

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

**SUPERMARKT-GUIDE
BEI REIZDARM**

GOS AND NOS FÜR DEN EINKAUFSWAGEN

DIE DARM-WG

DIE WICHTIGSTEN DARM-BAKTERIENSTÄMME

**HERBSTLICHE
WOHLFÜHLKUR**

WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

editorial

Liebe Leserinnen
und Leser,

der Herbst ist da - die Blätter färben sich bunt, die Tage werden kürzer und die gemütlichen Stunden zu Hause nehmen zu. Doch während wir uns auf Kürbissuppe und dampfende Teetassen freuen, bringt die kühle Jahreszeit auch einige Herausforderungen für unsere Gesundheit mit sich.

Das wechselhafte Wetter kann unser Immunsystem ganz schön auf Trab halten. Doch keine Sorge - mit ein paar einfachen Tipps bleiben Sie auch in der Herbstzeit fit und gesund: Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Vitamin C. Orangen, roter Paprika und Brokkoli sind wahre Wunderwaffen gegen Erkältungen. Gerne beraten wir Sie auch zu den passenden Nahrungsergänzungsmitteln für starke Abwehrkräfte. Nicht zu vergessen ist die Bewegung an der frischen Luft: Ein Spaziergang im Herbstlaub tut nicht nur der Seele gut, sondern auch Ihrem Immunsystem. Warm eingepackt und mit der richtigen Portion Frischluft trotzen Sie jeder Erkältungswelle.

Und falls es Sie doch erwischen sollte, denken Sie daran: Ihre Apotheke des Vertrauens steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir bieten Ihnen nicht nur eine breite Palette an Erkältungsmitteln, sondern auch wertvolle Tipps zur Linderung der Symptome. Unsere Herbstfavoriten? Echinacea-Präparate und wohltuende Kräutertees.

*Genießen Sie den Herbst in vollen
Zügen und bleiben Sie gesund!*

Herzlichst, Ihr/e

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

4

Herbstliche Wohlfühlkur

Wellness für Körper und Seele

6

Das Stresshormon Cortisol

Ein Balanceakt

8

Immun-Shots

Der neue Boost für
die Abwehrkräfte?

10

Aua im Allerwertesten

Hämorrhoiden oder
Analthrombose?

12

Die Darm-WG

Die wichtigsten Darm-
Bakterienstämme

14

Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut
geschmeidig und gesund

16

Herbst-Power-Food

Nährstoffreich und herzgesund

18

Supermarkt-Guide bei Reizdarm

Gos and Nos für den
Einkaufswagen

20

Kids Zone

Hurra, der Herbst ist da!

22

Digital Detox

Ihr Schlüssel zur Entspannung
und Wohlbefinden

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

Rezept

Kürbiswaffeln mit
Rucola & Frischkäse

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, Michaela Titz - www.littlebee.at, Relax & Wanderhotel Poppengut -
www.poppengut.at, Sarah Kreutzhuber, Carolin Thiersch

Schwere Zeiten durchleben

MENTAL-TIPP

Wir alle kennen schwierige Zeiten nur zu gut. Eine Beziehung hat nicht geklappt, wir wurden gekündigt, wir haben etwas oder jemanden verloren oder wir durchleben eine depressive Episode. Es ist nicht einfach und das wird es auch nie sein. Aber ich hoffe, dass die folgenden Anstöße dir helfen werden, etwas leichter durch diese Zeit zu kommen.

Du hast jedes Recht, deine Gefühle zu spüren. Ganz egal, was andere Menschen gerade durchmachen, vergleiche dich bitte nicht mit ihnen. Deine Gefühle haben eine Daseinsberechtigung und dein Schmerz ist echt.

Wenn du eine Pause brauchst oder nicht die von dir erwartete Leistung erbringen kannst, entscheide dich immer für dich selbst und bleib standhaft.

„Negative“ Gefühle definieren nicht, wer du bist und machen dich nicht zu einer negativen Person.

Du musst nicht alles bereits durchgeplant haben – und dein Leben ist auch nicht im Verzug. Du bist genau dort, wo du sein sollst, um zu lernen, zu heilen und zu wachsen. Es reicht, diese Tage zu überstehen und darauf zu vertrauen, dass am Ende alles gut wird.

Auch dies wird vorübergehen. Du hast schon schwierige Zeiten gemeistert und wirst sie auch dieses Mal über-

stehen und sehr stolz auf dich sein. Ich verspreche dir, dass du dich nicht ewig so fühlen wirst.

Du bist nicht allein. Ich kann es nicht oft genug sagen: Bitte verschließe dich nicht vor den Menschen, die dir nahe stehen. Tu bitte nicht so, als wäre alles in Ordnung. Du wirst geliebt und es gibt Menschen, die sich um dich kümmern und dich unterstützen wollen ohne zu urteilen.

Wir können die Zukunft nicht vorhersagen, aber ich weiß, dass du stark genug bist, mit allem fertig zu werden, was auf dich zukommt und das Beste daraus machen wirst.



www.soulcoach-joana.de

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

HERBSTLICHE

WOHL FÜHL KUR



WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm kürzere Tage, kühlere Temperaturen und der alljährliche Übergang in die kalte Jahreszeit. Doch keine Sorge, Sie können diese Jahreszeit nutzen, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun und eine aufbauende Herbstkur zu starten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit einfachen Mitteln zu Hause regenerieren und Ihre Abwehrkräfte stärken können.

MIT SCHWUNG IN DEN HERBST

Unsere Herbstkur ist eine wohltuende Kombination aus Ernährung, Entspannung und Entgiftung, die auf die Bedürfnisse Ihres Körpers in der Übergangszeit abgestimmt ist. Diese Kur kann helfen, das Immunsystem zu stärken, den Stoffwechsel zu unterstützen und Körper und Geist zu entspannen.

MIT FRISCHER ENERGIE DURCH DEN HERBST

Eine wohltuende Herbstkur bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, um Körper und Geist zu regenerieren und gestärkt in die kalte Jahreszeit zu starten. Mit der richtigen Ernährung, ausreichend Entspannung und gezielter Entgiftung können Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und sich rundum wohlfühlen. Probieren Sie es aus und gönnen Sie sich diese kleine Auszeit – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

1-WÖCHIGER HERBSTKUR-PLAN



TAG 1 DETOX-START & ENTSPANNUNG

Morgens Beginnen Sie den Tag mit einem Glas warmem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone. Das kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt die Entgiftung.

Tagsüber Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter stilles Wasser oder Kräutertees, um die Nierenfunktion zu unterstützen. Spezielle Tees für die Gallen- und Leberfunktion, zum Beispiel mit Mariendistel, Löwenzahn oder Pfefferminze, können die Leber bei ihrer Arbeit unterstützen.

Abends Nehmen Sie sich Zeit für ein entspannendes Bad mit entspannenden ätherischen Ölen wie Lavendel. Diese fördern die Tiefenentspannung und bereiten Sie auf eine erholsame Nacht vor.

TAG 2 BEWEGUNG & SAUNA

Morgens Ein leichter Spaziergang an der frischen Luft hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Lungen mit Sauerstoff zu füllen.

Tagsüber Wie wäre es mal wieder mit einem Saunabesuch? Ein Saunagang fördert das Schwitzen und damit die Ausscheidung von Giftstoffen über die Haut. Aromasauna-Aufgüsse lassen Sie in wohlige Duftwelten abtauchen.

Abends Gönnen Sie sich eine Ruhephase mit einem guten Buch oder einer Meditationseinheit.



TAG 3 GESUNDE ERNÄHRUNG & VERDAUUNGSUNTERSTÜTZUNG

Morgens Beginnen Sie den Tag erneut mit warmem Zitronenwasser und einem Spaziergang.

Tagsüber Integrieren Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse in Ihre Ernährung, um die Verdauung zu unterstützen. Ein Probiotikum kann zusätzlich helfen, das Mikrobiom zu regulieren und den Darm zu entlasten.

