

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

ERKÄLTUNGSMYTHEN

WAS STIMMT UND WAS NICHT?

ABENDROUTINE

7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF

LEBEN MIT RHEUMA

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Herbst ist angekommen und mit ihm die wunderbare Zeit des Übergangs. Wir verabschieden uns von der Energie des Sommers und bereiten uns auf die kommenden Monate vor. Die dritte Jahreszeit bietet die Möglichkeit, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn inmitten des hektischen Alltags passiert es oft schnell, dass man die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verliert. Lassen Sie uns innehalten und uns bewusst einmal um uns selbst kümmern!

Auf den kommenden Seiten werden wir Ihnen wertvolle Informationen, Tipps und Inspirationen präsentieren, um Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu steigern - speziell in dieser wieder kälter werdenden Jahreszeit.

Genießen Sie den goldenen Herbst in vollen Zügen, verwöhnen Sie Ihre Sinne und tun Sie sich etwas Gutes, statt sich dem Herbstblues hinzugeben und sich unter der Bettdecke zu verkriechen.

Vielleicht mit einem schönen Waldspaziergang oder bei einer abendlichen Tasse gutem Kräutertee?

Nutzen Sie diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Veränderungen um Sie herum zu genießen. Dieser Herbst soll eine Reise der Selbstfürsorge werden.

Denn oft vergessen wir, dass wahre Schönheit von innen kommt und dass es wichtig ist, sich um unser seelisches Wohlbefinden zu kümmern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre und eine gesunde, genussvolle Herbstzeit.

Herzlichst, Ihr/e

Dr. Kolozsár Ákos,
Mag. pharm. Karsten Schmidt,
Mag. pharm. Johann-Peter Riegler,
Mag. pharm. Carmen Tamandl,
Dr. Elisabeth Seedoch

APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

4

Stress, Antibiotika, Schlafmangel

Feinde der Darmflora

6

Erkältungsmythen

Was stimmt und was nicht?

8

Abendroutine

7 gute Gewohnheiten
für besseren Schlaf

10

Leben mit Rheuma

Tipps für den Alltag

12

Kids Zone

Willkommen bunte Jahreszeit!

14

Vitamine, Mineralstoffe & Co

Was braucht unser
Körper im Herbst?

16

Das Seidel zu viel

Warum auch kleine Mengen Alkohol unsere Leber schädigen

18

Die Stadt macht uns krank

Kopfschmerz durch Lärm-
und Lichtverschmutzung

20

Gefahrenzone Zuhause

Die meisten Unfälle passieren
im eigenen Heim

22

Zirbenverwöhn- momente

Positive Wirkung auf Gesund-
heit und innere Ruhe

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

Rezept

Brombeer Grießknödel

Impressum:

APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich | M: aponovum@camucamu.media

www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Martina Enthammer, Hotel DIE SONNE 4*S - www.hotel-sonne.at



Liebe als Medizin

MENTAL
TIPP

Erschaffe einen Raum voller Liebe, in dem jeder Mensch das Gefühl hat, wichtig zu sein und etwas bewirken zu können.

Du kannst andere nur unterstützen, indem du sie aufhebst, nicht indem du sie runterziehst. Achte auf die tieferen Wurzeln des Schmerzes, der uns zu Menschen macht, auf die wir nicht stolz sind. Mit Verständnis und Mitgefühl wirst du immer mehr bewirken, als mit Ignoranz und Hass. Teile dein persönliches Licht mit anderen, damit sie auch ihres sehen können.

Reagiere auf Hass mit Liebe - jedes Mal.

Und vertrau mir: Wenn jemand das Schöne in dir sieht und dir eine zweite Chance gibt, wirst du dadurch in der Lage sein, die Schönheit in anderen zu sehen und neue Chancen zu geben. Und so wird die Welt ein kleines bisschen besser.



www.soulcoach-joana.de

Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über Soulcoach Joana.





STRESS, ANTIBIOTIKA, SCHLAFMANGEL

Feinde der Darmflora

In unserer modernen, hektischen Welt sind wir zunehmend mit Krankheiten, welche die Heilung durch Antibiotika benötigen, Stress und Schlafmangel konfrontiert. Was viele von uns jedoch nicht wissen, ist, dass diese Faktoren nicht nur unsere allgemeine Gesundheit beeinflussen, sondern auch eine direkte Auswirkung auf die Darmflora haben.

Sich des Problems bewusst werden

Die Gesundheit unserer Darmflora ist von großer Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Stress, Antibiotika und Schlafmangel aber können die Darmflora negativ beeinflussen und zu Gesundheitsproblemen führen. Wer sich bewusst mit diesen Faktoren auseinandersetzt kann Maßnahmen ergreifen, um die eigene Darmgesundheit zu schützen.

Was genau ist die Darmflora?

Sie ist auch bekannt als Darmmikrobiota und spielt eine entscheidende Rolle für unsere Verdauung, das Immunsystem und sogar unsere psychische Gesundheit. Sie trägt auch zur Abwehr von schädlichen Bakterien bei.

Auswirkungen von Stress auf die Darmflora

Stress ist für viele Menschen allgegenwärtig und kann eine Vielzahl von negativen Auswirkungen auf den Körper haben. Eine davon betrifft die Darmflora. Denn Stress kann das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien stören und in Folge zu Entzündungen im Darm führen. Dieses Ungleichgewicht der Darmflora kann langfristige Auswirkungen haben und mit Darmproblemen wie Reizdarmsyndrom, entzündlichen Darmerkrankungen und Verdauungsstörungen in Verbindung gebracht werden.

Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora

Antibiotika werden bei bakteriellen Infektionen eingesetzt und sind hochwirksam. Allerdings haben sie auch eine Schattenseite: Antibiotika wirken nicht selektiv auf die krankheitserregenden Bakterien. Sie können sowohl schädliche als auch nützliche Bakterien im Darm abtöten. Durch das Abtöten der nützlichen Bakterien können sich schädliche Bakterien im Darm vermehren und überwuchern. Dies kann zu Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Verdauungsproblemen führen. Der Einsatz von Antibiotika kann auch dazu führen, dass Bakterien im Darm gegen diese Medikamente resistent werden. Dies kann die Behandlung von Infektionen erschweren.

Auswirkungen von Schlafmangel auf die Darmflora

Fast jeden trifft es irgendwann: Schlafmangel. Ein weit verbreitetes Problem in unserer modernen Gesellschaft, das aber auch die Darmflora beeinflussen kann. Studien haben gezeigt, dass Schlafmangel zu Veränderungen in der Zusammensetzung und Aktivität der Darmbakterien führen kann. Schlafmangel kann zu einer Verschiebung des Gleichgewichts zwischen Bakterienstämmen im Darm führen. Das verringert die Vielfalt der Darmflora und begünstigt das Wachstum schädlicher Bakterien. Schlafmangel ist auch mit einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmbarriere verbunden. Schädliche Substanzen, wie Toxine und Entzündungsmoleküle, können leichter in den Körper eindringen und ein Reizdarmsyndrom oder Verdauungsstörungen verursachen.

