



# Neues Jahr, neuer Komfort:

Als eine der ersten  
Apotheken bieten  
wir Ihnen unsere  
eigene App.

In den App Stores  
finden Sie uns  
unter „Apotheke im  
Gäubodenpark“.



Mit unserer Apotheken-App wird Ihre Versorgung noch einfacher: E-Rezepte senden, Medikamente vorbestellen, online bezahlen und im Shop attraktive Angebote entdecken. Schnell, bequem und jederzeit verfügbar.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen im vergangenen Jahr. Für 2026 wünschen wir Ihnen Gesundheit, Zuversicht und viele schöne Momente.

Ihr Team der Apotheke im Gäubodenpark





Geprüfte Aromatherapie und persönliche Beratung:  
**Aromatherapeutin Frau Katrin Schötz**

# Bergamotte:

## ein Lichtblick für die Wintermonate

Besonders in der dunklen Jahreszeit schenkt Bergamotte das Gefühl von Leichtigkeit und mentaler Klarheit.

Wenn die Tage kürzer werden, fehlt vielen Menschen das natürliche Sonnenlicht. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und eine gedrückte Stimmung sind in dieser Jahreszeit keine Seltenheit. Neben Bewegung an der frischen Luft und einer ausgewogenen Ernährung kann auch die Aromatherapie wertvolle Unterstützung bieten. Besonders das ätherische Öl der Bergamotte gilt als „Sonnenchein im Fläschchen“.

### Warum Bergamotte bei Wintertief so hilfreich ist

Das ätherische Öl der Bergamotte wird aus den Schalen der Zitrusfrucht gewonnen und ist bekannt für seine stimmungsaufhellende, entspannende und harmonisierende Wirkung. Sein frischer, leicht blumiger Duft wirkt wie ein emotionaler Aufheller:

- » fördert die innere Balance
- » hebt die Stimmung
- » wirkt ausgleichend bei Nervosität oder gedrückter Stimmung
- » unterstützt erholsamen Schlaf

### Ideen für den Alltag

- » Duftlampe oder Diffuser: 3–5 Tropfen Bergamotte in Wasser vernebeln – ideal für Wohnzimmer oder Büro.
- » Stimmungsroller: 1 Tropfen Bergamotte in 10 ml Jojobaöl einrühren und auf Pulsstellen auftragen.
- » Abendritual: 2 Tropfen Bergamotte + 1 Tropfen Lavendel auf ein Duftsteinchen neben dem Bett – unterstützt Entspannung und Schlaf.

Weitere Tipps auf der Rückseite der Umschlaginnenseite.



# Wohltuende Kombinationen

Bergamotte lässt sich hervorragend mit anderen ätherischen Ölen verbinden. Je nach Bedürfnis empfehlen sich:

- » Für mehr Energie: Bergamotte + Zitrone
- » Für innere Ruhe: Bergamotte + Lavendel fein
- » Für Klarheit und leichte Atmung: Bergamotte + Eukalyptus radiata
- » Für emotionalen Halt: Bergamotte + Rosengeranie oder Benzoe Siam

## Tee-Empfehlungen für die dunkle Jahreszeit

Auch aus der Pflanzenwelt lässt sich Wärme und Licht schöpfen. Besonders wohltuend sind:

Zitronenmelisse – beruhigend und stimmungsaufhellend

Johanniskraut-Tee – traditionell genutzt zur Unterstützung der seelischen Balance

Hagebutte – reich an Vitamin C und unterstützend für Energie und Immunsystem

Ein Duft- oder Teeritual am Morgen kann helfen, positiv in den Tag zu starten.

## Individuelle Aromaberatung in Ihrer Apotheke

Ätherische Öle wirken sehr individuell – deshalb ist eine fachkundige Auswahl wichtig. Besonders entscheidend ist die Qualität: Achten Sie unbedingt auf 100 % naturreine, hochwertige ätherische Öle. Nur sie entfalten ihre volle therapeutische Wirkung und sind gleichzeitig sicher in der Anwendung.

In unserer Apotheke finden Sie eine sorgfältig ausgewählte Aromatherapie-Qualität – und wir beraten Sie gern, welche Öle und Anwendungen am besten zu Ihren Bedürfnissen passen.

Kommen Sie vorbei – wir begleiten Sie durch den Winter mit Licht, Duft und kompetenter Aromaberatung.



## Hochwertige ätherische Öle – darauf sollten Sie achten

- 100 % naturrein, ohne Zusätze
- botanischer Pflanzenname
- Herkunft & Qualitätskontrolle
- sichere Verpackung im Braunglas
- Besonders wichtig: Nur echte Qualitätsöle wirken ganzheitlich auf Stimmung, Wohlbefinden und Körper.