HEILBORN apotheke

HEILBORN EXPRESS

Gesundheit und Wohlbefinden aus Ihrer Apotheke

NOVEMBER 2026



Starke Abwehr für kalte Tage

Gut gerüstet für die Erkältungszeit



Stürze vermeiden: Sicher durch Herbst und Winter



Vorgestellt: Die Silber-Weide



Ernährung: Maroni – kleine Kraftpakete für kalte Tage

HEILBORN apotheke

Mag. pharm. Michael Burgert
Badstraße 12
A-4701 Bad Schallerbach

Telefon +43(0)7249-48031
Telefax +43(0)7249-480314
service@heilbornapo.at



Liebe Heilborn-KundInnen!

Draußen wird es kühler, die Tage werden kürzer und spätestens jetzt macht sich der Herbst von seiner ungemütlichen Seite bemerkbar. Umso wichtiger ist es, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen – mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und einem starken Immunsystem.

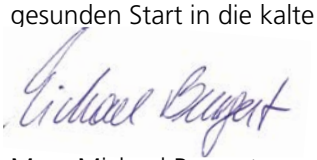
Unsere Titelstory dreht sich diesmal um die Erkältungszeit: Was kann die körpereigene Abwehr unterstützen, welche Rolle spielen Schlaf, Bewegung und Ernährung und was lässt sich tun, wenn die ersten Anzeichen bereits da sind? Wir zeigen, wie sich der Körper für die kalten Tage wappnen lässt.

Wenn es draußen nass, rutschig und früh dunkel wird, steigt auch die Sturzgefahr. Das ist gefährlich, man kann aber vorbeugen. Denn wer auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleibt, tut nicht nur etwas für die Fitness, sondern kann zugleich Gleichgewicht und Trittsicherheit trainieren.

Für gemütliche Herbsttage darf natürlich auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Maroni sind kleine Kraftpakete, die mit ihrem süßlich-nussigen Geschmack perfekt in die kalte Jahreszeit passen.

Und in unserer Heilpflanzenrubrik steht diesmal die Silber-Weide im Mittelpunkt, eine traditionsreiche Pflanze, die schon seit langer Zeit für ihre besonderen Inhaltsstoffe geschätzt wird.

Also: warm einpacken, in Bewegung bleiben und den November mit allen Sinnen genießen. Viel Freude beim Lesen und einen gesunden Start in die kalte Jahreszeit wünscht Ihnen



Mag. Michael Burgert
und das Team der Heilborn Apotheke

November

Heinrich Seidel (1842 – 1906, dt. Ingenieur und Schriftsteller)

Solchen Monat muss man loben:
Keiner kann wie dieser toben,
Keiner so verdrießlich sein
Und so ohne Sonnenschein!

Keiner so in Wolken maulen,
Keiner so mit Sturmwind graulen!
Und wie nass er alles macht!
Ja, es ist 'ne wahre Pracht.

Mit der App „BetterSleep" entspannt einschlafen

Abends zur Ruhe kommen und trotzdem nicht einschlafen können? Die App „BetterSleep" bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Übergang in die Nachtruhe angenehmer zu gestalten. Zur Auswahl stehen Naturgeräusche, Musik, Einschlafgeschichten, Meditationen und Atemübungen. Über einen Klang-Mixer lassen sich verschiedene Geräusche wie Regen, Meeresrauschen oder Kaminfeuer kombinieren. Ein Timer beendet die Wiedergabe automatisch. Zusätzlich gibt es einen Schlaftracker und einen Wecker. Die Bedienung ist übersichtlich und intuitiv. Einige Inhalte sind kostenlos verfügbar, für den vollständigen Zugriff ist ein kostenpflichtiges Premium-Abo erforderlich. Die deutschsprachige App gibt es für iOS und Android und sie ist in Österreich und Deutschland verfügbar.



OMNi BiOTiC®

Stress?
Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.



