wientalapotheke
PRESSBAUMER APOTHEKEN
APOTHEKE & DROGERIE
ZUR HEILIGEN DREIFALTIGKEIT

125 Jahre
Apotheke Pressbaum

Jubiläumsausgabe
2026

WIN!
Attraktive Preise gewinnen
+ Rabattsticker
als Dankeschön für Ihre Treue

Grund zum Feiern

125 Jahr Jubiläum der Pressbaumer Apotheken

Eine Jubiläumswoche für Ihre Gesundheit
Alle Termine im Überblick

Allergien besser begreifen
In 5 Schritten zum persönlichen Anti-Allergie-Actionplan

Editorial.

Nadège Janitsch MSc., aHPh

Mag. Christoph Janitsch

Liebe Kund:innen!

Die Apotheke zur Hl. Dreifaltigkeit feiert nun das 125-jährige Bestehen, seit 1944 ist diese im Familienbesitz und wird in fünfter Generation von Apotheker Mag. Christoph Janitsch geführt. 2022 wurde auf langjährigen Wunsch der Bevölkerung eine Apotheke im Stadtzentrum gegründet; die Wiental Apotheke wird von Fr. Nadège Janitsch MSc., aHPh. geführt. So hat die Zeit ein besonderes Jubiläum gebracht. Rückblickend gab es zahlreiche Umbauten, technische Erneuerungen wie der Einbau eines **Kommisionierautomaten** für eine rasche, sichere Arzneimittelversorgung, neue **digitale Schaufenster.** Viele strategische Überlegungen – wie die **Versorgung 24/7** mit einem Verkaufs- & Abholautomaten – sind für das Weiterbestehen eines modernen, zukunftsorientierten Apothekenbetriebes nötig gewesen. Die vielen Jahre waren mit großem Durchhaltevermögen, Kreativität und intensivem Engagement für die Weiterentwicklung mit innovativen Lösungen verbunden. Solche Meilensteine sind nur möglich, wenn die Familie sich einig ist und zusätzlich ein **engagiertes, motiviertes und verlässliches Team** zur Seite steht.

Großer Dank an alle, die daran teilhatten und haben. **Der Dank geht auch an Sie** – ohne Ihre Unterstützung wäre so ein Jubiläum nicht möglich – wir freuen uns auf eine gemeinsame, erfolgreiche Zukunft und besondere Momente, die neue Erinnerungen schaffen!

Herzlichst, Ihr Team der
Pressbaumer Apotheken

APOTHEKE & DROGERIE
ZUR HEILIGEN DREIFALTIGKEIT
PRESSBAUM

Apotheke zur heiligen Dreifaltigkeit
Mag. Janitsch KG
Hauptstraße 1
3021 Preßbaum

Tel.: +43 2233 52437-0
E-Mail: info@apotheke-pressbaum.at

Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 12.30 Uhr

BESTELLUNGEN:
Ihre Reservierung nehmen wir gerne per WhatsApp (+43 664 4688385) entgegen.

wientalapotheke

Wiental Apotheke Mag. Janitsch KG
Hauptstraße 67
3021 Preßbaum

Tel.: +43 2233 56200
E-Mail: info@wiental-apotheke.at

Mo – Fr 8.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 12.00 Uhr

BESTELLUNGEN:
Ihre Reservierung nehmen wir gerne per WhatsApp (+43 664 3592574) entgegen.

Inhalt

Oh mega!
Was Sie über Omega-3-Fettsäuren wissen sollten

Jubiläumsprogramm

4 *125 Jahre Pressbaumer Apotheken*
Eine Jubiläumswoche für Ihre Gesundheit

Gesundheit & Lifestyle

6 *Allergien besser begreifen*
In 5 Schritten zum persönlichen Anti-Allergie-Actionplan

8 *Darm auf Pause?*
7 Ursachen, die Ihren Stuhlgang boykottieren

10 *Oh mega!*
Was Sie über Omega-3-Fettsäuren wissen sollten

12 *Mariendistel*
Kraut für Leber & innere Ordnung

Family & Kids

14 *Malwettbewerb*

Mariendistel
Kraut für Leber & innere Ordnung

Special

16 *Gewinnspiel*
16 *Vorteilscard*

Anno dazumal …

Anno dazumal war alles noch ganz anders in der Apotheke zur Hl. Dreifaltigkeit. Bei der Übernahme durch meinen Vater liefen die Hühner noch durch die Offizin und es war ein großer Arbeitseinsatz notwendig einen ordentlichen Apothekenbetrieb in Pressbaum entstehen zu lassen. Es entstanden viele eigene Rezepturen wie Stierpulver, Zahnpulver, Gletschercremen, Kräutermischungen für viele Leiden. Die Kundenanzahl belief sich auf 8 Personen pro Tag; die ganze Woche war Nachtdienst zu machen. Zur Abwechslung zum Apothekendienst gab es das Wienerwaldkino vis-à-vis, wenn die Nachtdienstglocke der Apotheke läutete wurden wir aus dem Kino geholt. Die Zeiten ändern sich und wir uns mit ihnen. So sind wir in der digitalen Welt angekommen und werden uns darin zurechtfinden.