Tipps für eine gesunde Darmflora

- › *Stress reduzieren und Stressbewältigungstechniken anwenden, um die Darmgesundheit zu fördern. Dazu gehören Entspannungstechniken wie Meditation, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf und die Pflege des eigenen Wohlbefindens. Pflanzliche Arzneimittel mit Heilpflanzenextrakten wie Kamille, Pfefferminze und Schafgarbe helfen, Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen und Bauchkrämpfe, zu lindern und die Muskelentspannung zu fördern.*
- › *Um die negativen Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora zu minimieren, sollten Probiotika aus der Apotheke eingenommen werden. Diese lebenden Mikroorganismen helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen. Die Bakterienstämme dieser Nahrungsergänzungsmittel sind speziell ausgewählt, indem sie nützliche Bakterien liefern und das Wachstum schädlicher Bakterien eindämmen.*
- › *Ausreichend Schlaf fördert die Darmgesundheit. Durch eine gute Schlafhygiene, wie das Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, das Schaffen einer angenehmen Schlafumgebung und die Vermeidung von koffeinhaltigen Substanzen sowie Bildschirmen vor dem Schlafengehen, kann ein gesunder Schlaf gefördert werden.*



DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:

Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81222

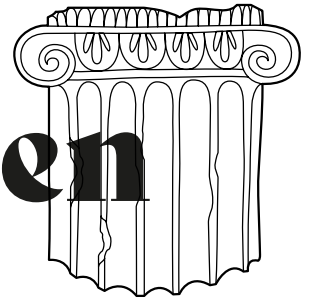
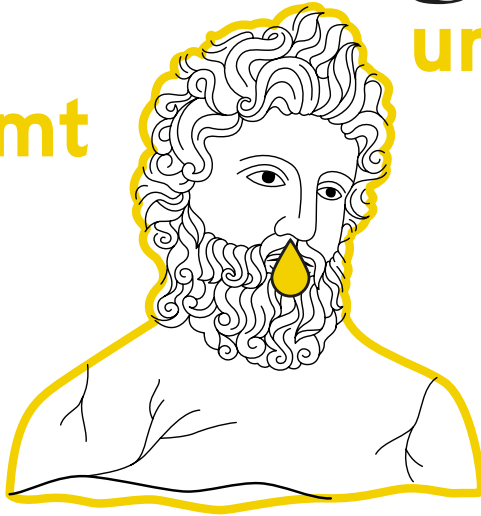


*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81222

Erkältungsmythen

Was
stimmt

und was
nicht?



Die Suche nach Antworten. Erkältungen sind gerade im Herbst sehr verbreitet und viele fühlen sich hilflos gegenüber diesen lästigen Infektionen. Es entsteht der Wunsch, Kontrolle über die Situation zu haben und Möglichkeiten zu finden, um Erkältungen zu verhindern oder zu behandeln. Das kann dazu führen, dass wir gern an Mythen glauben, selbst wenn es keine wissenschaftliche Grundlage dafür gibt:

Mythos 1:

„Du wirst krank, wenn du draußen ohne Jacke herumläufst.“

Dem Mythos folgend, müsste eine Unterkühlung direkt zu einer Erkältung führen. Tatsächlich wird eine Erkältung aber meist durch Viren verursacht, nicht durch äußere Temperaturen. Es ist aber wahr, dass eine Unterkühlung das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen kann.

Mythos 2:

„Viel hilft viel: Vitamin C in großen Mengen verhindert Erkältungen.“

Es gibt den Glauben, dass hohe Dosen von Vitamin C, sei es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder frischem Obst und Gemüse, Erkältungen vorbeugen können. Hochdosierte Vitamin-C-Präparate sind in der Tat wichtig für ein gesundes Immunsystem, aber keine 100 %-ige Prävention gegen Erkältungsviren. Leere Speicher sollten dennoch unbedingt aufgefüllt werden, um das Immunsystem zu unterstützen.

Wir vertrauen oft auf Erfahrungen, die uns schon die Großmutter einst erzählt hat. Ohne dass es aber wissenschaftliche Beweise für die Richtigkeit gibt. So haben auch viele Erkältungsmythen ihren Ursprung in traditionellem Wissen und wurden über Generationen hinweg weitergegeben. Was aber stimmt wirklich – oder stimmt vielleicht gar nichts? Wir haben uns die bekanntesten Mythen genauer angesehen.



Mythos 3:

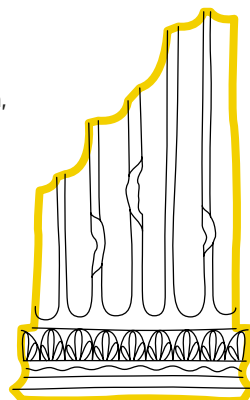
„Erkältungen werden durch Kälte oder Zugluft verursacht.“

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass Zugluft oder kalte Temperaturen direkt zu einer Erkältung führen können. In Wirklichkeit werden Erkältungen meist durch Viren verursacht, die von Mensch zu Mensch übertragen werden, normalerweise durch direkten Kontakt oder das Berühren von Oberflächen, die wiederum mit Viren kontaminiert sind. Allerdings kann eine Exposition gegenüber kalten Temperaturen das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen.

Mythos 4:

„Eine Erkältung kann mit Antibiotika behandelt werden.“

Antibiotika sind wirksam bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen, jedoch nicht gegen Viren, die die häufigste Ursache für Erkältungen sind. Die Einnahme von Antibiotika bei einer Erkältung ist nicht nur unwirksam, sondern kann auch zu Antibiotikaresistenzen führen. Eine Erkältung erfordert in der Regel Ruhe, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlungen.



Mythos 5:

„Eine Erkältung dauert sieben Tage mit Behandlung und eine Woche ohne Behandlung.“

Laut diesem Mythos dauert eine Erkältung, unabhängig von der Behandlungsdauer, sieben Tage an. Tatsächlich kann die Dauer einer Erkältung von Person zu Person variieren und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich des individuellen Immunsystems. Angemessene Ruhe, Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlung können jedoch sehr wohl dazu beitragen, die Symptome zu lindern und die Genesung zu beschleunigen.

Mythos 6:

„Ich bin gegen Erkältungen immun!“

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass man gegen Erkältungen immun werden kann, indem man sie häufig bekommt. Die Realität ist jedoch, dass Erkältungen durch verschiedene Arten von Viren verursacht werden. Das Immunsystem bildet normalerweise nur eine begrenzte Immunität gegen einen bestimmten Stamm eines Erkältungsvirus. Es gibt Hunderte von verschiedenen Erkältungsviren und das Immunsystem kann nicht alle gleichzeitig abwehren. Daher ist es möglich, sich immer wieder mit verschiedenen Erkältungsviren zu infizieren, auch wenn man bereits eine Erkältung hatte.

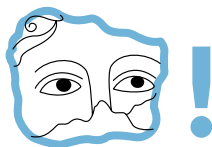
Mythos 7:

„Wir erkälten uns jetzt aufgrund des jahrelangen Maskentragens leichter.“

Es gibt einen Mythos, der behauptet, dass das langfristige Tragen von Masken, wie es während der COVID-19-Pandemie empfohlen wurde, zu einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen führen kann. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise, die darauf hindeuten, dass das Tragen von Masken das Risiko einer Erkältung erhöht. Tatsächlich können Masken dazu beitragen, die Ausbreitung von Viren zu verringern, indem sie das Einatmen von Tröpfchenpartikeln, die Krankheitserreger enthalten können, reduzieren.

Garantiert kein Mythos:

Effektive Hilfe aus der Apotheke



Ist eine Erkältung im Anmarsch oder möchte man sich vorbeugend schon um die Stärkung des Immunsystems kümmern, helfen Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Mit Kombinationen aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, werden die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt. Pflanzliche Arzneimittel, mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Echinacea (Sonnenhut) oder Cistus (Zistrose), unterstützen das Immunsystem und reduzieren die Dauer und Intensität von Erkältungssymptomen. Kommen Schmerzen und Fieber zur Erkältung hinzu, hilft Ibuprofen. Lästigem Hustenreiz kann man mit Wirkstoff-Kombinationen aus Thymianextrakt und Honig ein Ende setzen. So sind Sie bestens versorgt und schnell wieder genesen! Und das ist garantiert kein Mythos.

APOTHEKEN

Tipp



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Der fruchtige Vitaminsaft mit der Kraft der Zistrose (Cistus) ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab 4 Jahren hervorragend geeignet, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Cistus-Extrakt unterstützt durch seinen hohen Polyphenol-Gehalt die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden.

