

gesund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

FACT OR FAKED?

SCHLAF-HACKS AUS DEM INTERNET

WUND(ER)MANAGEMENT

INNOVATIVE METHODEN ZUR WUNDHEILUNG

POLLENKALENDER

TIPPS UND TO-DOS FÜR JEDE PHASE

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Der Frühling ist DIE Zeit des Neuanfangs und der Regeneration. Wir lieben es, wenn die Jacken wieder dünner werden und begrüßen die wärmenden Sonnenstrahlen und das Erwachen der Natur mit offenen Armen. Für viele bedeutet das auch, dass es wieder Zeit ist die eigene Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen.

Als Ihre Apotheke möchten wir Sie daran erinnern, dass der Frühling auch die Zeit ist, an Ihre Vorsorge zu denken. Pollenallergiker sollten sich frühzeitig über die besten Behandlungsstrategien informieren. Wir bieten Beratung und Unterstützung, um Sie bestmöglich durch die Allergiesaison zu begleiten.

Denken Sie auch an Ihre Haut, die nach dem Winter besondere Aufmerksamkeit verdient. Feuchtigkeits spendende Cremes und Sonnenschutz sollten jetzt zu Ihrer täglichen Routine gehören. Und während wir mehr Zeit im Freien verbringen, sollten wir nicht vergessen, dass ein wirksamer Zeckenschutz wichtig ist, um Risiken wie FSME zu vermeiden.

Besuchen Sie uns in der Apotheke, um sich zu informieren, wie Sie Ihre Gesundheit diesen Frühling optimal unterstützen können. Wir haben aktuellste Produktneuheiten und altbewährte Rezepte für Ihre Bedürfnisse und freuen uns darauf, Sie durch einen gesunden und aktiven Frühling zu begleiten.

*Wir wünschen Ihnen ein
schönes Frühlingserwachen
und beste Gesundheit!*

Herzlichst, Ihr/e

Pharm. Adrian Moldovan,
Mag. pharm. Karsten Schmidt,
Mag. pharm. Johann-Peter Rigler,
Mag. pharm. Carmen Tamandl,
Dr. Elisabeth Seedoch

inhalt

5

Good to know
Apotheken-Insights

6

Pollenkalender
Tipps und To-Dos
für jede Phase

8

Wund(er)management
Innovative Methoden
zur Wundheilung

10

**Wenn Scham
gefährlich wird**
Warum wir besonders
bei intimen Problemen
zum Arzt müssen

12

Fact or Faked?
Schlaf-Hacks aus dem Internet

14

Kids Zone
Frühlingserwachen für
kleine Entdecker

16

**Alles im basischen
Bereich?**
Übersäuerung effektiv
ausgleichen

18

**Selbsttest: Ist mein
Darm gesund?**
Ein gesunder Darm für
ein besseres Leben

20

Gefragt am Markt
Empfehlungen für Sie

22

**Die Anti-
Mückenstich-Diät**
Diese Lebensmittel beugen
den lästigen Stichen vor

24

**Lass den Kopf
nicht hängen!**
Handynacken – das Gesund-
heitsproblem des digitalen
Zeitalters

26

**Folgen Sie Ihren
Urinstinkten**
Den Geheimnissen von
heimischen Urwäldern und
Urquellen auf der Spur

28

Gehirn-Jogging
Großer Rätselspaß

31

Rezept
Flammkuchen mit grünem
Spargel und Garnelen

Wo du keine Kontrolle hast, aber eine Wahl

MENTAL
TIPP

Du hast **KEINE** Kontrolle darüber, ...

1 ... was andere Menschen tun.
Aber du kannst entscheiden, ob du dich an ihrem Verhalten beteiligst und sie darin unterstützt.

2 ... wie andere Menschen dich sehen.
Aber du kannst entscheiden, wie du dich in deinen Beziehungen verhältst und wie du dich selbst siehst.

3 ... wie andere Menschen dich behandeln.
Aber du kannst entscheiden, wie du ihre Verhaltensweisen aufnimmst und auf sie reagierst.

4 ... ob andere Menschen dich mögen.
Aber du kannst entscheiden, wie ehrlich du zu dir selbst bist.

5 ... was andere Menschen denken, fühlen und glauben.
Aber du kannst wählen, wie du dich mit deinen verschiedenen Meinungen, Gefühlen und Überzeugungen auseinandersetzt.

6 ... wie andere Menschen das, was du sagst und tust, aufnehmen.
Aber du kannst deine Absichten kontrollieren und entscheiden, wie du reagierst, wenn du jemanden ungewollt verletzt.

7 ... was mit anderen Menschen geschieht.
Aber du kannst entscheiden, wie du für sie da bist, wenn es schwierig wird.



www.soulcoach-joana.de

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

BEAUTY WEEK


The bloom
Pharmacy



-20%

AUF ALLE PRODUKTE VON
THE BLOOM PHARMACY
08.04.-13.04.

GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

„PILLE DANACH“: DAS GING DANEBEN - WAS JETZT?

Ein abgerutschtes Kondom, Pille vergessen oder im schlimmsten Fall ein sexueller Übergriff - in Österreich ist die "Pille danach" rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Das bedeutet, dass Sie sie ohne vorherige ärztliche Verschreibung kaufen können. Es gibt zwei Arten: Eine enthält den Wirkstoff Levonorgestrel und die andere Ulipristalacetat. Beide sind wirksam, wenn sie so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden, idealerweise innerhalb von 24 Stunden, aber sie können bis zu 72 Stunden (Levonorgestrel) bzw. bis zu 120 Stunden (Ulipristalacetat) wirksam sein.

Wir empfehlen, vor der Einnahme mit unserem Fachpersonal oder Ihrem Arzt zu sprechen. Wir können wichtige Informationen zur Anwendung, Wirksamkeit und möglichen Nebenwirkungen geben.



FSME-IMPfung: IST EINE TITERKONTROLLE NOTWENDIG?

Immer wieder diese Zeckenimpfung - ist sie denn schon wieder nötig? Das fragen sich viele auch im Hinblick auf eine Titerkontrolle zur Ermittlung der FSME-Antikörper. Bei Einhaltung der empfohlenen Impfintervalle sind Titerbestimmungen nicht notwendig. Prinzipiell sollten Titerkontrollen nur bei speziellen Fragestellungen (unklares Impfintervall, Impfen bei Immunsuppression, etc.) in Form von Neutralisationstests in Speziallabors durchgeführt werden.



GOOD TO KNOW Die „Pille danach“ ist keine „Abtreibungspille“, keine regelmäßige Verhütungsmethode und schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

GOOD TO KNOW In Österreich gab es vor den umfassenden Impfaktionen in den 80ern jährlich 300 - 700 Fälle von FSME. Durch eine über 80 %ige Durchimpfungsrate sanken die Fälle seither deutlich. Die Effektivität der FSME-Impfung beträgt in Abhängigkeit des Impfschemas 83 - 99 %.

POLLENKALENDER

Tipps und To-Dos für jede Phase

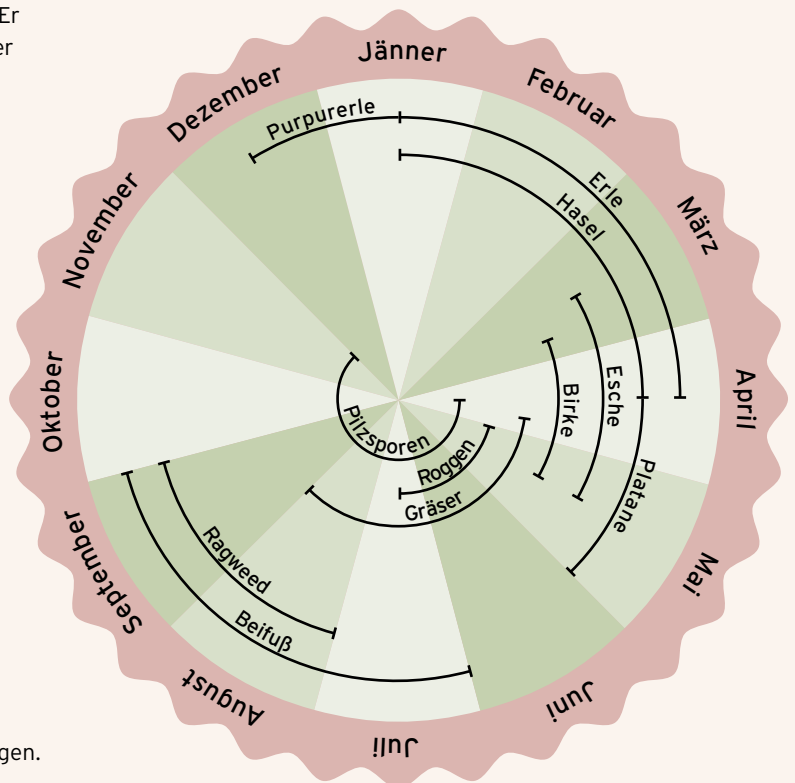


Der Frühling bringt nicht nur Sonnenschein und Blütenpracht, sondern auch die Herausforderung der Pollenzeit für Allergiker. Unser Pollenkalender ist Ihr unverzichtbarer Begleiter, um sich durch die verschiedenen Phasen von Baumpollen im Frühling über Gräserpollen im Frühsommer bis zu Kräuterpollen im Spätsommer zu navigieren.