— Mag. Karin Janitsch-Griessler

IMPRESSUM: ***Medieninhaber*** Apotheke zur heiligen Dreifaltigkeit Mag. Janitsch KG, Hauptstraße 1, 3021 Preßbaum, Tel.: +43 2233 52437-0, info@apotheke-pressbaum.at; Wiental Apotheke Mag. Janitsch KG, Hauptstraße 67, 3021 Preßbaum, Tel.: +43 2233 56200, info@wiental-apotheke.at | ***Fotos und Illustrationen*** Adobe Stock, Unsplash ***Informationen zum Datenschutz*** www.apotheke-pressbaum.at

Unsere Beiträge sind sorgfältig recherchiert und pharmazeutisch geprüft. Dennoch sind etwaige Irrtümer vorbehalten.

Eine Jubiläums-woche für Ihre Gesundheit

MO 20.4.

Zellschutz & Glücksrad

Apotheke zur Heiligen Dreifaltigkeit

Starten Sie mit uns in eine Woche voller Überraschungen und holen Sie sich attraktive Preise bei unserem Glücksrad oder verkosten Sie die Säfte von „Gewusst Wie“ für Ihren Zellschutz.

- Start in eine Woche voller Überraschungen
- Drehen Sie am Glücksrad und gewinnen Sie attraktive Preise
- Saftverkostung von „Gewusst Wie“ für den Zellschutz
- Vorstellung der Zellschutz-Kur Produkte

Aktionen & Überraschungen

Wiental Apotheke

Gemeinsam feiern macht einfach mehr Freude. Wir starten die Woche mit vielen tollen Angeboten und Aktionen. Drehen Sie am Glücksrad und sichern Sie sich kleine Überraschungen, Rabatte oder praktische Gesundheitshelfer.

- Gemeinsamer Start in die Aktionswoche
- Glücksrad mit kleinen Überraschungen
- Gewinne wie: Rabatte, kleine Geschenke, praktische Gesundheitshelfer

DI 21.4.

Heilkräuter entdecken

Apotheke zur Heiligen Dreifaltigkeit

Heilkräuterwanderung in und um die Apotheke mit Stationen von ausgewählten Heilpflanzen. Entdecken Sie die wertvollen Pflanzen mit all Ihren Sinnen.

- Heilkräuterwanderung rund um die Apotheke
- Lernen Sie ausgewählte Heilpflanzen kennen
- Pflanzen mit allen Sinnen entdecken
- Wissenswertes über Wirkung und Anwendung
- Kostenlose Führungen: 9, 15 und 17 Uhr

Homöopathie verstehen

HIGHLIGHT DER WOCHE

Vortrag
Wiental Apotheke, 18.30 Uhr

Homöopathie für Kinder und Erwachsene – inklusive Akutmittel für Allergien.

Themen des Vortrags:
- Wie wähle ich die richtigen Globuli aus?
- Welche Potenz und wie oft anwenden?
- Welche Beschwerden kann ich selbst behandeln?

Referentin: Dr. Kristina Schönleitner, Allgemeinmedizinerin mit ÖÄK-Diplom für Homöopathie

Teilnahme kostenlos
Anmeldung erforderlich

MI 22.4.

Weleda Pink Peach – Gut geschützt durch den Sommer

Apotheke zur Heiligen Dreifaltigkeit & Wiental Apotheke

Alles rund um Sonnenschutz und gesunde Haut.

Aktion: Beim Kauf von 2 Sonnenschutzprodukten erhalten Sie ein limitiertes Weleda Pink Peach Duschgel (200 ml) GRATIS dazu.

Zusätzlich in der Apotheke zur Hl. Dreifaltigkeit: Hautanalyse mit dem Skinscope – Sie erkennen bereits Veränderungen Ihrer Haut, die das bloße Auge noch nicht wahrnimmt.

JAH

DO 23.4.

Gesundheitscheck

Apotheke zur Heiligen Dreifaltigkeit

Kommen Sie spontan vorbei zu unserem Beratungstag.

Wir bieten:
- Überprüfung Ihrer Medikation
- Blutwertkontrollen, z. B. Vitamin D, Langzeitzucker (HbA1c)

Entspannung mit Qigong

HIGHLIGHT DER WOCHE

Wiental Apotheke, 13 – 14 Uhr

Qigong mit Oliviu Moiseanu im Garten unter dem Nussbaum.

