



HEILBORN
apotheke

HEILBORN EXPRESS

Gesundheit und Wohlbefinden aus Ihrer Apotheke



OKTOBER 2026



Thrombosen

Ursachen und Vorbeugung



Goldener Herbst,
f fitte Beine: Wandern



Vorgestellt:
Der Buchweizen



Fenchel: Herbstliche Knolle
mit Köpfchen



Liebe Heilborn-KundInnen!

Der Herbst zeigt sich jetzt von seiner schönsten Seite: Die Luft wird frischer, die Wälder leuchten in warmen Farben und die Lust auf Bewegung steigt. Genau die richtige Zeit, um dem Körper etwas Gutes zu tun – am besten draußen und mit viel Genuss.

Unsere Titelstory widmet sich diesmal einem Thema, das man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte: Thrombosen – Ursachen und Vorbeugung. Warum Blutgerinnsel entstehen können, wer besonders gefährdet ist und was sich im Alltag tun lässt, um das Risiko zu senken, erfahren Sie in unserem großen Gesundheitsartikel.

Apropos Bewegung: Für fitte Beine muss es kein Fitnessstudio sein. Beim Wandern lassen sich Ausdauer, Muskeln und Kreislauf ganz nebenbei trainieren – und im goldenen Herbst gibt es dabei jede Menge Natur zu entdecken. Unser Sportartikel zeigt, warum Wandern weit mehr als ein schöner Zeitvertreib ist.

Auch kulinarisch hat der Herbst einiges zu bieten. Fenchel überzeugt nicht nur mit seinem charakteristischen Geschmack, sondern steckt auch voller wertvoller Inhaltsstoffe.

Und in unserer Heilpflanzen-Rubrik geht es diesmal um den Buchweizen – eine interessante Pflanze, die botanisch gar kein Getreide ist und dennoch seit Jahrhunderten geschätzt wird.

Also: Jacke an, Wanderschuhe schnüren und den Herbst genießen! Viel Freude beim Lesen und einen gesunden Start in die goldene Jahreszeit!



Mag. Michael Burgert
und das Team der Heilborn Apotheke

Herbstlied

Johann Gaudenz von Salis-Seewis (1762–1834, Adeliger in franz. Diensten und Dichter)

Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.

Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.

Kürbis – gesundes Herbstgemüse

Im Oktober hat der Kürbis in Österreich Hochsaison und bringt Farbe und Abwechslung auf den Speiseplan. Ob als Suppe, Ofengemüse oder Eintopf – Kürbis ist kalorienarm, sättigend und liefert Ballaststoffe, Kalium sowie Carotinoide wie Beta-Carotin. Daraus kann der Körper Vitamin A bilden, das unter anderem für Sehkraft, Haut und die normale Funktion des Immunsystems wichtig ist. Auch die Kürbiskerne sind wertvoll: Sie enthalten Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Magnesium und Zink. Und natürlich gehört der Kürbis auch zu Halloween: Ausgehöhlt und geschnitzt, wird er Ende Oktober zum beliebten leuchtenden Symbol des Herbstes. Besonders beliebt sind Sorten wie Hokkaido, Butternut oder Muskatkürbis, die sich vielseitig zubereiten lassen. Viele Kürbisse



können kühl und trocken gelagert werden und stehen dadurch noch lange nach der Ernte zur Verfügung. So verbindet das Herbstgemüse saisonalen Genuss mit wertvollen Nährstoffen.



APOMEDICA
Dr. Böhme®

OKTOBER AKTION

**Für Ihre Blasengesundheit -
jetzt besonders günstig!**

**-2€
sparen**



Cranberry akut
Für gesunde Harnwege und Blase*
Cranberry-Extrakt 67 mg PAC
D-Mannose 3000 mg
Birkenblätter-Extrakt 130 mg
Meerrettich-Extrakt 75 mg
10 Sachets Brausegranulat

Plus D-Mannose 3000 mg





@heilbornapotheke



shop.heilbornapo.at



Ihre Heilborn Apotheke informiert

Herbst-Check für Kinder: Ist das Immunsystem bereit für die Erkältungssaison?

Mit dem Ende des Sommers beginnt für viele Familien die Zeit der laufenden Nasen, hustenden Kinder und schlaflosen Nächte. Schule und Kindergarten bringen die Kleinen wieder enger zusammen – und damit haben auch Erkältungsviren leichtes Spiel. Mit einigen einfachen Maßnahmen kann aber viel dafür getan werden, dass der Körper gut durch den Herbst kommt.

