

# g'sund

IHR MAGAZIN  
FÜR GESUNDHEIT &  
WOHLBEFINDEN

**PERFECT POOP**  
AUF DIE FORM KOMMT'S AN

**STADT, LAND, FLUSS**  
DIE OPTIMALE REISEAPOTHEKE FÜR JEDES ZIEL

**ZUCKER UNDERCOVER**  
DIE VERSTECKTEN FALLEN IN IHREM ESSEN

**GRATIS**  
Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

## editorial

Hallo liebe  
Leserinnen & Leser,  
hello, good  
summer vibes!

Der Sommer steht für Lebensfreude und Aktivität. Damit Sie diese Zeit voll auskosten können, stehen wir in der Apotheke für Sie in den Startlöchern. Besonders wichtig sind jetzt: effektiver Sonnenschutz und genügend Flüssigkeitszufuhr.

Für den perfekten Sonnenschutz und Tipps zur Sommerpflege sind wir Ihre erste Anlaufstelle. Zudem helfen wir Ihnen, die Reiseapotheke optimal zu bestücken - von der Vorbeugung von Reisekrankheiten bis hin zu Erste-Hilfe-Must-haves.

Sportbegeisterte unterstützen wir mit Produkten, die die Leistungsfähigkeit, aber auch die Regeneration fördern. Gegen Insektenstiche halten wir ebenfalls die passenden Lösungen bereit.

Machen Sie diesen Sommer unvergesslich, mit der professionellen Unterstützung Ihrer Apotheke. Wir freuen uns auf Sie!

*Genießen Sie den Sommer  
mit bester Gesundheit!*

Herzlichst, Ihr/e

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

6

### Stadt, Land, Fluss

Die optimale Reiseapotheke für jedes Ziel

8

### Sonnenbrand 360°

Diese Stellen sollten Sie beim Eincremen nicht vergessen

10

### Bye Bye Blasen- entzündung

Es geht auch ohne Antibiotika

12

### Schmerz lass nach

Skurrile Schmerzphänomene und ihre Behandlung durch Physiotherapeuten

14

### Perfect Poop

Auf die Form kommt's an

16

### Die Schlaf-Formel 2.0

Smarte Tipps vom Sandmännchen

18

### Mehr als nur ein Kleidungsstück

7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit

20

### Good to know

Apotheken-Insights

22

### Zucker undercover

Die versteckten Fallen in Ihrem Essen

24

### „Mama, aua“

Ein Leitfaden zur Ersten Hilfe bei Kinderwunden

26

### Kids Zone

Bunter Sommerspaß

28

### Gefragt am Markt

Empfehlungen für Sie

30

### Die heilende Kraft von Lehm

Ein Schatz der Natur für unsere Gesundheit

32

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

35

### Rezept

Sommer-Frittata mit Zucchini, Tomaten & Feta

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, Maja Nett: moeyskitchen.com,  
Hotel & Spa Urs-lauerhof: websline internet & marketing agentur GmbH

# Familienproblematiken

MENTAL  
TIPP

**A**uch wenn wir bereits weit gekommen sind, gut für uns sorgen, für uns einstehen und auf uns aufpassen, liegen die Dinge innerhalb der Familie oft etwas anders. Wir lassen leiblichen Verwandten oder denen, mit denen wir aufgewachsen sind, viel mehr durchgehen als anderen Menschen. Wir stecken mehr ein, entschuldigen uns in Situationen, in denen wir sonst für unseren Standpunkt eingestanden wären, und ordnen uns unter. „*Es sind meine Eltern, also haben sie irgendwo bestimmt Recht*“, „*Ich möchte meine Familie nicht enttäuschen/verletzen*“, „*Es sind ja nur kurze Momente, in denen ich etwas vorspielen/verstecken muss*“ – die meisten von uns haben mindestens einen dieser Sätze schon einmal zu sich gesagt.

Und in diesen Augenblicken machen wir uns kleiner, als wir sind, werden plötzlich wieder zum Kind, das sich einfach nur Harmonie innerhalb der eigenen Familie wünscht. Aber zu welchem Preis? Dies soll keine allgemeine Schuldzuweisung sein, vielmehr eine Chance für dich, Dinge aufzuzeigen, zu besprechen und einen Weg zu finden, besser damit umzugehen. Ich habe ein paar Fragen vorbereitet, manche mögen passen, andere nicht, aber sie regen in jedem Fall zum Nachdenken an:

- › **Warum möchtest du die Zustimmung deiner Verwandten, obwohl du selbst ihre persönlichen Entscheidungen nicht gutheißen kannst?**
- › **Wenn du nicht mit deinen Verwandten verwandt wärst, wärst du mit ihnen befreundet? Wenn nicht, warum spielen sie dann eine so große Rolle in deinem Leben?**
- › **Wenn du ein Kind hättest, würdest du es mit dieser Person zusammen sein lassen? Wenn nicht, warum hast du dann das Gefühl, dass du es nicht verdienst, vor dieser Person beschützt zu werden? Wer kümmert sich um das Kind in dir, das sich nicht sicher fühlt?**

Ich wünsche mir, dass dich diese Zeilen erreichen, dass sie dir Mut machen, deinen eigenen Weg zu gehen und dass du dich von Menschen distanzieren kannst, die dich zurückhalten, verändern oder in ihre Vorstellungen hineinzingen wollen.



[www.soulcoach-joana.de](http://www.soulcoach-joana.de)

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



# UNBESCHWERT DIE SONNE GENIESSEN

DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ FÜR IHRE HAUT

**-30%**  
SOFORT RABATT\*

BEIM KAUF VON 3  
SONNENCREMEN  
01.06. - 31.08.2024

**-20%**  
SOFORT RABATT\*

BEIM KAUF VON 2  
SONNENCREMEN  
01.06. - 31.08.2024

**-10%**  
SOFORT RABATT\*

BEIM KAUF VON EINER  
SONNENCREME  
01.06. - 31.08.2024

\*

\*



\*AUSGENOMMEN SONNENSTICKS UND LIPPENPFLEGESTIFTE.  
NICHT MIT ANDEREN AKTIONEN KOMBINIERBAR. SOLANGE DER VORRAT REICHT.





-25%



## MIT 13 VERSCHIEDENEN BAKTERIENSTÄMMEN

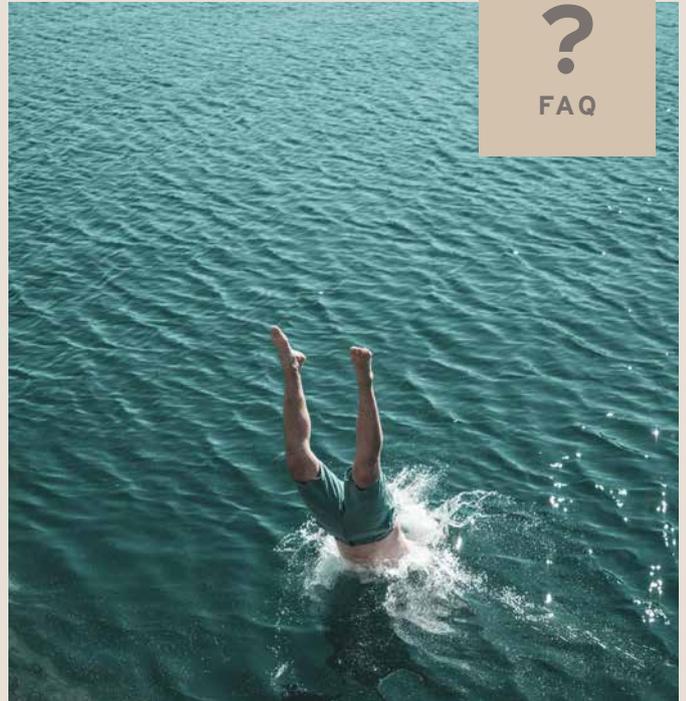
Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern hat auch einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. PROBIOTIC ist eine hochwertige, aufeinander abgestimmte probiotische Bakterienmischung für die adäquate Zufuhr spezieller Bakterienkulturen. Inulin und Dextrin beeinflussen die Darmflora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

### Probiotic

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

?  
FAQ



## Warum macht uns der Sprung ins kalte Wasser so glücklich?

**D**er Sprung ins kalte Wasser, sowohl im übertragenen als auch im wörtlichen Sinne, kann eine Quelle großer Freude und Zufriedenheit sein. Die Gründe hierfür sind vielschichtig und reichen von physiologischen Reaktionen des Körpers bis zu psychologischen Effekten.

