



Niesen, Schniefen, Sonnenstrahlen: Der Frühling ist da, die Pollen auch!

Der März bringt nicht nur den Frühling, sondern auch den Beginn der Allergiesaison mit sich. Viele Menschen leiden in dieser Zeit unter typischen Symptomen des Heuschnupfens wie ständiges Niesen, juckende Augen und eine verstopfte Nase. Um die durch Pollen von Gräsern und Bäumen verursachte Beschwerden zu lindern, stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Neuere Antihistaminika (z.B. Levocetirizin, Desloratadin oder Bilastin) können helfen, die allergischen Reaktionen zu reduzieren und die Symptome zu

mildern. Freiverkäufliche Arzneimittel mit Kortison (z.B. Mometason) oder Antihistaminika (z.B. Levocabastin, Ketotifen oder Azelastin) können ebenfalls effektiv gegen zugeschwollene Nasenschleimhaut oder juckende Augen eingesetzt werden.

Denken Sie daran, sich rechtzeitig bei uns in der Apotheke beraten zu lassen, um die passende Behandlung und Prophylaxe für Ihre Allergien zu finden.

Genießen Sie den Frühling, aber bitte ohne Allergiesymptome!



Eucerin®

**13.03.2025,
10:00–17:00 Uhr**

(Terminvereinbarung erwünscht)

HAUTBERATUNGSTAG

inkl. Hautanalyse in unserer Apotheke



Apothekerin
Frau Czirnich Stephanie

Apothekerin Frau Czirnich Stephanie verstärkt seit Februar unser Team!

Wir freuen uns, seit Februar mit Apothekerin Frau Czirnich Stephanie eine kompetente Verstärkung für unser Apothekenteam bekommen haben. Nach Ihrem Pharmaziestudium in Graz arbeitete längere Zeit in Wien, sammelte viel Erfahrung als Apothekerin im Straubinger Landkreis und kennt das lokale medizinische Umfeld daher bestens. Besonders in den

Fachgebieten Homöopathie und Bachblütentherapie hat Sie durch Ihre Tätigkeit in Wien besondere Fachkenntnisse erlangt.

Die Mutter einer 13jährigen Tochter wird Ihnen an drei Vormittagen mit Ihrem Fachwissen zur Seite stehen.

Sanfte Unterstützung mit Bachblüten

Liebe Kundinnen und Kunden, als Apothekerin mit Spezialisierung auf natürliche Heilmethoden habe ich mich intensiv mit der Wirkung von Bachblüten beschäftigt. Diese sanfte Methode bietet eine wunderbare Möglichkeit, das seelische Gleichgewicht zu unterstützen und innere Blockaden zu lösen.

Die 38 Bachblüten nach Dr. Edward Bach helfen, emotionale Herausforderungen besser zu bewältigen. Ob Stress, Ängste, Unsicherheiten oder innere Unruhe – für jede Gemütslage gibt es eine passende Essenz. Besonders bekannt sind die sogenannten „Rescue-

Tropfen“, die in akuten Stresssituationen beruhigend wirken können.

Die richtige Mischung ist entscheidend, denn Bachblüten wirken individuell. Deshalb nehme ich mir gerne Zeit, um eine persönliche Beratung anzubieten und eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Kombination zusammenzustellen. Mein Ziel ist es, Ihnen eine natürliche Unterstützung für mehr Wohlbefinden und innere Balance zu bieten.

Ich freue mich darauf, Sie in der Apotheke zu beraten!
Ihre Apothekerin Fr. Czirnich



Frau Groß Verena, PTA

Der Frühling ist die Zeit des Erwachens – manchmal braucht der Körper aber eine kleine Starthilfe

Frühjahrsmüdigkeit adé: So starten Sie wach in den Frühling!



Der Frühling bringt längere Tage und steigende Temperaturen – doch viele fühlen sich müde und antriebslos. Die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit tritt häufig im März auf und ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf die saisonale Umstellung. Doch was steckt dahinter, und wie lässt sich das Tief überwinden?

Warum macht Frühling müde?
Durch mehr Sonnenlicht produziert der Körper vermehrt Serotonin, während der Melatoninspiegel sinkt. Diese Umstellung kann zu Müdigkeit, Schwindel und Konzentrationsproblemen führen. Auch die schwankenden Temperaturen spielen eine Rolle: Die Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck sinkt – das macht träge. Was hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit?

Mehr Bewegung im Freien:
Tageslicht stabilisiert den Biorhythmus. Spaziergänge oder Sport im

Freien helfen, den Kreislauf anzukurbeln.

Gesunde Ernährung:
Obst, Gemüse und Vollkornprodukte liefern wichtige Nährstoffe wie Eisen, Magnesium und Vitamin D.

Ausreichend trinken:
Wasser und ungesüßte Tees unterstützen den Kreislauf und helfen dem Körper, sich anzupassen.

Guter Schlafrhythmus: Regelmäßige Schlafenszeiten und eine gute Schlafhygiene erleichtern die hormonelle Umstellung.

Wechselduschen:
Kaltes und warmes Wasser stärken die Blutgefäße und bringen den Kreislauf in Schwung.

Frühjahrsmüdigkeit verschwindet meist nach ein bis zwei Wochen von selbst. Wer jedoch dauerhaft unter Erschöpfung leidet, sollte die Ursache ärztlich abklären lassen.