



HEILBORN  
apotheke

# HEILBORN EXPRESS

Gesundheit und Wohlbefinden aus Ihrer Apotheke



SEPTEMBER 2026

Zurück in Schule und Alltag:

## Kinder gesund begleiten



Sport: Tennis gehört zu den  
gesündesten Sportarten



Vorgestellt:  
Der Liguster



Ernährung:  
Weintrauben-Geheimnisse



## Liebe Heilborn-KundInnen!

Der September bringt Bewegung in den Alltag. Nach den Ferien beginnt für viele Familien wieder der gewohnte Rhythmus zwischen Schule, Beruf und Freizeit. Damit dieser Neustart möglichst gesund gelingt, widmet sich unsere Titelgeschichte den kleinen Alltagshelden: Sie zeigt, wie Kinder fit und widerstandsfähig durch das neue Schuljahr kommen – von einer ausgewogenen Ernährung bis hin zu einem starken Immunsystem. Bewegung spielt aber nicht nur in jungen Jahren eine wichtige Rolle. Warum Tennis als eine der gesündesten Sportarten überhaupt gilt und wie es Kraft, Ausdauer, Koordination und geistige Fitness bis ins hohe Alter fördern kann, erfahren Sie in unserem Sportbeitrag.

Passend zur Erntezeit werfen wir außerdem einen Blick auf die Weintraube. Die kleinen Früchte stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe und überraschen mit so manchem gesundheitlichen Pluspunkt.

Ebenso spannend ist unser Heilpflanzenporträt über den Liguster – eine heute fast vergessene Arzneipflanze, die früher vor allem wegen ihrer zusammenziehenden und entzündungshemmenden Wirkung geschätzt wurde.

Ob Gesundheit, Bewegung oder bewusste Ernährung – wir wünschen viel Freude beim Lesen und viele Anregungen für einen gesunden und genussvollen Start in den Herbst.

*Michael Burgert*

Mag. Michael Burgert  
und das Team der Heilborn Apotheke

### Das Geheimnis

Peter Rosegger (1843–1918, österreichischer Schriftsteller)

Im Walde Frieden. Zwei Hummeln läuten.  
Der Tag ist schon neigend.  
Da nahen Gestalten aus fernen Zeiten,  
Sie grüßen mich schweigend,  
Die alten Bekannten,  
Sie winken mir stumm ein Geheimnis zu  
Und schwanken vorbei.  
... Ich hab' nichts verstanden.

### Auch im September noch aktiv: Zecken

Viele Menschen verbinden Zecken mit dem Frühsommer – doch Vorsicht: Solange die Temperaturen über etwa sieben Grad liegen, bleiben sie aktiv. Besonders in warmen Herbstwochen ist das Risiko eines Zeckenstichs weiterhin hoch. Und Zecken lauern nicht nur in Wäldern, sondern auch in hohem Gras, an Waldrändern, in Parks oder Gärten. Nach Aufenthalt im Freien sollte der Körper deshalb gründlich abgesucht werden. Bei uns spielen vor allem zwei durch Zeckenbisse ausgelöste Erkrankungen eine Rolle: die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Lyme-Borreliose. Gegen FSME schützt eine Impfung, deren Schutz regelmäßig aufgefrischt werden sollte. Gegen Borreliose gibt es hingegen keine Impfung. Umso wichtiger sind geeignete Schutzmaßnahmen wie lange Kleidung, Zeckenschutzmittel und das sorgfältige Entfernen einer festgesaugten Zecke. Die Zeckensaison endet erst mit anhaltendem Frost. Wer im September gerne wandert, Rad fährt oder die Natur genießt, sollte daher weiterhin aufmerksam bleiben. In der Apotheke gibt es kompetente Beratung sowie geeignete Zeckenschutzmittel, Zeckenkarten oder Zeckenzangen zur sicheren Entfernung.



## -20% Aktion auf alle Norsan-Produkte

Für die ganze Familie -  
gut vorbereitet in den Herbst starten!





