Schwitzen Sie viel?**

Dann verlieren Sie besonders viele Mineralien.

Was passiert, wenn Sie Ihren Mineralstoffhaushalt optimieren?

Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn:

- Sie morgens mit echter Energie aufwachen, statt sich aus dem Bett zu quälen
- Ihre Muskeln geschmeidig bleiben, egal wie hart das Training war
- Ihr Kopf klar und fokussiert ist, selbst bei stressigen Projekten
- Sie nachts durchschlafen, ohne von Krämpfen geweckt zu werden
- Ihr Herz ruhig und gleichmäßig schlägt
- Sie insgesamt gelassener und ausgeglichener sind

Das ist keine Fantasie – das ist die Realität einer optimalen Versorgung.



Welche Form passt zu Ihnen?

Bei der Wahl Ihrer Magnesiumergänzung haben Sie verschiedene Möglichkeiten, je nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil:

Die 7-Salze-Formel bietet eine umfassende Rundumversorgung mit verschiedenen Magnesiumverbindungen. Diese Vielfalt sorgt für eine optimale Abdeckung auf allen Ebenen – von der schnellen Aufnahme bis zur langanhaltenden Versorgung. Ideal für alle, die eine ganzheitliche Magnesiumversorgung bevorzugen und Wert auf die synergistische Wirkung verschiedener Magnesiumformen legen.

Magnesium-Kalium-Sticks kombinieren beide essentiellen Mineralien in praktischer Form zum Auflösen in Wasser. Besonders vorteilhaft für Menschen, die beide Mineralien gezielt ergänzen möchten – etwa Sportler, die durch Schweiß viel verlieren, oder Personen, die ihre Herzgesundheit unterstützen wollen. Die Stick-Form ist perfekt für unterwegs: handlich, unkompliziert und immer griffbereit.



Das Power-Duo: Magnesium und Kalium – Warum beide unzertrennlich sind

Die Wissenschaft dahinter: Magnesium ist der Türöffner für Kalium. Es reguliert die sogenannte Natrium-Kalium-Pumpe in jeder einzelnen Ihrer Zellen. Diese Pumpe ist wie ein Türsteher, der entscheidet, welche Mineralien in die Zelle hinein und welche hinaus dürfen. Ohne ausreichend Magnesium kann Kalium nicht richtig in die Zellen gelangen – es steht sozusagen vor verschlossener Tür.

Gemeinsame Vorteile für Ihr Herz: Magnesium und Kalium arbeiten Hand in Hand, um Ihren Herzrhythmus stabil zu halten. Während Magnesium die Herzmuskeln entspannt, sorgt Kalium für die elektrischen Impulse, die Ihr Herz im Takt schlagen lassen. Zusammen sind sie ein unschlagbares Team für Ihre Herzgesundheit.

Muskelpower und Regeneration: Nach dem Sport sind Ihre Muskeln auf beide Mineralien angewiesen. Magnesium verhindert Krämpfe und unterstützt die Entspannung, während Kalium für die Muskelkontraktion und die Übertragung von Nervenimpulsen sorgt. Fehlt eines der beiden, leidet Ihre Leistungsfähigkeit.

Ihr erster Schritt zu mehr Vitalität

Magnesium – ob allein oder in Kombination mit Kalium. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – und Magnesium könnte der Schlüssel sein, den Sie schon lange suchen. Finden Sie die Form, die zu Ihrem Leben passt.

Es passiert jedes Jahr ein bisschen plötzlich. Die Sonne scheint länger, die Temperaturen steigen – und irgendwo im Kleiderschrank wartet sie schon: die Sommergarderobe.



Bikini-Alarm!

Was tun, wenn der Sommer plötzlich vor der Tür steht?

Sie greifen zur Lieblingsjeans. Oder zum Kleid vom letzten Urlaub.

Vielleicht auch zur Badehose vom letzten Sommer. Dann kommt dieser Moment, in dem der Reißverschluss kurz innehält und offenbar überlegt, ob er heute wirklich mitmachen möchte.

Keine Sorge: Damit sind Sie nicht allein. Der Winter ist schließlich die perfekte Mischung aus Sofa, Komfortessen und kurzen Tagen. Dazu kommt der beruhigende Gedanke: „Ab Frühjahr kümmerge ich mich wieder darum.“

Jetzt ist dieses Frühjahr da. Die gute Nachricht: Ihr Körper ist erstaunlich anpassungsfähig.

Bitterstoffe – der vergessene Geschmack

Während unsere Ernährung heute häufig sehr süß geprägt ist, geraten andere Geschmacksrichtungen schnell in den Hintergrund. Besonders **bittere Pflanzenstoffe** waren früher deutlich häufiger Teil des Speiseplans.

Heute entdecken viele Menschen diese traditionellen Zutaten wieder neu.

Die **Artischocke** ist ein Klassiker der mediterranen Küche und wird seit langem wegen ihrer natürlichen Bitterstoffe geschätzt.

Auch die **Mariendistel** hat eine lange Tradition in pflanzlichen Zubereitungen und ist in vielen Kräuterrezepturen zu finden. Dazu kommen zwei weitere bekannte Pflanzen: Löwenzahn und Brennnessel. Beide werden seit Generationen geschätzt und sind aus der traditionellen Pflanzenkunde kaum wegzudenken.

Viele moderne Nahrungsergänzungen kombinieren genau diese Pflanzen – Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn und Brennnessel – als Teil eines bewussten Lebensstils.

Der wahre Gegner: der Snack um 21:30 Uhr

Fast jeder kennt ihn: den kleinen Hunger, der sich plötzlich meldet, obwohl man eigentlich längst gegessen hat.

Er taucht gern auf der Couch auf.

Oder beim Serienabend.

„Nur ein Stück Schokolade.“

„Oder ein paar Chips.“

Der innere Snackberater ist rhetorisch erstaunlich talentiert. Manchmal hilft schon ein einfacher Trick: kurz aufstehen, ein Glas Wasser trinken oder eine kleine Runde gehen. Er verliert dann überraschend schnell seine Überzeugungskraft



Neustart statt Diätstress

Viele Menschen denken beim Thema Figur sofort an radikale Diäten oder extremen Sport. Doch oft bringen **kleine Veränderungen im Alltag** viel mehr.

Ein bisschen mehr Bewegung.

Bewusster essen.

Regelmäßig schlafen.

Und natürlich eine Ernährung, die den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe spielen eine Rolle im Energiestoffwechsel und helfen dem Körper dabei, Energie aus der Nahrung bereitzustellen.

Man kann sich das wie einen Motor vorstellen:

Wenn er gut versorgt ist, läuft vieles einfach runder.

Kleine Gewohnheiten, große Wirkung

Der größte Fehler beim Neustart ist oft der Versuch, alles gleichzeitig zu ändern.

Neue Diät.

Neuer Trainingsplan.

Neuer Tagesablauf.

Das hält selten lange.

Viel nachhaltiger sind kleine Gewohnheiten: mehr Bewegung im Alltag, bewusstes Essen und ein bisschen Geduld mit sich selbst.

Der Sommer ist schließlich kein Wettbewerb.

Er kann einfach eine gute Gelegenheit sein, wieder mehr auf den eigenen Körper zu hören – und ihm das zu geben, was er wirklich braucht.

Und wer weiß: Vielleicht passt die Lieblingsjeans schneller wieder, als Sie denken.

Der erste Schritt?

Der kann heute beginnen.

**Es gibt zwei Arten von Menschen morgens im Badezimmer:
Die einen werfen einen schnellen Blick in den Spiegel und
gehen weiter. Die anderen bleiben kurz stehen und denken:
Moment ... war diese kleine Linie gestern auch schon da?**

Und irgendwann fällt noch etwas auf: Die Haare wirken vielleicht etwas feiner als früher oder die Haut fühlt sich nicht mehr ganz so straff an wie mit Anfang zwanzig.

