

# PetrusBlatt

Spagyrik

Zurück zu Kraft  
und Energie

Hämorrhoiden



# Endlich... Scheidenflora OK!

**OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:**  
Auch Vaginal-Gesundheit  
beginnt im Darm.



**Natürlich  
wirkt's!**



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

# Editorial



**Liebe Kundin,  
lieber Kunde,**

Endlich scheint uns Corona eine (sommerliche?) Verschnaufpause zu vergönnen, endlich können wir Reisepläne schmieden. Wissen wir noch, wie Reisen funktioniert? Reisevorbereitungen umfassen heute auch die Recherche nach Einreisebestimmungen. Muss ich gegen Covid geimpft sein, brauche ich zusätzlich einen negativen PCR Test...

Vergessen wir aber nicht, dass es auch andere Impfungen gibt, die im In- und Ausland absolut empfehlenswert sind. Eine gut durchdachte Reiseapotheke ist ebenso ein absolutes Muss. Neben den Medikamenten, die auch zu Hause eingenommen werden müssen, sollte eine gute Reiseapotheke einige Produkte unbedingt enthalten:

- Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel, Wundsalbe und Pflaster
- Kombination gegen Durchfall
- Nasenspray
- Augentropfen
- Mittel nach Insektenstichen

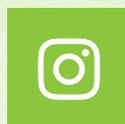
Da unterschiedliche Urlaubsdestinationen unterschiedliche Krankheitsrisiken bergen, beraten wir Sie gerne individuell.

Wir wünschen einen schönen Sommer und einen erholsamen Urlaub.

Ihre,  
Mag. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

## Inhalt

<b>Editorial</b>	3
<b>Gesundheit</b> Spagyrik & Hämorrhoiden	4
<b>Phytotherapie</b> Löwenzahn	6
<b>Darm</b> Unterstützung für den Darm	8
<b>Medizin</b> Zurück zu Kraft und Energie	10
<b>Gemmotherapie</b>	12
<b>Musikverein</b>	14
<b>Team</b>	15



**Folgen Sie uns auch  
auf Instagram:  
@petrusapotheke**

## Impressum

**Medieninhaber:** Apotheke zum Heiligen Petrus  
8042 Graz, St. Peter Hauptstraße 45  
Tel.: 0316/47 14 42

**Layout und Satz/Druck:** Medienfabrik Graz

**Titelfoto:** © iStock.com/reach-art

**Schlussfoto:** © Frau Dr. Koller

# Spagyrik

Der Name „Spagyrik“ leitet sich von den griechischen Wörtern „spao“ (= trennen) und „ageiro“ (= zusammenführen) ab.



Mag. pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

## Spagyrik, was ist das?

Spagyrik ist ein sehr altes Heilverfahren, das bereits Paracelsus, dem großen Arzt und Vordenker im Mittelalter, bekannt war. Spagyrische Essenzen gehören zu den wirksamsten und verträglichsten Arzneimitteln. Sie werden aus Heilpflanzen in einem besonderen Verfahren hergestellt (s.u.) und sind ungiftig, unschädlich und von geringem Alkoholgehalt. Sie können sowohl bei akuten als auch bei chronischen Krankheiten eingesetzt werden. Meine



langjährige Erfahrung hat gezeigt, dass die Spagyrik die perfekte Begleiterin in schweren Zeiten ist. Rekonvaleszenz, Trauerarbeit oder Prüfungsstress lassen sich spagyrisch perfekt begleiten und erleichtern.

## Wie werden spagyrische Essenzen hergestellt?

1870 entwickelte der Arzt Carl-Friedrich Zimpel auf den Grundlagen von Paracelsus und Glauber das noch heute gültige spagyrische Herstellungsverfahren. Dieser Herstellungsprozess bezweckt die größtmögliche Aktivierung aller arzneilichen Heilkräfte; die Kräuter werden daher mit ihren wertvollen und wirksamen Heilstoffen in eine aufgeschlossene, vom Ballast befreite spagyrische Essenz verwandelt, die mit der homöopathischen Urtinktur nicht verglichen werden kann.