Immun + Cistus

300 ml

vegan • lactosefrei • glutenfrei • aromafrei

7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF



In Österreich leiden rund 30 % der Bevölkerung an Ein- und Durchschlafstörungen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Und so ist der folgende Dialog zweier Freundinnen direkt aus dem Leben gegriffen – Lösungen inklusive:



Caro: „Letztes habe ich in einem Magazinartikel gelesen, wie wichtig guter Schlaf für die Gesundheit ist. Und ich fühle mich ohnehin schon lange abgeschlagen, matt und immer müde. Wie gehts dir denn damit?“



Julia: „Mir gehts besser, seitdem ich abends einige, mittlerweile fixe, Gewohnheiten befolge. Jetzt schlafe ich merklich besser.“



Caro: „Das klingt ja spannend! Welche Gewohnheiten sind das?“



Julia: „Also ich versuche jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufzustehen. Das hilft meinem Körper, einen natürlichen Schlafrhythmus zu entwickeln.“



Caro: „Klingt logisch. Vielleicht sollte ich es auch mal damit versuchen, meinen Schlafbereich ruhiger und entspannender zu gestalten. Ich denke da auch an den Verzicht auf das Handy oder den Fernseher im Schlafzimmer. Hast du das schon mal probiert?“



Julia: „Ja – und es funktioniert. Es lohnt sich auch, wieder einen normalen Wecker zu kaufen, statt sich vom Handy wecken zu lassen. Eine andere gute Gewohnheit die ich befolge, ist vor dem Schlafengehen zu meditieren oder ein paar Entspannungsübungen zu machen. Das hilft mir, meinen Geist zu beruhigen und den Stress des Tages abzubauen.“



Caro: „Das klingt super. Aber mein Geist arbeitet nachts immer weiter. Ich spüre diese Unruhe beim Einschlafen. Und sehr oft schreke ich nachts hoch, weil mir noch tausend Dinge eingefallen sind, die ich am nächsten Tag nicht vergessen darf.“



Julia: „Warum fängst du nicht an, ein Tagebuch zu führen, um deine Gedanken und Sorgen aufzuschreiben, bevor du ins Bett gehst? Mir hilft das, meinen Geist zu beruhigen. Wichtig ist aber auch, genau darauf zu schauen, was du isst und trinkst, bevor du ins Bett gehst. Ich vermeide Koffein und Alkohol und versuche, spät abends keine großen Mahlzeiten mehr zu essen.“



Caro: „Das ist ein guter Punkt. Ich versuche derzeit schon, zwei- bis dreimal die Woche körperlich aktiv am Abend zu sein, um meinen Geist zu entlasten und Müdigkeit aufzubauen.“



Julia: „Geht mir auch so – gerade wenn das Wetter draußen noch passend ist, ist ein Abendlauf herrlich entspannend. In jeder Hinsicht. Eine letzte Gewohnheit, die ich übrigens befolge, ist eine warme Dusche oder ein Bad vor dem Schlafengehen zu nehmen. Das hilft meinem Körper, in den Schlafmodus zu kommen.“



Caro: „Das klingt fantastisch. Ich denke, ich werde ein paar deiner Gewohnheiten übernehmen und ausprobieren. Vielen Dank für die Tipps!“

JEDE(R) KENNT ES

Ein- und Durchschlafstörungen können sich auf verschiedene Aspekte unseres Lebens auswirken. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach, es kommt schneller zu Stimmungsschwankungen sowie zu Angstzuständen und Depressionen.

ACHTUNG BEI ZUCKER

Wer unter Schlafstörungen leidet, der sollte in seiner Abendroutine unbedingt darauf achten, keine zuckerhaltigen Lebensmittel zu später Stunde zu sich zu nehmen. Denn Zucker lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen – was das Einschlafen erschweren kann. Außerdem können verdauungsbedingte Beschwerden, wie Blähungen oder Sodbrennen, den Schlaf stören.

SCHWERWIEGENDE GESUNDHEITLICHE PROBLEME

Wenn Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum bestehen, kann dies zu einem chronischen Schlafmangel führen, was das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme erhöhen kann. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Adipositas. Ein chronischer Schlafmangel kann auch das Immunsystem schwächen und das Risiko für Infektionen erhöhen.

FASSEN WIR ALSO ZUSAMMEN: 7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF

1. Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufstehen.
2. Schlafbereich entspannter und ruhiger gestalten.
3. Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer.
4. Tagebuch für die wichtigsten Gedanken vor dem Schlafengehen führen.

5. Mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten mehr zu sich nehmen und auch den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln reduzieren.
6. Meditieren oder Entspannungsübungen vor dem Einschlafen.
7. Abendlicher Sport hilft, dass der Körper in eine Entspannung und Müdigkeit kommt.

HILFE AUS DER APOTHEKE FÜR GUTEN SCHLAF

In unserer Apotheke gibt es spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die entwickelt wurden, um einen gesunden Schlaf zu unterstützen. Kombinationen aus Pflanzenextrakten wie Baldrian und Passionsblume wirken beruhigend und tragen dazu bei, Stress und Anspannung abzubauen. Pflanzliche Arzneimittel mit Extrakten aus Hopfen wirken beruhigend und verkürzen die Einschlafzeit. Kombinationen mit Melisse, Magnesium und Vitamin B6 sind für eine gesunde Nervenfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig.

TIPPS FÜR MEDITATIONEN AUF SPOTIFY:

- › "Daily Meditation" von Headspace
- › "Meditation Music for Positive Energy" von Meditation Relax Club
- › "Sleep Meditation" von Jason Stephenson
- › "Morning Meditation" von The Calm Collective



META
CARE®

Schlafen Sie ruhig!

5-fache Pflanzenkraft
plus Melatonin in einer Kapsel

€ 1,50
Gutschein
auf META-CARE®
Schlaf ruhig (30 Kps.)*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.allergosan.com



* € 1,50 Gutschein gültig für META-CARE® Schlaf ruhig (30 Kps.) bis 31. Dezember 2023. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81225



Leben mit Rheuma

Tipps für den Alltag

Es ist ein ständiger Begleiter, der sich nie wirklich eine Pause gönnt. Es fühlt sich an, als ob die Gelenke und Muskeln ständig gegen einen selbst arbeiten und man hat oft das Gefühl, älter zu sein, als der Reisepass anzeigt. Man fühlt sich hilflos und frustriert, weil Dinge, die man früher geliebt hat, nicht mehr machbar sind.

Die Rede ist von: Rheuma!

ÄLTERE SIND BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN

Rheuma ist eine chronische Erkrankung, die Schmerzen, Steifheit und Entzündungen in den Gelenken verursacht. Menschen jeden Alters können Rheuma bekommen, es betrifft jedoch hauptsächlich Ältere. Denn die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu: Etwa die Hälfte aller Menschen mit Rheuma sind über 65 Jahre alt.

EMOTIONALE BELASTUNG IST SEHR HOCH

Rheuma tritt oft in Schüben auf. Diese Unberechenbarkeit macht die Einschätzung und den Umgang mit der Erkrankung für viele Betroffene sehr schwer. Denn man weiß nie, wann eine Verschlimmerung der Symptome eintreten wird. Das ist emotional belastend, weil man immer mit dem Gefühl von Kontrollverlust sowie der Abhängigkeit von Medikamenten und Behandlungen lebt.

MIT RHEUMA LEBEN

Ein Leben mit der Erkrankung kann von Betroffenen sehr unterschiedlich empfunden werden, da es viele verschiedene Arten von Rheuma gibt und jeder Mensch individuell reagiert. Rheuma ist aber nicht das Ende eines erfüllten Lebens! Trotz der Erkrankung ist es möglich, eine gute Lebensqualität zu erhalten. Hier sind fünf Tipps, die dabei helfen können:

- 1. Aktiv bleiben:** Regelmäßige Bewegung hilft, die Gelenke zu stärken und den Schmerz zu reduzieren.
- 2. Entspannungstechniken:** Yoga, Tai-Chi oder Meditation bauen den Stress ab und fördern die Entspannung. Das kann dazu beitragen, Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren.
- 3. Gesunde Ernährung:** Sie kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Verarbeitete Lebensmittel sollten vermieden und eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen ist, bevorzugt werden.

4. **Stress reduzieren:** Stress verschlimmert die Symptome von Rheuma.
5. **Barrierefreie Umgebung:** Sie kann dazu beitragen, den Alltag zu erleichtern und den Druck auf die Gelenke zu reduzieren.

WARUM EIN BESUCH BEIM RHEUMATOLOGEN WICHTIG IST

Ein Rheumatologe kann eine genaue Diagnose stellen und eine individuelle Therapieempfehlung auf Basis des Krankheitsverlaufs und der persönlichen Bedürfnisse erstellen. Zudem kann er bei Bedarf auch andere Spezialisten einbeziehen, um eine umfassende Behandlung zu gewährleisten.

DIE KOMBINATION DER SPEZIALISTEN HILFT

Rheumapatienten leiden oft unter Schmerzen, Steifheit und Einschränkungen in ihrer Bewegungsfähigkeit. Eine Kombination von Spezialisten ist empfehlenswert. So geben Physiotherapeuten gezielte Übungen, um die Gelenke und Muskeln zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und dadurch in letzter Konsequenz die bestehenden Schmerzen zu lindern. Ergotherapeuten wiederum können dabei helfen, geeignete Hilfsmittel und Techniken zu finden, um die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Sie können auch bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes oder des Wohnbereichs helfen, um die Belastung der Gelenke zu reduzieren. Schmerztherapeuten können verschiedene Ansätze anbieten, um Schmerzen bei Rheuma zu lindern.

HILFE AUS DER APOTHEKE

Bei Rheuma können eine Wärmflasche oder Badezusätze mit Arnika, Eukalyptus, Lavendel oder Meersalz die Muskel- und Gelenkschmerzen lindern. Mobilitätskapseln mit Kombinationen aus verschiedenen Wirkstoffen wie Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Vitamin C und Vitamin D3 tragen dazu bei, den Gelenknorpel zu stärken und die Regeneration von Gelenkgewebe zu unterstützen. Substanzen wie Glucosamin und Chondroitinsulfat unterstützen den Aufbau und die Funktion des Gelenknorpels. Zudem sind Vitamine wie Vitamin C, D und K sowie Spurenelemente wie Selen, Kupfer und Zink wichtig, um zur Erhaltung der Gelenkgesundheit beizutragen.



Alpinamed®

Stark bei Gelenksbeschwerden.

84% der Patienten sagen:
Ja – Beschwerden gebessert!

Nur 1 Kapsel täglich



- ✓ Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken
- ✓ Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit

%-Satz der Zustimmung bei einem Anwendertest mit 134 Personen über 14,9 Wochen. Die Wirkung trat nach 4,8 (±4,1) Wochen ein. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).



Hurra, hurra der Herbst ist da! Mit all seinen wunderschönen Farben, lustigen Laubhaufen, den Früchten der Natur, wunderbaren Festen und dem perfekt stürmischen Wetter, um Drachen fliegen zu lassen. Also raus in die Natur, wir haben einige großartige Ideen für euch parat!

PILZE TROCKNEN

Du hast genügend Pilze gefunden und würdest sie auch gern das ganze Jahr lang essen? Na dann solltest du sie trocknen! Das geht ganz einfach:

1. Zuerst frische Pilze sorgfältig reinigen und die schmutzigen Stellen abschneiden.
2. Dann die Pilze in dünne Scheiben schneiden.
3. Nun die Pilzstücke auf einem Backblech verteilen und an einen warmen Ort stellen, an dem keine Feuchtigkeit ist.
4. Nach ein paar Tagen sind die Pilze trocken und hart geworden.
5. Jetzt kann man sie in einem luftdichten Behälter aufbewahren und nach Bedarf zum Kochen verwenden. So bleiben sie über viele Monate haltbar.



PILZE ERKENNEN

Weißt du eigentlich, welche Pilze im Herbst in Österreich am häufigsten vorkommen?

A Der Steinpilz

Er ist einer der bekanntesten Pilze in Österreich. Er hat einen kräftigen Stiel und einen braunen, oft knubbeligen Hut. Der Steinpilz schmeckt sehr lecker und wird oft zum Kochen verwendet. Man findet ihn meistens in Laub- und Nadelwäldern.

B Das Eierschwammerl

Der gelbe Pilz hat einen welligen Hut und einen dünnen Stiel. Er sieht aus wie ein kleiner Trichter. Eierschwammerl sind sehr beliebt, weil sie einen würzigen Geschmack haben. Du findest sie häufig in Moorgebieten oder unter Nadelbäumen.

C Der Maronenröhrling

Dieser Pilz hat einen braunen Hut und einen dicken, zylindrischen Stiel. Die Unterseite des Hutes ist mit Röhren anstatt von Lamellen bedeckt. Maronenröhrlinge sind sehr gut essbar und schmecken nussig. Sie wachsen oft in Laub- und Mischwäldern.

D Der Fliegenpilz

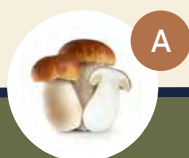
Ihn wirst du sicher gleich erkennen. Der Fliegenpilz ist sicherlich einer der bekanntesten Pilze, aber Vorsicht, er ist giftig! Er hat einen roten Hut mit weißen Punkten. Der Fliegenpilz sieht sehr hübsch aus, aber man darf ihn auf keinen Fall essen. Er wächst meistens in Nadel- und Laubwäldern.

E Der Hexenröhrling

Der Pilz mit dem lustigen Namen hat einen orangefarbenen Hut und einen dicken Stiel. Er hat wie der Maronenröhrling Röhren anstatt von Lamellen. Hexenröhrlinge sind essbar und schmecken mild. Man findet sie oft in Nadel- und Mischwäldern.

WICHTIG!

Pilze sollten nicht einfach roh gegessen werden. Am besten zeigst du sie immer zuerst einem Erwachsenen und ihr bereitet sie gemeinsam zu.



Warum sagt Oma eigentlich immer, dass **Hagebutten** so gesund sind?

Hagebutten sind kleine rote Früchte, die im Herbst an den Hagebuttensträuchern wachsen. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund! Hagebutten sind reich an Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt und uns dabei hilft, gesund zu bleiben. Sie enthalten auch Ballaststoffe die helfen, dass wir uns satt fühlen.

KLEINER TIPP

Hagebutten schmecken toll als **selbstgekochte Marmelade** oder als **Tee** für gemütliche Stunden. Auch als **Dekoration** machen Hagebutten ordentlich was her. Du kannst Hagebuttenketten oder kleine Figuren daraus basteln.



Suchbild

Das obere Bild unterscheidet sich vom unteren durch 5 Fehler.



APOTHEKEN

Tipp



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die leckeren Gummibärchen mit Zitronengeschmack sind die perfekte Vitamin C- und Zink-Quelle für kleine und große Naschkatzen.

Die beiden Nährstoffe sind für die normale Funktion des Immunsystems unerlässlich, eine ausreichende Versorgung ist daher sehr wichtig für starke Abwehrkräfte. Vitamin C und Zink unterstützen neben dem Immunsystem auch die Gesundheit der Haut und der Knochen.

Vitamin C + Zink Gummies

60 GUMMIES

Ohne Konservierungsstoffe, künstliche Farb-, Süß- und Aromastoffe

VITAMINE, MINERALSTOFFE



&
CO

Was braucht unser Körper im Herbst?

Herbstzeit ist Entschleunigungszeit. Jetzt gehen wir nicht mehr ständig raus, sondern verbringen gern Zeit daheim. Gemütliche Abende auf dem Sofa, Tee trinken und Kerzen anzünden. Auch unser Stoffwechsel verlangsamt sich in dieser Zeit. Deswegen ist es wichtig, den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen - um im Herbst fit und gesund zu sein. Lesen Sie, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie Sie diese in Ihren Herbst-Ernährungsplan integrieren können.

IM HERBST IST EIN STARKES IMMUNSYSTEM GEFRAGT

Die kühleren Temperaturen und der Wechsel zwischen Innen- und Außenbereichen können das Immunsystem schwächen und uns anfälliger für Erkältungen und Grippe machen. Jetzt kommt es auf die richtige Nährstoffzufuhr an, um den Körper zu stärken.

KANN MAN NÄHRSTOFFMANGEL SELBST ERKENNEN?