Kommen Sie und lernen Sie mit Qigong den Alltagsstress zu reduzieren. Qigong vereint Konzentration und Bewegung zur Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses (Qi = Energie) im Körper.

Inhalt:
- Stress reduzieren
- Konzentration und Bewegung verbinden
- Energiefluss (Qi) im Körper harmonisieren

Teilnahme kostenlos
Anmeldung erforderlich
Keine Vorkenntnisse nötig

SA 25.4.

Gewinnspiel-Auflösung

Apotheke zur Heiligen Dreifaltigkeit

Bekanntgabe der Gewinner des Gewinnspiels (Gewinner werden persönlich informiert).

Malwettbewerb

Wiental Apotheke

Verlosung des Malwettbewerbs und Bekanntgabe der Gewinner (Gewinner werden persönlich informiert).

FR 24.4.

Schönheits-pflege Hautnah

HIGHLIGHT DER WOCHE

Workshop | Apotheke zur Heiligen Dreifaltigkeit
10 Uhr & 15.30 Uhr

Erleben Sie natürliche Schönheitspflege hautnah – mit exklusiven Workshops von Master Lin.

- Natürliche Schönheit
- Exklusive Workshops mit Master Lin.
- Einblicke in natürliche Schönheitspflege
- Tipps für ganzheitliche Hautpflege

Kosten: € 39,–
Anmeldung erforderlich

Gesundheitscheck

Wiental Apotheke

Gesundheitscheck- & Beratungstag – kommen Sie einfach vorbei und wir prüfen Ihre Medikation oder kontrollieren Ihre Blutwerte wie Vitamin D oder Langzeitzucker.

- Individuelle Gesundheitsberatung
- Kontrolle wichtiger Blutwerte: Vitamin D, Langzeitzucker
- Überprüfung Ihrer Medikation

Allergien besser begreifen

In 5 Schritten zum persönlichen Anti-Allergie-Actionplan

Jedes Jahr dasselbe Prozedere: Der Rachen kratzt, die Nase läuft, die Augen brennen. Für viele beginnt damit die Allergiesaison – sei es im frühlingshaften Pollenflug oder in der trockenen Luft der Heizperiode. Da jeder Körper unterschiedlich reagiert und Allergene vielfältig sind, gibt es keine Lösung, die allen gleichermaßen hilft. Die gute Nachricht: Wer seine Allergie besser versteht, kann gezielt Maßnahmen ergreifen, die den Alltag erleichtern.

1. Muster erkennen

Führen Sie über mehrere Wochen ein Symptomtagebuch. Notieren Sie, wann Beschwerden auftreten, wie stark sie sind und welche Umweltfaktoren eine Rolle spielten. So lassen sich Zusammenhänge zu Wetter, Aufenthaltsorten oder Nahrungsmitteln erkennen. Auch die Ernährung lohnt sich zu dokumentieren: Einige Lebensmittel, etwa stark histaminhaltige Produkte, können die Beschwerden als subjektives Empfinden verstärken.

Zusätzlich kann ein bewusster Blick auf die Darmgesundheit sinnvoll sein. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, unterstützt die Darmflora. Probiotika werden von vielen Menschen genutzt, um die Balance der Darmbakterien zu fördern. Studien zeigen, dass eine ausgeglichene Darmflora im Rahmen normaler Körperfunktionen zu einer stabilen Verdauung beitragen kann.

2. Auslöser gezielt testen lassen

Ein strukturierter Allergietest schafft die entscheidende Grundlage für gezieltes Vorgehen. Je nach Beschwerdebild kommen Hauttests, labordiagnostische Verfahren oder kontrollierte Provokationstests zum Einsatz. Das Ziel ist eine klare Identifikation relevanter Auslöser – und das Ausschließen nicht beteiligter Faktoren. So lassen sich Maßnahmen präzise planen und der Alltag deutlich differenzierter gestalten.

Die Kenntnis konkreter Auslöser ermöglicht zudem eine individuelle Ernährungsplanung. Bestimmte Lebensmittel liefern essenzielle Nährstoffe wie Vitamin D, Zink oder Omega-3-Fettsäuren, die an normalen physiologischen Funktionen beteiligt sind, etwa am Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

3. Umgebung aktiv gestalten

Kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung haben: Lüften zu pollenarmen Zeiten, spezielle Filter im Staubsauger, Allergikerbezüge für Matratzen und Kissen oder das gründliche Reinigen von Klimaanlagen. Nasenduschen mit einer milden Salzlösung können als praktische Hilfe empfunden werden, um Schleim und Partikel aus der Nase zu spülen.