1. Kaltes Wasser bewirkt plötzlichen Stress für den Körper, auf den er mit der Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, reagiert. Diese natürlichen Schmerzmittel des Körpers können zu einem Gefühl der Euphorie führen.
2. Der Kontakt mit kaltem Wasser führt dazu, dass sich die Blutgefäße an der Oberfläche zusammenziehen, um die Körperwärme zu bewahren, während sich die Gefäße im Körperinneren erweitern, um die Kerntemperatur stabil zu halten. Dieser Prozess kann die Durchblutung verbessern und zu einem belebenden Gefühl führen.
3. Regelmäßiges Eintauchen in kaltes Wasser kann das Immunsystem stärken. Die Kälteexposition regt die Produktion weißer Blutkörperchen an, die eine Schlüsselrolle in der Abwehr von Krankheitserregern spielen.
4. Der Sprung ins kalte Wasser steht oft symbolisch für das Überwinden von Ängsten und das Verlassen der eigenen Komfortzone. Dies kann ein starkes Gefühl der persönlichen Leistung und des Selbstvertrauens hervorrufen.
5. Die sofortige Kältereaktion des Körpers führt zu einer erhöhten Wachsamkeit und geistigen Klarheit. Viele Menschen berichten von einer besseren Fokussierung und geringeren Angstzuständen nach dem Schwimmen in kaltem Wasser.

**Insgesamt ist der Sprung ins kalte Wasser eine komplexe Erfahrung, die sowohl den Körper als auch den Geist fordert und fördert. Das kann zu einem starken Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit führen.**



# STADT, LAND, FLUSS

Die optimale  
Reiseapotheke  
für jedes Ziel

**B**eim Packen für die nächste Reise denken viele zuerst an Kleidung, Kamera und Reiseführer. Doch eine gut sortierte Reiseapotheke ist mindestens genauso wichtig, um vor Ort nicht von gesundheitlichen Problemen überrascht zu werden. Abhängig von Ihrem Reiseziel ergeben sich unterschiedliche Anforderungen an den Inhalt Ihrer Apotheke. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie sich bestmöglich auf Ihre nächste Reise vorbereiten.



## **STÄDTEREISEN: IM URBANEN Dschungel Gewappnet**

Auf Reisen durch pulsierende Metropolen sind kleine Verletzungen schnell passiert. Flexible und wasserfeste Pflaster, die sich der Hautbewegung anpassen, sind unerlässlich, um Schnitte und Schürfwunden abzudecken. Beim Erkunden von neuen Städten werden oft viele Schritte zurückgelegt: Da dürfen Blasenpflaster im Gepäck nicht fehlen. Ein antibakterielles Handgel oder Spray schützt vor der Übertragung von Keimen – ein Muss in der Großstadt.

## **ABENTEUER NATUR: Rüstzeug für Land und Berge**

In der freien Natur sind neben dem Schutz vor Verletzungen auch Vorkehrungen gegen Insektenstiche und Sonnenbrand wichtig. Elastische Pflaster, die auch auf feuchter Haut haften und sich ideal für bewegungsintensive Aktivitäten eignen, sollten nicht fehlen. Für den Insektenschutz empfiehlt sich ein Mittel, das sowohl präventiv als auch nach einem Stich Linderung verschafft. Produkte, die die Durchblutung der Beine fördern, sind nach langen Wanderungen goldwert, um Schwellungen und Schmerzen entgegenzuwirken.

## **EXOTIK GENIESSEN: Gut vorbereitet in ferne Länder**

Bei Reisen in exotische Länder steht oft die Auseinandersetzung mit ungewohnter Kost an erster Stelle. Ein probiotisches Mittel zur Stärkung der Darmflora kann vorbeugend gegen Verdauungsprobleme wirken. Bei ersten Anzeichen einer Verstopfung helfen sanfte Abführmittel, die Wasser im Darm binden und den Stuhl weich machen. Sollte es zu Durchfall kommen, ist ein schnell wirkendes Mittel zur Regulierung der Darmtätigkeit unverzichtbar.

## **FÜR JEDEN TRIP GERÜSTET: Die universelle Reiseapotheke**

Unabhängig vom Zielort sollten einige Essentials in keiner Reiseapotheke fehlen: Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Fieberthermometer und Mittel gegen Übelkeit sowie Reisekrankheit. Ein hochwertiger Sonnenschutz mit ausreichendem UV-Schutzfaktor ist ebenso wichtig wie eine Auswahl an Pflastern und Verbänden für verschiedenste Verletzungsarten.

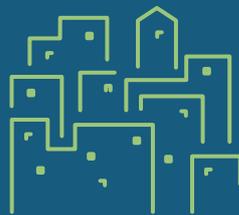
## VORSORGE IST DIE BESTE MEDIZIN

Eine gut durchdachte Reiseapotheke ist essenziell für einen sorgenfreien Urlaub. Indem Sie Ihre Reise-Apotheke an Ihr Reiseziel und die geplanten Aktivitäten anpassen, können Sie den meisten gesundheitlichen Herausforderungen vorbeugen. Denken Sie daran, Produkte für die Verdauung, gegen Insektenstiche und zur Wundversorgung einzupacken. So sind Sie auf alles vorbereitet und können Ihre Reise in vollen Zügen genießen.