Grundlage für spagyrische Essenzen sind getrocknete oder frische Heilpflanzen aus biologischem Anbau. Die Heilpflanzen werden gewaschen, geschnit-

ten und mit Hefezellen bis zu 3 Wochen vergoren. Anschließend werden mit Hilfe der Wasserdampfdestillation die ätherischen Öle und verschiedene flüchtige Wirkstoffe – z.B. sogenannte Ester – gewonnen. Der flüssige und feste Rückstand der Destillation – die sogenannte Maische – wird zu Asche verbrannt und dann bei 400°C mehrfach erhitzt. Dabei werden die hochwertigen Mineralstoffe der Pflanzen gewonnen und im zuvor gewonnenen Destillat gelöst. Ausgewählte Essenzen werden anschließend potenziert und auf diese Weise dynamisiert. Aus den so gewonnenen spagyrischen Essenzen kombinieren wir Ihnen Ihre persönliche Mischung.

## Wer kann spagyrische Essenzen anwenden?

Da die spagyrischen Essenzen praktisch keine Nebenwirkungen hervorrufen, können sie von allen Altersgruppen verwendet werden. Einzige Ausnahme für die innerliche Anwendung

sind trockene Alkoholiker. Sehr gute Erfolge zeigen unsere spagyrischen Essenzen auch bei der Anwendung an Tieren.

Viele Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen lassen sich mit der richtigen und individuellen Auswahl an Essenzen lin-

dern. Die Anwendungsbereiche der Spagyrik reichen von A wie Akne bis Z wie Zahnfleischschwund.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie, um die passende Mischung an spagyrischen Mitteln für Sie zusammen zu stellen. Wir haben

die Beratungen für Sie so organisiert, dass Sie jederzeit auch ohne Voranmeldung diesen Service in Anspruch nehmen können. Innerhalb weniger Minuten wird Ihre persönliche Mischung in unserer Apotheke für Sie frisch zubereitet.

## Hämorrhoiden

Mag. pharm. Dr. Barbara Koller



Hämorrhoiden sind knötchenförmige Erweiterungen im Analbereich und können akut oder chronisch auftreten. Sie befinden sich innerhalb oder unmittelbar außerhalb des Afters und verursachen je nach Lage Juckreiz, Brennen, Schmerzen oder Blutungen. Dem Ganzen liegt eine Bindegewebschwäche zugrunde, die oft auch mit einem Venenleiden einhergeht.

In der westlichen Welt ist es eine der häufigsten Erkrankungen und gesellschaftlich weitgehend tabuisiert. Da dieses Leiden mit viel Scham verbunden ist, findet der Weg zur Ärztin\* oft erst spät statt. Die Ursachen sind noch weitestgehend ungeklärt, es werden aber unter anderem eine fehlerhafte Ernährung mit zu wenig Ballaststoffen, familiäre Veranlagung und eine Drucksteigerung im Bauchraum (wie zB bei Schwangeren oder gewissen Formen der Herzinsuffizienz) diskutiert.

In frühen Stadien kann man Hämorrhoiden noch gut selbst mit Salben oder Zäpfchen und speziellen Tabletten, die das Gewebe stärken, behandeln. Wir haben dafür pflanzliche Wirkstoffe wie etwa Flavonoidverbindungen in Tablettenform zur Verfügung oder Salben mit Hamamelis und Ringelblume, Haifischleberöl, Bierhefe Dick-Extrakt, Teebaumöl und Menthol, sowie Eichenrinde als Sitzbad. Auch spezielles feuchtes Toilettenpapier mit Rosskastanienextrakt kann das Leiden reduzieren. Besonderes Augenmerk sollte auch auf eine eventuelle Verstopfung gelegt werden und die Darmtätigkeit mit Ballaststoffen oder osmotisch wirkenden Abführmitteln

unterstützt werden, da starkes Pressen unbedingt vermieden werden sollte. Sie sehen, es gibt eine Fülle an Möglichkeiten, um dem Leiden ein schnelles Ende zu bereiten. Eine Heilung im späteren Stadium ist nur noch durch operative Eingriffe möglich – kommen Sie daher rechtzeitig zu uns! Wir finden gemeinsam mit Ihnen die optimale Lösung.

\*Männer sind hier immer mitgemeint



**Hämorrhoiden?**  
**NeoFitoroid**  
BIO-SALBE  
Lindert Schmerzen, Brennen und Juckreiz – und schützt die Schleimhäute.  
Exklusiv in Ihrer Apotheke.

**Aboca**  
NeoFitoroid  
AB 12 JAHREN

**NeoFitoroid D**

**Institut AllergoSan**  
Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
[www.allergosan.com/aboca](http://www.allergosan.com/aboca) • [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

AUCH WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLENDE

Eine Arzneipflanze stellt sich vor:

# Löwenzahn

„Lebensprozesse wieder in Fluss bringen“



Mag. pharm. Ursula Gerhold

## Steckbrief

**Name:**

Löwenzahn, Butterblume

**Botanischer Name:**

Taraxacum officinale

**Herkunft/Verbreitung:**

Nordhalbkugel, bes. Europa und Westasien

**Wirkung:**

stoffwechsel- und verdauungsfördernd daher entgiftend, verstärkt die Sekretion von Magensaft und Gallenflüssigkeit, krampflösend, Anregung der Nierentätigkeit und Stärkung der Bauchspeicheldrüse.

Es gibt wenige Pflanzen in unserem Lebensraum, die so allgegenwärtig, vital und anpassungsfähig sind, wie der Löwenzahn.

Alle Teile des Löwenzahns sind für uns äußerst wertvoll. Mit seiner urwüchsigen, etwas der-

ben Erscheinung ist er ein Bild für große Lebenskraft und Leistungsstärke. Gleichzeitig zeigen uns die fein gezahnten Blätter, besonders aber die filigranen Samenschirmchen seine zarten Seiten. Das erinnert uns doch an den einen oder anderen Menschen, oder?

Im ersten Frühling dienen uns die jungen Blätter vor der Blüte beim körperlichen Frühjahrsputz: ob als „Röhrlsalat“, Löwenzahnsaft oder in frischen grünen Smoothies, da wird ordentlich aufgeräumt. Wenn sie gute, saubere Sammelplätze finden oder auf der eigenen Wiese ein wenig zuviel Löwenzahn wächst dürfen sie bei dieser Frühjahrskur geradezu hemmungslos sein. Mit einer wichtigen Ausnahme: Da der Löwenzahn auch den Gallenfluss anregt, sollen Sie bei bestehenden Gallensteinen achtsam sein, da diese möglicherweise einen Gallengang blockieren. Der entstehende Stau an Gallenflüssigkeit könnte sonst eine Gallenkolik auslösen.

Lange Zeit war nicht bekannt, dass die getrockneten Blätter und Wurzeln des Löwenzahns, als Tee oder Pulver über sehr starke Antioxidationskraft verfügen. Er wirkt also nicht nur reinigend sondern auch regenerierend auf die Leber! Das ist vor allem dann sehr wichtig, wenn man aus verschiedenen Gründen lange Zeit Medikamente nehmen muss.

Wenn dann im April die Wiesen fröhlich gelb getupft sind wird es Zeit, die leuchtenden Blüten zu verwenden. Leider lassen sie sich schlecht trocknen – sie haben so viel Wandlungskraft, dass sie sich sogar im abgezapften Zustand noch über Nacht aus gelben Zungenblüten in weiße Samenschirmchen verwandeln können! Also essen wir sie lieber als hübsche und angenehm sanft bittere Medizin: Frisch über den Salat gestreut oder als Löwenzahnblütenbutter.



# Unterstützung für den Darm



Mag. pharm. Martina Roschker-Doczy

Diesmal möchte ich Ihnen 3 Präparate vorstellen, die Sie bei der Ansiedlung von „guten“ Darmbakterien unterstützen können und zusätzliche positive Eigenschaften für Ihren Körper haben.

Unser Wohlbefinden hängt davon ab wie gut die Ausscheidung von Nahrungsresten aus dem Körper funktioniert. Gibt es auf dieser Ebene Probleme bleiben Nahrungsreste und Abfallstoffe zwischen den Darmzotten haften. Durch die Gärungs- und Fäulnisprozesse entstehen Giftstoffe, die den Organismus belasten.