Institut AllergoSan

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN* € 4,–

*€ 4,– Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. Dezember 2026, einlösbar in Ihrer **Heilborn Apotheke**. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für die Apotheke:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. **85706**

Fotos: © Smileus (l.u.), GaudiLab (r.o.), beide shutterstock.com

Graue Tage, müde Stimmung:

Was die Psyche im November braucht



Der November hat nicht gerade den Ruf, ein Gute-Laune-Monat zu sein. Morgens ist es finster, nachmittags dämmert es schon wieder, dazu kommen Nebel, Regen und kalter Wind. Da darf die Stimmung einmal einen kleinen Durchhänger haben. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich dem Novembertief aber entgegenwirken.

Der wichtigste Tipp für die dunkle Jahreszeit: möglichst viel Tageslicht. Auch bei grauem Himmel bekommt der Körper im Freien deutlich mehr Licht als in Innenräumen. Das unterstützt die innere Uhr und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Eine Runde in der Mittagspause oder ein Spaziergang nach dem Essen bringen gleichzeitig Licht und Bewegung in den Tag. Wer regelmäßig unter einem ausgeprägten Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit leidet, kann sich in der Apotheke über Lichttherapie informieren. Sie wird bei saisonal auftretenden Depressionen eingesetzt.



Bewegung statt Couch

Bei Novemberwetter ist die Couch oft verlockender als die Laufschuhe. Trotzdem lohnt es sich, aktiv zu bleiben. Ein flotter Spaziergang, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik bringen den Kreislauf in Schwung und können helfen, Stress abzubauen. Besonders gut: Bewegung mit Tageslicht verbinden. Auch ein gemeinsamer Spaziergang mit Freunden tut Körper und Psyche gut.

Schlaf und kleine Rituale

Regelmäßige Schlafenszeiten helfen, die innere Uhr im Takt zu halten. Für einen entspannten Abend können einfache Hausmittel sorgen: Eine Tasse Tee mit Melisse, Lavendel oder Baldrian, ein warmes Fußbad oder eine warme Dusche helfen beim Abschalten. Auch ausreichend Bewegung am Tag unterstützt einen erholsamen Schlaf.

Gutes für Körper und Nerven

Eine ausgewogene Ernährung gehört ebenfalls dazu. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige Öle sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Auch ausreichend zu trinken sollte nicht vergessen werden. Je nach persönlicher Situation kann ein Mangel an Vitamin D oder bestimmter B-Vitamine eine Rolle spielen.

Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke

Bei leichter Unruhe, Nervosität oder Einschlafproblemen können pflanzliche Arzneimittel mit Baldrian, Melisse, Passionsblume oder Lavendel infrage kommen. Vorsicht gilt bei Johanniskraut: Es kann die Wirkung zahlreicher Arzneimittel beeinflussen und unter anderem die Sicherheit hormoneller Verhütungsmittel beeinträchtigen. Vor der Einnahme sollte daher immer nach möglichen Wechselwirkungen gefragt werden. Die Apotheke hilft bei der Auswahl und berät zur richtigen Anwendung.

Wenn das Tief anhält

Ein paar graue Tage sind noch keine Depression. Hält die gedrückte Stimmung jedoch länger an, gehen Freude und Interesse deutlich zurück, fehlt der Antrieb oder leidet der Alltag, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Die Apotheke kann dabei eine erste Anlaufstelle sein und klären, ob ein apothekenübliches Präparat infrage kommt oder eine ärztliche Abklärung sinnvoller ist. Der November lässt sich nun einmal nicht heller machen – der Alltag aber schon: Tageslicht, Bewegung, guter Schlaf, ausgewogenes Essen und nette Begegnungen können viel bewirken. Und manchmal hilft auch einfach eine Tasse heißer Tee an einem gemütlichen Abend!

Ihre
Heilborn Apotheke

Mag. Michael Burgert





Fotos: © altafulla (o. u.), Yulla Furman (m.), Ruslan Huzau (u.l.), alle Shutterstock.com, privat

OMNi BiOTiC®

Stress?
Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.



Institut AllergoSan

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN* € 4,–

9 120117 913640

*€ 4,– Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. Dezember 2026, einlösbar in Ihrer **Heilborn Apotheke**. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für die Apotheke:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. **85706**

HEILBORN apotheke

Bad Schallerbacher
Bereitschaftskalender
November – Dezember 2026

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