**Wichtig:** Transportieren und lagern Sie Ihre Reiseapotheke möglichst kühl, lichtgeschützt und trocken. Setzen Sie Ihre Medikamente auf keinen Fall direkter Sonnenstrahlung aus.

### Checkliste für eine Reiseapotheke: Städtetrip

1. elastische und wasserfeste Pflaster
2. Blasenpflaster
3. antibakterielle Wundcreme
4. Handdesinfektionsmittel
5. Schmerz- und Fiebermittel
6. Mittel gegen Magenverstimmungen
7. Reisekrankheitsmittel
8. persönliche Medikamente



### Checkliste für eine Reiseapotheke: Urlaub in der Natur

1. wasserfeste und schmutzabweisende Pflaster
2. elastische Bandagen
3. Insektenabwehrmittel
4. After-Bite-Gel oder -Stift
5. Sonnenschutzmittel
6. Mittel gegen Durchfall
7. Elektrolytlösungen
8. antiseptisches Wundspray
9. Zeckenzange oder -pinzette
10. abschwellendes Nasenspray
11. persönliche Medikamente



# Aboca

## Verstopfte oder gereizte Nase?

Fitonasal Nasenspraykonzentrat wirkt abschwellend und schützt die Schleimhaut.

Ohne Konservierungsstoffe.  
100 % natürlich!

IN IHRER APOTHEKE

Institut  
**AllergoSan**

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

Mehr Informationen unter:



**GUTSCHEIN**  
€ 1,-  
Art.-Nr. 82192



\* € 1,- Gutschein gültig für Fitonasal Nasenspraykonzentrat bis 30. September 2024. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82192

# SONNENBRAND 360°

Diese Stellen sollten Sie beim Eincremen nicht vergessen



**W**enn die Sonne unsere Haut küsst, fühlt es sich zunächst herrlich an. Doch zu viel Sonnenlicht kann zu schmerzhaften Sonnenbränden führen - selbst an Stellen, an die wir vorher nicht gedacht haben. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie sich umfassend schützen können.

## WER UVA SAGT, MUSS AUCH UVB SAGEN

UVA und UVB sind zwei Typen von Ultraviolettstrahlung, die von der Sonne ausgesendet werden, und beide können die Haut auf unterschiedliche Weise beeinflussen:

**UVA-Strahlen (Ultraviolett A):** Diese Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und sind hauptsächlich für die vorzeitige Hautalterung und die Entstehung von Falten verantwortlich. UVA-Strahlen sind das ganze Jahr über präsent, können durch Glasfenster hindurchgehen und machen den größten Teil der UV-Strahlung aus, der wir ausgesetzt sind. Sie tragen auch zur Entwicklung von Hautkrebs bei.

**UVB-Strahlen (Ultraviolett B):** Diese Strahlen treffen hauptsächlich die Oberfläche der Haut und sind die Hauptursache für Sonnenbrand. Die Intensität der UVB-Strahlen variiert je nach Tageszeit, Jahreszeit und geografischer Lage. UVB-Strahlen spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung von Hautkrebs.

*Ein effektiver Sonnenschutz sollte sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen schützen, was oft als „Breitbandschutz“ bezeichnet wird.*



## CHEMISCH VS. PHYSIKALISCH

Was den Schutz betrifft, so gibt es zwei Hauptarten von Sonnenschutzmitteln: synthetische (chemische) und mineralische (physikalische) Lichtschutzmittel. *Synthetische Lichtschutzmittel* dringen in die Haut ein und absorbieren UV-Strahlen, bevor diese Schaden anrichten können. *Sie verwandeln die UV-Strahlen durch eine chemische Reaktion in Wärme*, die dann von der Haut abgeleitet wird. *Mineralische Lichtschutzmittel* hingegen legen sich als eine Art Schutzschild auf die

Haut und **reflektieren die UV-Strahlen**, ähnlich wie ein Spiegel. Die am häufigsten verwendeten mineralischen Filter sind Zinkoxid und Titandioxid. Sie sind besonders für empfindliche Hauttypen geeignet, da sie weniger irritierend sind und nicht in die Haut eindringen.