Der Pollenkalender hilft Allergikern dabei, die Zeiten hoher Pollenkonzentrationen im Jahresverlauf zu verstehen. Er zeigt auf, in welchen Monaten bestimmte Bäume, Gräser und Kräuter blühen und damit potenziell Allergien auslösende Pollen in die Luft abgeben. Sie können damit ihre Aktivitäten und Behandlungen planen, um die Exposition gegenüber bestimmten Pollen zu minimieren und Symptome zu lindern.

VARIATION VON JAHR ZU JAHR

Die Pollenflugzeiten können von Jahr zu Jahr variieren, abhängig von klimatischen Bedingungen wie Temperatur, Niederschlag und Wind. Ein milder Winter kann beispielsweise dazu führen, dass Bäume früher blühen, während ein langer, kalter Winter den Beginn der Pollensaison verzögern kann. Bleiben Sie mit zuverlässigen Pollenvorhersagen auf dem Laufenden. Nutzen Sie die Angebote der **ZAMG** und des **Pollenwarndienstes**, um aktuelle Informationen zu erhalten. Darüber hinaus bieten das **IGAV - Institut für Gesundheit und Allergenvermeidung** und der **Österreichische Polleninformationsdienst** wichtige Einblicke und Hilfestellungen.



www.zamg.ac.at / www.pollenwarndienst.at
www.allergenvermeidung.org / www.polleninformation.at

VORBEREITUNG AUF DIE UNTERSCHIEDLICHEN PHASEN

Allergiker können sich auf die verschiedenen Phasen vorbereiten, indem sie die Pollenflugvorhersage verfolgen und ihre Medikamente entsprechend anpassen. Ebenso ist es hilfreich, Fenster an Tagen mit hohem Pollenflug geschlossen zu halten, Sonnenbrillen zu tragen und vor dem Schlafengehen zu duschen, um Pollen aus Haaren und von der Haut zu entfernen.

SAGEN SIE DEN SYMPTOMEN DEN KAMPF AN

Die Symptome einer Pollenallergie können mit verschiedenen Methoden bekämpft werden. Dazu gehören:

- › **Antihistaminika:** diese Medikamente können bei Juckreiz, Niesen und laufender Nase helfen
- › **Nasensprays:** steroidhaltige Nasensprays können Entzündungen in den Nasengängen reduzieren
- › **Augentropfen:** Augentropfen können bei allergischen Reaktionen am Auge Linderung verschaffen

› **Immuntherapie:** Bei schweren Allergien kann eine langfristige Behandlung in Form einer Desensibilisierung sinnvoll sein.



DIE GEFAHREN EINER UNBEHANDELTEN ALLERGIE

Unbehandelte Allergien können zu schwereren und langfristigen Problemen führen, wie chronischen Entzündungen, schlimmeren Symptomen, zusätzlichen Infektionen und möglicherweise Asthma. Sie können auch den Schlaf stören und die Lebensqualität beeinträchtigen. Es ist daher wesentlich, Allergien zu behandeln, um diese Risiken zu minimieren.

SIE SIND SICH IHRER ALLERGIE NICHT 100 % SICHER?

Eine genaue Allergiediagnose ist wichtig. Die Hauptmethoden sind: der schnelle Prick-Test für eine sofortige Hautreaktion, Bluttests für spezifische Antikörper sowie der nasale Provokationstest für die Reaktion der Nasenschleimhaut. Jeder Test hat seine Stärken und Kombinationen sind möglich, um die Allergie genau zu identifizieren.



Trockene, gereizte Augen?

Entgeltliche Einschaltung

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten



Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

CH-20240122-53



Wund(er)management

Innovative Methoden zur Wundheilung



Wunden, sei es durch Unfälle, Operationen oder chronische Erkrankungen, sind ein häufiges Gesundheitsproblem. Das Verständnis von Wundheilung und die richtige Behandlung sind entscheidend, um Komplikationen zu vermeiden und die Heilung zu beschleunigen.

Der Begriff „Wundmanagement“ umfasst alle Maßnahmen, die zur Förderung des Heilungsprozesses einer Wunde beitragen - von kleinen Schnittwunden bis zu großen chirurgischen Wunden oder chronischen Wunden wie Druckgeschwüren oder diabetischen Fußgeschwüren.

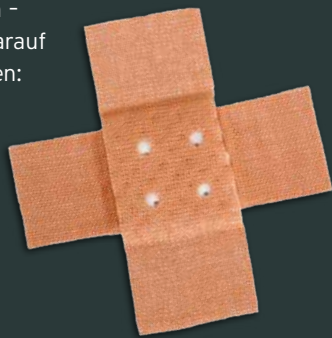
Welche Aufgaben umfasst das Wundmanagement?

Das Wundmanagement beinhaltet die Reinigung der Wunde, das Entfernen abgestorbenen Gewebes, das Anlegen von Verbänden, die Behandlung von Infektionen, die Schmerzkontrolle und die Berücksichtigung von zugrunde liegenden Bedingungen, die den Heilungsprozess beeinflussen könnten, wie Diabetes oder Durchblutungsstörungen. Ziel ist es, eine optimale Umgebung für den natürlichen Heilungsprozess des Körpers zu schaffen und gleichzeitig Komplikationen wie Infektionen oder langfristige Schädigungen zu vermeiden.

Die Phasen der Heilung

Wunden durchlaufen fünf Phasen - moderne Behandlungen zielen darauf ab, diese Prozesse zu unterstützen:

1. BLUTSTILLUNG
2. ENTZÜNDUNG
3. ZELLWACHSTUM
4. WUNDHEILUNG
5. HAUTERNEUERUNG



Traditionelle vs. moderne Methoden

Während sich traditionelle Methoden auf chirurgische Eingriffe und einfache Verbände beschränken, nutzen moderne Ansätze fortschrittliche Materialien und Techniken, wie z. B. Hydrogele, die Feuchtigkeit halten und die Heilung fördern, oder biotechnologische Methoden wie die Stammzelltherapie bei chronischen Wunden. Ein weiterer moderner Ansatz ist die topische Sauerstofftherapie. Sie beruht auf der Tatsache, dass chronische Wunden unterversorgt mit Sauerstoff sind und gleicht dies aus. Bei der Ultraschalltherapie werden Schallwellen genutzt, um die Heilung auf zellulärer Ebene anzuregen.

Wichtige Prinzipien der Wundpflege

- › *Feuchtigkeitsbalance*
Wunden heilen in einer feuchten Umgebung besser. Hydrogel-Verbände halten die Wunde feucht.
- › *Infektionsprävention*
Saubere Verbände und antimikrobielle Salben helfen, Infektionen zu vermeiden.
- › *Medizinische Optimierung*
Eine gute Blutzuckerkontrolle und gesunde Durchblutung sind besonders bei Diabetikern wichtig für die Wundheilung.

Die Zukunft der Wundheilung

Forschungen konzentrieren sich auf personalisierte Behandlungen, die auf die spezifischen Bedürfnisse einer Wunde eingehen. Dazu gehören intelligente Verbände, die Medikamente abgeben oder den Heilungsverlauf überwachen können.

Die Wundbehandlung hat sich enorm weiterentwickelt und moderne Methoden bieten verbesserte Heilungschancen. Im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker finden Sie die passende Behandlungsmöglichkeit.

MediGel®

SCHNELLE WUNDHEILUNG

WUNDHEILUNG. WIE SIE SEIN SOLLTE.

- Fördert die Heilung und beugt Entzündungen vor
- Reduziert den Spannungsschmerz sowie das Narbenrisiko
- Kühlt und regeneriert die Haut
- Auch für Kinder geeignet

MediGel®

Für alle, die ihr Bestes geben.

www.medigel.at



Wenn Scham gefährlich wird

Warum wir besonders bei intimen Problemen zum Arzt müssen



In unserer Gesellschaft ist das Thema Gesundheit oft mit Stigmen und Scham behaftet, besonders wenn es um intime oder als peinlich empfundene Probleme geht. Viele Menschen zögern oder meiden es sogar, medizinische Hilfe zu suchen, wenn sie mit persönlichen Gesundheitsfragen konfrontiert sind, die sie als unangenehm empfinden. Keine gute Idee - denn dieses Zögern kann schwerwiegende Folgen haben. Lassen Sie uns gemeinsam Tabus brechen und einen offenen Dialog über diese wichtigen Gesundheitsthemen führen!

1. Sexuelle Gesundheit

Patienten empfinden dies oft als peinlich, weil es sich um sehr private und intime Aspekte ihres Lebens handelt. Die Offenlegung von Problemen rund um die Sexualität kann als Verletzung der persönlichen Intimsphäre empfunden werden. Es ist jedoch entscheidend, zum Arzt zu gehen, da unbehandelte sexuelle Gesundheitsprobleme zu schwerwiegenden Komplikationen wie Unfruchtbarkeit oder chronischen Schmerzen führen können. Zudem können sexuell übertragbare Infektionen, wenn sie nicht behandelt werden, die Gesundheit ernsthaft gefährden und auf Partner übertragen werden.

2. Gastrointestinale Probleme

Viele Menschen empfinden Themen wie Inkontinenz oder Verdauungsprobleme als demütigend, da sie oft mit einem Verlust der Kontrolle über den Körper verbunden sind. Der Gang zum Arzt ist jedoch unerlässlich, da solche Probleme Anzeichen für ernsthafte Erkrankungen sein können. Unbehandelt können sie zu schweren Gesundheitsproblemen führen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

3. Psychische Gesundheit

Schamgefühle können durch Vorurteile entstehen, die gesellschaftlich immer noch mit psychischen Erkrankungen verbunden sind. Viele fürchten, als schwach oder unfähig angesehen zu werden. Eine frühzeitige Behandlung ist jedoch entscheidend, um eine Verschlimmerung der Symptome zu verhindern.

4. Frauengesundheit und Männergesundheit

Probleme wie erektiler Dysfunktion oder Menstruationsstörungen werden oft als Angriff auf die Geschlechtsidentität wahrgenommen. Aber die frühzeitige Behandlung ist wichtig, da sie auf ernstere Gesundheitsprobleme hinweisen können, wie hormonelle Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

5. Hauterkrankungen

Viele Hauterkrankungen sind sichtbar, können das Selbstbewusstsein schwächen und in weiterer Folge zu sozialer Isolation führen. Nicht behandelte Hautprobleme können sich verschlimmern und Narben oder Infektionen entstehen.

6. Gewichtsprobleme

Übergewicht und Essstörungen sind oft mit Scham und Schuldgefühlen verbunden. Eine Nichtbehandlung kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Herzerkrankungen oder schweren psychischen Problemen führen.

7. Suchterkrankungen

Das Stigma, das mit Sucht verbunden ist, kann dazu führen, dass Menschen sich schämen, Hilfe zu suchen. Unbehandelte Suchterkrankungen können jedoch schwerwiegende gesundheitliche, soziale und rechtliche Probleme verursachen.

Hilfe suchen ist nicht peinlich

Haarausfall, Hämorrhoiden, Fußpilz oder Mundgeruch?

Die Liste können wir noch lange weiterführen. Fast jeder hat mit vermeintlich unangenehmen Gesundheitsproblemen zu kämpfen - Dr. Google allein hilft oft nicht mehr weiter. In all diesen Fällen ist es wichtig, die Scham zu überwinden und professionelle medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Seien Sie sich sicher: Ihr Arzt hat Ihr Problem schon hundertmal gesehen. Frühzeitige Diagnose und Behandlung können nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch das Risiko schwerwiegender Gesundheitsprobleme verringern.

Vergiss
Hämorrhoiden!



3-fache
Linderung

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at



Crème, Schaum & Reinigungstücher

FACT OR FAKED?

Einschlafen – für viele von uns eine tägliche Herausforderung. Aber heiße Milch mit Honig und Schäfchenzählen war gestern: Im Zeitalter von Social Media und Online-„Experten“ suchen viele Menschen nach alternativen Methoden, um ihre Nachtruhe zu verbessern. Doch welche der zahlreichen Internet-Hacks sind wirklich hilfreich und welche entpuppen sich als Fakes? Wir haben zehn der beliebtesten Einschlaf-Hacks genauer unter die Lupe genommen und verraten Ihnen, was am besten funktioniert.



THE MILITARY METHOD

Sie verspricht Schlaf in nur zwei Minuten. Beginnen Sie damit, Ihr Gesicht zu entspannen, lassen Sie dann Ihre Schultern so weit wie möglich fallen und entspannen Sie Ihre Arme. Atmen Sie aus und entspannen Sie Ihre Brust, gefolgt von Ihren Beinen. Versuchen Sie, Ihren Geist komplett leer zu halten. Stellen Sie sich eine entspannende Szene vor, wie einen ruhigen See oder einen Sternenhimmel. Wenn das nicht funktioniert, wiederholen Sie mental „Nicht denken, nicht denken, nicht denken“ für einige Sekunden.

Unsere Erfahrung: Die Methode erforderte anfangs etwas Übung, ist aber nach einer Eingewöhnungsphase tatsächlich von Erfolg gekrönt.

OHNE KISSEN UND IN SOCKEN SCHLAFEN

Das Schlafen ohne Kissen kann helfen, die Wirbelsäule in einer natürlichen Position zu halten und mögliche Spannungen im Nacken- und Schulterbereich zu reduzieren. Dazu kommen

Socken: Sie verbessern die Blutzirkulation und fördern die Thermoregulation.

Unsere Erfahrung: Einige fanden das Schlafen ohne Kissen anfangs ungewohnt, aber nach kurzer Zeit führte es zu einer angenehmeren Nachtruhe und einer Verringerung von Nackenbeschwerden. Socken waren auch sehr hilfreich, um kalten Füßen vorzubeugen und einen insgesamt entspannteren Schlaf zu ermöglichen. Die stabile Körpertemperatur förderte einen ruhigen Schlaf.

BROWN NOISE

Brown Noise, ähnlich dem Rauschen von Wasser oder Wind, kann den Geist beruhigen und störende Geräusche in der Umgebung überlagern. Sie können Brown-Noise-Videos oder -Audios auf Youtube oder Spotify finden.

Unsere Erfahrung: Einige bevorzugten die natürlichen Klänge, während andere sich erst an diese neue akustische Erfahrung gewöhnen mussten. Insgesamt trug es jedoch erheblich zu einem ruhigen und tiefen Schlaf bei. **Tipp:** Stellen Sie einen Timer für den Sound ein bzw. deaktivieren Sie die automatische Videowiedergabe, um ein Aufwachen mitten in der Nacht durch einen unerwarteten Ton zu vermeiden.

EINSCHLAFTEE MIT BALDRIAN UND MELISSE

Die beruhigenden Eigenschaften eines Tees mit Baldrian, Melisse oder Passionsblume können Stress abbauen und eine entspannte Atmosphäre für den Schlaf schaffen.

Unsere Erfahrung: Die Kräutermischung hat uns geholfen, eine harmonische Grundlage für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen. Insbesondere für diejenigen unter uns, die viel Stress haben, erwies sich dieser Tee als wirkungsvoll. Er trägt dazu bei, den Stress des Tages abzuschütteln und die nötige Ruhe für einen guten Schlaf zu finden.

LEIDER NEIN – FAKED HACKS

Aber wir haben auch einige vermeintliche Einschlaf-Hacks aufgedeckt, die mehr versprechen, als sie halten können. Von unkonventionellen Techniken bis zu fragwürdigen Empfehlungen – hier sind die „Faked Hacks“:

- › **Schäfchenzählen:** eher anstrengend als schlaffördernd
- › **Spätabendlicher Sport:** sorgte eher für einen Energie-Push
- › **Warme Milch am Abend:** Das enthaltene Tryptophan ist zu gering für eine schlaffördernde Wirkung

Finden Sie Ihren persönlichen Schlaf-Hack!

Einschlafen ist individuell und nicht jeder Hack funktioniert für jeden gleich. Sollten Ihnen die oben genannten Tipps nicht helfen, können Sie sich jederzeit an uns in der Apotheke wenden: Es gibt viele hochwertige Produkte, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und Ihnen zu einer erholsamen Nachtruhe verhelfen können. Seien Sie zuversichtlich, denn mit der richtigen Unterstützung und den passenden Lösungen können süße Träume bald zu Ihrem täglichen Begleiter werden.



APOTHEKEN

Tipp



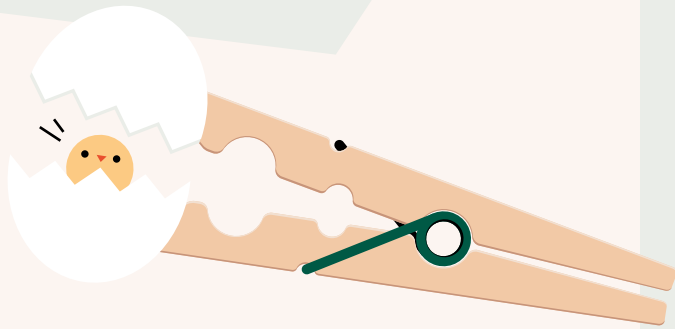
FÜR EINEN NORMALEN SCHLAFZYKLUS

Bestimmte Pflanzen und Mikronährstoffe können helfen, die Schlafqualität auf sanfte, natürliche Weise zu verbessern. Inhaltsstoffe aus Melisse, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend, Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskulatur bei und erleichtert die Entspannung. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin, welches wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt ist, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. 5-HTP aus Griffonia simplicifolia dient als Vorstufe für die körpereigene Melatonin-Bildung.

Schlaf gut

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei



FRÜHLINGS- ERWACHEN FÜR KLEINE ENTDECKER

Basteln

Wäscheklammer-Osterei mit Küken

Lasst uns ein supercooles Osterei basteln, aus dem ein kleines Küken schlüpft - und zwar ganz easy aus Wäscheklammern.

WAS DU BRAUCHST

- › Wäscheklammern aus Holz
- › Buntes Papier (ideal für übrige Papierreste)
- › Schere
- › Kleber
- › Optional: Buntstifte oder Filzstifte zum Verzieren

SO GEHT'S

- 1. Ei und Küken basteln:** Zuerst bastelst du aus dem bunten Papier ein Osterei und ein kleines Küken. Du kannst das Ei bunt bemalen oder bekleben, wie du willst.
- 2. Ei zerteilen:** Schneide das Papier-Osterei in der Mitte mit einem Zick-Zack-Muster durch. Das sieht aus, als würde das Ei aufbrechen.
- 3. Küken verstecken:** Klebe das Küken hinter die untere Ei-Hälfte, so dass es aussieht, als würde es aus dem Ei schlüpfen.
- 4. Ei an die Wäscheklammer kleben:** Klebe die untere Ei-Hälfte an den unteren Teil der Wäscheklammer und die obere Hälfte an den oberen Teil. Achte darauf, dass die Ei-Hälften gut zusammenpassen.
- 5. Magie der Wäscheklammer:** Wenn die Wäscheklammer geschlossen ist, sieht man nur das Ei. Aber wenn du sie öffnest - Überraschung! - schaut das kleine Küken hervor.

Viel Spaß beim Basteln!



FutureKids

„Energie-Detektivspiel“

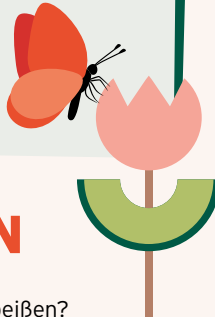
Du möchtest etwas zum Energiesparen beitragen und so die Natur entlasten? **Cool!** Ihr könnt zu Hause Detektiv spielen, indem ihr nach Geräten sucht, die unnötig Strom verbrauchen. Findet heraus, welche Geräte ihr ausschalten könnt, wenn niemand sie benutzt, wie zum Beispiel das Licht in leeren Räumen, den Fernseher, wenn niemand zuschaut, oder den Computer, wenn er nicht gebraucht wird. Ihr könnt sogar Aufkleber basteln, die euch daran erinnern, die Geräte auszuschalten. So werdet ihr zu echten Energiesparhelden!



Hast du
das gewusst?

Schmetterlinge
schmecken mit
ihren **Füßen!**

Schmetterlinge haben Geschmacks-
knospen an ihren Füßen. So können
sie sofort schmecken, wenn sie auf
einer leckeren Blume landen.



SNACK-TULPEN

Findest du diese Blumen auch zum Anbeißen?
Super! Denn du kannst sie ganz leicht selbst
herstellen. Du brauchst nur:

ZUTATEN (12 STÜCK)

- › 12 Zahnstocher
- › 12 kleine Stücke Käse (jedes etwa
so groß wie ein Würfelzucker)
- › 12 dünne Scheiben Gurke
- › 12 Karottenstücke, geschnitzt wie Blütenblätter



ZUBEREITUNG

- Vorbereitung:** Bitte frage einen Erwachsenen,
dir beim Schnitzen der Karotten zu helfen,
damit sie wie Tulpenblüten aussehen.
- Blumenstiele machen:** Stecke einen Zahn-
stocher in jedes Käsestück. Das ist der Stiel
deiner Blume.
- Blätter hinzufügen:** Schneide die Gurken-
scheiben in der Mitte durch und stecke
sie auf den Zahnstocher unter den Käse.
Sie sehen aus wie grüne Blätter.
- Blüten draufsetzen:** Setze die Karottenblüte
oben auf die Gurke.

Und schon hast du zwölf wunderschöne Gemüse-
Blumen zum Essen! Diese Snacks sind nicht nur
schön anzusehen, sondern auch super gesund.

Tipp

Du kannst auch andere Gemüsesorten
ausprobieren, wie rote Paprika oder Radieschen.
Welch Farbenpracht!



Immun gesund beginnt im Mund*



Für die ganze
Familie!



Institut
AllergoSan

*Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu
einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81637



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® iMMUND (30 oder 60 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung
nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81637

Alles im basischen Bereich?



Übersäuerung effektiv ausgleichen

In unserem hektischen Alltag, geprägt von Stress, unausgewogener Ernährung und mangelnder Bewegung, ist es nicht ungewöhnlich, dass der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers aus dem Gleichgewicht gerät. Dieser Zustand, allgemein als Übersäuerung bekannt, kann zu vielen Beschwerden führen. Doch was genau verursacht diese Übersäuerung und wie können wir sie effektiv ausgleichen? In diesem Artikel betrachten wir die zugrundeliegenden Ursachen, erkennen die Symptome und zeigen Ihnen Möglichkeiten, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

DIE ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS KANN DURCH VERSCHIEDENE FAKTOREN ZUSTANDE KOMMEN:

1. Falsche Ernährung
2. Sportliche Überanstrengung
3. Stress und Nervosität
4. Schlafmangel
5. Schwangerschaft

SYMPTOME VON ÜBERSÄUERUNG

Übersäuerung des Körpers äußert sich in vielfältigen, oft schwer zu deutenden Symptomen. Häufige Anzeichen sind anhaltende Müdigkeit und Energiemangel sowie Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Magenschmerzen und Blähungen. Zudem können Muskel- und Gelenkschmerzen durch körperliche Entzündungen hervorgerufen werden. Hautprobleme, Atemnot und häufige Kopfschmerzen können ebenfalls auf eine Übersäuerung hinweisen und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen.

finden beeinträchtigen. Diese Symptome zeigen die Wichtigkeit eines ausgeglichenen Säure-Basen-Gleichgewichts.

MASSNAHMEN GEGEN ÜBERSÄUERUNG

Neben einer Ernährungsumstellung, ausreichender Wasserzufuhr, optimiertem Stressmanagement, regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und der Vermeidung von Alkohol und Koffein können diese Mittel die Säurebildung im Körper regulieren:

- › **Basische Nahrungsergänzungsmittel:** Es gibt spezielle Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Kapselform, die basische Mineralien wie Magnesium, Calcium, Kalium und Natriumbicarbonat enthalten. Diese können helfen, den Körper bei der Neutralisierung von überschüssigen Säuren zu unterstützen und so den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen.
- › **Kräutertees:** Bestimmte Kräutertees, wie Kamillentee, Fencheltee oder Ingwertee, können beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt wirken und helfen, Säureprobleme zu lindern.
- › **Probiotika:** Probiotika können die Darmgesundheit unterstützen und indirekt zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts beitragen.
- › **Basische Bäder:** Badezusätze, die den pH-Wert des Badewassers erhöhen, können helfen, die Säure über die Haut auszuleiten.

- › **Entsäuernde Salben und Cremes:** Bestimmte Hautpflegeprodukte sind darauf ausgelegt, den Säure-Basen-Haushalt der Haut zu unterstützen und können bei Hautproblemen, die durch Übersäuerung verursacht werden, helfen.

VORSICHT WECHSELWIRKUNG

Bei der Einleitung einer entsäuernden Behandlung, insbesondere wenn sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Produkten zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts beinhaltet, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten zu achten. Dies betrifft zum Beispiel Antibiotika oder Medikamente für Osteoporose und Schilddrüse.

Es ist wichtig, dass Sie bei jeglicher Form der Selbstbehandlung, besonders wenn Sie bereits Medikamente einnehmen, vorher ärztliche Rücksprache halten oder sich in der Apotheke beraten lassen. Sie können spezifische Wechselwirkungen prüfen und sicherstellen, dass Ihre entsäuernde Behandlung sicher und effektiv ist.

Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya, Hafer & Biotin



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

www.allergosan.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 81638



*€ 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81638

SELBSTTEST: IST MEIN DARM GESUND?

EIN GESUNDER DARM FÜR EIN BESSERES LEBEN

ICH KONSUMIERE NIKOTIN ...

- (A) täglich
- (B) gelegentlich
- (C) selten oder nie

SPÄTES ABENDESSEN (< 2 STUNDEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN) GIBT ES BEI MIR ...

- (A) regelmäßig
- (B) manchmal
- (C) selten oder nie

ICH ESSE SÜSSIGKEITEN ...

- (A) täglich
- (B) mehrmals die Woche
- (C) selten oder nie

BLÄHUNGEN HABE ICH ...

- (A) mehr als 15-mal am Tag
- (B) 5- bis 15-mal am Tag
- (C) weniger als 5-mal am Tag

ICH TRINKE ALKOHOL ...

- (A) täglich oder fast täglich
- (B) gelegentlich
- (C) selten oder nie

MEINE ERNÄHRUNG ...

- (A) enthält wenige Ballaststoffe, viele verarbeitete Lebensmittel
- (B) ist ausgewogen mit gelegentlichem Junkfood
- (C) ist reich an Ballaststoffen, viel Obst, Gemüse und Vollkorn, selten Junkfood

DIE KONSISTENZ MEINES STUHLS IST ...

- (A) hart oder klumpig
- (B) geschmeidig und geformt
- (C) oft flüssig

ICH SCHLAFE MEIST ...

- (A) schlecht, mit häufigen Unterbrechungen
- (B) durchschnittlich, mit gelegentlichen Unterbrechungen
- (C) gut, ohne Unterbrechungen

STUHLGANG HABE ICH PRO WOCHE ...

- (A) weniger als 3-mal
- (B) 3- bis 5-mal
- (C) mehr als 5-mal

SPORT MACHE ICH ...

- (A) selten oder nie
- (B) 1- bis 3-mal
- (C) mehr als 3-mal pro Woche

ICH TRINKE (TÄGLICH) ...

- (A) lieber Limo als Wasser
- (B) weniger als 1,5 Liter Wasser
- (C) mindestens 1,5 Liter Wasser

Unser Verdauungssystem spielt eine entscheidende Rolle für die Gesamtgesundheit und unser Wohlbefinden. Es beeinflusst nicht nur die Art und Weise, wie unser Körper Nährstoffe aufnimmt und verarbeitet, sondern hat auch einen bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem, unsere Stimmung und Energie. Ein Darm in Balance kann der Schlüssel zu einem energiereichen, zufriedenen und gesunden Leben sein.

Aber wie können wir sicherstellen, dass unser Darm in Top-Zustand ist? Manchmal sind die Signale subtil und wir übersehen diese kleinen Warnzeichen, die unser Körper uns sendet. Unser Selbsttest ist ein erster Schritt, um mehr über Ihren Verdauungstrakt zu erfahren. Er hilft Ihnen, potenzielle Problembereiche zu erkennen und gibt Ihnen Hinweise darauf, was Ihr Körper möglicherweise benötigt.

AUSWERTUNG:

MEHRHEITLICH A-ANTWORTEN:

KEIN SUPER-POOPER

Ihr Lebensstil könnte Ihre Darmgesundheit negativ beeinflussen. Regelmäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin, Junkfood sowie spätes Essen, kombiniert mit schlechter Schlafqualität und unzureichender Bewegung, kann zu Verdauungsproblemen führen. Es wird empfohlen, in Sachen Darmgesundheit aktiv zu werden.



MEHRHEITLICH B-ANTWORTEN:

DARM-FLORIST

Ihr Darm scheint in einem akzeptablen Zustand zu sein, aber es gibt Bereiche, in denen Verbesserungen möglich sind. Achten Sie auf eine gesündere Ernährung, weniger Alkohol- und Nikotinkonsum sowie bessere Schlafgewohnheiten.



MEHRHEITLICH C-ANTWORTEN:

DARM-INATOR

Ihr Lebensstil und Ihre Ernährungsgewohnheiten scheinen förderlich für eine gesunde Verdauung zu sein. Dennoch ist es wichtig, auf Veränderungen in Ihrem Verdauungssystem zu achten.



!! Bitte beachten Sie, dass dieser Test nur ein allgemeiner Anhaltspunkt ist und keine medizinische Beratung ersetzt. Bei anhaltenden oder schweren Symptomen suchen Sie bitte einen Arzt auf oder lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten.

APOTHEKEN

Tipp



MIT 13 VERSCHIEDENEN BAKTERIENSTÄMMEN

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern hat auch einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. PROBIOTIC ist eine hochwertige, aufeinander abgestimmte probiotische Bakterienmischung für die adäquate Zufuhr spezieller Bakterienkulturen. Inulin und Dextrin beeinflussen die Darmflora positiv und ermöglichen den sogenannten „guten“ Darmbakterien (Laktobazillen und Bifidobakterien) die Ansiedelung.

Probiotic

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

GEFRAGT AM MARKT





KOSMETIKTIPP

FRÜHLINGSSET GESUCHT?

FÜR EINE STRAHLENDE FRÜHLINGSHAUT:
WÄHLEN SIE EINE INTENSIV
FEUCHTIGKEITSSPENDENDE
UND GLÄTTENDE PFLEGE,
UM DEN GLOW IHRER HAUT
ZU ERWECKEN!

SET

nur
€ 19,80



GUTSCHEIN GÜLTIG VON 01.02. - 29.02.2024.
KANN NICHT IN BAR ABGELÖST WERDEN. NICHT MIT ANDEREN AKTIONEN KOMBINIERBAR.
SOLANGE DER VORRAT REICHT. EINLÖSBAR IN ALLEN „THE BLOOM PHARMACY“-APOTHEKEN.

-2€



MIT HOCHWERTIGEN PFLANZENEXTRAKTEN

Artichocke Mariendistel

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

ERNEUERN SIE IHREN SCHUTZ!

-4€
SOFORT RABATT*

BEIM KAUF EINER
NEUEN SONNENCREME
01.03. - 31.05.2024



VERWENDEN SIE KEINE
SONNENSCHUTZPRODUKTE,
DIE IM LETZTEN JAHR
GEÖFFNET WURDEN:
SIE GARANTIEREN NICHT DIE
GLEICHE SCHUTZWIRKUNG.



*BRINGEN SIE BIS ZUM 31. MAI IHRE ALTE SONNENCREME JEDER MARKE ZU UNS UND ERHALTEN SIE 4 € RABATT BEI EINEM
MINDESTEINKAUFWERT VON 10 €. AUSGENOMMEN SONNENSTICKS. DIE AKTION GILT FÜR MAX. EIN TAUSCHPRODUKT.

DIE ANTIMÜCKEN- STICH-DIÄT

Wenn die ersten Sonnenstrahlen den Frühling ankündigen, locken sie nicht nur uns nach draußen, sondern auch die Insekten aus ihrem Versteck. Doch keine Sorge, mit unserem Ratgeber sind Sie gegen die summenden Plagegeister gewappnet. Haben Sie schon einmal von der Anti-Mückenstich-Diät gehört? Wir decken auf, welche Lebensmittel Ihnen helfen können, die Mücken fernzuhalten. Entdecken Sie natürliche Methoden und clevere Tricks, um den Frühling ungestört zu genießen.