Für eine sanfte Darmreinigung bestens geeignet ist **MikroSan**. Das Elixier besteht aus 24 Kräuter- und Pflanzenextrakten sowie 31 aktiven Mikroorganismen und ist fermentiert. Das bedeutet, dass die Substanzen für unseren Körper optimal verfügbar sind ohne dass er sich dafür anstrengen muss. So werden alte Nahrungsmittelreste sanft

entfernt und der Körper bei der Vermehrung von „guten“ Darmbakterien unterstützt. Eine intakte Darmflora bietet keinen Nährboden für Fäulnis und Gärung. MikroSan hat entblähende, ausgleichende, regenerierende, stärkende und verdauungsfördernde Wirkung, um nur einige zu erwähnen. Dosierung ist 1-3 x

täglich 30 ml eine halbe Stunde vor dem Essen je nach Problemstellung. Reagieren Sie mit Durchfall oder weicherem Stuhl, heißt das dass „Dreck“ da ist, den der Körper loswerden will. Sensible Personen nehmen einfach weniger, bei hartnäckiger Verstopfung hat sich eine 3 x täglich Anwendung - durchaus über längere Zeit - bewährt. Zusätzlich können Sie die Ansiedlung von „guten“ Darmbakterien mit einem für Sie passenden Probiotikum unterstützen.

Eine weitere Problemstelle sind unsere Schleimhäute. Von besonderer Bedeutung sind die Mund-, Atemwegs- und Nasenschleimhäute, Schleimhäute der Geschlechtsorgane, sowie Magen- und Darmschleimhäute. Sie haben eine lebenswichtige Doppelfunktion: sie müssen einerseits für Nährstoffe durchlässig sein und andererseits das Eindringen von Schadstoffen verhindern. Auch 80% aller Immunzellen des Menschen be-



# 115 Jahre Neuroth, 115 Jahre Hör Genuss.

„Besser hören, besser leben“ –  
dem hat sich Neuroth seit 115  
Jahren verschrieben.

Seit 10 Jahren ist Österreichs  
traditionsreichstes Hörakustik-Fa-  
milienunternehmen auch in Graz-  
St. Peter erster Ansprechpartner  
rund um das Thema Hören.

„Wir freuen uns, dass wir in all den  
Jahren so vielen Menschen mit  
Hörminderung Tag für Tag ein  
Stück Lebensqualität zurückgeben  
konnten und bedanken uns für die  
langjährige Treue“, sagt Fachinsti-  
tutsleiterin Andrea Hofstätter, die  
mit ihrem erfahrenen Team auch  
künftig auf kompetente Beratung,  
individuelles Service und maßge-  
fertigte Hörgeräte setzt.

**Neuroth-Fachinstitut Graz**  
St.-Peter-Hauptstraße 2  
(Parkplätze vorhanden)

**Neuroth – 6x in Graz**  
**Service-Hotline: 00800 8001 8001**  
Vertragspartner aller Krankenkassen

[neuroth.com](http://neuroth.com)

Ihre Hörakustik-  
Expertin  
**Andrea  
Hofstätter**

QR-Code  
scannen und  
Termin online  
buchen



finden sich im Darm und zwar  
in der Darmschleimhaut.

Chronische Erkrankungen, Um-  
weltgifte oder starke Medika-  
mente können die Schleimhaut  
schädigen und dadurch funktio-  
niert unsere gesamte Immunab-  
wehr nicht mehr. Folgen sind  
Allergien, Erkrankungen der  
Atemwege oder des Darms so-  
wie ein geschwächtes Immun-  
system. Daher ist es entschei-  
dend, unsere Schleimhäute in-  
takt und funktionsfähig zu erhal-  
ten.

Hier gibt es die Möglichkeit mit  
sogenannten Schleimhautthera-  
peutika zu arbeiten. Die Firma  
Laves hat 2 spezielle Produkte –  
**Colibiogen** und **Synerga**. Der  
in einem speziellen, patentier-  
ten Verfahren hergestellte Ext-  
rakt enthält eine zellfreie Lö-

sung mit ausgewählten Stoff-  
wechselprodukten (zB. Amino-  
säuren) des speziell ausgewähl-  
ten Bakterienstamms Escherich-  
ia coli Laves.