Auch passende Nasensprays, etwa für die kurzzeitige Befeuchtung oder Unterstützung der Nasenschleimhaut, können bei der täglichen Routine hilfreich sein. Das Ziel ist, die Belastung durch Allergene im Alltag zu reduzieren – nicht die Heilung der Allergie zu versprechen. Wer seine Umgebung bewusst gestaltet, kann subjektiv oft leichter durch die Saison kommen.

4. Behandlung personalisieren

Antihistaminika, Nasensprays, Immuntherapien, Mikronährstoffe – die Auswahl ist groß, doch nicht jede Option passt zu jedem Menschen. Sprechen Sie mit Fachärztinnen und Fachärzten über Dosierungen, Kombinationen und alternative Ansätze. Oft führt erst die individuell abgestimmte Therapie zu nachhaltiger Erleichterung.

5. Eigene Grenzen kennen – und ernst nehmen

Allergien beeinflussen Schlaf, Konzentration und Wohlbefinden. Achten Sie auf Ihre persönlichen Belastungsgrenzen, gönnen Sie sich Ruhepausen und planen Sie in kritischen Jahreszeiten Puffer ein. Kleine Rituale wie ein warmes Bad, sanfte Atemübungen oder kurze Spaziergänge zu pollenarmen Zeiten können das persönliche Wohlbefinden zusätzlich unterstützen.

So wird aus dem jährlichen Leiden ein besseres Verstehen – und damit ein Umgang, der den Alltag spürbar erleichtert. Wer durch gezielte Anpassungen im Alltag, die Nutzung von Nasenduschen, beruhigende Tees, probiotische Lebensmittel und die bewusste Auswahl von Vitamin D, Zink und Omega-3-reichen Lebensmitteln vorgeht, kann die Allergiesaison bewusster gestalten. Das Ergebnis all dieser kleinen, aber wirkungsvollen Schritte: ein individueller Anti-Allergie-Plan, der hilft, den Alltag leichter zu meistern. Mit diesem Plan behalten Sie die Kontrolle – und können die Saison wieder etwas entspannter erleben.

Mag. Irene Strickner

Apothekerin und Homöopathieexpertin, zert. Orthomolekularberaterin

APO-TIPP

Darm auf Pause?

Verstopfung ist mehr als nur ein kleines Unwohlsein: Sie kann den Alltag belasten und das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Doch warum passiert das eigentlich? Es gibt so einige Ursachen, die Sie vielleicht noch nicht auf dem Schirm hatten.

7 Ursachen, die Ihren Stuhlgang boykottieren

1 Stress und veränderte Routinen

Stress ist der Feind einer gesunden Verdauung. Ob Prüfungsstress, Jobwechsel oder ein Umzug – der Darm reagiert auf Veränderungen oft empfindlich. Stresshormone wie Cortisol beeinflussen die Darmbewegung, und plötzlich geht gar nichts mehr.

Das hilft: Nehmen Sie sich bewusst kleine Auszeiten, etwa mit Yoga oder Spaziergängen, um den „Flow" im Bauch zu unterstützen.

2 Periode oder Schwangerschaft

Sie fühlen sich ohnehin aufgebläht und dann stockt auch noch die Verdauung? Schuld ist oft das Hormon Progesteron, das die Muskeln entspannt – aber eben auch die Verdauung. In der Schwangerschaft kommt noch der Druck des wachsenden Babys hinzu.

Das hilft: Trinken Sie ausreichend Wasser, und integrieren Sie sanfte Bewegung wie Schwimmen oder Spazierengehen in Ihren Alltag.

3 Reizdarmsyndrom: Die Diva unter den Ursachen

Ein Reizdarm ist wie ein launischer Mitbewohner – mal läuft alles glatt, dann gibt's wieder Chaos. Menschen mit einem Reizdarmsyndrom leiden häufiger unter Verstopfung (oder Durchfall).

Das hilft: Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um Auslöser besser zu erkennen. Eine gezielte Ernährungstherapie, zum Beispiel mit FODMAP-reduzierten Lebensmitteln, kann helfen.*

4 Schamgefühl und Klo-Panik

Öffentliche Toiletten? Nein, danke! Reisen? Lieber nicht. Vielen fällt es schwer, außerhalb der eigenen vier Wände „loszulassen" – sei es aus Scham oder Angst vor verschmutzten Toiletten. Doch das Zurückhalten kann den Darm regelrecht blockieren.

Das hilft: Stuhlgang keinesfalls unterdrücken. Packen Sie Desinfektionsspray in Ihre Tasche. Es gibt außerdem Apps, die saubere Toiletten in der Nähe anzeigen.