Keine Panik – das ist völlig normal. Unser Körper verändert sich im Laufe der Zeit. Genau hier taucht ein Begriff auf, der in Beauty- und Lifestyle-Magazinen gerade ständig vorkommt: **Kollagen**



Kollagen ist ein natürliches Protein im Körper und ein wichtiger Bestandteil von Haut, Haaren und Bindegewebe. Man kann es sich ein bisschen wie ein unsichtbares Gerüst vorstellen, das unserem Körper Struktur gibt. In der Haut trägt Kollagen dazu bei, dass sie elastisch und widerstandsfähig bleibt, und auch das Bindegewebe profitiert von dieser stabilen Struktur.

Mit den Jahren produziert der Körper jedoch etwas weniger Kollagen – ein ganz natürlicher Prozess. Das kann sich unter anderem daran bemerkbar machen, dass die Haut an Spannkraft verliert oder das Bindegewebe sich verändert. Auch die Haare können empfindlicher auf verschiedene Einflüsse reagieren. Faktoren wie Stress, Ernährung oder hormonelle Veränderungen spielen dabei ebenfalls eine Rolle. Während früher hauptsächlich Cremes und Seren im Mittelpunkt standen, entdecken immer mehr Menschen das Prinzip „**Beauty von innen**“. Kollagen-Drinks sind deshalb zu einem festen Bestandteil moderner Selfcare-Routinen geworden.

Viele dieser Drinks kombinieren Kollagenpeptide mit weiteren Nährstoffen. **Vitamin C** beispielsweise trägt zu einer normalen Kollagenbildung für die Hautfunktion bei. **Zink** wiederum trägt zur Erhaltung normaler Haare bei und ist deshalb häufig Bestandteil von Beauty-Formeln. Auch **Glycin**, eine Aminosäure und natürlicher Baustein von Kollagen, wird in solchen Kombinationen oft eingesetzt. Der große Vorteil: Die Anwendung ist unkompliziert. Ein Kollagen+ Drink lässt sich leicht in den Alltag integrieren – im Smoothie, im Joghurt oder einfach pur im Glas. Ein kleines Ritual, das schnell zur Gewohnheit wird.

Kolla



Am Ende geht es bei Beauty-Trends selten um Wunder. Es geht um Routinen, um Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und um kleine Gewohnheiten, die sich langfristig gut anfühlen.

Und manchmal beginnt ein frischer Teint ganz einfach mit einem kleinen Schluck Selfcare.

Tagebuch eines Turnschuhs



*Hallo. Ich bin der linke Turnschuh.
Und ich habe ein Problem.*

Ich wurde gekauft mit großen Plänen. „*Ab jetzt gehen wir jeden Tag raus! Mehr Bewegung! Frische Luft!*“, hieß es damals im Sportgeschäft. Ich war begeistert. Abenteuer! Spaziergänge! Vielleicht sogar ein bisschen Joggen! Die Realität?

Ich verbringe die meiste Zeit im Schuhschrank. Neben mir stehen elegante Lederschuhe, die ständig ausgeführt werden. Und Hausschuhe, die ein erstaunlich aktives Sozialleben im Wohnzimmer führen.

Dabei wäre Bewegung so wichtig! Nicht nur für mich – auch für meinen Menschen. Denn wenn wir draußen unterwegs sind, passiert im Körper eine Menge Gutes. Die Gelenke kommen in Bewegung, werden besser „geschmiert“ und bleiben geschmeidig. Genau dafür sind sie schließlich gemacht. Mein Mensch hat neulich in der Apotheke gelernt, dass bestimmte Nährstoffe die Gelenke zusätzlich unterstützen können.

Glucosamin und **Chondroitin** zum Beispiel – natürliche Bestandteile von Knorpelstrukturen, über die man im Zusammenhang mit Gelenken öfter hört. Und dann gibt es noch **Omega-3-Fettsäuren**, die viele Menschen bewusst in ihre Ernährung integrieren.



Klingt doch nach einem guten Plan: Bewegung draußen, frische Luft – und ein bisschen Aufmerksamkeit für die Gelenke.

Ich persönlich hätte da auch noch einen Wunsch: Vielleicht könnte mein Mensch mich einfach öfter aus dem Schuhschrank holen.

Ich verspreche auch, mich gut zu benehmen. Ein paar tausend Schritte am Tag würden mir völlig reichen. **Und wer weiß – vielleicht entdecken wir gemeinsam sogar einen Lieblingsweg.**

gen

*Mehr Glow im Alltag:
Was hinter dem
Kollagen-Trend steckt*



Viele Menschen denken beim Darm zuerst an Verdauung. Doch dieses Organ kann weit mehr. Der Darm beeinflusst unser Immunsystem, unser Energielevel und sogar unser allgemeines Wohlbefinden. In den letzten Jahren hat die Forschung immer deutlicher gezeigt: Ein gesunder Darm ist eine der wichtigsten Grundlagen für unsere Gesundheit – und für ein gutes Bauchgefühl im Alltag.

Ein faszinierendes Ökosystem

In unserem Darm lebt eine riesige Gemeinschaft aus Mikroorganismen, die sogenannte Darmflora oder das Mikrobiom. Sie besteht aus Milliarden von Bakterien, die in einem fein abgestimmten Gleichgewicht zusammenarbeiten. Dieses Mikrobiom übernimmt zahlreiche Aufgaben: Es hilft dabei, Nahrung zu verwerten, Vitamine zu bilden und den Körper vor unerwünschten Keimen zu schützen.

Besonders spannend ist die enge Verbindung zwischen Darm und Immunsystem. Ein großer Teil unserer Immunzellen befindet sich im Darm. Deshalb spielt die Darmflora eine wichtige Rolle dabei, wie gut unser Körper mit äußeren Einflüssen umgehen kann.

Ist die Darmflora im Gleichgewicht, kann sie dazu beitragen, dass wir uns vital und leistungsfähig fühlen. Gerät sie jedoch aus der Balance, kann sich das auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen – etwa durch Verdauungsbeschwerden, ein unangenehmes Bauchgefühl oder ein allgemeines Gefühl von Unwohlsein.

Wenn der Bauch sensibel reagiert

Im Alltag gibt es viele Faktoren, die den Darm beeinflussen können. Stress, eine einseitige Ernährung, Medikamente oder Veränderungen im Lebensrhythmus können dazu führen, dass die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät.

Viele Menschen kennen Situationen, in denen der Bauch empfindlicher reagiert als sonst: ein Völlegefühl nach dem Essen, Blähungen oder eine Verdauung, die nicht ganz im gewohnten Rhythmus funktioniert. Der Darm reagiert sensibel auf Veränderungen – und sendet uns oft klare Signale. Deshalb lohnt es sich, dem Darm bewusst Aufmerksamkeit zu schenken. Denn wenn die Verdauung gut funktioniert, wirkt sich das oft positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus.



Darmgesundheit für die ganze Familie

Eine ausgewogene Darmflora ist in jedem Lebensalter wichtig. Bereits im Kindesalter spielt sie eine bedeutende Rolle für die Entwicklung des Immunsystems und eine stabile Verdauung. Auch bei Erwachsenen beeinflusst sie zahlreiche Prozesse im Körper.

Das Gute ist: Viele Dinge, die unserem Darm guttun, lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren – und kommen der ganzen Familie zugute.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen liefert den Darmbakterien wichtige Nährstoffe. Ballaststoffe wirken dabei wie eine Art „Futter“ für die guten Darmbakterien. Sie helfen ihnen, sich zu vermehren und aktiv zu bleiben.

Ebenso wichtig ist ausreichend Flüssigkeit. Wasser unterstützt nicht nur den Stoffwechsel, sondern auch eine regelmäßige Verdauung.



Der Darm

Warum er die Basis für unsere Gesundheit ist

Auf das Bauchgefühl hören

Unser Bauchgefühl ist oft ein guter Ratgeber. Wenn wir lernen, auf die Signale unseres Körpers zu achten, können wir viel für unser Wohlbefinden tun. Eine gesunde Darmflora, eine ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil bilden eine gute Grundlage dafür. Der Darm arbeitet meist im Hintergrund – leise, aber äußerst effektiv. Doch wenn wir ihn unterstützen und ihm die Aufmerksamkeit schenken, die er verdient, kann er einen entscheidenden Beitrag zu unserer Gesundheit leisten.



Bewegung und Entspannung – auch der Darm profitiert

Nicht nur Ernährung beeinflusst den Darm. Auch Bewegung spielt eine wichtige Rolle. Spaziergänge, Radfahren oder andere Aktivitäten regen die Darmtätigkeit an und können dazu beitragen, dass die Verdauung im Gleichgewicht bleibt.

Gleichzeitig wirkt sich auch unser Stresslevel auf den Bauch aus. Darm und Gehirn stehen über die sogenannte Darm-Hirn-Achse in engem Austausch. Viele Menschen kennen das Gefühl von „Schmetterlingen im Bauch“ oder einem „flauen Gefühl im Magen“, wenn sie aufgeregt oder angespannt sind. Umgekehrt kann ein entspannter Alltag auch dem Darm guttun. Regelmäßige Mahlzeiten, bewusstes Essen und kleine Pausen helfen dem Körper, zur Ruhe zu kommen.

Probiotika – Unterstützung für die Darmflora

Ein wichtiger Begriff rund um die Darmgesundheit sind Probiotika. Dabei handelt es sich um lebende Mikroorganismen, die – in ausreichender Menge aufgenommen – die Darmflora unterstützen können. Meist sind es bestimmte Milchsäurebakterien, die natürlicherweise auch in fermentierten Lebensmitteln vorkommen.

Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder andere fermentierte Produkte enthalten solche probiotischen Kulturen. Sie können helfen, die Vielfalt der Darmflora zu fördern und das natürliche Gleichgewicht im Darm zu unterstützen.

Darüber hinaus gibt es spezielle probiotische Präparate, die gezielt ausgewählte Bakterienstämme enthalten. Sie können insbesondere dann sinnvoll sein, wenn der Darm zusätzlichen Support braucht – zum Beispiel nach einer Antibiotikabehandlung oder in Phasen, in denen der Verdauungstrakt stärker gefordert ist.

Denn am Ende gilt

Wenn sich der Bauch wohlfühlt, fühlt sich häufig auch der ganze Mensch besser. Und genau das ist eine gute Basis für einen aktiven, ausgeglichenen Alltag.

Produktinfo „Apothekenschaufenster“

Tipp

In der Ruhe liegt die Kraft

Innere Ruhe - Kapseln

Körperliche und mentale Dauerbelastungen können zu Stress, Nervosität und Leistungseinbrüchen führen. Die Kombination aus **B-Vitaminen, Magnesium und ausgewählten Pflanzenextrakten** spendet Energie und hilft, die innere Balance wiederherzustellen. Ashwagandha, auch als Schlafbeere bezeichnet, Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) und Schisandra sind sogenannte Adaptogene. So werden Pflanzen bezeichnet, deren Inhaltsstoffe die Stresstoleranz erhöhen. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Magnesium unterstützen die nervliche Balance. Pantothensäure trägt zur Erhaltung der geistigen Leistung bei.



Pflanzliche Vitalstoff-Formel für innere Balance

Pantothensäure trägt zur Erhaltung der geistigen Leistung bei

B-Vitamine und Magnesium unterstützen die Funktion des Nervensystems

Kennst du diese Abende? Alles ist bereit für die perfekte Nacht: Du bist müde, das Bett ist bequem, aber dein Kopf schaltet einfach nicht ab. Was läuft da schief?