*Zusammengefasst absorbieren synthetische Lichtschutzmittel UV-Strahlen, während mineralische Lichtschutzmittel diese reflektieren und streuen. Beide Methoden bieten Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen, die Auswahl des geeigneten Sonnenschutzmittels hängt jedoch von individuellen Hautbedürfnissen und Vorlieben ab. Wir beraten Sie dazu gerne in unserer Apotheke.*

### KLEIN, ABER OHO

Oft denken wir nicht an kleine, exponierte Bereiche wie Augenlider, Lippen oder Ohren. Diese Hautpartien sind jedoch genauso sonnenbrandgefährdet wie der Rest unseres Körpers.

**Achtung: Besonders bei der Lippenpflege sollten Sie auf Produkte mit hohem UV-Schutz achten!**

Nacken, Rücken der Knie oder Fußsohlen sind Bereiche, die wir beim Eincremen ebenfalls leicht übersehen. Insbesondere die Fußsohlen werden beim Entspannen auf der Sonnenliege oder beim Yoga im Freien Sonnenstrahlung ausgesetzt.

### SONNENBRAND IM AUGE – WIE KANN DAS PASSIEREN?

UV-Strahlung schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Eine zu intensive Sonneneinstrahlung kann die Hornhaut regelrecht verbrennen. Die Symptome eines Sonnenbrands im Auge – auch Photokeratitis genannt – können einige Stunden nach dem längeren Kontakt auftreten und äußern sich durch:

- › **Schmerzen und Brennen im Auge**
- › **Rötung und Schwellung der Augenlider und der Bindehaut**
- › **verschwommenes Sehen und Empfindlichkeit gegenüber hellem Licht**
- › **das Gefühl, Sand oder einen Fremdkörper im Auge zu haben**
- › **übermäßigen Tränenfluss**



**Die gute Nachricht: Nach 8-12 Stunden sollten die Symptome langsam wieder abklingen.**

Wir bieten nicht nur ein breites Spektrum an Sonnenschutz- und After-Sun-Produkten, sondern auch fachkundige Beratung. Unser Team hilft Ihnen dabei, das richtige Produkt für Ihren Hauttyp und Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden. Wir bieten auch wichtige Informationen zur Anwendung und zur Behandlung von Sonnenbrand, inklusive der oft übersehenen Stellen.

ICH GEBE DAS BESTE  
AUF DEM PLATZ  
UND AUF MEINE HAUT

heliocare.at

Rafael Nadal  
setzt auf Heliocare.

**IN**  
ORAL

**OUT**  
AUSSEN

**IN&OUT  
SCHUTZ**  
IN KOMBINATION  
AM EFFEKTIVSTEN

**HELIOCARE 360°  
D PLUS Kapseln**

**HELIOCARE 360°  
Water Gel & Invisible Spray**

\*Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Für einen ausreichenden Sonnenschutz sollten die Heliocare Kapseln immer mit topischen Sonnenschutzprodukten kombiniert werden.

# BYE BYE

**ES GEHT AUCH  
OHNE ANTIBIOTIKA**

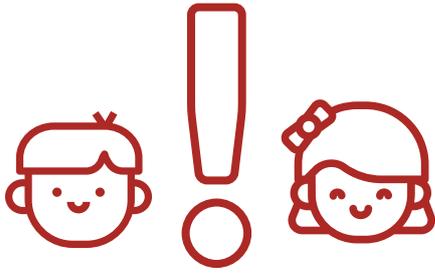
## BLASENENTZÜNDUNG

**Blasenentzündungen zählen gerade im Sommer zu den häufigsten Beschwerden, vor allem bei Frauen. Der Griff zu Antibiotika scheint oft die schnellste Lösung zu sein. Doch diese ist nicht alternativlos.**

*Die Behandlung einer Blasenentzündung ohne Antibiotika kann in bestimmten Fällen empfehlenswert sein, insbesondere bei leichten oder Anfangssymptomen. Dies hängt jedoch auch stark von den individuellen Umständen und der Häufigkeit der Infektionen ab. Es ist wichtig, dass die Entscheidung, Antibiotika zu vermeiden, bewusst und gegebenenfalls in Absprache mit einem Arzt getroffen wird, um das Risiko von Komplikationen zu minimieren.*

### EFFEKTIVE MITTEL OHNE ANTIBIOTIKA:

- 1. Wasser trinken:** Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr kann helfen, die Bakterien auszuspülen, indem sie den Urin verdünnt und häufigeres Wasserlassen fördert.
- 2. Cranberry- und Preiselbeer-Produkte:** Cranberrys und die heimische Preiselbeere enthalten Substanzen, die verhindern können, dass sich Bakterien an die Wände der Harnwege anheften. Cranberry- und Preiselbeer-Produkte sind als Säfte, Kapseln oder Tabletten erhältlich.
- 3. D-Mannose:** D-Mannose ist ein natürlich vorkommender Einfachzucker und kann helfen, bestimmte Bakterienarten daran zu hindern, sich an den Blasenwänden anzuheften. D-Mannose ist als Pulver oder in Kapselform erhältlich.
- 4. Wärmeanwendung:** Ein Wärmekissen auf dem Unterbauch kann helfen, Blasenschmerzen oder -krämpfe zu lindern.
- 5. Vermeidung von Reizstoffen:** Reduzieren Sie den Konsum von Kaffee, Alkohol, scharfen Speisen und kohlenstoffhaltigen Getränken, da diese die Blase reizen können.
- 6. Persönliche Hygiene:** Richtige Hygienepraktiken, wie nach dem Toilettengang von vorne nach hinten zu wischen oder das Tragen von Baumwollunterwäsche, können das Risiko einer Infektion verringern.
- 7. Probiotika:** Diese können helfen, eine gesunde Bakterienflora zu fördern und das Risiko einer Blasenentzündung zu reduzieren.



### BEI DEN KLEINEN IST GROSSE VORSICHT GEBOTEN

Kinder können ebenfalls Blasenentzündungen bekommen, auch wenn diese bei Kindern unter fünf Jahren seltener vorkommen als bei Erwachsenen. Blasenentzündungen bei Kindern können die gleichen Symptome wie bei Erwachsenen verursachen, einschließlich Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen, häufigem Harndrang, Schmerzen im Unterbauch oder Rücken, trübem oder stark riechendem Urin und manchmal Fieber. Bei sehr kleinen Kindern oder Säuglingen können die Symptome weniger spezifisch sein und sich durch Unruhe, vermehrtes Weinen oder Fieber äußern, ohne dass offensichtliche Probleme beim Wasserlassen erkennbar sind.

### WICHTIGE ASPEKTE BEI KINDERN:

- › **Erkennung und Diagnose:** Es ist wichtig, bei Verdacht auf eine Blasenentzündung bei einem Kind einen Arzt zu konsultieren, da die Symptome auch auf andere ernste Erkrankungen hinweisen können. Der Arzt kann eine Urinuntersuchung anordnen, um die Diagnose zu bestätigen.
- › **Behandlung:** Die Behandlung von Blasenentzündungen bei Kindern erfolgt oft mit Antibiotika, um die Infektion effektiv zu bekämpfen. Die genaue Art der Behandlung hängt von der Schwere der Symptome und dem Alter des Kindes ab.
- › **Vorbeugung:** Um das Risiko von Blasenentzündungen zu verringern, ist es wichtig, auf eine gute Hygiene zu achten, dafür zu sorgen, dass das Kind regelmäßig trinkt und die Blase regelmäßig entleert wird.
- › **Ursachenforschung:** Bei wiederkehrenden Blasenentzündungen kann der Arzt weitere Untersuchungen empfehlen, um mögliche zugrundeliegende Probleme zu identifizieren, wie zum Beispiel Anomalien des Harntrakts.

Die Natur bietet wirkungsvolle Alternativen zur Unterstützung bei Blasenentzündungen. Obwohl viele Menschen positive Erfahrungen mit diesen natürlichen Mitteln gemacht haben, sollte jeder Fall individuell betrachtet werden. Eine Kombination aus natürlichen Präparaten, Lifestyle-Änderungen und, falls nötig, medizinischer Beratung scheint der beste Weg zu sein, um Blasenentzündungen effektiv zu bekämpfen und ihnen vorzubeugen.

APOTHEKEN

Tipp



## FÜR EINE GESUNDE BLASE

D-Mannose ist eine Zuckerart, die vom Körper nicht verwertet wird und unverändert in den Harntrakt gelangt, wo sie ihre Wirkung entfaltet. Der positive Effekt der D-Mannose auf die Blasen- und Harnwegs-gesundheit wird durch die bewährte Kombination mit Cranberry-Extrakt optimiert. Zusätzlich enthält der fruchtige D-Mannose-Drink Vitamin C, D3 und Zink zur Unterstützung der körpereigenen Immunabwehr.