Der wichtigste Immun-Booster ist erstaunlich unspektakulär: ausreichend Schlaf. Regelmäßige Schlafenszeiten und ein ruhiges Abendritual helfen dem Körper bei der Regeneration. Auch Bewegung gehört zum Herbst-Check. Tägliches Spielen und Toben im Freien unterstützt Kondition und Wohlbefinden. Selbst kühles Wetter ist kein Grund, drinnen zu bleiben. Der Zwiebellook hat sich bewährt, weil sich einzelne Schichten je nach Temperatur an- oder ausziehen lassen.

Bunt essen statt Immun-Booster

Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte oder geeignete Alternativen liefern wichtige Nährstoffe. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht nach dem

Motto „viel hilft viel“ eingesetzt werden. Ob ein Kind zusätzliche Vitamine oder Mineralstoffe benötigt, sollte individuell beurteilt werden. In der Apotheke gibt es dazu Rat.

Wenn die Nase läuft

Irgendwann erwischt es fast jedes Kind: Die Nase läuft, der Hals kratzt und der Husten beginnt. Gegen eine gewöhnliche Erkältung gibt es kein Mittel, das die Viren beseitigt. Meist heilt der Infekt von selbst ab. Im Vordergrund steht deshalb die Linderung der Beschwerden.

Altbewährte Hausmittel können guttun

Warmer Tee oder eine Suppe liefern Flüssigkeit und wärmen. Bei Husten kann etwas Honig den Hustenreiz lindern.

Wichtig: Honig ist für Kinder unter einem Jahr tabu. Bei verstopfter oder trockener Nase können Kochsalzlösungen die Schleimhaut befeuchten und festsitzenden Schleim lösen. Abschwellende Nasensprays können bei stark verstopfter Nase kurzfristig helfen, sollten bei Kindern aber altersgerecht ausgewählt und nur kurz angewendet werden.

Was die Hausapotheke bereithalten sollte

Sinnvoll sind ein Fieberthermometer, Kochsalzlösung für die Nase und altersgerechte Mittel gegen Schmerzen und Fieber. Doch „natürlich“ bedeutet nicht automatisch harmlos: Manche ätherischen Öle sind für kleine Kinder ungeeignet. Bei der Auswahl sollte daher immer das Alter berücksichtigt werden.

Wärme, Ruhe und Geduld

Ein krankes Kind braucht vor allem Ruhe und Zuwendung. Viel wichtiger als Essen ist, dass ausreichend getrunken wird. Antibiotika helfen bei einer gewöhnlichen viralen Erkältung nicht.

Wann zum Kinderarzt?

Bei hohem oder länger anhaltendem Fieber, starken Schmerzen, Atemproblemen, auffälliger Teilnahmslosigkeit oder einer deutlichen Verschlechterung des Allgemeinzustands sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Bei Säuglingen und kleinen Kindern gilt eine niedrigere Schwelle. Bei deutlicher Atemnot ist unverzüglich medizinische Hilfe erforderlich. Übrigens: Gerade bei Kindern sollte nicht einfach ein Erkältungsmittel für Erwachsene verwendet werden. Alter und Körpergewicht sind für Auswahl und Dosierung entscheidend. Wer unsicher ist, kann sich auch hierzu in der Apotheke beraten lassen! 🍷

Ihre
Heilborn Apotheke

Michael Burgert

Mag. Michael Burgert



APOMEDICA

Dr. Böhm®

OKTOBER AKTION

HEILBORN
apotheke

GMP

Höchste pharmazeutische
Standards



Hygienische
Einzelverpackung



Laborgeprüft



Wissenschaftlich
belegt



Vegetarisch



Glutenfrei



Lactosefrei

Cranberry Akut - natürliche Unterstützung
für Ihr Wohlbefinden.



HEILBORN
apotheke

Bad Schallerbacher
Bereitschaftskalender

Oktober –
Dezember 2026

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:



HEILBORN
apotheke

Unsere Öffnungszeiten:

Mo – Fr von 7.45 – 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr
Sa von 7.45 – 12.00



Heilborn Apotheke
Mag. pharm. Michael Burgert KG

Badstraße 12

A-4701 Bad Schallerbach

Telefon +43(0)7249-48031

Telefax +43(0)7249-480314

Mail: service@heilbornapo.at

Homepage: www.heilbornapo.at