Warum wir manchmal einfach nicht abschalten können

Der Schlüssel liegt oft in unserem inneren Rhythmus. Unser Körper folgt einer biologischen Uhr, und Melatonin spielt dabei eine zentrale Rolle. Dieses Hormon wird bei Dunkelheit produziert und signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, langsamer zu werden. Puls und Aktivität sinken, und der Körper bereitet sich auf die Nacht vor.

Früher war das einfacher: Mit dem Sonnenuntergang wurde es ruhig. Heutzutage stören Bildschirmlicht, lange Arbeitstage und ständige Reize diesen natürlichen Rhythmus.

Deshalb gestalten viele Menschen ihre Abende bewusster: Ein Spaziergang nach dem Abendessen, gedimmtes Licht und ein gutes Buch statt einer weiteren Serie können helfen, den natürlichen Schlafrythmus wiederzufinden.

Melatonin wirkt dabei wie ein stiller Dirigent, der den Übergang vom aktiven Tag zur erholsamen Nacht leitet. Je besser dieser Übergang gelingt, desto leichter fällt das Einschlafen.

Vielleicht liegt das Geheimnis eines guten Schlafs darin, den Körper seinem natürlichen Rhythmus folgen zu lassen. Wenn Melatonin seine Arbeit machen darf, kommt die Müdigkeit oft ganz von selbst.



Mit den ersten warmen Tagen beginnt für viele Menschen auch die Allergiesaison. Blühende Bäume, Gräser und Pflanzen bringen Pollen in die Luft, was bei Allergikerinnen und Allergikern häufig Symptome wie Niesen, juckende Augen oder eine laufende Nase auslösen kann.



Haatschiii



Natürliche Unterstützung in der Allergiesaison

Allergische Reaktionen entstehen, wenn das Immunsystem eigentlich harmlose Stoffe – etwa Pollen – als Bedrohung wahrnimmt. Neben klassischen Maßnahmen wie dem Meiden von Pollen oder das Verwenden von Nasenspülungen interessieren sich viele Menschen auch für natürliche Möglichkeiten, ihren Körper zu unterstützen.

In der Naturheilkunde werden seit langem verschiedene Pflanzenstoffe geschätzt, die traditionell zur Unterstützung des Wohlbefindens eingesetzt werden. Dazu gehört Quercetin – ein natürlicher sekundärer Pflanzenstoff, der in vielen Obst- und Gemüsesorten wie Äpfeln, Zwiebeln oder Beeren vorkommt und häufig im Zusammenhang mit antioxidativen Eigenschaften erwähnt wird.

Auch Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Es trägt dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und unterstützt die normale Funktion der körpereigenen Abwehr.

Ein weiterer traditionell genutzter Pflanzenstoff ist Schwarzkümmelöl aus den Samen von *Nigella sativa*. Es hat eine lange Geschichte in verschiedenen Kulturen und wird von vielen Menschen als Nahrungsergänzung verwendet.

Auch weniger bekannte Pflanzenstoffe wie die Tragantwurzel werden traditionell verwendet und sind heute Bestandteil verschiedener Nahrungsergänzungen. Häufig werden solche Inhaltsstoffe miteinander kombiniert, um unterschiedliche pflanzliche Komponenten zu verbinden.

Neben der Ernährung spielen auch alltägliche Gewohnheiten eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden während der Allergiesaison: ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Auch kleine Routinen können helfen – etwa Kleidung nach

dem Aufenthalt im Freien wechseln, Haare am Abend waschen oder Räume zu pollenarmen Zeiten lüften.

Viele Menschen wünschen sich gerade in dieser Zeit eine sanfte Unterstützung aus der Natur. Pflanzliche Inhaltsstoffe und ausgewählte Mikronährstoffe können dabei eine interessante Ergänzung zu einem bewussten Lebensstil sein.