5 Flüssigkeitsmangel

Wussten Sie, dass Ihr Darm für einen gesunden Stuhlgang etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag benötigt? Besonders im stressigen Alltag vergessen viele das Trinken. Wasser ist die beste Lösung. Auch ungesüßte Tees wie Fenchel- oder Kamillentee tun Ihrem Darm gut.

Das hilft: Erinnern Sie sich mit einer großen Wasserflasche oder einer App daran, über den Tag verteilt genug zu trinken.

*FODMAP steht für „Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole" – kurzkettige Kohlenhydrate, die in vielen Lebensmitteln vorkommen.

6 Fehlende Ballaststoffe

Ballaststoffe sind wichtige Verdauungshelfer: Sie binden Wasser, wodurch sie aufquellen und der Stuhl weicher wird. Viele Menschen integrieren zu wenige Ballaststoffe in ihre tägliche Ernährung. Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte sind hier gefragt.

Das hilft: Probieren Sie es mal mit einem ballaststoffreichen Frühstück: Overnight Oats mit Chiasamen und frischen Beeren.

7 Bewegungsmangel

Ihr Darm liebt Bewegung! Stundenlanges Sitzen, ob im Büro oder auf der Couch, bremst die Darmaktivität. Schon ein kleiner Spaziergang kann den „Transport" wieder in Gang bringen. Regelmäßiger Sport bringt Schwung in die Verdauung.

Das hilft: Planen Sie nach jeder Mahlzeit eine kleine Runde an der frischen Luft ein – Ihr Darm wird es Ihnen danken.

Wenn der Darm streikt: Mögliche Folgen von Verstopfung

Verstopfung ist kein harmloses Problem. Sie kann unangenehme Begleiterscheinungen haben:

- ***Blähbauch:** Gestaute Gase können schmerzhafte Spannungsgefühle auslösen.*
- ***Bauchschmerzen:** Der angestaute Darminhalt drückt und zwickt.*
- ***Hämorrhoiden:** Durch starkes Pressen beim Stuhlgang können sich Hämorrhoiden bilden oder verschlimmern.*
- ***Erschöpfung:** Der Körper fühlt sich müde und belastet an, wenn der Darm nicht funktioniert.*

Ein gut regulierter Darm ist essenziell für Ihr Wohlbefinden. Halten die Beschwerden länger an, sollten Sie sich unbedingt medizinischen Rat einholen, um schwerwiegendere Ursachen auszuschließen.

Cordula Matschek
PKA und ausgebildete Kosmetikexpertin

Oh mega!

Was Sie über Omega-3-Fettsäuren wissen sollten

Es gibt viele Gründe, warum Omega-3-Fette in einer gesunden Ernährung auftauchen sollten. Wir benötigen sie ein Leben lang: von der Geburt bis ins hohe Alter. Aber Omega-3-Fettsäuren sind nicht alle gleich. Welche Formen am vorteilhaftesten sind, erklären wir Ihnen hier.

Omega-3-Fettsäuren können von unserem Körper nicht produziert werden – wir müssen sie mit unserer Ernährung aufnehmen. Die wichtigen Fettsäuren kommen aus zwei Hauptquellen – Pflanzen und Meerestiere. Dabei liefern sie drei verschiedene Arten von Omega-3: EPA, DHA und ALA.

- ***EPA (Eicosapentaensäure) findet sich hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl. Einige Mikroalgen enthalten auch EPA. Ein Teil davon kann in DHA umgewandelt werden.***
- ***DHA (Docosahexaensäure) ist die wichtigste Omega-3-Fettsäure in unserem Körper und struktureller Bestandteil des Gehirns, der Netzhaut der Augen und zahlreicher anderer Körperteile. Sie kommt hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl vor. Fleisch, Eier und Milchprodukte von Weidetieren enthalten ebenfalls DHA. Vegetarier und Veganer haben oft einen Mangel an DHA und sollten als Ausgleich Mikroalgenpräparate zu sich nehmen.***
- ***ALA ist die Alpha-Linolensäure und die häufigste Omega-3-Fettsäure in unserer Ernährung. Der Körper verwendet sie hauptsächlich zur Energiegewinnung. ALA findet sich in Lebensmitteln wie Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Chiasamen, Walnüssen, Hanfsamen und Sojabohnen. Sie kann in die biologisch aktiven Formen von Omega-3, EPA und DHA, umgewandelt werden – allerdings nur zu einem kleinen Teil.***

Gesundheitliche Vorteile von Omega-3-Fettsäuren

Sie reduzieren die Risiken von bestimmten Krankheiten, darunter Thrombosen, ADHS und entzündliche Erkrankungen. Omega-3-Fettsäuren haben auch einen Einfluss auf die Herzgesundheit. So verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes und damit der Zellstoffwechselprozesse. In vielen Studien konnte zudem nachgewiesen werden, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Sehkraft auswirkt und ebenso zu einer verbesserten Hirnfunktion beiträgt.