#### **Wirkung:**

- Schutz und Regeneration  
der geschädigten Darm-  
schleimhaut
- bekämpft Entzündungen
- Förderung der Wiederansie-  
delung der natürlichen  
Darmflora
- erhöht die stabilisierende  
Wirkung der Mukosa
- vermindert die Histamin-  
ausschüttung

Einsatzgebiete sind zB. Dar-  
merkrankungen, Reizdarmsyn-  
drom, Durchfall und Verstop-  
fung, Infektanfälligkeit (Bron-  
chien, Harnwege), Nahrungs-  
mittelallergien, Neurodermitis,  
Heuschnupfen und Sonnenall-  
ergie.

**Tipp:** wenn Sie unter einer Son-  
nenallergie leiden, denken Sie  
daran, dass auch die Duftstoffe  
aus Ihrem Duschgel für 72 Stun-  
den in Ihrer Haut verbleiben  
und so zu Irritationen führen -  
ideale Ergänzung: DMS Dusch-  
creme ohne Duftstoffe, die man  
von Kopf bis Fuß verwenden  
kann.

Die Zusammensetzung von **Co-  
libiogen** und **Synerga** unter-  
scheidet sich etwas, wir helfen  
Ihnen gerne das für Sie optima-  
le Präparat auszuwählen.

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

# Zurück zu Kraft und Energie



Mag. pharm. Fabian Felber

Jeder hat es schon einmal erlebt: Antriebslosigkeit, Energiemangel und Abgeschlagenheit. Sei es infolge einer Erkrankung und damit verbundenem Krankenhausaufenthalt oder aufgrund von zehrendem und zunehmend schwerer werdenden Alltag. Um auch in solchen Zeiten Ihre Belastbarkeit wieder langsam erhöhen zu können und so gut wie möglich beschwerdefrei durch Ihr Leben schreiten zu können werde ich in diesem Artikel die Möglichkeiten aufzeigen, um dieses Ziel schnell zu erreichen.

## **Mangelernährung im Alter**

Ein natürlicher Prozess, den jede und jeder von uns miterlebt: Das Altern. Aber mit gewissen Tricks ist auch dieser nur halb so schlimm, wie er sich anhört. Im Alter fällt es oft mal schwer, regelmäßig und in ordentlichen Mengen zu essen und zu trinken. Der Körper erhält dadurch zu wenig der benötigten Nähr-

stoffe, um kraftvoll und gestärkt durch den Tag zu gehen. Nachlassende Muskelstärke und eine geschwächte Immunfunktion sind die Folge. Der Mensch fühlt sich schwach und energielos, man verliert an Gewicht und der Alltag wird mühsam. Sollten Sie merken, dass Sie oder Ihre Angehörigen nicht mehr ausreichend Nahrung zu sich nehmen, empfehle ich Ihnen auf medizinische Trinknahrung („Astronautennahrung“) zurückzugreifen. Egal ob als Pulver zum Einrühren, als Getränk in verschiedenen Geschmacksrichtungen oder als Pudding zur Zwischenmahlzeit: Man führt in konzentrierter und gut verwertbarer Form Proteine (Eiweiße) und Kalorien zu. Dadurch stehen dem Körper wieder ausreichend Baustoffe zur Verfügung. Körperliche Energie kann generiert werden und das Immunsystem kann in vollem Umfang Abwehrreaktionen einleiten und Krankheitsverläufe ab-

mildern, sowie eine schnellere Regeneration fördern. Eine Kur mit oben genannten Präparaten im Zeitraum von zehn bis zwölf Wochen kann Wunder bewirken. Für die unterschiedlichen Möglichkeiten stehen wir Ihnen beratend zur Seite.