*** Doch Vorsicht:**

Grapefruits können die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen. Vor dem Verzehr von Grapefruits als Teil Ihres natürlichen Insektenschutzes sollten Sie sich in der Apotheke informieren, ob diese mit Ihren aktuellen Medikamenten verträglich sind. Ihre Gesundheit und Sicherheit haben höchste Priorität.

Diese Lebensmittel beugen den lästigen Stichen vor

NATÜRLICHER SCHUTZ DURCH DIE KRAFT DER NAHRUNG

Wussten Sie, dass Ihre Ernährung Ihre Anziehungskraft auf Mücken beeinflussen kann? Studien legen nahe, dass bestimmte Inhaltsstoffe wie das Nootkaton – ein Aromastoff in verschiedenen Zitrusfrüchten, zum Beispiel **Grapefruits*** – Mücken und Zecken abwehren können. Die Anti-Mückenstich-Diät sollte also Lebensmittel beinhalten, die natürliche Abwehrstoffe enthalten, und solche meiden, die möglicherweise Mücken anziehen. Neben Nootkaton sollen auch schwefel-, thiamin- und capsaicinhaltige Lebensmittel sowie aromatische Kräuter Mückenstichen vorbeugen.

WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN DIESE INHALTSSTOFFE?

- › **Knoblauch und Zwiebeln als natürliche Schwefelquellen**
- › **Äpfel und Tomaten sowie Bohnen und Linsen sind reich an Thiamin**
- › **Chili-Pfeffer enthält Capsaicin**
- › **Aromen aus Rosmarin, Thymian, Nelken und Pfefferminze**



EFFEKTIVE VORBEUGUNG FÜR JUNG UND ALT

Für Babys und Kleinkinder ist es ratsam, chemische Abwehrstoffe zu meiden und stattdessen auf physische Barrieren wie Moskitonetze und bedeckende Kleidung zu setzen. Für ältere Kinder und Erwachsene können Mückenschutzmittel mit Inhaltsstoffen wie Icaridin nützlich sein. In unserer Apotheke erhalten Sie Produkte mit Icaridin als **Lotion** oder **Spray**. Bedenken Sie aber, dass diese Schutzmittel regelmäßig erneuert werden müssen, um wirksam zu bleiben.

ERSTE HILFE BEI INSEKTENSTICHEN

Sollten Sie doch einmal gestochen werden, ist schnelle Hilfe gefragt. **Kältekompressen** oder Eiswürfel können Schwellungen und Schmerzen lindern, während **Hitzestifte** den Juckreiz durch Zerstörung der Eiweiße, die die Mücke hinterlassen hat, minimieren können. **Antihistaminika** und **hydrocortisonhaltige Salben**, erhältlich in unserer Apotheke, können ebenfalls schnell für Erleichterung sorgen.

WELCHE KÖRPERLICHEN FAKTOREN KÖNNEN DIE ANZIEHUNG AUF MÜCKEN ERHÖHEN?

- 1. Blutgruppe:** Menschen mit Blutgruppe 0 ziehen Mücken aufgrund bestimmter Botenstoffe, die über die Haut abgesondert werden, stärker an.
- 2. Ausgeatmetes Kohlendioxid:** Mücken können Kohlendioxid über eine Distanz von bis zu 50 Metern wahrnehmen. Die Menge des ausgeatmeten Kohlendioxid variiert von Person zu Person.
- 3. Körpertemperatur:** Menschen mit einer höheren Körpertemperatur, wie beispielsweise schwangere Frauen, werden häufiger gestochen.
- 4. Schweißproduktion:** Intensives Schwitzen und die damit verbundenen Stoffwechselprodukte wie Ammoniak oder Harnsäure wirken anziehend auf Mücken.
- 5. Hautbeschaffenheit:** Die Anzahl und Art der Bakterien auf der Haut beeinflussen ebenfalls, wie attraktiv eine Person für Mücken ist.
- 6. Genetik:** Genetische Faktoren bestimmen, welche Gerüche abgesondert werden und welche Bakterien auf der Haut leben.

Soventol® Anti-Juck Stift Schnelle und praktische Juckreizlinderung für unterwegs

Die praktische Hilfe für unterwegs: Soventol® ANTI-JUCK STIFT

- Pflegend und kühlend bei Insektenstichen
- Schnelle Juckreizlinderung durch Kühlung
- Praktisch für unterwegs
- Frei von Duft- und Farbstoffen
- Sehr gut verträglich, geeignet für die ganze Familie

Schnelle Hilfe
To Go

Bruch- und
auslaufsicher



kosmetikum

Lass den Kopf nicht hängen!



Handynacken - das Gesundheitsproblem des digitalen Zeitalters

In der Ära von Smartphones und mobilen Geräten hat sich unser Alltag radikal verändert. Doch mit dieser digitalen Revolution sind auch neue Gesundheitsprobleme aufgetaucht - und eines davon ist der berüchtigte „Handynacken“. Wie er entsteht, welche Symptome er verursacht und vor allem, wie er vermieden und behandelt werden kann, lesen sie hier.

HANDYNACKEN? WAS IST DAS?

„Handynacken“ bezeichnet eine relativ neue Gesundheitsbeschwerde, die durch längere Nutzung von Smartphones oder anderen mobilen Geräten verursacht wird. Dieser entsteht, wenn Personen über längere Zeit ihren Kopf nach unten neigen, um auf den Bildschirm zu schauen. Diese Haltung kann zu einer ungewöhnlichen Belastung der Nackenmuskulatur und der Wirbelsäule führen, was wiederum eine Reihe von Symptomen hervorrufen kann.

ZU DEN HÄUFIGSTEN FOLGEN DES HANDYNACKENS GEHÖREN

1. Nackenschmerzen und Steifheit
2. Kopfschmerzen
3. Veränderung der Haltung
4. Verspannungen im Schulterbereich
5. Beeinträchtigung der Wirbelsäule

WIE KANN ICH VORBEUGEN?

Es ist wichtig, regelmäßige Pausen von mobilen Geräten einzulegen und auf eine ergonomische Haltung zu achten, um das Risiko für einen Handynacken und seine Folgen zu minimieren. Einfache Übungen und Bewegungen, die die Nackenmuskulatur dehnen und stärken, können ebenfalls hilfreich sein. Bei anhaltenden Beschwerden sollte professionelle medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

WAS SIE GEGEN AKUTE SCHMERZEN TUN KÖNNEN

Zur Linderung der Symptome von Nackenbeschwerden können verschiedene Produkte aus unserer Apotheke hilfreich sein. Hier sind [unsere Produkttipps](#):

SCHMERZLINDERNDE SALBEN UND CREMES

Rezeptfreie Salben und Cremes enthalten oft Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Diclofenac und können Schmerzen sowie Entzündungen im Nacken- und Schulterbereich reduzieren.

WÄRME- UND KÄLTEANWENDUNGEN

Wärmepackungen und -pflaster entspannen die Muskulatur, während Kältepackungen Entzündungen reduzieren können.



MAGNESIUMPRÄPARATE

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, kann Muskelkrämpfe reduzieren und die Muskelentspannung fördern.

ROLL-ONS GEGEN SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Roll-Ons oder ätherische Öle, die Lavendel, Pfefferminz oder Eukalyptus enthalten, können auf Schläfen und Nacken aufgetragen werden, um Spannungskopfschmerzen zu lindern.

MEHR DIGITAL DETOX

In unserem Alltag, in dem Smartphones und mobile Geräte allgegenwärtig sind, ist es wichtig, auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu achten. Vergessen Sie nicht, regelmäßige Pausen von Ihrem Smartphone einzulegen, auf Ihre Haltung zu achten und regelmäßig Dehnübungen in Ihren Alltag zu integrieren.

STRECK- UND DEHN-ÜBUNGEN – VON PHYSIOTHERAPEUTEN EMPFOHLEN

NACKENDEHNUNG ZUR SEITE

- › Setzen oder stehen Sie aufrecht.
- › Neigen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Schulter, bis Sie eine Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens spüren.
- › Halten Sie diese Position für etwa 20 bis 30 Sekunden.
- › Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

SCHULTERKREISEN

- › Stehen oder sitzen Sie aufrecht.
- › Heben Sie Ihre Schultern und führen Sie sie in einer kreisenden Bewegung nach vorne und dann nach hinten.
- › Machen Sie dies für etwa 30 Sekunden.

BRUSTDEHNUNG FÜR EINE BESSERE HALTUNG

- › Stehen Sie in einer Türöffnung.
- › Platzieren Sie Ihre Arme und Ellenbogen an den Türrahmen,

sodass Ihre Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe sind.

- › Lehnen Sie sich vorsichtig nach vorne, bis Sie eine Dehnung in Ihrer Brust und den vorderen Schultern spüren.
- › Halten Sie diese Position für etwa 20 bis 30 Sekunden.

Diese Übungen sollten sanft und ohne ruckartige Bewegungen durchgeführt werden. Es ist wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und jede Übung zu stoppen, wenn Schmerzen auftreten.



THERMA
WÄRME

Zur Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen



Wärmt tiefenintensiv



Lindert den Schmerz



Entspannt die Muskulatur



Ohne Arzneiwirkstoffe



doc® Therma ist ein Medizinprodukt.

doc® Therma Wärme-Gürtel Rücken und doc® Therma Wärme-Auflage Nacken. Selbsterwärmende Auflagen zur vorübergehenden Linderung von leichten Muskel- und Gelenkschmerzen. Für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Warnhinweise beachten! Über mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 10/23

Erstellungsdatum: 10/2023

FOLGEN SIE IHREN URINSTINKTEN

Den Geheimnissen von heimischen Urwäldern und Urquellen auf der Spur



Der Frühling naht und mit ihm eine Zeit der Erneuerung und des Erwachens. Besonders schön und mittlerweile auch selten ist dies in unseren heimischen Urwäldern und an Urquellen zu beobachten, wo die Natur seit Jahrhunderten ungestört wirken kann. Urwälder und Urquellen bieten ein Fenster zu unseren Urinstinkten, indem sie uns ermöglichen, unsere tiefe Verbindung zur Natur, unser Bedürfnis nach Ruhe und Heilung sowie unsere Suche nach spirituellem und emotionalem Gleichgewicht zu erforschen und zu erfüllen. Doch was macht Urwälder so besonders für uns und warum sollten man seinen Urinstinkten folgen und diese Naturschönheiten öfter bewusst erleben?

URLI VS. NORMIE

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was einen Urwald im Vergleich zu einem „normalen“ Wald so besonders macht? Und wussten Sie, dass es Urwälder nicht nur im Amazonasgebiet, sondern auch bei uns in Österreich, zum Beispiel im Raurisertal, gibt? Urwälder sind komplexe Ökosysteme, die sich über Jahrhunderte oder Jahrtausende ohne menschliche Einflüsse entwickelt haben. Sie sind

lebende Zeitzeugen der Natur. Dichte Moos- und Farnschichten sowie das reiche Unter- und Totholz bieten zahlreichen Insekten und Mikroorganismen einen Lebensraum. Urwälder heben sich durch eine hohe Diversität an Pflanzen- und Tierarten hervor, darunter sind viele seltene Arten, die nur speziell in einer Region aufzufinden sind, angesiedelt.



Ein „normaler“ Wald hingegen wird meist durch menschliche Forstwirtschaft, Landwirtschaft und Urbanisierung beeinflusst, was zu einer geringeren Artenvielfalt führen kann. Diese Wälder haben oft ein gleichförmigeres Erscheinungsbild, da Bäume ähnlicher Altersklassen und Arten gepflanzt werden. Beim Erhalt unserer heimischen Urwälder steht also im Vergleich zur Aufrechterhaltung des generellen Waldbestands der Schutz von Artenvielfalt und komplexen Ökosystemen im Vordergrund.

150 JAHRE ALTE WEISSKIEFERN NEHMEN BIS ZU 75 % IHRES GESAMTEN KOHLENSTOFFS NACH DEM 50. LEBENSJAHR AUF.

DIE HEILKRAFT DER URQUELLEN

Doch nicht nur die Rauriser Urwälder sind einen Besuch wert: Ebenso faszinierend sind die Rauriser Urquellen. Diese natürlichen Quellen sind seit jeher Orte der Reinheit und Erholung. Im Frühling, wenn das Schmelzwasser die Bäche und Flüsse speist, erlebt man dort die lebendige Kraft des Wassers in seiner reinsten Form. Urquellen sind nicht nur eine wichtige Ressource für das Ökosystem, sondern auch Orte der Ruhe und Besinnung für Menschen, die sich nach einer Verbindung mit der Natur sehnen.

DER UR-SPRUNG DER ENTSPANNUNG

Die Menschheit hat einen Großteil ihrer Existenz in enger Verbindung mit der Natur verbracht. Urwälder und Urquellen repräsentieren einen ursprünglichen Zustand der Natur, der tief in unserem kollektiven Gedächtnis verankert ist. Dies spricht unsere Urinstinkte an und weckt ein intuitives Gefühl der Zugehörigkeit und des Wohlbefindens. Zudem sehen sich in der heutigen schnelllebigen und technologieorientierten Welt

viele Menschen nach Ruhe und einem Ausgleich zum stressigen Alltag. Urwälder und Urquellen bieten eine Rückkehr zu einer einfacheren, friedlicheren Umgebung, die frei von künstlichen Störungen ist. Der Aufenthalt in Wäldern – auch bekannt als „Waldbaden“ – und das Nutzen von natürlichen Wasserquellen können das Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und zur körperlichen und geistigen Erholung beitragen.

DAS GOLDENE TAL DER ALPEN
In Regionen wie dem Rauristal, wo sich

Urwälder und Urquellen finden, wird die Kraft der Natur besonders spürbar. Wenn Sie dies erleben möchten, sollten Sie einen Urlaub bei Familie Prommegger im 4-Sterne Hotel Alpina in Rauris buchen. Von dort aus sind Ihre Kraftplätze nur noch einen Steinwurf entfernt. Unzählige Wanderwege starten direkt vom Hotelgelände. Und wer es ruhiger angehen möchte, kann sich im Freibad oder Hallenbad des Wellnessbereichs, im Restaurant mit großartiger Küche oder auf der großen Terrasse von ein paar wärmenden Sonnenstrahlen verwöhnen lassen.



Rätseln und Urlaub gewinnen!

★★★★ Hotel in Rauris
ALPINA
natur · aktiv · genuss

MÖCHTEN AUCH SIE IHREN URINSTINKTEN FOLGEN?

KONTAKTDATEN

HOTEL ALPINA RAURIS
Thomas Prommegger GmbH
Marktstraße 4
A-5661 Rauris

Tel.: +43 6544 6562
Fax: +43 6544 7348
Mail: info@hotel-alpina-rauris.at
Web: www.hotel-alpina-rauris.at

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen Gutschein für 2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Verwöhn-Halbpension im **Hotel Alpina Rauris** zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 30 und freuen Sie sich auf die Heilkraft der Rauriser Urquellen.

Gelegenheitsarbeiten verrichten	Provinz Kanadas	amerik. Schauspieler: ... Lancaster	Hafenstadt in Südwest-England	formbare Masse zum Spielen	Fenstervorhang	Fluss durch München	tollen, lärmten (Kinder)	Strom in Ostsibirien	Pflanze mit fleischigen Blättern	Anrede für Kardinale	Vorname Eulenspiegels	Bundesstaat der USA	
lediglich			3	erzählende Versdichtung	österreichisches Bundesland		Frauenliebbling (französisch)		unecht wirkendes Verhalten			ein Wollgewebe	
Stoß mit dem Fuß					eine Empfehlung geben				5	vornehmes Einfamilienhaus			
				besitzanzeigendes Fürwort			unbekannt, anonym				8		
Musical von A. Lloyd Webber		Name zweier franz. Autoren		Nutzungsrecht im MA.						Südasiat	genuesischer Seeheld (Andrea)	Norm, Richtschnur	
verehrtes Vorbild													
	2									abgegrenztes Gebiet		4	
französisches Kugelspiel	fächerförmige Flussmündung		Wallfahrtsort des Islam							Skilanglauf: Bahn, Spur	frei zugänglich	Luftkurort in der Holstein, Schweiz	
gebildete, kultivierte Frau			6										
sich in einen Text vertiefen		Lebenshauch		anhänglich, loyal						Gerichts-sache			
Zart-, Feingefühl										kontra, anti	kochen	unbekleidet	
mageres Rinderhackfleisch	böse, schlimm		Kassenzettel; Gutschein	11	Mixgetränk (engl.)	an-bieten	Gleichklang im Vers	nicht vertrauenswürdig	Lautstärke-maß	Stab, Stecken	Schöpferin eines Werkes	italienische Insel	9
						Mahlzeit am Vormittag				10			
tropisches Riesen-gras		regsam und wendig		Liegeplatz für Schiffe				Europ. Weltraumorganisation (Abk.)		feierliche Amtstracht			
					Stadt am Thüringer Wald						1	fromme Gestalt bei W. Busch	Vater und Mutter
Binnenstaat in Ostafrika	Gewebe mit Wellenmuster		Nord-europäer, Same	Kirchweih					derb-komisches Bühnenstück	Wendekurve			
Tausend (ugs.)					franz. Herrscheranrede	rhythmischer Sprech-gesang			nord-deutsch für Ried, Schilf	einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug			
				poetisch: Adler	Astrologe Wallensteins			Kirchenmusik-instrument				Meeres-bucht	
koffein-haltiges Kaltgetränk	asiatisches Gebirge				7	kleine Metall-schlinge				Weinstock			
				Ansprache, Vortrag				Kurs an einer Hochschule					
Urgroßvater (Kosewort)	Nachlass empfangen					beständig, gleichbleibend				Wort der Ablehnung			12