***FAKT 1:** Heutzutage leiden drei von vier Menschen an einem Omega-3-Mangel. Besonders Menschen aus Ländern, in denen Fisch oder Fischöl nicht traditionell auf dem Speiseplan steht.*

Ist eine Omega-3-Fettsäure besser als die andere?

Leinöl und Fischöl bieten gesundheitliche Vorteile. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren und reduzieren die Risikofaktoren für Herzerkrankungen, wie etwa hohen Blutdruck. Aber: Die aus Pflanzen stammende Omega-3-Fettsäure (ALA) muss vom Körper in EPA und weiter in DHA umgewandelt werden.

Dieser Prozess ist sehr ineffizient: Nur etwa 1 Prozent können in eine vom Körper verwendbare Form von DHA umgewandelt werden.

Nach einer Mahlzeit mit Lachs erhöhen sich die Omega-3-Fettsäuren im Blut gleich für mehrere Tage. Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Walnüssen, Chiasamen, Hanfsamen, Soja (einschließlich Tofu), Seetang und Leinsamen passieren den Körper in weniger als einem Tag.

***FAKT 2**: ALA spielt eine wichtige Rolle in der gesunden Ernährung, kann jedoch DHA und EPA nicht ersetzen.*

Omega-3 bei veganer Ernährung

Die Ernährung von Veganern enthält keine DHA- und EPA-Quellen. Ohne gezielte Supplementierung kann es leicht zu einem Mangel kommen, was langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Daher ist es besonders wichtig, Algenöl als Ergänzung in die pflanzliche Ernährung zu integrieren.

***FAKT 3**: Als Richtwert, um einen vorhandenen Omega-3 Mangel auszugleichen, empfiehlt sich eine Aufnahme von 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tag.*

Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel

Wer keinen Fisch oder andere Nahrungsquellen von Omega-3 isst, sollte zu Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke greifen. So enthalten Fischölpräparate oder Algenöl EPA und DHA. Diese helfen, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, insbesondere wenn Sie kein großer Fan von Fisch sind.

Ina Benning
PKA

Die wichtigen Fettsäuren kommen aus zwei Hauptquellen – Pflanzen und Meerestiere

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
aus Norwegen

- 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- Angenehmer Geschmack
- Reich an EPA & DHA
- Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren
- Gereinigt von Schwermetallen, Schadstoffen und PCBs

FREIWILLIG GEPRÜFTE QUALITÄT – NÄHRSTOFF AKADEMIE SALZBURG

... in Ihrer Apotheke erhältlich

www.norsan.at

Botanischer Name:
Silybum marianum

Mariendistel

Die Mariendistel ist seit Jahrhunderten ein fester Bestandteil der europäischen Pflanzenkunde. Ihre stacheligen Blätter, die rosa- bis blau-violetten Blüten und die silbrig marmorierten Samen machen sie schon in alten Schriften der Klostermedizin zu einem Symbol für Schutz und innere Klarheit. Besonders in Verbindung mit Leber und Galle, die traditionell als Zentren des Gleichgewichts im Körper betrachtet wurden, galt die Pflanze als Helfer für das allgemeine Wohlbefinden.

Charakteristisch sind die Samen: Sie enthalten Silymarin, einen komplexen Pflanzenstoff aus mehreren Flavonolignanen. Seit jeher bildete dieser Stoff das Herzstück traditioneller Anwendungen – ursprünglich beispielsweise als Antidot bei Vergiftungen durch den Knollenblätterpilz. Heute knüpfen moderne Samenextrakte an dieses überlieferte Wissen an und sind in Tee, Kapseln oder flüssigen Konzentraten leicht zugänglich. Dabei steht nicht die Heilung einer Erkrankung im Vordergrund, sondern die Unterstützung normaler Leber- und Gallenfunktionen im Rahmen eines gesunden Lebensstils.

Mari Kondo der Gewächse

Die Mariendistel symbolisiert Reinigung und Erneuerung und zudem Schutz und Struktur. Diese symbolische Bedeutung stammt einerseits aus dem Anwendungsbereich für unser „Entrümpelungsorgan“ Leber, andererseits auch durch die filigrane und gleichzeitig schützende Struktur des biologischen Aufbaus der Pflanze. Die Pflanze lässt sich leicht in den Alltag integrieren: Ein Tee aus den Samen oder ein Extrakt kann in Morgenrituale eingebunden werden, während Kapseln unterwegs oder auf Reisen praktischen Zugang bieten. So wird die Mariendistel zu einem Symbol für innere Balance und bewusste Routine – ganz ohne, dass ihr unzulässige medizinische Wirkungen zugesprochen werden.

Wunderwerk Leber

Energiegewinnung, Reinigung und Entgiftung, Stabilisierung des Blutzuckers: das alles sind Rollen, die die Leber im Stoffwechsel erfüllt. Am rechten Oberbauch ruht das Wunderwerk unter den Rippen und kommt dabei mit seinen vielfältigen Aufgaben kaum zur Ruhe. Die Leberzellen produzieren täglich bis zu einem Liter Galle - die wiederum im Zwölffingerdarm zur Nahrung gelangt und dort die Fettverdauung und Aufspaltung der Nährstoffe regelt. Wenn zwischen den Mahlzeiten keine Galle im Darm benötigt wird, speichert der Körper die produzierte Gallenflüssigkeit in der Gallenblase, die direkt an der Leber liegt.

Oldies but Goodies

Da auch in früheren Zeiten die Leberfunktionen über Leben und Tod entscheiden konnten (Stichwort: Knollenblätterpilz), fand man in unterschiedlichen Traditionen überall Mittel und Methoden, um dieses leistungsstarke Organ bestmöglich zu pflegen. Das sind die Highlights, die noch immer gerne zum Einsatz kommen:

1

Leberwickel zur wohltuenden Wärmeunterstützung

Ein warmer Leberwickel kann als angenehm empfunden werden und die Entspannung im Bauchraum fördern. Dazu ein Tuch in heißem Wasser tränken, auf den rechten Oberbauch legen, mit einem trockenen Handtuch abdecken und eine Wärmflasche darauflegen. Etwa 20–30 Minuten ruhen – ideal am Abend.

2

Mariendistel gezielt einsetzen

Mariendistel wird traditionell zur Unterstützung der Leberfunktion eingesetzt. Erhältlich als Tee oder in Kapseln. Achten Sie auf Qualitätsprodukte und halten Sie sich an die Verzehrempfehlung des jeweiligen Präparats.

3

Bitterstoffe bewusst einbauen

Bitterstoffhaltige Lebensmittel wie Artischocken, Chicorée, Löwenzahn, Radicchio oder Grapefruit können die Verdauung anregen. Ein Glas warmes Wasser mit etwas Zitronensaft am Morgen wird von vielen Menschen als angenehmer Start in den Tag empfunden.

4

Intervallfasten als strukturierter Essrhythmus

Das 16/8-Intervallfasten – 16 Stunden Pause, 8 Stunden Essensfenster – kann helfen, den Stoffwechsel zu entlasten. In den Essensphasen empfiehlt sich eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung. Bei Vorerkrankungen bitte ärztlich abklären.

5

Entspannungsübungen für mehr Ruhe

Stressmanagement unterstützt den gesamten Organismus. Eine einfache Übung ist das bewusste Bauchatmen: langsam tief einatmen, den Bauch heben lassen und ruhig ausatmen. Das kann helfen, Körper und Geist herunterzufahren und eine entspanntere Atmosphäre zu schaffen.

Mag. Birgit Hochenegg

Apothekerin, dipl. Homöopathieapothekerin und Heilkräuterexpertin

APO-TIPP

Apothekerin

MITMACHEN & GEWINNEN!

Hallo Kids!

Hallo Farbe!

Du malst gerne? Dann nutze dieses Apothekenbild oder male uns ein Bild einer Apotheke ganz nach deinen Vorstellungen ...

Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Bring uns dein Kunstwerk bis zum 24.4.2026 in eine der beiden Apotheken in Pressbaum und erhalte ein Apotheken-Wimmelbuch als Dankeschön*. Zusätzlich hast du die Chance bei der Verlosung am 25.4.2026 ein Habibi Wärme-Einhorn zu gewinnen.

Viel Glück!

MALWETT-BEWERB

Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten

Vor- & Zuname des Kindes

Vor- & Zuname der/des Erziehungsberechtigten

Geburtsdatum des Kindes

Straße | Hausnr.

PLZ | Ort

E-Mail

Telefon

- Der Name meines Kindes soll nicht genannt werden.
- Der komplette Name meines Kindes darf genannt werden.

Ort, Datum & Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Mit meiner Unterschrift erlaube ich meinem Kind, an dem Malwettbewerb der Apotheke Mag. Janitsch KG teilzunehmen. Ich bin damit einverstanden, dass das Bild meines Kindes auf unserer Website und in Print Medien (Plakate, Flyer, etc.) veröffentlicht werden.

* Solange der Vorrat reicht.

Jubiläums-Aktion: 12+5 gratis

Unsere Leidenschaft – unsere Rezepturen

Die Zusammenstellung von hauseigenen Produkten hat bei uns lange Tradition und seit vielen Jahren halten wir ein breites Sortiment von Produkten nach bewährten Rezepturen für Sie vorrätig. Immer wieder kommen neue Produkte nach Bedarf und neuen Erfahrungen dazu. Über die letzten Jahre erfreuten sich die Produkte bei den Kunden immer größerer Beliebtheit. Mal lag es an Qualität, am Preis oder an der gut abgestimmten Formulierung oder praktischen Anwendung - für den Einsatz gibt es viele gute Argumente.