Rätselspaß

Lawinensuchhund	Nachlassempfängerin	kratzig, rauchig	unaufhörlich; unbegrenzt	regsam und wendig	lettische Hauptstadt	Abchiedsgruß	Nachbarstaat des Iran	lieber, wahrscheinlicher	Kopfschmuck des Herrschers	erhöhen, auszeichnen	Grundgedanke	gerade jetzt
									Rabenvogel			
Rollkörper			Hab-, Rauffsucht		8		Kleidungsstück			Demonstage		Entwicklungsabschnitt
kräftig gebaut, massig (ugs.)						Gebetschlusswort		11	künstliche Lichtquelle			7
Gewürz-, Heilpflanze		von Wasser umgebenes Land	Farbüberzug				Sportstätte				4	
			Unterarmknochen							Oberhaupt der kath. Kirche	Tierhand, Tierfuß	Stoß mit dem Fuß
kleines Kriebstier	Körporkraft	Brauchbarkeit, Befähigung										
										Rand eines Gewässers		
Stück vom Ganzen										wörtliche Wiedergabe	sich täuschen	Gartenblume
blütenlose Wasserpflanze	2											
Mittellosigkeit		Verdauungsorgan	Papier- oder Plastikbeutel							Übriggebliebenes		
										Beweisstück; Quittung	Eier von Wassertieren	eine Farbe
mit Paddeln gefahrenes Sportboot			6									5
landwirtschaftliches Gerät										törichter Mensch		
Predigerstand	Alphabet	slaw. Herrschertitel		Skilanglauf: Bahn, Spur	Nordrhein-Westfalen	zwei Dinge, Menschen	Landschaft an der Nordseeküste	Schwermetall	flink, schnell	Regenguss	herbeischaffen	
				gefülltes Gebäck aus Blätterteig		10						
lauter Ausruf		getrocknetes Gras	amerikanischer Filmpreis				weibliches Märchenwesen		bereits			
					Meeresraubtier						Wonne, Vergnügen	mit der Hand greifen, fassen
würzige Flüssigkeit	vollendete Entwicklung	tierisches Milchorgan	breiartige Speise					männliches Haustier	Liegeplatz für Schiffe			
					edle Blume	Abkürzung für Sekunde			sauber, unbeschmutzt	Stimmzettelbehälter		
Gewaltherrscher	Heilverfahren; Heilurlaub	langschwänziger Papagei	brasil. Währungseinheit			1	Heer; Heeresverband				auf etwas, jemanden zu	
						Sammlung von Schriftstücken				hohes Ansehen	3	
zugunsten einer Person, Sache			9	Fähigkeit zur Wahrnehmung			Schwur			bestimmter Artikel		
ein Quiz lösen						spitzer Pflanzenteil		12		nämlich		

Vegan!

Natürliche Unterstützung
für Gehirn & Nerven

INNERE RUHE
Mit Ashwagandha, Rosenwurz und Schisandra
vegan, lactosefrei, glutenfrei

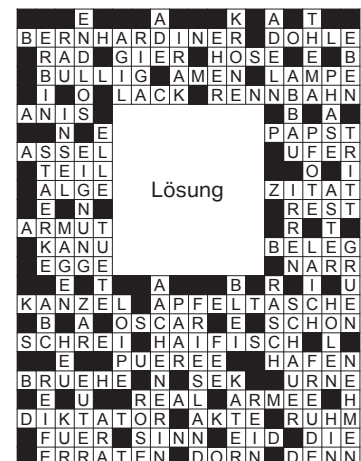
SCHLÄFER FUCHS
SCHNITTE LERNEN - FUCHS KONZENTRIERTEN
vegan, lactosefrei, glutenfrei

SEHKRAFT
Lutein und Zeaxanthin hochdosiert
vegan, lactosefrei, glutenfrei

APOTHEKE
BÜROODS

€ 2,- Rabatt

Gültig bis 31.06. 2026 



Einfach Coupon ausschneiden
und in Ihrer Apotheke einlösen

Apotheke Bürmoos KG
Ignaz-Glaser-Straße 48
A-5111 Bürmoos
Telefon 06274-7333
office@apobuermoos.at

Keine Barabläse möglich | Änderungen und Druckfehler vorbehalten.