Abends Eine leichte Mahlzeit mit viel Gemüse und magerem Protein hilft, den Körper nicht zu belasten und eine ruhige Nacht zu fördern.



TAG 4 ENTSCHLACKUNG & MASSAGE

Morgens Beginnen Sie den Tag mit Yoga oder Dehnübungen, um den Körper zu strecken und den Kreislauf anzuregen.

Tagsüber Ein Besuch bei einem professionellen Masseur oder eine Selbstmassage mit einem hochwertigen Körperöl kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.

Abends Trinken Sie eine Tasse Lebertee vor dem Schlafengehen, um die Entgiftungsorgane zu unterstützen.

TAG 5 LEBER- & NIERENPFLEGE

Morgens Starten Sie zur Abwechslung mit einer Tasse warmem Wasser mit einem Schuss Apfelessig, um die Verdauung anzuregen.

Tagsüber Setzen Sie auf eine leicht verdauliche Ernährung mit gedünstetem Gemüse, Suppen und Eintöpfen.

Abends Gönnen Sie sich eine Meditation oder Atemübungen, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.



TAG 6 AROMATHERAPIE & WOHLFÜHLRITUALE

Morgens Beginnen Sie den Tag mit einer Tasse Kräutertee, um den Körper sanft zu wecken.

Tagsüber Widmen Sie sich einer kreativen Aktivität wie Malen, Schreiben oder Basteln. Diese Aktivitäten können entspannend wirken und helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

Abends Ein warmes Bad mit Badesalz und ätherischen Ölen rundet den Tag ab und hilft, tief zu entspannen.

TAG 7 REFLEKTION & NEUAUSRICHTUNG

Morgens Starten Sie den Tag mit einem Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

Tagsüber Machen Sie einen langen Spaziergang in der Natur, um frische Luft zu tanken und die letzten Tage Revue passieren zu lassen.

Abends In dieser Woche haben Sie einige gesunde Routinen kennengelernt. Überlegen Sie, wie Sie einige der Gewohnheiten der Herbstkur in Ihren Alltag integrieren können.



Zucker & Fett im Blick

OMNi-BiOTiC® METAtox:
Schon heute an die Zukunft denken.

Auch
morgen noch
genießen



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82297



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stück) bis 31. Dezember 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. 82297

DAS STRESS- HORMON CORTISOL

EIN ● BALANCEAKT

Cortisol ist ein Hormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird. Es ist essenziell für den Stoffwechsel, die Immunabwehr und regelt außerdem den Schlaf. In stressigen Phasen sorgt es dafür, dass wir belastbar, leistungsfähig und gesund bleiben. Doch nimmt der Stress überhand, steigt der Cortisol-Spiegel und die positiven Effekte drehen sich um: Wir fühlen uns kraftlos, werden krank und schlafen schlecht.

STRESSBREMSE CORTISOL

Cortisol ist unverzichtbar: Es reguliert den Blutzuckerspiegel, unterstützt das Immunsystem, reduziert Entzündungen und hält den Blutdruck stabil. Cortisol arbeitet mit vielen anderen Hormonen zusammen, um sicherzustellen, dass Ihre Energiereserven effizient genutzt werden und Sie nicht zu schnell ermüden. Es steigert somit kurzfristig Ihre Leistungsfähigkeit.

STRESSKATALYSATOR CORTISOL

Stress - ob physisch oder emotional - führt zur Freisetzung von Cortisol. Während es in akuten Situationen hilfreich ist, kann langfristig erhöhter Stress zu dauerhaft hohen Cortisolspiegeln und damit gesundheitlichen Problemen führen.

SYMPTOME EINES ZU HOHEN CORTISOLSPIEGELS

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann sich vielfältig äußern - sowohl psychisch als auch körperlich.

- › *Bauchfett: unliebsame Pfunde rund um die Mitte*
- › *Schlaflosigkeit: nächtliches Wachliegen*
- › *Bluthochdruck: anhaltende Stressreaktionen*
- › *Infektanfälligkeit: ein geschwächtes Immunsystem*
- › *Emotionale Achterbahn: Angstzustände, Depressionen und Reizbarkeit*
- › *Libidoverlust: verminderte sexuelle Lust*
- › *Erhöhter Blutzuckerspiegel: kann zu Diabetes führen*
- › *Konzentrationsstörungen: Schwierigkeiten, sich zu fokussieren*
- › *Wassereinlagerungen: Schwellungen und Gewichtszunahme*

Ein Arzt kann bei Verdacht auf erhöhte Cortisolwerte entsprechende Tests (Blut, Urin oder Speichel) anordnen. Diese variieren je nach Alter und Tageszeit, daher ist eine genaue Analyse wichtig.

SO KOMMEN KÖRPER UND GEIST ZUR RUHE

Es gibt verschiedene Ansätze, um den Cortisolspiegel zu senken und Stress abzubauen. Eine Kombination aus mehreren Maßnahmen ist am zielführendsten, um den Cortisolspiegel dauerhaft in Balance zu halten:

Entspannungstechniken

Regelmäßige Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung können den Cortisolspiegel senken. Studien zeigen, dass Meditation die Cortisolausschüttung reduziert und zu einem ruhigeren Gemütszustand führt.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper bei der Stressbewältigung. Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Melisse, Passionsblume, Ashwagandha oder Lavendel sowie Probiotika können ebenfalls helfen.

Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der effektivsten Methoden, um Stress abzubauen und den Cortisolspiegel zu senken. Schon moderate Bewegung wie Spaziergänge oder leichtes Joggen können helfen, den Kopf freizubekommen und den Stresslevel zu reduzieren.

Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene ist entscheidend für die Stressbewältigung. Feste Schlafenszeiten, entspannende Abendrituale und ein angenehmes Schlafumfeld verbessern die Schlafqualität und stabilisieren den Cortisolspiegel.

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit und das bewusste Erleben des Moments helfen, Stress zu reduzieren. Regelmäßige kleine Auszeiten und Konzentration auf das Hier und Jetzt können den täglichen Stress effektiv mindern.

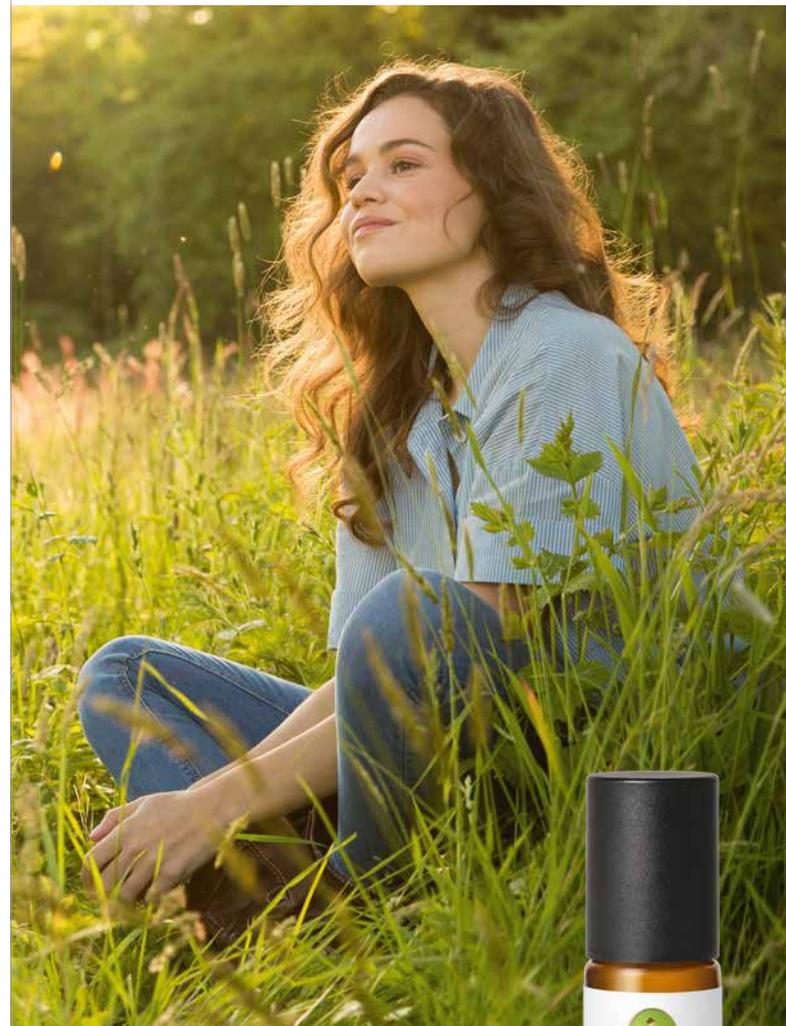
GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR EIN STRESSFREIERES LEBEN