Für das Jubiläum haben wir uns etwas Besonderes überlegt:
12+5 gratis

Kaufen Sie bis Ende August **12 Produkte unserer Eigenmarke** und erhalten die **5 Topseller gratis** im Wert von € 100,25. Nutzen Sie die einmalige Aktion um sich von den Produkten zu überzeugen und werden wie viele andere begeisterte Anwender. Für alle regelmäßigen Anwender ist dies ein echtes Dankeschön statt der üblichen 10+1 Aktion.

Diese Aktion gilt auf alle Eigenprodukte ab einem Mindestwert von 12,50€; es gilt ein Sondertreue-pass, welcher nur bis 31.8.26 gültig ist. Pro Produkt erhalten Sie einen Stempel und bei einem vollen Treuepass mit **12 Stempel** erhalten Sie je eine Packung **Vitamin C** Kps 60 Stk, **Magnesium activ** Kps 60 Stk, **Zink** Kps 60Stk, **Vitamin B forte** Kps 60 Stk und **Probiotic 13** 60Stk.

WIN WIN WIN

VIEL GLÜCK!

Schätzspiel

In der Apotheke ist ein Glas aufgestellt. Was schätzen Sie: Wieviele Kapseln und Tabletten befinden sich darin?

_____ **STÜCK**

Gewinn: Einkaufsgutscheine im Gesamtwert von **125 €***

*gültig in den Pressbaumer Apotheken

Wie nehme ich am Gewinnspiel teil?

Füllen Sie bitte den Teilnahmeschein vollständig, in Blockbuchstaben und leserlich aus. Diesen können Sie bis einschließlich **24.4.2026** in einer unserer Pressbaumer Apotheken abgeben. Die Gewinner werden nach Auslosung des Gewinnspiels kontaktiert.

Vor- & Zuname, Titel

Straße | *Hausnr.*

PLZ, Ort

Soz.-vers.-Nr. | *Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)*

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Ort, Datum, Unterschrift

☐ **Ja,** ich nehme am Gewinnspiel teil und möchte die Vorteile der **VORTEILSCARD** in Anspruch nehmen.

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

Pressbaumer Apotheken Vorteilscard

Mehr Sicherheit für Sie: Wir speichern Ihre Einkäufe und behalten Ihre gesamte Therapie im Überblick. So können wir Wechselwirkungen erkennen und Sie informieren.

Mehr Service für Sie: Wir erstellen auf Wunsch eine Liste über Ihre gesamten Ausgaben bei uns. Diese Aufstellung können Sie beispielsweise beim Jahresausgleich oder für die Privatversicherung verwenden.

Mehr Information für Sie: Wir informieren Sie regelmäßig über aktuelle Gesundheitsthemen. Außerdem erfahren Sie über unseren Newsletter alles über Aktionen, Beratungstage und neue, interessante Produkte.

Mehr Bonus für Sie: Umsatzvergütung:
Sie erhalten nach Höhe Ihres Umsatzes (ausgenommen Rezeptgebühren, bereits rabattierte und nicht rabattfähige Artikel) ein Guthaben jeweils aktiviert ab Anfang April. Für die Umsatzvergütung wird der gesamte Umsatz des Zeitraumes von April des Vorjahres bis März betrachtet. Die Umsatzrückvergütung kann nicht in bar abgelöst werden. Sie erhalten einen Bonus in Höhe von 1 % des Umsatzes bei einer Einkaufsumme bis € 100, 2 % ab € 101, 3 % ab € 301,4 % ab € 501 und 5 % ab 701 €.

Mehr Bonus für Sie: Kosmetik-Treuekarte:
Bei Einkäufen in der Apotheke erhalten Sie auf diverse Kosmetikmarken ab einem Einkauf von rabattfähigen Artikeln in der Höhe von € 150,– einen Bonus in der Höhe von € 15,–. Der Einkauf und der Bonus sind zeitlich nicht begrenzt. Eingelöst werden kann der Bonus bei jedem Einkauf in der Apotheke. Der Betrag kann nicht in bar abgelöst werden.

Vorteilscard Hl. Dreifaltigkeit

Vorteilscard Wiental

Voltadol Forte

Die Nummer 1 bei Muskel- und Gelenksschmerzen.

Voltadol Forte Schmerzgel[1, 2]
180 g

Aktion gültig 1.4. – 30.4.2026

1) Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 2) Wirkstoff Diclofenac.