## **Zu mehr Energie nach Erkrankungen**

Leider ist auch das beste Immunsystem nicht immer in der Lage eine Krankheit zu verhindern. Der Körper schafft es nicht die Krankheitserreger (wie z.B. Coronaviren) abzuwehren und ein Krankenhausaufenthalt ist manchmal unvermeidbar. Folgend fühlt man sich erschöpft, ausgelaugt und kraftlos. Sollte man drastisch an Gewicht und Muskelmasse verloren haben, empfiehlt sich auch hier eine Kur mit Astronautennahrung wie oben beschrieben. Liegt der Fokus eher darauf, die Erschöpfung zu überwinden, gibt es auch hier großartige Möglich-

keiten. Durch die außergewöhnliche körperliche Belastung werden die Zellen und in den Zellen vor allem die Mitochondrien (Zellkraftwerke) geschädigt. Müdigkeit und Erschöpfung sind die Resultate dieser zellulären Veränderungen. Große Erfolge, um diesen Prozessen entgegenzuwirken, zeigen Präparate, die Alpha-Ketoglutar Säure und Coenzym Q 10 enthalten. Diese führen zu einer effektiven Verbesserung der Sauerstoffversorgung im ganzen Körper und daraus resultierender Leistungssteigerung. Weiters wird der oxidative Stress, der eine Mitursache für Zellveränderungen

darstellt, signifikant reduziert. Erholungsprozesse werden unterstützt und man erlangt viel schneller wieder sein Belastungsmaximum. Aber gönnen Sie Ihrem Körper nach einer Erkrankung vor allem eines: Ruhe! Steigern Sie Ihre Aktivitäten und Belastungsspitzen langsam und mit Bedacht.

### Allgemeine Tipps

Abgesehen von den Möglichkeiten, die Energiereserven schneller aufzufüllen, ist eine gewisse Basisversorgung für den Körper immer mitentscheidend: Achten Sie auf regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Mindestens 20 Minuten moderate Bewegung täglich tragen zu einer Verbesserung unseres Allgemeinempfindens bei und unterstützen unsere Körperfunktionen. Weitere wichtige Bausteine für ein gut funktionierendes Immunsystem und daraus resultierenden mildereren Krankheitsverläufen sind neben Vitamin C und Vitamin D auch Zink sowie Selen.

Wir haben eine Vielzahl an guten Präparaten und stehen Ihnen für eine individuelle Beratung jederzeit zur Verfügung.

**Müde?  
Erschöpft?  
Zurück zur alten Form!\***

**Natura Mix Advanced Stärkung**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

\*Mit Acerola, einer Vitamin C-Quelle, die zur Verringerung von Müdigkeit und Überanstrengung beiträgt.

**AB  
1 JAHR**

**Aboca**

**Stärkung**

Institut **AllergoSan**

[www.allergosan.com/aboca](http://www.allergosan.com/aboca) • [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

# Gemmotherapie

## Knospen für den kraftvollen Neustart



Mag. pharm. Ursula Gerhold

Vieles ist in den letzten zwei Jahren geschehen, vieles hat sich verändert. Ganz sicher ist aber, dass es nicht möglich und sinnvoll sein kann, jetzt quasi die Zeit zurückzudrehen und dort weiterzumachen, wo wir vor Corona gestoppt wurden. Es hat keiner die Pausentaste gedrückt und dann war nichts. Wir haben auch nicht geschlafen wie Dornröschen. Wir haben in einer Ausnahmeerfahrung gelebt und dabei Erfahrungen gemacht, manches erkannt. Uns selbst und andere vielleicht auch manchmal neu

und anders erlebt. Oft erhellend, mitunter herzerwärmend, hin und wieder befremdend. Was ich damit sagen möchte: Diese Zeit ist ein (vielleicht unerkannter) Schatz. Es steckt viel Kraft drinnen, die wir jetzt nutzen sollten. Wir haben alle gefühlt, wie schmerzhaft sich Trennung anfühlen kann. Deshalb ist Zukunft für mich nur in Verbundenheit vorstellbar, in Gemeinschaft mit allem Leben auf dieser Erde!