**D-Mannose**

70 G

vegan · lactosefrei · glutenfrei

# SCHMERZ



## SKURRILE SCHMERZPHÄNOMENE UND IHRE BEHANDLUNG DURCH PHYSIOTHERAPEUTEN



# LASS NACH

**E**s ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass körperliche Aktivität zu Verletzungen führen kann. Aber wer hätte gedacht, dass sogar ein heftiger Magen-Darm-Virus zu schleudertraumatischen Zuständen führen kann? Die Welt der Physiotherapie ist voller Überraschungen und manchmal sind es gerade die unerwarteten Schmerzphänomene, die uns am meisten zum Staunen bringen.

### „DAS KAM VOM ERBRECHEN?“ – UNERWARTETE SCHMERZSYNDROME

Stellen Sie sich vor, Sie überwinden gerade einen heftigen Magen-Darm-Virus, nur um festzustellen, dass Ihr Nacken und Ihre Schultern sich anfühlen, als hätten Sie einen Frontalzusammenstoß mit einem Kleinwagen gehabt. Das klingt absurd, aber genau solche Fälle treten auf, wenn durch intensives Erbrechen Muskeln auf eine Weise beansprucht werden, die zu Verletzungen führt, die normalerweise mit physischen Traumata assoziiert werden.

### DER KÖRPER KENNT KEINE GRENZEN DER ABSURDITÄT

Unser Körper ist ein Meisterwerk der Komplexität und manchmal sind es gerade die unerwarteten Reaktionen, die uns dies vor Augen führen. Die gute Nachricht ist, dass für fast jedes Problem eine Lösung existiert - auch wenn diese manchmal aus unerwarteter Richtung kommt. Indem wir uns auf die Erfahrungen und das Wissen von Fachleuten verlassen, können wir auch die seltsamsten und unerwartetsten Schmerzphänomene meistern.

### SCHMERZMITTEL UND MUSKELSCHMERZEN: WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Die Behandlung von Muskelschmerzen umfasst oft den Einsatz von Schmerzmitteln, die sowohl oral als auch äußerlich angewendet werden können. Produkte mit Ibuprofen, bekannt für seine entzündungshemmenden und

schmerzlindernden Eigenschaften, stehen hier im Fokus. Erfahrungen zeigen, dass Gels und Wärmegürtel bzw. -pflaster besonders bei akuten Sportverletzungen oder Muskelverspannungen helfen können. Diese Lösungen bieten eine gezielte Linderung und unterstützen den Heilungsprozess durch ihre wärmende oder kühlende Wirkung.

### BEWÄHRTE ÜBUNGEN, MIT DENEN SIE BEWEGLICH BLEIBEN

Die folgenden Übungen werden von Physiotherapeuten empfohlen, um die Beweglichkeit im Rumpfbereich zu verbessern oder diese nach Verletzungen wieder herzustellen: Konsultieren Sie unbedingt Ihren Behandler, falls Sie Fragen dazu haben. Achten Sie darauf, alle Bewegungen langsam und kontrolliert durchzuführen. Hören Sie auf Ihren Körper und vermeiden Sie Bewegungen, die die Schmerzen verstärken.

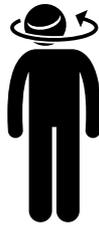
## 1. NACKENROTATIONEN

- › Beginnen Sie in einer neutralen Position mit geradem Rücken.
- › Drehen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Seite, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden.
- › Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung zur linken Seite.
- › Führen Sie die Übung mit fünf Wiederholungen pro Seite durch.



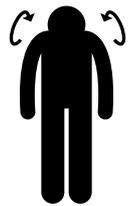
## 2. NACKENNEIGUNG

- › In einer aufrechten Sitz- oder Stehposition den Kopf sanft zur rechten Schulter neigen, bis eine Dehnung auf der linken Seite des Nackens spürbar ist.
- › Halten Sie die Position für 15-20 Sekunden und wiederholen Sie die Bewegung dann auf der anderen Seite.
- › Ziel ist es, jeweils drei bis fünf Wiederholungen pro Seite durchzuführen.



## 3. SCHULTERKREISEN

- › Heben Sie Ihre Schultern sanft an und führen Sie sie in einer kreisenden Bewegung nach vorne und dann nach hinten.
- › Dies hilft, die Spannung in den Schultern und im oberen Rückenbereich zu lösen.
- › Führen Sie zehn Kreise in jede Richtung aus.



## 4. DEHNUNG „BUCH ÖFFNEN“

Legen Sie sich auf die Seite, die Arme gestreckt vor Ihnen aufeinander, Knie leicht gebeugt.