Es gibt einige Symptome, die auf einen Nährstoffmangel im Herbst hindeuten:

- › *Müdigkeit und Erschöpfung: Mangel an Eisen oder Vitamin D*
- › *Haarausfall: Mangel an Eisen oder Zink*
- › *Hautprobleme: Mangel an Vitamin A, C oder Zink*
- › *Infektanfälligkeit: Mangel an wie Vitamin C, Zink oder Eisen*
- › *Kribbeln und Taubheitsgefühl: Mangel an Vitamin B12*

AUF DIE AUSGEWOGENE ERNÄH- RUNG KOMMT ES AN

Im Herbst sollte man darauf achten, dass die Ernährung reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Das kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und uns gesund zu halten:

1. Vitamin C

Vitamin C ist im Herbst besonders wichtig, da es das Immunsystem stärkt. Vitamin C findet man z.B. in Orangen, Kiwis, Paprika und Brokkoli.

2. Vitamin D

Obwohl das Vitamin durch direkte Sonneneinstrahlung von unserer Haut gebildet werden kann, ist der Versorgungszustand in Österreich häufig unzureichend. Speziell in den "dunkleren" Jahreszeiten (Herbst und Winter) ist die Sonneneinstrahlung nicht stark genug (bzw. treffen die UV-Strahlen nicht im richtigen Winkel auf die Haut) um die körpereigene Synthese ausreichend anzukurbeln. Daher sollte der Versorgungszustand im Blick behalten und im Bedarfsfall mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden.

3. Eisen

Eisen ist für den Transport von Sauerstoff im Blut verantwortlich und kann in Form von Hülsenfrüchten oder Fleisch aufgenommen werden. Eisenmangel kann die Anzahl der roten Blutkörperchen reduzieren, was dazu führt, dass unser Körper nicht genügend Sauerstoff bekommt und somit anfälliger für Infektionen ist.

4. Zink

Zink unterstützt das Immunsystem und ist in Nüssen, Vollkornprodukten und Meeresfrüchten enthalten.

5. Omega-3-Fettsäuren

Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind auch Omega-3-Fettsäuren im Herbst wichtig für unseren Körper. Sie wirken entzündungshemmend und können unter anderem in Lein- und Chiasamen sowie in fettem Fisch wie Lachs und Makrele gefunden werden. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke bieten hochwertige Omega-3-Fettsäuren als Kapseln an, um den wichtigen Bedarf daran leichter zu decken.

6. Antioxidantien

Antioxidantien sind im Herbst wichtig, da sie unsere Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen können. Beispiele für Lebensmittel mit hohem Gehalt an Antioxidantien sind Beeren, grünes Blattgemüse und dunkle Schokolade.

Nahrungsergänzungsmittel können helfen



Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen ist wichtig. Leider ist es jedoch oft schwierig, eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, insbesondere wenn frische Produkte nicht so leicht verfügbar sind wie im Sommer. Um die ausreichende Versorgung gesichert zu erhalten, helfen Nahrungsergänzungsmittel. Sie wirken einem Vitamin- und Mineralstoffmangel entgegen und stärken das Immunsystem.

RABATT
AKTION



Das Multivitamin für die tägliche Basisversorgung

All-in-one von Pure Encapsulations® liefert dir wichtige Vitamine, Spurenelemente und Co., die dein Körper täglich benötigt:

- ✓ Zink sowie die Vitamine C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ✓ mit Selen und Vitamin E als Beitrag zum Schutz vor oxidativem Stress
- ✓ enthält zusätzlich CoQ₁₀, Lutein und Polyphenole aus Traubenkernen

RABATT
AKTION

Jetzt bis zu €5,- sparen!

Spare im September auf All-in-one von Pure Encapsulations® und unterstütze deine tägliche Gesundheit. Einfach Coupon abschneiden und in einer teilnehmenden Apotheke einlösen.

All-in-one
60 Kapseln
PZN 3156984
€3,- Rabatt*



All-in-one
120 Kapseln
PZN 3724968
€5,- Rabatt*



*Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

DAS SEIDEL ZU VIEL

WARUM AUCH KLEINE
MENGEN ALKOHOL UNSERE
LEBER SCHÄDIGEN

Noch schnell auf ein Bierchen zum Nachbarn gehen, der Freundin beim Besuch eine Flasche Wein mitbringen und der neue Job muss am Abend auf der Couch auch mit einem guten Glas Prosecco besiegelt werden. Alkohol ist gesellschaftsfähig und bei uns ein fester Bestandteil des sozialen Lebens. Dabei verschwimmen aber auch die Grenzen zwischen normalem und übermäßigem Genuss. Mit großen gesundheitlichen Folgen - wie Lebererkrankungen, Krebs und psychischen Störungen.

Bier ist Österreichs beliebtester Alkohol

In Österreich ist das meistgenutzte alkoholische Getränk Bier - 61 Prozent konsumieren es am häufigsten. Die österreichische Bierkultur hat eine lange Tradition und ist wichtiger Bestandteil der Lebensweise. Egal ob Maifeste, Sommerfeste, Kirtage, Taufen, Hochzeiten - in unserer Gesellschaft ist Alkohol allgegenwärtig.

„Alkoholgenuss in Maßen ist unbedenklich“

Es ist eine Meinung, die sich hartnäckig hält. Doch Studien belegen: Schon geringe Mengen Alkohol können unsere Leber schädigen. Eine neue Untersuchung zeigt sogar, dass bereits eine geringe Alkoholmenge von 10 Gramm pro Tag das Risiko einer Leberzirrhose erhöhen kann.

Aber wie kann das sein?

Die Antwort liegt in der Art und Weise, wie die Leber den Alkohol verarbeitet. Denn Alkohol ist eine Giftsubstanz für unseren Körper, die von der Leber

abgebaut wird. Dabei entstehen Abbauprodukte wie Acetaldehyd, die für die Leberzellen giftig sind und das Gewebe schädigen können. So steigt das Risiko einer Leberschädigung auch bei geringen Mengen Alkohol, da sich der Alkohol im Laufe der Zeit in der Leber anhäuft und dadurch auch die Menge an Abbauprodukten zunimmt. Wenn dies über Jahre hinweg geschieht, kann es zu einer chronischen Schädigung der Leberzellen führen, die im schlimmsten Fall zur Leberzirrhose oder Leberkrebs führen kann.

Eine ungute Kombination: Alkohol und deftige Speisen

Auch eine fettreiche Ernährung kann die Leber schädigen. Denn sie ist für die Verarbeitung von Fetten zuständig. Problematisch wird es, wenn Alkohol und eine fettreiche Ernährung kombiniert werden. Denn beide Faktoren belasten die Leber besonders und können zu schweren Schäden führen. Es ist daher ratsam, den Alkoholkonsum auf ein Minimum zu beschränken und auf eine gesunde Ernährung zu achten, um die Leber zu schützen.

Die Leber unterstützen - mit Produkten aus der Apotheke

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit den Samen der Mariendistel werden seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde verwendet. Sie enthält den Wirkstoff Silymarin, der eine schützende Wirkung auf die Leber hat. Insbesondere bei einer belasteten Leber durch Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte kann die Einnahme von **Mariendistel-Kapseln** sinnvoll sein. Nahrungsergänzungsmittel mit den Nährstoffen Cholin, Vitamin B12 und Folsäure können den Körper bei der Entgiftung und Regeneration der Leber unterstützen. Cholin schützt die Leberzellen und fördert ihre Regeneration. Vitamin B12 und Folsäure sind an der Entgiftung von Alkohol beteiligt und unterstützen den Abbau von schädlichen Stoffwechselprodukten in der Leber.



GENUSS JA – ABER VERANTWORTUNGSVOLL

Wir sollten uns alle bewusst sein, dass wir Alkohol oft als selbstverständlich und normal ansehen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol ist daher wichtig, um die eigene Gesundheit zu schützen.

APOTHEKEN

Tipp



MIT HOCHWERTIGEN PFLANZENEXTRAKTEN

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – wann immer wir eine fettreiche Mahlzeit zu uns nehmen, wird die in der Leber produzierte Galle benötigt. Gemeinsam mit anderen Verdauungssäften sorgt sie dafür, dass Fett aus der Nahrung aufgespalten und so für den Körper verwertbar wird. Normalerweise bekommen wir von diesen Vorgängen kaum etwas mit – erst wenn Leber und Galle überfordert sind, können unangenehme Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Verstopfungen oder Blähungen auftreten. Artischocke und Mariendistel können zur Unterstützung der Verdauungsfunktion beitragen, da sie das Leber-Galle-System stärken.