Die Natur kann uns wunderbar auf diesem Weg begleiten! Deshalb möchte ich hier über

drei Knospen-Mazerate erzählen. Man könnte den gedanklichen Ansatz so beschreiben: **„Sauber machen, Kraft tanken, durchstarten!“**

**Eberesche:** „die lebensbejahende Knospe“.

Die meisten Menschen in Österreich kennen die Eberesche eher unter dem Namen Vogelbeere und Bedeutung hat sie in Form von Vogelbeerschnaps. Das ist ein wenig schade – der Baum hat sehr viel mehr zu bieten. In den Knospen finden wir die zusammengeballte Startenergie eines Baumes, der in herausragender Weise mit sehr verschiedenen Lebensbedingungen zurechtkommt; magere oder nährstoffreiche Böden, trockene oder feuchte Böden, unterschiedlichste Lebensgemeinschaften mit anderen Bäumen. Auch für die Begrünung in Städten ist sie besonders gut geeignet. Wir können uns vorstellen, dass die Knospen der Eberesche deshalb auch unsere Fähigkeit stärken, mit verschiedenen und wech-



© iStock.com/teddiviscious



selnden Lebensbedingungen zu-  
recht zu kommen. Je häufiger  
wir uns an wechselnde Bedin-  
gungen anpassen müssen, des-  
to mehr Stoffwechsellmüll und  
emotionaler Müll fällt im Kör-  
per an. Die Eberesche regt Leber  
und Galle an und wirkt grund-  
sätzlich blutreinigend. Auch auf  
der seelischen Ebene tut sie  
uns gut, sie bringt Licht in eine  
düstere Grundstimmung, schenkt  
uns wieder Lebensfreude und  
Vertrauen in das Gute in der  
Welt!

**Hängebirke:** „die reinigende  
und verjüngende Knospe“

Die Hängebirke erinnert mich  
an die tänzerische Leichtigkeit  
einer jungen Frau, sie ist der  
strahlende Inbegriff des wie-  
derkehrenden Lichtes im Früh-  
ling. Und damit hat auch ihre

Knospenkraft zu tun. Ihr Ent-  
giftungs-Schwerpunkt liegt im  
wässrigen Bereich, also Binde-  
gewebe und Nieren. Sie spült  
Wasseransammlungen aus und  
reingt bei Übersäuerung und  
Gicht, regt aber auch Leber,  
Galle und Milz an und vermin-  
dert dadurch Entzündungsnei-  
gung. Man könnte auch sagen,  
sie stellt unsere Beweglichkeit  
wieder her!



**Roggen:** „das rüchgratstärken-  
de Gemmo-Mazerat“

In diesem Fall steckt die meiste  
Stammzellenenergie der Pflanze  
in den Spitzen ihrer kleinen  
Wurzeln! Die Kraft dieser Wur-  
zeln ist beeindruckend, bis zu  
einem Meter wachsen sie im  
Boden in die Tiefe und veran-  
kern und ernähren damit einen  
bis zu zwei Meter hohen Halm.  
Schon seit der Steinzeit sind  
wir Menschen mit dem Roggen  
verbunden! In herausragend  
stärkender Weise bewirkt das  
Roggen-Mazerat Regeneration  
und Zellteilung der Leberzellen  
– das perfekte Zellschutzpro-  
gramm für unser geplagtes Ent-  
giftungsorgan! Seine aufricht-  
ende Kraft stärkt auch unser  
Rückgrat und hilft uns bei der  
Aufgabe, Altes, unpassend Ge-  
wordenes, für die Zukunft neu  
zu gestalten!

Am besten 3x2 Sprühstöße von  
der Mischung zwischen den  
Mahlzeiten!

# musikverein



Musik ist nicht nur ein Genuss für die Ohren, sondern hat auch eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Sie kann positive Emotionen wachrufen, Atemfrequenz und Blutdruck beeinflussen und Schmerzen lindern. Die positive Wirkung von Musik können Grazerinnen und Grazer „hautnah“ im Musikverein erleben, dem größten Konzertveranstalter von Graz. Bis Saisonende nimmt das Programm mit fast zwanzig Veranstaltungen noch einmal ordentlich „Fahrt auf“. So erklingt etwa Bruckners Neunte Symphonie unter der Leitung von Christian Thielemann mit der Staatskapelle Dresden. Emmanuel Tjeknavorian wird sein letztes Konzert als Geiger geben und zum Saisonfinale gastiert die virtuose Plattform K + K Vien-

na, deren Konzert in einem Abschluss-Fest mit DJ Kirill im Foyer endet!