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Die Lösungen von
Schwedenrätsel
& Sudoku finden
Sie online unter
[www.aponovum.com/
loesungen](http://www.aponovum.com/loesungen)



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



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

?
FAQ



**Wo in Österreich findet man noch
Urwälder und Urquellen?**

R [] [] [] [] S

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.05.2024.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kundenmagazine 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
Verwöhn-Halbpension
im Hotel Alpina Rauris.

www.hotel-alpina-rauris.at

**WIE NEHME ICH AM
GEWINNSPIEL TEIL?**

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

2. & 3. PREIS**

Artischocke Mariendistel

Infos zum Produkt
auf Seite 21.



VIEL
GLÜCK!



Ganz leicht abnehmen mit der Abnehmspritze - ist das möglich?

Ich habe von der Abnehmspritze „Ozempic“ gehört. Ich würde für den Sommer gerne ein paar Kilo abnehmen. Kann ich diese Spritze einfach in der Apotheke kaufen und mir selber spritzen oder wie funktioniert das?

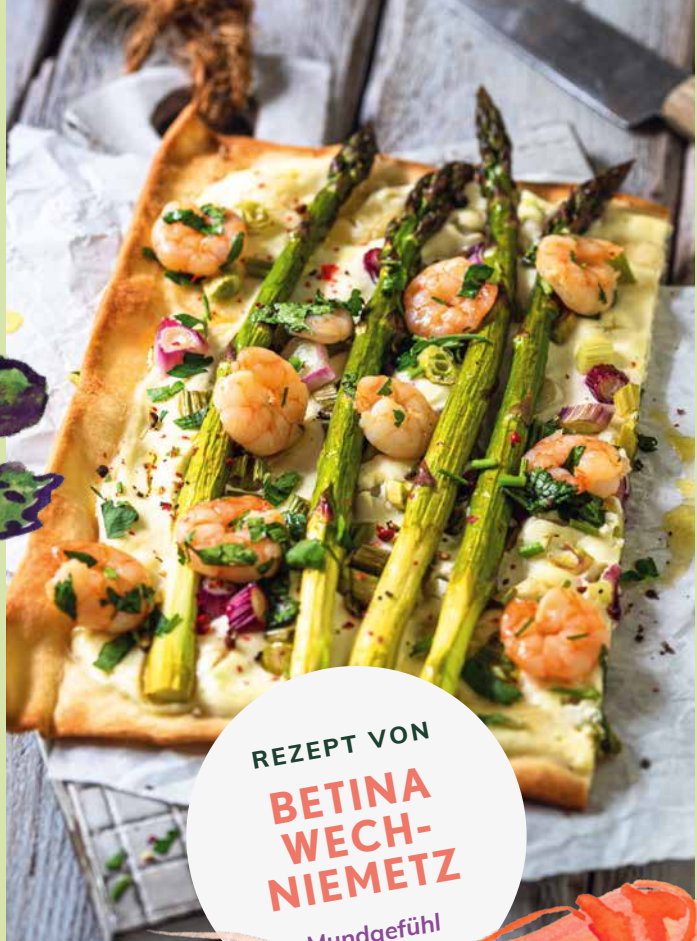
Es ist richtig, dass Ozempic eine Behandlung für Gewichtsreduktion ist. Ozempic enthält Semaglutid, das zur Gruppe der GLP-1-Rezeptoragonisten gehört und das Hungergefühl verringert. Es wird subkutan injiziert und ist besonders für Personen mit Typ-2-Diabetes geeignet, kann aber auch zur Gewichtsreduktion bei starkem Übergewicht verwendet werden.

Wichtig: Es handelt sich um ein Medikament, das eine medizinische Indikation erfordert und von einem Arzt verschrieben werden muss. Demnach sind regelmäßige ärztliche Kontrolluntersuchungen zur Überwachung der Wirksamkeit und Anpassung der Dosierung erforderlich. Zu beachten sind auch mögliche Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Verdauungsstörungen.

Obwohl Ozempic sehr rasch Erfolge bringt, ist es wichtig zu bedenken, dass es nicht unbedingt die nachhaltigste Methode für jeden ist. Langfristig sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung oft wirksamer und schonender. Diese Ansätze stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Stimmung und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Ziel sollte ein gesunder Lebensstil sein, den Sie langfristig beibehalten können, und nicht eine schnelle, aber kurzfristige Lösung.

FLAMM KUCHEN

MIT GRÜNEM SPARGEL UND GARNELEN



© EMF / Betina Wech-Niemetz

ZUTATEN

- › 1 Flammkuchenteig (Kühlregal)
- › 250 g grüner Spargel
(nach Möglichkeit dünne Stangen)
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 5 Stängel Petersilie
- › 200 g Crème fraîche
- › Salz
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 EL Zitronensaft
- › 100 g Garnelen (gegart und küchenfertig)
- › 1 Knoblauchzehe

REZEPT VON
**BETINA
WECH-
NIEMETZ**
Mundgefühl

TIPP Mit einem Salat ergibt das eine vollwertige Mahlzeit.

1.

Den Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Flammkuchenteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

2.

Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und den unteren holzigen Teil schälen. Dicke Spargelstangen einmal der Länge nach halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3.

Crème fraîche in einer Schüssel mit etwas Salz glatt rühren und gleichmäßig auf den Teig streichen. Außen einen Rand von ca. 1,5 cm frei lassen.

4.

In einem tiefen Teller Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Die Spargelstangen darin marinieren, sodass sie gut benetzt sind. Den Teller stehen lassen – den brauchen wir später noch für die Garnelen.

5.

Zuerst die Frühlingszwiebelringe gleichmäßig auf dem Schmand verteilen, dann mit den Spargelstangen belegen. Den Flammkuchen im heißen Ofen (unten) ca. 10 Minuten backen.

6.

Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann in die Schüssel mit dem Öl-Zitronen-Gemisch geben (bei Bedarf noch etwas Öl und Zitronensaft nachgeben). Die Petersilie zu den Garnelen geben. Zum Schluss die Knoblauchzehe schälen und reinpressen und alles gut miteinander vermengen.

7.

Nach den 10 Minuten Backzeit die Tür kurz öffnen und die Garnelen schnell auf dem gesamten Flammkuchen verteilen. Dann den Flammkuchen weitere 4-5 Minuten backen. Sobald der Flammkuchen außen knusprig und braun ist, ist er fertig.



@mundgefuehl



www.mundgefuehl.com



KOCHBUCH

SOULFOOD FÜR FAULE
Über 50 Wohlfühlrezepte
in maximal 30 Minuten für
den Feierabend kochen

Betina Wech-Niemetz
EMF Verlag

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-FRÜHLING

ARTISCHOCKEN TONIKUM

Gut für Leber, Galle
und Verdauung

500 ml

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis 15.05.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-2€



PROKOLLAGEN LIFTING CREME MIT COLLRENEW®UND AKEBIA-EXTRAKT

Reichhaltige Textur

25 ml

Gutschein gültig von 01.03.2024 bis 31.03.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



9,90 €



ARTISCHOCKE MARIENDISTEL

Mit hochwertigen
Pflanzenextrakten

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis 15.05.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-2€



HYALURON KONZENTRIERTES HYALURON-GEL

Konzentrierte feuchtigkeits-
spendende Pflege mit Filler-Effekt

20 ml

Gutschein gültig von 01.04.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



10,60 €



BASEN- PULVER

Für den Säure-
Basen-Haushalt

150 g

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis 15.05.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-3€



BASEN- KAPSELN

Für den Säure-
Basen-Haushalt

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis 15.05.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-3€