Artischocke Mariendistel

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

DIE STADT MACHT UNS KRANK

Kopfschmerz durch Lärm- und Lichtverschmutzung



Mit Städten verhält es sich ja meist so: Entweder man liebt sie oder man meidet sie. Die einen entspannen besser in der Natur, fernab des Trubels, andere wiederum brauchen die Stadt als pulsierendes Zentrum voller Energie, Kultur und Möglichkeiten. Doch das glitzernde Stadtbild bringt auch gesundheitliche Auswirkungen mit sich. Lärm- und Lichtverschmutzung sind zu ernsthaften Gesundheitsproblemen geworden, die Kopfschmerzen und Stress verursachen können.

DREI MILLIONEN ÖSTERREICHER LEIDEN REGELMÄSSIG UNTER KOPFWEH

Lärmverschmutzung ist in Städten allgegenwärtig: Ob Verkehr, Baustellen oder Menschenmengen - die Lautstärke dringt ins Ohr und beeinträchtigt das Wohlbefinden. Kopfschmerzen sind eine der häufigsten Folgen von Lärmverschmutzung, da der ständige Geräuschpegel unsere Nerven strapaziert und die Konzentration beeinträchtigt. Laut Schätzungen der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft leiden etwa drei Millionen Menschen hierzulande regelmäßig oder gelegentlich an Kopfschmerzen.

WENN DAS LICHT DEN SCHLAF STÖRT

Neben den unverkennbaren akustischen Reizen der Stadt

belastet uns auch die zunehmende Lichtverschmutzung. Die nächtliche Beleuchtung von Straßen, Geschäften und Werbetafeln stört den natürlichen Schlafrythmus. Das führt zu Schlafstörungen und als Folge dessen zu Kopfschmerzen, die dann das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. Die ständige Exposition gegenüber hellem Licht führt auch zu Augenbelastungen, Erschöpfung und Konzentrationschwierigkeiten.

EIN HEKTISCHER LEBENSSTIL BEGÜNSTIGT KOPFSCHMERZEN

Neben viel Lärm und Licht ist in den Städten auch die Konzentration von Luftschadstoffen wie Feinstaub, Abgasen und industriellen Emissionen erhöht. Diese kann zu Belastungen der Atemwege führen und Kopfschmerzen auslösen. Zusätzlich

fördern städtische Gebiete eher einen hektischen Lebensstil, der zu unregelmäßigem Schlaf, unausgewogener Ernährung und unzureichender körperlicher Aktivität führen kann, was ebenso Kopfschmerzen begünstigt.

UND EWIG POCHT DER KOPF

Spannungskopfschmerzen sind eine häufige Form von Kopfschmerzen, die durch angespannte Muskeln in Kopf und Nacken verursacht werden. Betroffene beschreiben ihn als dumpfen, drückenden Schmerz, der sich häufig um den Kopf herum oder im Bereich von Stirn, Schläfen und Nacken befindet. Spannungskopfschmerzen können dazu führen, dass man bestimmte Aktivitäten meidet oder einschränkt. In manchen Fällen geht das sogar mit einem Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben einher. Das allgemeine Wohlbefinden ist wesentlich beeinträchtigt. Dadurch entsteht emotionaler Stress, der seinerseits zu einer Verschlimmerung der Kopfschmerzen führen kann und einen Teufelskreis auslöst.

GIBT ES LÖSUNGSANSÄTZE?

Städtische Infrastrukturen müssen neugestaltet werden, um Lärm zu reduzieren. Dazu gehören Maßnahmen wie Lärmschutzwände entlang von Straßen, die Förderung von Elektrofahrzeugen und den Ausbau des öffentlichen Nahverkehrs. Eine sorgfältige Planung und Gestaltung der Beleuchtungssysteme kann dazu beitragen, die bestehende Lichtverschmutzung zu minimieren. Um sich selbst zu schützen hilft es, Ohrschützer bzw. Ohrstöpsel in lauten Bereichen zu tragen und die eigene Schlafumgebung abzudunkeln, um negative Effekte zu minimieren.

SCHNELLE LINDERUNG AUS DER APOTHEKE

Schmerzmittel mit Kombinationen aus den Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein wirken schnell, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die Kombination zielt darauf ab, Kopfschmerzen und Migräne schnell und effektiv zu lindern. Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Ibuprofen können bei verschiedenen Arten von Kopfschmerzen, wie Spannungskopfschmerzen oder Migräne, angewendet werden.

ACHTE AUF DICH!

EINE GESUNDE LEBENSWEISE, STRESSMANAGEMENT, AUSREICHEND RUHE UND EINE ANGEMESSENE MEDIZINISCHE BETREUUNG SIND SCHLÜSSELFAKTOREN UM KOPFSCHMERZEN ZU MINIMIEREN, UNABHÄNGIG VOM WOHNORT.



PRIMAVERA®

FÜR EINEN KLAREN KOPF



KOPFWOHL DUFT ROLL-ON BIO

MIT 100 % NATURREINEN
ÄTHERISCHEN ÖLEN



www.primaveralife.com



GEFAHRENZONE ZUHAUSE

DIE MEISTEN UNFÄLLE PASSIEREN IM EIGENEN HEIM

In österreichischen Haushalten ist der häufigste Unfall im eigenen Zuhause der Sturz. Warum aber sind Unfälle im eigenen Zuhause so häufig? Dabei spielen einige Faktoren eine Rolle, an die man so vielleicht noch gar nicht gedacht hat.



WARUM PASSIEREN DAHEIM SO VIELE UNFÄLLE

Der wichtigste, oft völlig vernachlässigte Grund ist: die Vertrautheit! Daheim fühlen wir uns sicher und unterschätzen mögliche Gefahren. Alltägliche Handlungen können aufgrund von Hast, Ablenkung oder mangelnder Konzentration zu Unachtsamkeit und damit Unfällen führen. Auch viele Haushaltsgegenstände stellen potenzielle Gefahren dar.

STURZ ALS HÄUFIGSTE UNFALLURSACHE

Stürze im eigenen Haushalt können jeden betreffen, auch wenn ältere Menschen und Kinder besonders gefährdet sind. Ursachen sind zum Beispiel: Stolpern über Gegenstände, Ausrutschen auf glatten Böden oder Stürze von Leitern oder Treppen. Auch Kinder können durch ihre Neugier und Unachtsamkeit gefähr-

det sein. Oftmals fehlen in Haushalten angemessene Sicherheitsvorkehrungen wie rutschfeste Teppiche, Handläufe an Treppen, Rauchmelder oder Feuerlöscher.

WICHTIGE TIPPS, UM DAS EIGENE ZUHAUSE SICHERER ZU MACHEN:

Gefahr in Küche und Bad

- › Bodenbeläge in Küche und Badezimmer sollten immer rutschfest sein. Verschüttete Flüssigkeiten und Wasser sofort aufwischen, um Unfälle zu vermeiden.
- › Scharfe Gegenstände sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Hat man sich geschnitten, können kleinere Verletzungen mit Heilsalben gut behandelt werden. Der Wirkstoff Dexpanthenol bildet dabei eine schützende Barriere auf der Haut.

- › In der Küche sollte man immer Topflappen oder Handschuhe verwenden, um Verbrennungen zu vermeiden. Ist es doch einmal passiert, sollte man die betroffene Stelle gleich unter lauwarmem (nicht zu kaltem!) Wasser kühlen.

- › Heißes Wasser in der Küche nie unbeaufsichtigt lassen – gerade, wenn sich Kinder in der Nähe befinden.

Stolperfallen minimieren

- › Öfters überprüfen, ob es irgendwo in der Wohnung lose Teppiche, Kabel oder Gegenstände gibt, über die man stolpern könnte.
- › Gehwege frei von Hindernissen halten.
- › Für ausreichende Beleuchtung in allen Räumen sorgen, um Stürze in der Dunkelheit zu verhindern.