Der Schlüssel zur Senkung des Cortisolspiegels liegt in einem ganzheitlichen Ansatz. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichendem Schlaf und bewussten Entspannungstechniken kann helfen, das Stresshormon Cortisol zu kontrollieren. Indem wir auf unseren Körper hören und ihm die nötige Unterstützung bieten, können wir Stress besser bewältigen und ein ausgeglichenes, gesundes Leben führen.



PRIMAVERA®

INNERE RUHE & GELASSENHEIT



STRESSFREI DUFT-ROLL-ON BIO

Die zuverlässige Hilfe in stressigen Alltagssituationen.

Duft auf die Haut am Handgelenk, Nacken oder Schläfen auftragen.

MIT 100 % NATURREINEN ÄTHERISCHEN ÖLEN



www.primaveralife.com

IMMUN-SHOTS



DER NEUE
BOOST FÜR
DIE ABWEHR-
KRÄFTE?

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Immunsystem mit nur einem kleinen Schluck stärken. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Das versprechen sogenannte Immun- oder Wellness-Shots! Diese kleinen Power-Pakete sollen unsere Abwehrkräfte boosten und uns fit durch die kalte Jahreszeit bringen. Doch wie wirkungsvoll sind sie wirklich? In diesem Artikel nehmen wir Immun-Shots genauer unter die Lupe und prüfen, ob sie halten, was sie versprechen.

KLEINES FLÄSCHCHEN, GROSSE WIRKUNG?

Die Idee hinter den Immun-Shots ist verlockend: Mit einem kleinen Shot täglich das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen. Aber funktioniert das wirklich? Die wissenschaftliche Grundlage für die Wirksamkeit dieser Shots ist noch begrenzt. Einige Inhaltsstoffe, wie Vitamin C und Zink, können tatsächlich das Immunsystem unterstützen, aber oftmals enthalten die „Kurzen“ auch viel zugesetzten Zucker.

DIE ZUTATEN – WAS KANN WAS?

Einige der typischen Zutaten und ihre potenziellen Wirkungen im Überblick:

- › *Ingwer: bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und kann helfen, das Immunsystem zu stärken*
- › *Kurkuma: enthält Curcumin, das ebenfalls entzündungshemmend wirkt und antioxidative Eigenschaften hat.*
- › *Zitronensaft: eine gute Quelle für Vitamin C, das wichtig für ein starkes Immunsystem ist*
- › *Honig: wirkt antibakteriell und kann bei Halsschmerzen Linderung verschaffen*
- › *Vitamin D: wichtig für die Immunfunktion und die Gesundheit der Knochen*

WAS SIND IMMUN-SHOTS?

Immun-Shots, auch bekannt als Wellness-Shots, sind konzentrierte Getränke, die aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Extrakten bestehen. Sie kommen meist in kleinen Fläschchen daher und sollen durch ihre hohe Nährstoffdichte das Immunsystem stärken und die Gesundheit fördern. Typische Zutaten sind Ingwer, Kurkuma, Zitronensaft, Honig und verschiedene Vitamine wie Vitamin C und D.

SIND IMMUN-SHOTS WIRKLICH IHR GELD WERT?

Die große Frage bleibt: Sind Immun-Shots ihr Geld wert? Die meisten Inhaltsstoffe sind zwar gesund, doch die Menge, die in den Shots enthalten ist, reicht oft nicht aus, um einen signifikanten gesundheitlichen Nutzen zu erzielen. Außerdem sind sie kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Falls Sie Immun-Shots in Ihre Ernährung einbauen möchten, sollten Sie folgendes beachten:

- › **Qualität vor Quantität:** Achten Sie auf hochwertige Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen.
- › **Selbstgemacht statt gekauft:** Sie können Immun-Shots auch ganz einfach selbst herstellen. So wissen Sie genau, was drin ist.
- › **Ergänzung, kein Ersatz:** Nutzen Sie Immun-Shots als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und nicht als Ersatz.

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – EINE SICHERE ALTERNATIVE

Wenn Sie gezielt bestimmte Nährstoffe zu sich nehmen möchten, können ausgewählte, qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eine sicherere Alternative sein. Diese Präparate bieten den Vorteil, dass sie in genau dosierten Mengen vorliegen und somit eine kontrollierte Zufuhr ermöglichen – insbesondere um Mängel auszugleichen. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.

Rezept

Homemade Wellness-Shot

Zutaten:

- › 1 Stück Ingwer (ca. 2-3 cm)
- › 1 Stück Kurkuma (ca. 2-3 cm)
- › Saft einer halben Zitrone
- › 1 EL Honig
- › 1 Prise schwarzer Pfeffer
- › 100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben
2. Mischen: alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht
3. Abseihen: die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen
4. Aufbewahren: der Shot kann in einem kleinen Fläschchen im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.

APOTHEKEN

Tipp



DAS TÄGLICHE MIKRONÄHRSTOFF-PLUS

Im stressigen Alltag ist es oft schwierig, sich gesund und vitalstoffreich zu ernähren. Wenn wir weniger Mikronährstoffe aufnehmen, als der Organismus benötigt, leidet darunter über kurz oder lang unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die komplexe Multivitamin-Formel versorgt den Körper umfassend mit Vitaminen, Spurenelementen, Magnesium und wertvollen Pflanzenstoffen und trägt damit zur Deckung des täglichen Mikronährstoff-Bedarfs bei.

Multivitamin A - Z

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

AUA IM ALLER- WERTESTEN

Hämorrhoiden oder Analthrombose?

Hilfe, es brennt! Im Alltag begegnen viele Menschen unangenehmen Beschwerden im Analbereich und fragen sich oft, ob sie an Hämorrhoiden leiden. Es könnte aber auch eine Analthrombose sein. Obwohl sich die Symptome im ersten Anschein ähneln können, gibt es wichtige Unterschiede, die man kennen sollte.



HÄMORRHOIDEN – DER KLASSISCHE ÜBELTÄTER

Hämorrhoiden sind geschwollene Gefäßpolster im Enddarm, die bei jedem Menschen vorhanden sind. Diese Polster können sich jedoch vergrößern und Symptome wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen und Blutungen verursachen. Hämorrhoiden werden in innere und äußere unterteilt:

- › **Innere Hämorrhoiden:** Diese befinden sich im Inneren des Enddarms und sind meist schmerzlos, da sie oberhalb der Schmerzgrenze liegen. Sie können jedoch bluten.
- › **Äußere Hämorrhoiden:** Diese treten unterhalb der Schmerzempfindungsgrenze auf und können sehr schmerzhaft sein, besonders wenn sich ein Blutgerinnsel bildet.

ANALTHROMBOSE – DER PLÖTZLICHE SCHMERZ

Im Gegensatz dazu ist eine Analthrombose eine plötzlich auftretende, sehr schmerzhafte Schwellung im äußeren Analbereich. Diese entsteht durch ein Blutgerinnsel in einer äußeren Hämorrhoidalvene und kann als harter, bläulicher Knoten ertastet werden. Typischerweise sind Analthrombosen schmerzhaft, vor allem beim Sitzen und während des Stuhlgangs.

DIAGNOSE: DER UNTERSCHIED LIEGT IM DETAIL

Die Diagnose beider Zustände erfolgt durch eine körperliche Untersuchung. Ein Arzt kann anhand der Lokalisation und Beschaffenheit der Schwellungen sowie der Art der Beschwerden schnell unterscheiden, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN – LINDERUNG IN SICHT

Hämorrhoiden

Zur Linderung der Beschwerden von Hämorrhoiden können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden:

- › **Topische Behandlungen:** Cremes und Salben mit beruhigenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen helfen, die Symptome zu lindern. Inhaltsstoffe wie Hamamelis und Zinkoxid sind hierbei besonders hilfreich.
- › **Medikamente:** Bestimmte pflanzliche Extrakte und bioaktive Substanzen, die die Venen stärken und Schwellungen reduzieren, sind ebenfalls wirksam.
- › **Chirurgische Eingriffe:** In schweren Fällen können Verfahren wie Gummibandligaturen oder operative Eingriffe notwendig werden.

Analthrombose

Die Behandlung einer Analthrombose konzentriert sich auf die Schmerzreduktion und die Förderung der Heilung:

- › **Topische Salben:** Produkte mit entzündungshemmenden und heilungsfördernden Inhaltsstoffen wie Allantoin und Panthenol helfen, die Haut zu beruhigen und die Heilung zu unterstützen.

- › **Schmerzmittel:** Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) können helfen, die Schmerzen zu lindern.
- › **Chirurgische Entfernung:** Bei sehr schmerzhaften oder großen Thrombosen kann eine kleine Operation notwendig sein, um das Gerinnsel zu entfernen.

ALLTAGSTIPPS – WAS TUN BEI BESCHWERDEN?

Neben medizinischen Behandlungen gibt es auch einige Maßnahmen, die im Alltag helfen können, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen:

- › **Hygiene:** Sorgfältige Reinigung des Analbereichs nach dem Stuhlgang kann helfen, Irritationen zu vermeiden.
- › **Ernährung:** Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert einen weichen Stuhlgang und reduziert den Druck auf die Analregion.
- › **Sitzbäder:** Warme Sitzbäder mit Kamille oder Eichenrinde können beruhigend wirken und Entzündungen lindern.

GUT INFORMIERT UND BEHANDELT

Unabhängig davon, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt, ist es wichtig, die Unterschiede zu kennen und bei anhaltenden oder starken Beschwerden einen Arzt aufzusuchen. Wir empfehlen Ihnen gerne passende Apothekenprodukte. Mit der richtigen Behandlung können die meisten Beschwerden effektiv gelindert werden.

Vergiss Hämorrhoiden!



3-fache
Linderung

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at



Crème, Schaum & Reinigungstücher

DIE DARM- WG

Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

Unsere Darm ist wie eine Wohngemeinschaft: Einige Mitbewohner sind supernett und hilfsbereit, andere können einem das Leben schwer machen. Gute Darmbakterien unterstützen unsere Verdauung und die Darmbarriere und stärken das Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger. Schlechte Bakterien wie Kolibakterien oder Clostridien können hingegen Infektionen verursachen und unsere Gesundheit beeinträchtigen - diese unliebsamen Untermieter dürfen gerne wieder ausziehen. Ein gesundes Gleichgewicht dieser Mikroorganismen ist daher entscheidend für unser Wohlbefinden.

WOVON HÄNGT DIE ZUSAMMENSETZUNG DER DARMFLORA AB?

Die Zusammensetzung unseres Mikrobioms hängt von vielen Faktoren ab: Genetik spielt eine Rolle, aber auch der Lebensstil hat großen Einfluss. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen und arm an Zucker sowie verarbeiteten Lebensmitteln, fördert ein gesundes Mikrobiom.

Stress, Schlafmangel und der Gebrauch von Antibiotika können die Vielfalt und das Gleichgewicht der Darmbakterien negativ beeinflussen. Selbst die Umgebung, in der wir leben, sowie unsere Hygienestandards tragen zur Vielfalt der Mikroorganismen bei, die in unserem Darm leben. Ein bewusster und gesunder Lebensstil ist daher der Schlüssel zu einer blühenden Darmflora.

VIELFALT IST WICHTIG

Unterschiedliche Stämme übernehmen verschiedene Aufgaben: einige bauen Ballaststoffe ab, andere kämpfen gegen ungebetene Gäste, und wieder andere produzieren essenzielle Nährstoffe. Je vielfältiger die Bakterienstämme in Ihrem Darm sind, desto besser kann Ihr Körper auf unterschiedliche Herausforderungen reagieren und gesund bleiben.

KÖNNEN EINZIEHEN: DIE GUTEN MITBEWOHNER

Bakterien werden in unterschiedliche Gattungen, Arten und Stämme unterteilt. Jeder Stamm ist einzigartig und hat einzigartige Eigenschaften. Hier einige der wichtigsten Bakterienstämme:

- › *Lactobacillus acidophilus*: unterstützt die Verdauung und hilft bei der Produktion von Milchsäure, die das Darmmilieu reguliert
- › *Bifidobacterium bifidum*: fördert die Immunfunktion und schützt die Darmbarriere vor schädlichen Bakterien
- › *Lactobacillus rhamnosus*: bekämpft Durchfallerkrankungen und unterstützt die Gesundheit der Darmwand
- › *Bifidobacterium longum*: reduziert Entzündungen im Darm und unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen
- › *Bifidobacterium animalis*: erforscht in vielen Studien, hilft bei Verstopfung
- › *Lactobacillus casei*: verbessert die Verdauung und unterstützt das Immunsystem

Kurzes Aha zwischen durch



Probiotika sind Präparate, die lebensfähige Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien und Hefen enthalten.

Präbiotika hingegen sind unverdauliche Lebensmittelbestandteile wie Ballaststoffe (z. B. Inulin und Oligofruktose), die das Wachstum und die Aktivität der nützlichen Bakterien im Dickdarm fördern.

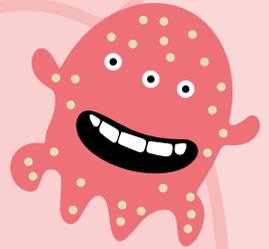
Symbiotika sind eine Kombination aus beiden, also Probiotika und Präbiotika, und wirken synergistisch.

WORAN ERKENNT MAN EIN GUTES PROBIOTIKUM?

Ein gutes Probiotikum sollte mehrere unterschiedliche Stämme enthalten, die auf der Packung angegeben werden. Viele Hersteller achten auf eine wirkungsvolle, studienbasierte Zusammensetzung der verschiedenen Stämme. Die Anzahl der probiotischen Bakterien wird mit „koloniebildenden Einheiten“ (KBE) angegeben. Außerdem sollten Probiotika magensäure-resistent sein, damit sie den Magen unbeschadet passieren und ihre Wirkung im Darm entfalten können.

DAUERHAFTES WOHNRECHT FÜR DIE GUTEN

Unsere Darmbakterien sind kleine, aber mächtige Mitbewohner, die eine große Rolle für unsere Gesundheit spielen. Eine vielfältige und ausgewogene Darmflora unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern trägt auch maßgeblich zu einem starken Immunsystem und einem allgemeinen Wohlbefinden bei. Mit hochwertigen Probiotika können Sie Ihrer Darm-WG die besten Mitbewohner zur Seite stellen und für ein harmonisches Zusammenleben sorgen.



Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Ihrem Mikrobiom zuliebe.

NEU
für Kinder:
OMNi-BiOTiC®
10 AAD Kids



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

 www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82290



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 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. 82290

Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut geschmeidig und gesund

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm auch die Herausforderungen für unsere Haut. Kälte, Wind und trockene Heizungsluft setzen ihr ordentlich zu. Doch keine Sorge, mit den richtigen Tipps und Tricks wird Ihre Haut auch in den kältesten Monaten des Jahres strahlen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie jetzt Ihre Pflegeroutine bereits jetzt winterfest machen und Ihre Haut von Kopf bis Fuß optimal versorgen.

PEELEN? ABER BITTE SANFT!

Während der kalten Monate neigt die Haut dazu, trockener zu werden und sich schneller zu schuppen. Ein sanftes Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und lässt die Haut wieder atmen. Achten Sie darauf, Peelings mit feinen, natürlichen Schleifpartikeln zu wählen. Zucker- oder Salzpeelings sind ideal. Ein- bis zweimal die Woche angewendet, sorgen sie für einen rosigen Teint und eine glatte Hautoberfläche.

GLEICH NACH DEM DUSCHEN CREMEN? JA, BITTE!

Nach dem Duschen ist die Haut besonders aufnahmefähig für Pflegeprodukte. Tragen Sie die Feuchtigkeitspflege am besten direkt auf die noch leicht feuchte Haut auf. Dadurch kann die Creme besser einziehen und die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen. Cremes mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Glycerin oder Urea sind besonders wirksam.

HEISS DUSCHEN? LIEBER NICHT!

So verlockend eine heiße Dusche an kalten Tagen auch sein mag, sie ist leider nicht gut für die Haut. Heißes Wasser kann die Haut austrocknen und ihre natürliche Schutzbarriere angreifen. Besser ist es, lauwarm zu duschen und dafür das Badezimmer vorher gut aufzuheizen. So bleibt die Haut geschützt und das Duscherlebnis angenehm.

HEIZUNGSLUFT - DER UNSICHTBARE FEIND

Trockene Heizungsluft entzieht der Haut Feuchtigkeit und lässt sie schneller austrocknen. Hier helfen Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser auf den Heizkörpern, um die Raumluft zu befeuchten. Auch Zimmerpflanzen tragen dazu bei, das Raumklima zu verbessern. Vergessen Sie nicht, regelmäßig zu lüften, um die Luftfeuchtigkeit zu regulieren.

SONNENSCHUTZ AUCH IM HERBST? UNBEDINGT!

Auch wenn die Sonne im Herbst und Winter nicht so stark scheint wie im Sommer, können UV-Strahlen der Haut ganzjährig schaden. Ein Sonnenschutz sollte daher auch in der kalten Jahreshälfte niemals fehlen. Viele Tagescremes enthalten

bereits einen Lichtschutzfaktor, der die Haut vor schädlichen UV-Strahlen schützt und vorzeitiger Hautalterung vorbeugt.

VORSICHT VOR SYNTHETISCHER KLEIDUNG

Synthetische Stoffe können die Haut reizen und zu Juckreiz führen. Setzen Sie lieber auf Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Wolle, die die Haut atmen lassen und Reizungen vermeiden. Auch atmungsaktive Unterwäsche hilft, Hautirritationen zu verhindern.

EXTRAPFLEGE FÜR GESICHT UND HÄNDE

Das Gesicht und die Hände sind in den kalten Monaten besonders beansprucht, da sie meist ungeschützt der Kälte ausgesetzt sind. Eine reichhaltige Gesichtscrème mit pflegenden Ölen und ein schützender Handbalsam sind daher unverzichtbar. Tragen Sie diese Pflegeprodukte mehrmals täglich auf, um die Haut zu schützen und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

EMPFOHLENE WIRKSTOFFE FÜR PFLEGEPRODUKTE

Zum Abschluss stellen wir Ihnen einige bewährte Wirkstoffe für Pflegeprodukte vor, die besonders gut für die Hautpflege während der Kältesaison geeignet sind. Diese Inhaltsstoffe finden sich in vielen hochwertigen Produkten und bieten hervorragende Pflegeeigenschaften:

- › **Schafsfett:** Dieser Wirkstoff ist bekannt für seine stark feuchtigkeitsspendenden und pflegenden Eigenschaften. Er bildet eine schützende Schicht auf der Haut, die vor Austrocknung bewahrt und die Haut geschmeidig hält.
- › **Thermalwasser:** Ein beruhigender Inhaltsstoff, der reich an Spurenelementen ist und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Thermalwasser hilft, Hautreizungen zu lindern und die Haut zu regenerieren.
- › **Glycerin:** Ein effektiver Feuchtigkeitsspender, der tief in die Haut eindringt und sie von innen heraus mit Feuchtigkeit versorgt. Glycerin stärkt die Hautbarriere und hilft, die Haut geschmeidig und elastisch zu halten.
- › **Ceramide:** Diese Lipide sind ein wesentlicher Bestandteil der Hautbarriere und helfen, die Feuchtigkeit in der Haut zu bewahren. Ceramide stärken die Hautschutzbarriere und verhindern das Eindringen von Schadstoffen.
- › **Panthenol:** Auch bekannt als Provitamin B5, verbessert Panthenol die Hydratation und Elastizität der Haut. Es unterstützt die natürliche Heilung der Haut, beruhigt Irritationen und sorgt für ein weiches, glattes Hautgefühl.

Mit diesen Wirkstoffen können Sie Ihre Haut optimal auf die kalten Wintermonate vorbereiten und sie intensiv pflegen. Wählen Sie außerdem Produkte, die auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse abgestimmt sind: Wir beraten Sie gerne bei uns in der Apotheke!

APOTHEKEN

Tipp



DER SCHLÜSSEL ZU JUNGER HAUT

Kollagen ist mit 80% das wichtigste Strukturprotein der Haut, welches für eine glatte Haut, gesunde Haare und Nägel von großer Bedeutung ist. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die natürliche Kollagenproduktion des Körpers. Das merken wir an unserer Haut, die nicht mehr so straff und glatt ist, glanzlosen und immer dünner werden den Haaren, brüchigen Nägeln oder Cellulite. Auch UV-Strahlung, Rauchen, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährungsweise beeinträchtigen die Kollagenproduktion

Kollagen+ Drink

200 G PULVER

lactosefrei • glutenfrei

Herbst-Power-Boost

NÄHRSTOFFREICH UND HERZGESUND



Der Herbst ist da! Und mit ihm kommt eine bunte Palette an saisonalen Superfoods, die nicht nur köstlich, sondern auch unglaublich gesund sind. Besonders für die Herzgesundheit bieten die vielen Herbstgenüsse wahre Wunder. Entdecken Sie, welche Lebensmittel Ihre Gesundheit fördern können.

Kürbis: der Alleskönner für Herz und Blutzucker

Der Kürbis ist nicht nur das Aushängeschild des Herbstes, sondern auch ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit. Reich an Beta-Carotin, Vitamin C und Ballaststoffen hilft der Kürbis, den Blutdruck zu regulieren, das Herz zu stärken und den Blutzuckerspiegel zu stabil zu halten. Besonders beeindruckend ist der hohe Gehalt an Kalium, das für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks entscheidend ist.

Magnesium-Wunder: Warum Magnesium so wichtig ist

Magnesium spielt eine zentrale Rolle in der Herzgesundheit und der Regulierung des Blutzuckerspiegels. Es hilft, den Herzrhythmus zu stabilisieren, Blutgefäße zu entspannen und den Blutdruck zu senken. Eine ausreichende Zufuhr von magnesiumhaltigen Lebensmitteln kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorbeugen. Besonders im Herbst bieten sich einige Lebensmittel an, die reich an Magnesium sind:

- › **Kürbiskerne:** Sie sind wahre Magnesiumbomben und lassen sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren.
- › **Mandeln:** Diese knackigen Nüsse sind nicht nur köstlich, sondern liefern auch eine ordentliche Portion Magnesium.
- › **Haferflocken:** Ein vielseitiges Lebensmittel, das reich an Magnesium ist und in vielen Rezepten verwendet werden kann. Im Herbst bieten sich morgens warme Porridges an, um gut in den Tag zu starten.

Omega-3: Power für ein starkes Herz

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für die Herzgesundheit und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und Entzündungen zu reduzieren. Während Fisch eine bekannte Quelle ist, gibt es auch hervorragende pflanzliche Möglichkeiten:

- › **Leinsamen:** Diese kleinen Samen sind eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren und lassen sich leicht in Smoothies oder Joghurt integrieren.
- › **Chiasamen:** Ähnlich wie Leinsamen sind Chiasamen reich an Omega-3 und können in vielen Rezepten verwendet werden.
- › **Walnüsse:** Diese Nüsse sind nicht nur köstlich, sondern auch eine großartige pflanzliche Omega-3-Quelle.

Good to know:

Pflanzliche Quellen von Omega-3 enthalten die essenzielle Fettsäure ALA, die nur zum Teil in die ebenso essenziellen Fettsäuren EPA und DHA (für Herz, Gehirn und Augen) umgewandelt werden kann. Deshalb ist es wichtig, seinen Omega-3-Bedarf auch durch Fisch zu decken. Vegetarier können z. B. Algenöl supplementieren.

Weißdorn: das traditionelle Herzmittel

Weißdorn ist seit Jahrhunderten für seine herzstärkenden Eigenschaften bekannt und wird im Herbst geerntet. Er verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße und kann bei leichtem Herzleiden helfen. Ein heißer Tee aus Weißdorn ist nicht nur wohltuend an kalten Herbsttagen, sondern auch ein echter Herz Helfer.

Zimt: das süße Gewürz für den Blutzucker

Zimt ist nicht nur ein köstliches Gewürz für herbstliche Speisen, sondern auch gut für den Blutzucker. Er kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und den Cholesterinspiegel zu senken. Spezielle Zimtkapseln aus der Apotheke sind darauf abgestimmt, diese Vorteile zu maximieren.

Mit Stabilität durch den Herbst

Der Herbst bietet viele köstliche und nährstoffreiche Lebensmittel. Durch die Integration von Kürbis, magnesiumreichen Lebensmitteln, Omega-3-Quellen, Weißdorn, Zimt und innovativen Nahrungsergänzungsmitteln können Sie Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit und Ihr gesamtes Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Genießen Sie die bunte Vielfalt der Herbst-Power-Foods!

wellion®
DiaSlim

**JETZT
NEU**
IN IHRER APOTHEKE

**GESUND & SCHLANK
IN DEN SOMMER**

**NATÜRLICHE
ZUSAMMENSETZUNG**

WEISSTANNENEXTRAKT

ORANGE + POMELO + GRAPEFRUIT + GUARANA

GARCINIA CAMBOGIA

ZINK + CHROM + VIT B6 + VIT B12



PZN: 5791087

wellion®
CALLA



**Ihre
ÖSTERREICHISCHE
Gesundheitsmarke**

**BLUTZUCKERMESSGERÄTE
& -TESTSTREIFEN**



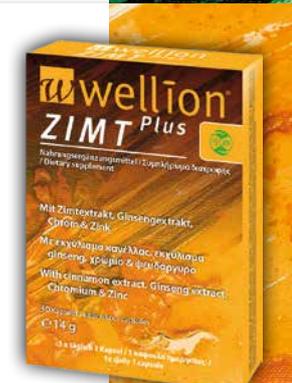
PZN: 3282105

wellion®
ZIMT Plus

**FÜR DEN
BLUTZUCKERSPIEGEL**

CHROM trägt dazu bei, einen normalen
Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten.

**mit Zimt- & Ginsengextrakt,
Chrom und Zink**



PZN: 3061309

Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung und über die Tagesdosis hinaus verwenden. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig.



MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10 • 7221 Marz
office@medtrust.at • 02626 / 64 190
www.medtrust.at • www.wellion.at

SUPERMARKT- GUIDE BEI REIZDARM



Gos and Nos für den Einkaufswagen

Reizdarm - ein Begriff, den viele kennen, aber kaum jemand wirklich versteht. Was genau steckt dahinter? Welche Symptome machen sich bemerkbar - und vor allem: Was sollte man beim Einkaufen beachten, um den empfindlichen Darm nicht zusätzlich zu belasten? Hier kommt unser ultimativer Supermarkt-Guide für alle mit Reizdarm (eine Million Menschen in Österreich!), der Licht ins Dunkel bringt.

REIZDARM – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine weit verbreitete funktionelle Magen-Darm-Erkrankung, die durch wiederkehrende Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung charakterisiert ist. Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt, aber Stress, eine unausgewogene Ernährung und eine gestörte Darmflora spielen eine zentrale Rolle.

ALARM IM DARM – DIE SYMPTOME DES REIZDARMSYNDROMS

Das Reizdarmsyndrom beginnt meist im jungen Erwachsenenalter und kommt in Schüben, die in unregelmäßigen Abständen kommen und gehen.

- › **Bauchschmerzen und -krämpfe:** oft durch bestimmte Lebensmittel ausgelöst oder verstärkt
- › **Blähungen:** ein unangenehmes Völlegefühl und oft auch verstärkte Gasbildung
- › **Durchfall und Verstopfung:** diese können abwechselnd auftreten und den Alltag erheblich beeinträchtigen
- › **Unwohlsein nach dem Essen:** ein generelles Gefühl der Unverträglichkeit nach den Mahlzeiten

Auch wenn die Symptome sehr individuell durch bestimmte Lebensmittel ausgelöst werden können, gibt es einige allgemeine „Gos and Nos“ zu beachten.



EINKAUFSWAGEN-FALLEN: DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE MEIDEN

- › **Fertigprodukte und Fast Food:** Sie enthalten oft viele Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Transfette, die den Darm reizen.
- › **Milchprodukte:** Laktose kann bei vielen Menschen mit Reizdarm Beschwerden verursachen.
- › **Kohlarten und Hülsenfrüchte:** Diese sind schwer verdaulich und führen oft zu Blähungen.
- › **Zucker und künstliche Süßstoffe:** Diese können die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen und zu Durchfall führen.
- › **Glutenhaltige Lebensmittel:** Brot, Nudeln und andere Weizenprodukte sind für viele Betroffene schwer verdaulich.



JA, BITTE! DIESE LEBENSMITTEL DÜRFEN IN DEN EINKAUFSWAGEN

- › **Fisch und mageres Fleisch:** Sie liefern wertvolles Eiweiß, das leicht verdaulich ist.
- › **Laktosefreie Milchprodukte:** Sie sind eine gute Alternative für alle, die nicht auf Joghurt und Co verzichten wollen.
- › **Gemüse:** Besonders gut verträglich sind Karotten, Zucchini und Kürbis.
- › **Obst:** Bananen, Beeren und Äpfel (ohne Schale) sind leicht verdaulich und gut für den Darm.
- › **Vollkornprodukte:** Haferflocken und Vollkornreis sind ballaststoffreich, ohne zu belasten.
- › **Probiotische Lebensmittel:** Fermentierte Produkte wie Sauerkraut können die Darmflora unterstützen.

HELFER IN DER NOT

Am Markt gibt es verschiedene Produkte, die speziell für Menschen mit Reizdarm entwickelt wurden und dabei helfen können, die Beschwerden zu lindern und die Darmgesundheit zu unterstützen. Präparate mit Zeolith binden zum Beispiel Giftstoffe im Darm und stärken die Darmbarriere. Spezielle homöopathische sollen das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Kräutertees beruhigen den Magen und reduzieren Blähungen.

BEWUSST EINKAUFEN, BESSER LEBEN: EIN LEBEN MIT REIZDARM ERFORDERT AUFMERKSAMKEIT UND EINE BEWUSSTE ERNÄHRUNG.

Mit den richtigen Lebensmitteln und Produkten kann man die Beschwerden jedoch erheblich lindern und den Alltag wieder unbeschwert genießen. Also, auf in den Supermarkt - aber mit Köpfchen und einem gut vorbereiteten Einkaufszettel!



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. 82294



*€2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 31. Dezember 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. 82294

HURRA, DER HERBST IST DA!

Der Herbst ist eine magische Jahreszeit voller Farben und Abenteuer. Die Blätter an den Bäumen färben sich in leuchtendes Rot, Orange und Gelb. Hast du dich jemals gefragt, warum das passiert? Die Bäume bereiten sich auf den Winter vor und speichern wichtige Nährstoffe in ihren Wurzeln. Deshalb verabschieden sie sich von ihren Blättern. Ein echtes Naturspektakel, oder?

Deine eigene Blättersammlung

Wie wäre es, wenn du bei deinem nächsten Spaziergang die schönsten Blätter sammelst? Mit diesen kannst du dein eigenes DIY-Herbarium gestalten oder kreative Bilder entwerfen!

STEP 1 SAMMELN WIE EIN PROFI

Bevor du loslegst, brauchst du einen Korb oder eine Tüte, um die gesammelten Blätter zu transportieren. Achte darauf, Blätter in verschiedenen Formen und Farben zu sammeln – je bunter, desto besser! Die besten Sammelstellen sind Parks, Wälder oder sogar dein eigener Garten.

STEP 2 DAS PERFEKTE PRESSEN

Sobald du deine Blätter gesammelt hast, ist es Zeit, sie zu pressen.

Dafür brauchst du:

- › Zeitungspapier
- › Ein dickes Buch (alte Telefonbücher eignen sich besonders gut)
- › Ein paar schwere Gegenstände (zum Beispiel weitere Bücher)

Und so geht's:

Lege ein Blatt Zeitungspapier auf eine Seite des Buches, dann die gesammelten Blätter darauf und decke sie mit einer weiteren Lage Zeitungspapier ab. Schließe das Buch und lege die schweren Gegenstände darauf, um zusätzlichen Druck auszuüben. Lass die Blätter für mindestens eine Woche so. Schau ab und zu nach, ob sie gut trocknen und tausche gegebenenfalls das Zeitungspapier aus, wenn es feucht wird.

STEP 3 JETZT WIRD'S KREATIV!

Sind die Blätter schön flach und trocken, kannst du mit dem Basteln beginnen. Hier ein paar Ideen für dein DIY-Herbarium:

- › **Blätterbilder:** Klebe die Blätter auf festes Papier oder Karton und gestalte daraus lustige Figuren oder Szenen. Vielleicht einen Herbstbaum oder ein Tier aus verschiedenen Blättern?
- › **Blätterbuch:** Erstelle ein kleines Buch, indem du die Blätter auf einzelne Seiten klebst und die Seiten dann zusammenbindest. Beschrifte jede Seite mit dem Namen des Baums und anderen interessanten Fakten, die du über die Blätter herausfinden kannst.
- › **Lesezeichen:** Schneide ein Stück weißen Karton in die Form eines Lesezeichens und beklebe es mit deinen schönsten Blättern. Verwende zum Schutz eine Klebefolie.

WISSENSCHAFTLER IM EINSATZ

Neben dem Bastelspaß kannst du auch einiges über die Natur lernen. Schau dir die Blätter genau an: Welche Form haben sie? Wie fühlen sie sich an? Haben sie einen besonderen Geruch? Notiere deine Beobachtungen in einem Notizbuch. So wirst du zum echten Naturforscher!



Herbstlicher Rätselspaß



Rätsel 1: Welches Blatt fällt nie vom Baum? Es hat keine Äste und keine Wurzeln, doch es ist oft in der Schule zu finden.

Was ist es?

Rätsel 2: Ich bin orange und rund, liege manchmal im Garten oder auf dem Feld. Zu Halloween schnitzt du Gesichter in mich.

Was bin ich?

Rätsel 3: Ich bin weich, warm und oft aus Wolle. Im Herbst und Winter ziehst du mich an, um dich vor der Kälte zu schützen.

Was bin ich?

Rätsel 4: Ich wachse im Wald und manchmal auch auf Wiesen. Manchmal bin ich essbar, aber man muss vorsichtig sein, denn manche von uns sind giftig.

Was bin ich?

Rätsel 5: Im Herbst mache ich mein Nest fertig und lagere Futter ein, damit ich im Winter genug zu essen habe. Ich bin flink und klettere gerne Bäume hinauf.

Wer bin ich?

Rätsel 1: Das Blatt Papier
Rätsel 2: Der Kürbis
Rätsel 3: Der Pulllover
Rätsel 4: Der Pilz
Rätsel 5: Das Eichhörnchen

Antworten:



APOTHEKEN

Tipp



NÄHRSTOFFE FÜR KINDER

Vitaminreiches Obst und Gemüse zählt zu den Lieblingsspeisen der wenigsten Kinder, aber fast alle naschen gerne. Die fruchtigen Jelly Beans in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen wird Ihr Kind lieben! Wertvolle Nährstoffe verpackt in einem süßen

Snack - so stillen auch Kinder ihren Bedarf an Vitaminen gerne. Die Jelly Beans enthalten neben vielen verschiedenen Vitaminen auch Zink und Jod, zwei Spurenelemente, die besonders wichtig für Wachstum und Entwicklung sind.

MULTIVITAMIN Jelly Beans

90 JELLY BEANS

Ohne Konservierungsstoffe, künstliche Farb-, Süß- und Aromastoffe

DIGITAL DETOX

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

In unserer digitalen Welt sind wir ständig vernetzt und erreichbar. Das bedeutet auch, dass wir permanent Informationen, Nachrichten und Benachrichtigungen ausgesetzt sind. Diese Dauererreichbarkeit kann uns auf Dauer stark belasten und den Stresspegel erheblich erhöhen.

Laut einer Studie der National Sleep Foundation kann der ständige Konsum digitaler Medien zu Schlafstörungen und erhöhter Reizbarkeit führen. Es ist daher wichtig, sich bewusste Auszeiten zu nehmen, um Körper und Geist die nötige Erholung zu gönnen.



© Sarah Kreutzhuber

DIGITAL DETOX: MEHR ALS NUR EIN TREND

Der Begriff „Digital Detox“ steht für den bewussten Verzicht auf digitale Medien über einen bestimmten Zeitraum. Diese Auszeiten helfen uns, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Doch wie erholen wir uns richtig? Viele Menschen entspannen sich vor dem Fernseher oder durch stundenlanges Scrollen auf Social Media. Dies führt jedoch oft zu zusätzlichem Stress, insbesondere durch negative Nachrichten oder das ständige Vergleichen mit anderen.

DIE RICHTIGE ERHOLUNG: NATUR UND BEWEGUNG

Statt vor dem Bildschirm zu entspannen, sollten Sie sich auf Aktivitäten konzentrieren, die wirklich entspannen und erholen: Bewegung in der Natur, wie Wandern, Spazierengehen oder Joggen, kann wahre Wunder wirken. Studien zeigen, dass der Aufenthalt im Freien den Stresspegel senken und die Stimmung verbessern kann. Auch Wellness-Aktivitäten wie Massagen tragen erheblich zur Entspannung bei.

AUSZEIT IM HOTEL: WARUM NICHT ZU HAUSE?

Zu Hause bleiben wir oft erreichbar – sei es durch den Arbeitslaptop oder das Smartphone. Ein Hotel-Urlaub bietet hingegen die perfekte Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und sich vollkommen auf die eigene Erholung zu konzentrieren. Ein besonders empfehlenswertes Ziel für einen solchen Digital Detox-Urlaub ist das **Relax- & Wanderhotel Poppengut** in Hinterstoder.

DAS RELAX- UND WANDERHOTEL POPPENGUT: IHR RÜCKZUGSORT

Das Poppengut liegt malerisch im Herzen der Pyhrn-Priel-Region in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals und bietet

eine ideale Umgebung für Entspannung und Erholung. Hier finden Sie nicht nur eine atemberaubende Naturkulisse, sondern auch zahlreiche Wellness-Angebote, die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Vom beheizten Außen- und Innenpool über verschiedene Massage- und Kosmetikangebote bis zur Sauna – das Poppengut bietet alles, was das Herz begehrt. Wandern Sie durch die umliegenden Wälder und Berge und lassen Sie den Alltag hinter sich. Der Aufenthalt in der Natur und die professionelle Betreuung durch das Hotelteam helfen Ihnen, neue Kraft zu schöpfen und den digitalen Ballast abzuwerfen.

DAS RUNDUM-WOHLFÜHLPAKET

Im Poppengut erwartet Sie ein kulinarisches Highlight nach dem anderen. Die Küche verwöhnt Sie mit regionalen Spezialitäten und internationalen Gerichten, die täglich frisch zubereitet werden. Dazu passt eine erlesene Auswahl österreichischer Weine. Die Kombination aus hervorragender Kulinarik, erstklassigem Wellness-Angebot und der beruhigenden Wirkung der Natur macht das Poppengut zum perfekten Ort für Ihren Digital Detox-Urlaub.

ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT

Ein Digital Detox ist mehr als nur eine Pause vom Bildschirm. Es ist eine Chance, sich selbst neu zu entdecken, Stress abzubauen und die innere Balance wiederzufinden. Das Relax- und Wanderhotel Poppengut bietet dafür die ideale Umgebung und sorgt dafür, dass Sie erholt und gestärkt in den Alltag zurückkehren können. Gönnen Sie sich diese Auszeit – Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.



© Carolin Thiersch



KONTAKTDATEN

RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT

Mitterstoder 20
4573 Hinterstoder

Tel.: +43 (0) 7564 5268

Mail: info@poppengut.at

Web: www.poppengut.at

  @poppengut

ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im Relax & Wanderhotel Poppengut zu gewinnen!

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf eine bewusste Auszeit in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals.



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

wild lebendes Präriepferd	Laubbaum, Rüster	Transportmittel im Gebirge	Schlechtwetterzone	weiches Gewebe	Spion, Spitzel	Landschaftsgarten	Teil des Jahres	flach, zusammengedrückt	beständig, gleichbleibend	schmierig, fetten	persönl. Fürwort (dritte Person)	Missgunst
					englisch: Schwimmbecken (Kurzwort)			Braten-saft, Tunke				1
Klebe-mittel			11	Begeis-terung, Schwung			Kloster					benach-bart, nicht weit
gegen Be-zahlung nutzen					10	Ruhe-pause		Leid, Not				
Fußball-mann-schaft				Handels-gut	Zart-, Fein-gefühl			Signal-horn (ugs.)		8	Schul-festsaal	zähflüs-siges Kohle-produkt
Schau-spiel	Werbung		Ansicht, Urteil						Verbin-dungs-line, -stelle			
									Fang-gerät	Kern-frucht	Vorrats-raum, Speicher	
lieber, wahr-schein-licher												
Bein-gelenk									zwei Dinge, Men-schen			
deshalb, des-wegen		stetig fließen, laufen		Korsett					Böses, Unange-nehmes	Insekt mit Stachel		Bett-tuch
	9											
sehr kurze Kleidung									türkische Wäh-rungs-einheit			6
Platz-mangel, Raumnot									Höflich-keits-formel	Samml-ung von Schrift-stücken	Kalk-stein; Schreib-material	
Ab-schnitt eines Films	Ein-friedung, Gatter		Zensur									
				Hahnen-fuß-gewächs	bruch-sicherer Baustoff	einer Axt ähnliches Spalt-werkzeug	Energie-form	Binde-wort	Haupt-sache; Mittel-punkt			
Wind-jacke					5	Demon-tage			Bedie-nung im Restau-rant	elek-trisches Sport-gerät		Reiz-leiter im Körper
süd-deutsch: Kloß	Welt-meer		rau, grob	unbe-stimmter Artikel			weib-liches Kindes-kind					
						Schmü-ckendes			2	Ab-schieds-gruß		
Pfannen-gericht	Urgroß-vater (Kose-wort)		sehr großer Mann	kleines Lasttier			beweg-lich	Hinter-halt (auf der ... liegen)				
		3				Oper von Verdi	gemah-lenes Getreide		4	Opern-solo-gesang	Schluss	
gewalt-sames Weg-nehmen				fort; ver-schwun-den	Aufgeld			Welt-organi-sation (Abk.)	Rad-mittel-stück			Kos-metik-artikel; Salbe
			da, zumal				ge-krüm-mtes Wurfholz					
Bereich, Distrikt	zu keiner Zeit			zu der genann-ten Stelle				Außen-schicht bei Bäumen				
eng-lisches Bier			Rasen-pflanze			7	Aner-kennung		kos-tbar; mensch-lich vor-nehm			12

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

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

Mittel

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



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



Welches Gemüse wird zu Halloween ausgehöhlt und als Laterne verwendet?

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.11.2024.

- * 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 Halbpension im RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT.
www.poppengut.at

2. & 3. PREIS**

Hyaluron Feuchtigkeits-spendende Creme 25ml + konz. Hyalurongel 20ml

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

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

KÜRBIS- WAFFELN

MIT RUCOLA & FRISCHKÄSE



REZEPT VON
**MICHAELA
TITZ**
littlebee.at

© Michaela Titz

ZUTATEN

WAFFELN (CA. 8 STÜCK)

- › 140 g Dinkelmehl
- › 1 Ei
- › 100 g Kürbispüree
- › 150 ml Buttermilch
- › 2 TL Backpulver
- › 1 Prise Salz
- › etwas Öl für das Waffeleisen

BELAG

- › Frischkäse
- › Rucola
- › getrocknete Tomaten
- › frische Kresse
- › grobes Meersalz

1.

Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und kurz ruhen lassen.

2.

In der Zwischenzeit ein Waffeleisen mit Öl einstreichen und heiß werden lassen. Die Waffeln anschließend kross backen. Für eine Portion benötigen Sie zwei Waffeln.

3.

Die erste Waffel mit Frischkäse bestreichen und getrocknete Tomaten sowie Rucola darauf verteilen. Abschließend die zweite Waffel drauflegen und mit Kresse und grobem Meersalz bestreuen.

KOCHBUCH

FRÜHLING, SOMMER,
HERBST & KÜCHE



@littlebee_wien



www.littlebee.at

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-HERBST

HYALURON FEUCHTIGKEITS- SPENDENDE CREME

mit laluDeep® und Omega 6

25 ml



9,90 €

Gutschein gültig von 01.09.2024 bis 30.09.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



GESCHENK- SET

1 x Hyaluron Hand- &
Nagelcreme
1 x Nährende Handcreme
mit Honig

2 x 50 ml



8€

Gutschein gültig von 01.10.2024 bis 31.10.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



KOLLAGEN+ DRINK

Der Schlüssel zu
junger Haut

200 g



-25%

Gutschein gültig von 01.11.2024 bis 30.11.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



IMMUN + CISTUS SAFT & KAPSELN

Für das Immunsystem

60 Kapseln / 300 ml



-25%

Gutschein gültig von 15.08.2024 bis 30.11.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



MULTIVITAMIN JELLY BEANS

Nährstoffe für Kinder

90 Jelly Beans



-25%

Gutschein gültig von 15.08.2024 bis 30.11.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



VITAMIN C + ZINK GUMMIES

Power-Snack für starke
Abwehrkräfte

60 Gummies



-25%

Gutschein gültig von 15.08.2024 bis 30.11.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.

