



Kompetente Verstärkung für unser Team!



Frau Rosa Grau,
Apothekerin

Seit Oktober verstärkt Apothekerin Frau Grau Rosa unser Team – Ihre Gesundheit liegt ihr am Herzen!

Frau Grau ist eine geborene Niederbayerin, hat in Regensburg Pharmazie studiert und viele Jahre als Apothekerin im Bayrischen Wald gearbeitet. Seit kurzem ist sie in ihre niederbayerische Heimat zurückgekehrt und wohnt nun in Straubing.

Ihre über zahlreiche Fortbildungen erworbenen Kenntnisse und ihre langjährige Berufserfahrung macht sie zur kompetenten Ansprechpartnerin im Bereich der Arzneimittelberatung - egal ob zu Fragen der ärztlich verordneten Medikamente oder bei einem angehenden Infekt. Mit ihrem Know-how und einem stets offenen Ohr freut sie sich, Sie bei Ihrem nächsten Besuch persönlich kennenzulernen und beraten zu dürfen.



Frau Katrin Schötz,
pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte

Ebenfalls seit Oktober dürfen wir Frau Katrin Schötz aus Wolferszell bei Steinach herzlich in unserem Team begrüßen.

Frau Schötz ist pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (PKA) und bringt mit über 20 Jahren Berufserfahrung viel Fachwissen, Einfühlungsvermögen und Freude an der Arbeit mit Menschen in unsere Apotheke ein.

Ihre Leidenschaft gilt der Aromatherapie: Bereits seit 2008 ist sie ausgebildete Aromaexpertin und berät unsere Kundinnen und Kunden mit Begeisterung zu ätherischen Ölen und deren Anwendung im Alltag.

Mehr über Frau Schötz und ihre Arbeit mit natürlichen Düften und Essenzen erfahren Sie auf Seite 2!



Ich stelle mich vor:

Katrin Schötz, PKA und Aromaexpertin

Mein Name ist Katrin Schötz, ich komme aus Steinach und bin seit über 20 Jahren als pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (PKA) tätig. Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann und unseren zwei Kindern in Wolferszell.

Bereits seit 2008 beschäftige ich mich intensiv mit der Aromatherapie, einer wunderbaren Möglichkeit, Körper, Geist und Seele mit natürlichen Düften zu unterstützen.

Ätherische Öle sind für mich kleine Schätze der Natur. Sie können über den Geruchssinn, die Hautpflege oder durch Raumbeduftung wirken – und auf sanfte Weise unser Wohlbefinden stärken. Besonders in der Herbst- und Erkältungszeit helfen sie, das Immunsystem zu unterstützen, die Atemwege zu befreien oder einfach ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit zu schenken.

In den letzten Jahren habe ich mich durch zahlreiche Fortbildungen weiter spezialisiert – unter anderem zu den Themen ADHS, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, sowie zur Begleitung bei Krebserkrankungen und psychischen Belastungen. Auch in der Pflege kann Aromatherapie viel bewirken: Sie unterstützt bei der

Wundpflege, fördert die Entspannung und kann selbst in der Sterbebegleitung wertvolle Dienste leisten.

Ein besonderes Anliegen ist mir auch das Riechtraining bei Geruchsverlust – etwa nach Infekten oder anderen Erkrankungen. Durch gezieltes Training mit ausgewählten ätherischen Ölen lässt sich der Geruchssinn häufig wieder anregen und verbessern.

Ich liebe es, Menschen individuell zu beraten und gemeinsam herauszufinden, welche Düfte gerade guttun – sei es, um konzentrierter zu lernen, besser zu schlafen, die Stimmung zu heben oder das Immunsystem zu stärken. Besonders die Kombination aus medizinischem Wissen und natürlicher Duftwirkung fasziniert mich immer wieder.

Wenn Sie neugierig geworden sind, wie ätherische Öle Sie und Ihre Familie in der kommenden Erkältungszeit unterstützen können, sprechen Sie mich gerne an!

Ich freue mich darauf, Ihnen zu zeigen, wie Sie mit natürlichen Helfern gesund und ausgeglichen durch die Herbstzeit kommen.

LG, Katrin

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung ätherischer Öle – lassen Sie sich von Frau Schötz individuell beraten!



PRIMAVERA®



Frau Stephanie Czirnich, Apothekerin



Besser schlafen mit Düften – wie Aromatherapie den Schlaf fördern kann

Wenn die Tage kürzer werden, klagen viele Menschen über unruhigen Schlaf. Der Körper reagiert sensibel auf den Lichtmangel, und innere Anspannung erschwert das Abschalten am Abend. Ätherische Öle können helfen, wieder zur Ruhe zu kommen – ganz natürlich und sanft.

Lavendel, Melisse oder Neroli sind bekannte Entspannungsdüfte. Sie wirken beruhigend auf das Nervensystem, lösen innere Unruhe und fördern ein Gefühl von Geborgenheit. Besonders wirksam ist ein festes Abendritual: ein paar Tropfen Öl auf dem Duftstein, eine warme Fußmassage oder ein entspannendes Bad vor dem Zubettgehen.

Aromaexpertin Katrin Schötz empfiehlt, Düfte regelmäßig und bewusst einzusetzen: „Lavendelöl ist der Klassiker – aber auch Mandarine rot oder Benzoe sind wunderbare Begleiter für die Nacht. Wichtig ist, dass man die Anwendung als festen Bestandteil der Abendroutine verankert.“

So kann der Körper lernen, den Duft mit Ruhe und Schlaf zu verbinden – und das Einschlafen fällt leichter.

Für eine erholsame Nacht den Raum vor dem Schlafengehen leicht lüften, sanftes Licht oder eine Kerze anzünden und eine Mischung aus Lavendel, Melisse und Mandarine auf den Duftstein geben. Ein paar tiefe Atemzüge genügen, um den Tag loszulassen.

**Düfte sprechen
unsere Seele
direkt an – sie
wirken dort,
wo Worte nicht
mehr reichen.**