Elektrische Sicherheit gewährleisten

- › Regelmäßig die elektrischen Geräte und Steckdosen kontrollieren: Austretende Kabel oder beschädigte Steckdosen können zu Stromschlägen führen.
- › Steckdosensicherungen verwenden, wenn kleine Kinder im Haushalt leben.
- › Elektrische Geräte immer ausschalten, wenn sie nicht in Gebrauch sind.



Brandschutz beachten

- › In jedem Stockwerk des Hauses sollten Rauchmelder installiert sein.
- › Feuerlöscher bereithalten und regelmäßig überprüfen lassen.
- › Notfallplan für den Fall eines Brandes erstellen und mit der Familie besprechen.



Vermeidung von Vergiftungen

- › Haushaltsreinigungsmittel, Medikamente und andere potenziell giftige Substanzen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- › Alle Behälter sollten ordnungsgemäß gekennzeichnet sein, um Verwechslungen zu verhindern.



FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM-VERSORGUNG

Magnesium

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

doc®



Unsere doc® „Schmerzspezialisten“ mit Ibuprofen, Arnika oder Wärme

Das richtige doc® zur richtigen Zeit am richtigen Ort!

doc-gegen-schmerzen.at



doc® Thermo Wärme-Gürtel Rücken und doc® Thermo Wärme-Auflage Nacken: Selbsterwärmende Auflagen zur vorübergehenden Linderung von leichten Muskel- und Gelenkschmerzen. Für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Warnhinweise beachten! Stand 10/22. doc® Arnika Salbe für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Wirkstoff: Arnikainktur. Anwendungsgebiete: doc® Arnika Salbe ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur äußerlichen Anwendung bei stumpfen Traumen, Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen und Verrenkungen sowie bei schmerzhaften Muskel- und Gelenksbeschwerden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dosierung und Art der Anwendung: Nach Bedarf 2- bis 3-mal täglich auf die zu behandelnde Stelle dünn auftragen und leicht einmassieren. Enthält Cetylstearylalkohol, Glycerolmonostearat und Rosmarinöl. Packungsgröße beachten. Stand 07/2021. doc® Ibuprofen Schmerzgel, 5% Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen symptomatischen oder unterstützenden Therapie bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehenscheiden, Bänder und Gelenkkapseln), sowie bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dosierung und Art der Anwendung: doc® Ibuprofen Schmerzgel wird 3-mal täglich auf die Haut aufgetragen und leicht eingerieben. Je nach Größe der zu behandelnden Stelle ist ein 4–10 cm langer Gel-Strang (entspricht 2–5 g Gel) erforderlich. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoesäure, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Stand 07/2021. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

BETADONA®

BE UNSTOPPABLE

KEINE WUNDE DARF DAS LACHEN STOPPEN!

WUNDEN IN 2 SCHRITTEN RICHTIG VERSORGEN

SCHRITT 1



Zuverlässige Desinfektion

SCHRITT 2



Schnelle Wundheilung fördern

BETADONA® ADVANCED Wundgel ist ein Medizinprodukt. BETADONA® Wund-Gel & Wund-Spray sind Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation/Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. AT-BETWC-2300004; Stand März 2023



www.betadona.at

ZIRBEN- VERWÖHN- MOMENTE

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

Nachhaltiges Reisen ist mehr als nur ein Trend, es ist ein Erlebnis, das den Geist belebt und das Herz berührt. Dabei geht es nicht nur darum, die Umwelt zu schützen, sondern etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun. Abseits von Hektik und Stress zu entspannen. Im *All inclusive ****S Hotel DIE SONNE* gelingt das mit dem Duft der Zirbe - der „Königin der Alpen“.

Ihre ätherischen Öle werden seit langem für ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit geschätzt.



HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Im Hotel DIE SONNE achtet man bewusst darauf, dass die Gäste die Zeit für Genussmomente haben. Die Natur erleben können, Kleinigkeiten durch Kinder-Augen neu entdecken und einzigartige Panoramen auf sich wirken lassen. Das All-Inclusive-Paket sorgt dafür, dass man sich um nichts kümmern muss - außer darum, einfach im Glück zu schwelgen. Und das nachhaltig auf allen Ebenen.

URLAUBSMODUS PUR IM ZIRBEN-SPA

Das wunderschöne SONNE-Zirben-Spa versetzt Sie sofort in den Urlaubsmodus. Hier können Sie den Alltag hinter sich lassen und vollkommen entspannen. Die SONNENOASE mit dem Innenpool und Außen-Whirlpool wärmt Haut und Seele. Danach gönnt man sich nur zu gern einen Gang in das SONNENHAUS wo die Saunen und das Dampfbad auf Sie warten. Und weil Wellness im Hotel DIE SONNE großgeschrieben wird, finden Sie hier auch eine Vielzahl von Massage- und Schönheitsbehandlungen, welche die Sinne verwöhnen und den Körper revitalisieren.

EIGENE ANWENDUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wer meint, dass Spa und Wellness nur etwas für die Großen sind, der kennt die Angebote im Hotel DIE SONNE noch nicht. Denn hier werden auch die Kleinsten richtig verwöhnt. Die Wellnessangebote mit Coolness-Faktor gehören in die Top-Ten-Liste für Kinder und Jugendliche. Sie sind liebevoll zusammengestellt, kindgerecht und bringen Spaß und Entspannung. Und das ist auch für die Erwachsenen eine Wohltat.

SCHLAF-GLÜCK SCHREIBT SICH: ZIRBE

Nicht nur im Spa trägt die Anwesenheit von Zirbenholz dazu bei, Stress zu reduzieren. Auch die Zimmer warten mit dem wundervollen Duft der Zirbe auf die Gäste. Das sorgt für eine beruhigende Atmosphäre und lässt einen den atemberaubenden Blick auf die majestätischen Berge und die unberührte Natur gleich noch mehr genießen. Nachts

sorgt der Duft der Zirbe dafür, die Herzfrequenz zu senken. So kommt es zu tieferer Erholung während des Schlafens und damit zu einer allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens.

MEHR VITALITÄT DURCH DIE KRAFT DER ZIRBE

Zirbenholz hat auch die Fähigkeit, die Luft durch die antibakteriellen Eigenschaften der ätherischen Öle zu reinigen. Das trägt zur Gesundheit der Atemwege bei und auch die Sauerstoffversorgung wird durch den Einfluss der Zirbe verbessert. Es kommt zu einem allgemeinen Gefühl der Vitalität und Energie.

ZEIT, SICH VERWÖHNEN ZU LASSEN!

Ein nachhaltiger Urlaub im Hotel DIE SONNE ist unvergesslich und wunderschön. Es ist ein Abenteuer, das sie bereichert und ihr Herz öffnet. Dafür sorgt nicht nur die Gastgeberfamilie Schwabl, sondern das gesamte Team. Zeit, sich einfach zurückzulehnen und den Urlaub zu genießen.

Sie haben es sich verdient!



MÖCHTEN AUCH SIE DIE POSITIVE WIRKUNG VON ZIRBE GENIEßEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive All In im **Hotel DIE SONNE** zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf Ihre Zirben-Verwöhnmomente.



ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

Das "All Inclusive Hotel" HOTEL DIE SONNE 4*S

Altachweg 334
5753 Saalbach

Tel.: +43 6541 7202

Mail: saalbach@hotel-sonne.at

Web: www.hotel-sonne.at

größtes Stück von etwas	44. Präsident der USA (Barack)	Schwur		eine Zahl	linker Nebenfluss der Donau	menschliche Ausstrahlung		schmal; begrenzt	Kurzwort für Jugendliche(r)	Schwertlilie		engl. Dichter u. Maler (William)		Pflanze mit fleischigen Blättern		deutscher Reichspräsident (Friedrich)	unbedarf								
			1									franz. Schauspieler (Jean)													
griechische Vorsilbe: lebens-				Punkt auf dem Spielwürfel						Held im altindischen Epos				ungebleicht, naturfarben		früher: Staatsrat im Osman. Reich									
Name d. Storches in der Tierfabel								erzählende Dichtung				ital. Komponist (Giuseppe)				10									
nach oben (ugs.)		amerikanischer Rabengeier		Zaubergewalt über Personen					auswählend (lat.)																
				ausgenommen, frei von	 <h1>Gehirn-Jogging</h1> <h2>Schwedenrätsel</h2>									Evan-gelist		Verkaufshäuschen		spanische Anrede: Herr							
Zwiebelgewächs	sich fast gleichen		Tasteninstrument																						
hügelfrei, flach																									
schott. Philosoph (David)																									
Gesandter des Papstes		tropische Frucht, Myrtengewächs		musikalisches „Hoch“																					
Drama Frank Wedekinds			8																						
innerer Raum altgriech. Tempel																									
Klettervogel	persönl. Geheimnummer (Abk.)			kuban. Politiker: ... Guevara									silberweißes Metall	zwingen, die Richtung zu ändern		radioaktives Schwermetall	Teil eines Möbelstücks	Unglück, Missgeschick		Pfadfinder; Späher (engl.)		ent-schlossen		Längenmaß	
			9			süße Masse für Torten																			
Kerbtier		Wintersportgerät		Feuchtnasenne, Lemur						aufgebrühtes Heißgetränk		schmie-ren, fetten				7									
						Auto-bahn-gast-stätte										Zwergschimpanse	Medizin: Nervenzelle (griech.)								
aus dem Weg gehen	gefällig; eingebildet			Fluss in Osteuropa (Westl. Dwina)	veraltet: Vorteil; Vor-schuss						6	eine Empfehlung geben	tollen, lärm-en (Kinder)												
						Getreide-speicher		auf sich zu					Gewebe mit Metall-fäden	offener Güter-wagen											
kräftig, ge-drungen		türkische Ruinen-stadt		Monats-name	Vor-nehm-tuer					blutstillendes Mittel							4	kleines hirsch-artiges Waldtier							
									Eur. Frei-handels-assoziati-on (Abk.)					alte Maß-einheit des Luft-drucks											
sizilianische Stadt					Sohn Jakobs und der Lea (A. T.)					austra-lischer Lauf-vogel				großer asiat. Singvogel, Star											
Liebes-verhältnis				3				neunter Ton einer diaton. Tonleiter						beißen-der Spott											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter www.aponovum.com/loesungen



Sudoku

Leicht

	5	6		3	9			
		3		7	6	1		
							8	3
9		5						1
8		1				5		6
6						8		4
2	1							
		8	3	6		7		
			6	8		9	1	

Mittel

		1	8					3
2			3	1	5			
7	9		4					
							4	2
8		4				1		5
6	2							
					4		2	3
			5	8	9			1
	8				6	4		



APOTHEKEN

Tipp



GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung – auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothensäure die Gehirnleistung. Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen nervlichen Funktion bei und gemeinsam mit Folsäure zu psychischem Wohlbefinden und zur Verringerung von Ermüdung.

Mental Fit

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

Rätself & Gewinnen



**Wie wird die Zirbe häufig genannt?
„Königin der ...“**

A

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.11.2023.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
- ** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der „The bloom pharmacy“-Apotheken verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive All In im Hotel DIE SONNE.
www.hotel-sonne.at

2. & 3. PREIS**

Mental Fit

Infos zum Produkt auf Seite 25.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

1. QR-Code scannen.
2. Formular ausfüllen.
3. Auf den Gewinn hoffen!



VIEL GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Ich bräuchte ein Mittel gegen Verstopfung, seit drei Tagen fühle ich mich nur gebläht.

Es ist empfehlenswert, bei Verstopfungen zu Präparaten zu greifen, die Bakterienstämme enthalten, welche die Darmflora wiederherstellen. Im Darm sitzt ein großer Teil unseres Immunsystems. Funktioniert er nicht richtig, leidet das ganze Immunsystem mit.

Was hilft gegen Kopfläuse? Die Kinder haben gerade von der Schule welche mit heimgebracht.

Als besonders wirksam haben sich antiparasitäre Mittel gezeigt. Hierbei handelt es sich um Shampoos, die chemische Substanzen enthalten, die die Kopfläuse abtöten oder deren Fortpflanzung verhindern. Andere Gele oder Lösungen verschließen die Atemöffnungen der Läuse und ersticken sie dadurch. Diese Mittel sind gerade bei Kindern und Schwangeren beliebt, da sie keine bekannten Nebenwirkungen haben.

Ich habe Nagelpilz. Das ist mir besonders im Schwimmbad unangenehm. Gibt es ein wirksames Mittel?

Einerseits kann man antimykotische Nagellacke nutzen. Hierbei handelt es sich um spezielle Nagellacke, die chemische Substanzen enthalten, die den Pilz

abtöten oder das Wachstum hemmen. Dann gibt es noch wirksame Salben oder Cremes, die antimykotische Wirkstoffe enthalten und auf die betroffene Stelle aufgetragen werden können.

Ich glaube, mein Kind hat eine Warze am Finger. Wie erkenne und behandle ich sie richtig?

Warzen sind Viruserkrankungen und daher ansteckend. Man erkennt sie an einer rauen Oberfläche und kleinen, schwarzen Punkten - das sind Blutgefäße, welche die Warze durchbluten. Kinder werden häufig von Warzen geplagt, weil sie näher beieinandersitzen und den Virus so übertragen. Warzen kann man vereisen, austrocknen oder verätzen. Das Vereisen geht am schnellsten - mit einem Stück zur Eigenanwendung aus der Apotheke. Nach rund zwei bis drei Wochen sollte die Warze weg sein. Austrocknen oder Verätzen kann man die Warze mit Tinkturen oder Stiften, die mehrmals täglich aufgetragen werden. Egal wofür man sich entscheidet - die restliche Haut sollte gut gepflegt werden, um dem Virus weniger Angriffsfläche zu bieten.





@foodstories.at



www.food-stories.at

REZEPT VON
**MARTINA
ENTHAMMER**
food-stories

BROM BEER GRIESS KNÖDEL

ZUTATEN FÜR 20 KLEINE KNÖDEL

KNÖDEL

- > 750 ml Milch
- > 180 g Butter
- > 2 EL Zucker
- > 300 g Grieß
- > 2 Eier
- > etwa 20 Brombeeren

BUTTERBRÖSEL

- > 200 g Semmelbrösel
- > 60 g Staubzucker
- > 65 g Butter

1.

Die Milch wird gemeinsam mit der Butter und dem Zucker aufgekocht. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. So lange weiter kochen, bis sich die Grießmasse vom Kochlöffel löst.

2.

Die Masse soll etwa eine halbe Stunde auskühlen. Danach rührt man die aufgeschlagenen Eier in den Teig. Nochmals eine halbe Stunde ruhen lassen.

3.

In der Zwischenzeit werden die Butterbrösel gemacht. Dazu wird die Butter in einer großen Pfanne geschmolzen. Semmelbrösel und Staubzucker hinzufügen. Unter Rühren goldbraun rösten.

4.

Für die Knödel wird ein Topf mit Salzwasser erhitzt. Den Teig in etwa 20 Stück teilen. Jedes Stück wird zu einer runden Scheibe geformt und in die Mitte eine Brombeere gesetzt. Zu einem Knödel formen und 10-12 Minuten in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen.

5.

Danach die Knödel aus dem Wasser heben und in den Butterbröseln schwenken.



KOCHBUCH

VEGETARISCH - Kreative
Gerichte für alle Jahreszeiten



Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-HERBST

NÄHRENDE HANDCREME

Schützende
Pflege

75 ml

Gutschein gültig von 15.08.2023 bis 15.11.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-20%



LÄUSE LINIE

Shampoo &
Umgebungs-Spray

100 ml

Gutschein gültig von 15.08.2023 bis 15.11.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-2€



IMMUN + CISTUS SAFT

Für das
Immunsystem

300 ml

Gutschein gültig von 15.08.2023 bis 15.11.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-3€



MENTAL FIT

Gedächtnis und
Konzentration

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.08.2023 bis 15.11.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-3€