@heilbornapotheke



shop.heilbornapo.at



Ihre Heilborn Apotheke informiert

# Natürliche Unterstützung für Gelenke, Herz und Wohlbefinden:

# Curcuma

## Worauf es wirklich ankommt

**Curcuma gilt seit Jahrhunderten als Heilpflanze und wird heute intensiv wissenschaftlich untersucht. Doch nicht jedes Curcuma-Präparat ist gleich. Entscheidend sind nicht nur die Inhaltsstoffe, sondern vor allem deren Aufnahme im Körper. Was kann Curcuma also leisten – und worauf sollte man beim Kauf unbedingt achten?**

Der gelbe Pflanzenstoff Curcumin ist der wichtigste Wirkstoff der Curcuma-Wurzel. Studien weisen darauf hin, dass Curcumin vor allem bei der Unterstützung der Gelenkgesundheit, der Herz-Kreislauf-Funktion sowie bei entzündlichen Prozessen im Körper eine Rolle spielt. Auch für die allgemeine Beweglichkeit und das Wohlbefinden wird Curcumin untersucht. Allerdings gilt: Curcuma ersetzt keine medizinische Behandlung und die wissenschaftliche Evidenz ist je nach Anwendungsgebiet unterschiedlich gut.

### Warum Curcuma nicht gleich Curcuma ist

Ein häufiger Irrtum: Die Milligramm-Angabe auf der Packung sagt nur wenig über die tatsächliche Wirksamkeit eines Curcuma-Präparats aus. Entscheidend ist nicht allein die Menge an Curcuma

oder Curcumin, sondern vor allem, wie gut der Wirkstoff vom Körper aufgenommen werden kann. Curcuma-Extrakte unterscheiden sich erheblich in ihrer Zusammensetzung, ihrem Curcuminoid-Gehalt und insbesondere in ihrer Bioverfügbarkeit – also darin, wie viel Curcumin nach der Einnahme tatsächlich im Blut ankommt und dem Organismus zur Verfügung steht. Deshalb lassen sich verschiedene Produkte nicht ohne Weiteres miteinander vergleichen.

Studien zeigen, dass moderne Formulierungen die Aufnahme von Curcumin im Vergleich zu herkömmlichen Extrakten deutlich verbessern können. Für die Auswahl eines Präparats lohnt sich daher ein Blick auf die verwendete Technologie und die wissenschaftliche Dokumentation – nicht allein auf die Milligramm-Zahl auf dem Etikett.

### Pulver und Piperin – nicht immer die beste Wahl

Reines Curcuma-Pulver wird vom Körper nur schlecht aufgenommen. Deshalb enthalten viele Präparate zusätzlich Piperin aus schwarzem Pfeffer. Zwar kann Piperin die Aufnahme erhöhen, es gilt heute jedoch nicht mehr als Stand der Wissenschaft. Zudem ist Piperin insbesondere bei entzündlichen Darmerkrankungen ungeeignet und kann Wechselwirkungen mit Arzneimitteln beeinflussen. Als besonders gut verträglich gelten heute liposomale oder vergleichbare moderne Zubereitungen, bei denen Curcumin in kleine Fettkügelchen eingebettet ist. Dadurch kann die Aufnahme verbessert werden – ohne Piperin einsetzen zu müssen.

### Für wen ist Curcuma geeignet – und wann ist Vorsicht geboten?

Curcuma wird von den meisten Menschen gut vertragen. Dennoch ist es nicht für jeden uneingeschränkt geeignet. Vorsicht ist unter anderem bei Gallenwegserkrankungen oder Gallensteinen geboten. Auch wer blutgerinnungshemmende Medikamente einnimmt, sollte Curcuma nur nach Rücksprache anwenden. Während Schwangerschaft und Stillzeit werden hoch dosierte Curcuma-Präparate grundsätzlich nicht empfohlen.

### Vielfältige Einsatzgebiete

Für eine sinnvolle Unterstützung von Beweglichkeit, antioxidativem Zellschutz und dem natürlichen Entzündungsgeschehen kommt es auf die richtige Zubereitung an. Ihr Apotheker berät Sie gerne individuell und kompetent.

Ihre  
Heilborn Apotheke

*Michael Burgert*

Mag. Michael Burgert



Zum Schulstart im September  
profitieren Sie von **20% Rabatt** auf  
das gesamte Norsan-Sortiment



NORSAN

Bad Schallerbacher  
**Bereitschaftskalender**  
September –  
Dezember 2026

|           |        |        |
|-----------|--------|--------|
| September | 05.09. | 13.09. |
|           | 21.09. | 29.09. |
| Oktober   | 07.10. | 15.10. |
|           | 23.10. | 31.10. |
| November  | 08.11. | 16.11. |
|           | 24.11. |        |
| Dezember  | 02.12. | 10.12. |
|           | 18.12. | 26.12. |

Weitere Dienste finden Sie  
über den QR-Code:

