



## Einen schönen Frühling und eine frohe Osterzeit!

Es ist wieder mal eine wunderbare Gelegenheit, auf unsere Gesundheit zu achten! Während wir die Feiertage genießen, sollten wir auch an unser Wohlbefinden denken. Die Apotheke im Gäubodenpark bietet Ihnen eine Vielzahl von Produkten, die Ihnen helfen, fit und gesund in den Frühling zu starten. Ein gut ausgewähl-

ter Sonnen- sowie Zeckenschutz bei der Ostereiersuche, selbst angerührte Cremes bis hin zu Antiallergika für die Pollenzeit – wir haben alles, was Sie brauchen!

Eine schöne Frühlingszeit wünscht das Team der Apotheke im Gäubodenpark

### VORTRAG:

#### Einführung in die **AROMATHERAPIE**

am 16. April 2026, 19 Uhr im Infozentrum über der Apotheke mit **Aromaexpertin Katrin Schötz**.

#### Themen:

- » So wenden Sie ätherische Öle richtig an
- » Diese Düfte sollten in keiner Hausapotheke fehlen
- » Praktische Rezepte für Alltag und Familie

Anmeldung erforderlich, Plätze begrenzt.



PKA und Aromaexpertin  
**Katrin Schötz**

# Frühling genießen trotz Pollen

## Aromatherapie bei Heuschnupfen

Wenn im Frühling die Natur erwacht, beginnt für viele Menschen leider auch die Zeit von juckenden Augen, laufender Nase und Niesattacken. Die Pollenallergie (Heuschnupfen) ist eine der häufigsten allergischen Reaktionen. Neben klassischen Arzneimitteln kann auch die Aromatherapie eine wohltuende und unterstützende Begleitung sein.

Ätherische Öle können die Schleimhäute beruhigen, das Atmen erleichtern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Besonders sanfte Anwendungen wie Hydrolate (Pflanzenwässer) oder leichte Aromamischungen eignen sich sehr gut für den Alltag während der Pollensaison.

### Die Zypresse – eine besondere Hilfe bei Allergien

Das ätherische Öl der Zypresse ist in der Aromatherapie ein echter Geheimtipp bei Pollenbelastung. Es wird aus den Zweigen des immergrünen Baumes gewonnen und hat einen frischen, leicht harzigen Duft.

### Wirkungen der Zypresse:

- » unterstützt die Abschwellung der Schleimhäute
  - » wirkt zusammenziehend (adstringierend) – hilfreich bei laufender Nase
  - » fördert ein freies Durchatmen
  - » kann das vegetative Nervensystem beruhigen, was gerade bei allergischem Stress wohltuend sein kann
- Gerade in Kombination mit Zeder (stärkend und stabilisierend) und Mandarine rot (stimmungsaufhellend und entspannend) entsteht eine harmonische Mischung, die Körper und Seele gleichermaßen anspricht.

Ihre Katrin Schötz

### Rezepttipp:

#### Erfrischendes Allergie-Spray

Dieses sanfte Spray kann mehrmals täglich ins Gesicht oder in den Raum gesprüht werden. Es erfrischt, beruhigt und unterstützt die Atemwege.

#### Zutaten:

- » 50 ml Lavendelwasser (Hydrolat)
- » 2 Tropfen Zypresse
- » 2 Tropfen Zeder
- » 2 Tropfen Mandarine rot

Anwendung:

In 50-ml-Sprühflasche geben, schütteln und bei Bedarf ins Gesicht (Augen schließen) oder in die Raumluft sprühen.

### Ankündigung!

Vortrag „Frauengesundheit im Wechsel“

Alles rund um die Wechseljahre: Natürliche Unterstützung für hormonelle Balance und mehr Wohlbefinden.

Freuen Sie sich auf praktische Tipps, einfache Rezepte und die Welt der Düfte.

Mai 2026, 19.00 Uhr

Infozentrum über der Apotheke

Mit Aromaexpertin **Katrin Schötz**

Anmeldung erforderlich; Plätze begrenzt!



Apothekerin Rosa Grau

## Frühlingsfit statt Frühjahrsmüde: So starten Sie voller Energie durch!

Wenn die Tage länger werden und die Natur erwacht, fühlen sich viele von uns paradoxerweise erst einmal schlapp. Die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit ist keine Einbildung, sondern eine Reaktion unseres Körpers auf die hormonelle Umstellung und schwankende Temperaturen.

### Warum wir jetzt müde sind

Im Winter läuft unser Körper auf Sparflamme und produziert vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Mit dem ersten kräftigen Sonnenlicht im April stellt der Organismus auf das „Glückshormon“ Serotonin um. Dieser Prozess kostet Kraft. Zudem weiten sich bei steigenden Temperaturen die Blutgefäße, was den Blutdruck kurzzeitig sinken lassen kann.

### Drei Tipps für Ihren April-Aufschwung

Licht tanken & Hormone wecken: Gehen Sie täglich mindestens 20 Minuten an die frische Luft – auch bei typischem Aprilwetter. Das Tageslicht hemmt die Melatonin-Produktion und kurbelt den Stoffwechsel an.

Wechselduschen gegen den Tiefdruck: Starten Sie morgens mit Wechselduschen (warm-kalt, endend mit kalt). Das trainiert die Gefäße und macht sofort hellwach.

Saisonal genießen: Setzen Sie auf frische Kräuter wie Bärlauch oder den ersten regionalen Spargel. Diese liefern wichtige Mineralstoffe und unterstützen die Entgiftung des Körpers.

### Was Ihre Apotheke jetzt für Sie tun kann

Manchmal steckt hinter der Müdigkeit auch ein leerer Speicher. Wir beraten Sie gerne zu:

Vitamin D: Nach den dunklen Monaten sind die Depots oft erschöpft.

Magnesium & B-Vitamine: Die perfekten Partner für Nerven und Energiestoffwechsel.

Pollen-Check: Ist es Müdigkeit oder schon der Heuschnupfen? Wir halten moderne Antihistaminika bereit, die nicht schläfrig machen.

### Unser Experten-Tipp:

Trinken Sie ausreichend! Oft wird die Schläppheit durch Flüssigkeitsmangel verstärkt. Zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag sind ideal, um den Kreislauf in Schwung zu halten.