Im Liederabend-Abonnement werden Asmik Grigorian und Piotr Beczala gastieren. Mit einer konzertanten Festaufführung von Verdis Nabucco mit Plácido Domingo in der Titelrolle und Maria José Siri als Abigaille – begleitet von der Slowenischen Philharmonie unter Paolo Carignani – ist ein wahres Glanzlicht zu erwarten.

Am Pult der Grazer Philharmoniker werden die Dirigentinnen Agata Zajac mit Werken von Mozart, Penderecki und Elgar sowie Oksana Lyniv mit Berlioz' Symphonie fantastique zu erleben sein. Mittlerweile haben wir auch das Programm 2022/23 präsentiert. Details dazu finden Sie auf unserer neuen Website [www.musikverein-graz.at](http://www.musikverein-graz.at).



**In Zusammenarbeit mit dem Musikverein verlosen wir 3 x 2 Karten für den Liederabend von Asmik Grigorian am 03. Juni 2022 um 19.30 im Stefaniensaal des Grazer Musikvereins.**

**Abschnitt:**

**Name:**

**Tel. Nummer:**

**Informationen, Karten und Abonnements:**

Konzertkasse  
Sparkassenplatz 2,  
8010 Graz  
Tel. 0316 82 24 55  
[tickets@musikverein-graz.at](mailto:tickets@musikverein-graz.at)  
[www.musikverein-graz.at](http://www.musikverein-graz.at)



# Das Team



Mag. pharm. Dr.  
**BIRGIT  
GALLIEN-  
LINTSCHINGER**

Apothekerin, Konzessionärin,  
Spagyrik, Darmgesundheit,  
Nährstoffe, Sport, Ernährung,  
Homöopathie



Mag. pharm.  
**FABIAN  
FELBER**

Apotheker, Reisemedizin,  
Impfberatung, EDV-Profi



Mag. pharm.  
**EVA  
EIGNER**

Ich bin gebürtige Grazerin.  
Nach einem kurzen Abstecher  
nach Ferlach zog es mich wie-  
der zurück nach Graz und ich  
freue mich, nun in der Apo-  
theke zum Heiligen Petrus als  
Apothekerin für Sie da zu sein.  
Meine Schwerpunkte sind die  
Medikationsanalyse, Darmge-  
sundheit, die Nährstoff- und  
die Pflanzenmedizin.  
In meiner Freizeit lese und  
koche ich leidenschaftlich  
gerne.

**NEU  
im Team!**



Mag. pharm. Dr.  
**BARBARA  
KOLLER**

Apothekerin, Reisemedizin,  
Begleitung bei Krebserkrankungen,  
Impfberatung, Homöopathie  
und Darmgesundheit



Mag. pharm.  
**MARTINA  
ROSCHKER-  
DOCZY**

Apothekerin, Darmgesundheit,  
Nährstoffe, Schwangerschaft  
und Kinderkrankheiten,  
Impfberatung



PKA  
**ISRAA  
ALELAYAWI**

Warenwirtschaft,  
Rezeptabrechnung,  
Kundenbetreuung, Kosmetik



PKA  
**SARAH  
HEIDEN-  
BAUER**

Warenwirtschaft,  
Kosmetik, Rezeptur,  
Marketingassistentz

**Derzeit in  
Karenz**



**LEONIE  
LECHNER-  
KIRCH-  
STEIGER**

PKA Lehrling



PKA  
**BETTINA  
NEKOLAR**

Backoffice, Rezeptabrechnung,  
Kundenbetreuung, Marketing



Frau  
**REGINA  
THUMFORT**

Hygiene, Guter Geist  
am Nachmittag



**TSALA**

unser  
Apothekenhund



Nicht ein jeder Schritt ist leicht im Leben,  
Doch nur so wird es neue Möglichkeiten  
geben. So kommt es, dass Liebe,  
Berge und die Natur, Den Weg nach Tirol  
ebnen, nicht nur zur Kur.  
Wir wünschen Babsi Koller nur das Beste,  
Und hoffen wir sind bald  
gern gesehene Gäste.