- › Heben Sie den oberen Arm an und „öffnen“ Sie Ihren Oberkörper, indem Sie ihn aufdrehen, während Sie den Arm über den Körper führen, so als würden Sie ein Buch öffnen. Der Blick folgt der Bewegung des Arms.
- › Halten Sie die Endposition für einige Sekunden, um eine Dehnung im Brustbereich und in den Schultern zu spüren. Führen Sie fünf Wiederholungen durch, bevor Sie die Seite wechseln.



Bei Rücken- oder Gelenkbeschwerden – mit **doc® Ibuprofen Schmerzgel** haben Sie einen bewährten „Schmerzspezialisten“ zur Hand.

In dem gut verträglichen und schnell wirkenden Gel ist größtenteils vollständig gelöstes Ibuprofen enthalten. Dadurch kann der Wirkstoff tief ins Gewebe gelangen. In der untersten Hautschicht bildet sich bei Anwendung ein Wirkstoffdepot. Dieses sorgt für eine lang anhaltende Wirkung von **doc® Ibuprofen Schmerzgel**.

Dank der speziellen Mikrogel-Technologie von **doc® Ibuprofen Schmerzgel** gelangt viermal mehr Ibuprofen durch die Haut als bei gewöhnlichen Ibuprofen-Cremes mit gleicher Wirkstoffkonzentration.



Die schnell einsetzende Wirkung sowie der unterstützende Kühleffekt lindern lang anhaltend folgende Beschwerden:

- Entzündungen und Schwellungen der Gelenke, Sehnen und Bänder
- Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen
- Entzündungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

[www.doc-gegen-schmerzen.at](http://www.doc-gegen-schmerzen.at)

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# PERFECT



## Auf die Form kommt's an

*In der Welt der Darmgesundheit gibt es kaum ein Thema, das so viel Aufmerksamkeit auf sich zieht und doch oft im Verborgenen bleibt wie unsere Stuhlgewohnheiten. Die Bristol-Stuhlformen-Skala, ein von Fachleuten geschätztes Werkzeug, bietet hier überraschende Einblicke und Hilfestellungen. Verlegenheit und Scham lassen wir heute mal raus - jetzt wird Klartext gesprochen!*

### WAS SAGT IHR STUHL ÜBER IHRE GESUNDHEIT AUS?

Verstehen Sie die Botschaften Ihres Körpers richtig? Der Stuhl, oft ein Tabuthema, ist tatsächlich ein wichtiger Indikator für unsere Darmgesundheit. Die Bristol-Stuhlformen-Skala, entwickelt an der Universität Bristol, kategorisiert Stuhl in sieben Typen - von hart bis flüssig. Diese Skala hilft nicht nur Medizinern, sondern auch uns selbst, Einblicke in unsere Verdauungsgesundheit zu erhalten.

### EINE SKALA, DIE DIE AUGEN ÖFFNET

Die Skala reicht von Typ 1 (harte Klumpen, schwer auszuscheiden) bis Typ 7 (flüssig, ohne feste Stücke). Ideal ist Typ 4, der auf eine gesunde Verdauung und Darmflora hinweist.



### DIE 7 TYPEN KURZ ERKLÄRT

#### **Typ 1: harte Klumpen, schwer auszuscheiden**

Typ 1 deutet auf eine sehr langsame Darmbewegung hin und resultiert oft in Verstopfung.



#### **Typ 2: wurstförmig, aber klumpig**

Diese Konsistenz deutet ebenfalls auf Verstopfung hin, allerdings ist die Verweildauer des Stuhls im Darm nicht so lang wie bei Typ 1.



#### **Typ 3: wie eine Wurst, aber mit Rissen an der Oberfläche**

Dies ist näher am Idealbereich und deutet auf einen normaleren Stuhl hin, der jedoch leichte Verstopfungstendenzen aufweisen kann.



#### **Typ 4: wie eine Wurst, glatt und weich**

Dieser Typ gilt als ideal und zeigt eine gesunde Verdauung und Darmfunktion an.



#### **Typ 5: weiche Klumpen mit klaren Rändern**

Typ 5 ist ein Anzeichen für eine mangelnde Ballaststoffaufnahme, gilt aber immer noch als normal, besonders wenn man häufiger am Tag Stuhlgang hat.



### Typ 6: matschige Konsistenz mit ausgefransten Rändern

Typ 6 ist ein Zeichen für einen etwas zu schnellen Transit durch den Darm und kann zu Durchfall führen.



### Typ 7: wässrig, keine festen Stücke, komplett flüssig

Hierbei bewegt sich der Darminhalt sehr schnell durch den Darm, was zu einer vollständigen Auflösung führt.



Jeder dieser Typen gibt Auskunft über die Gesundheit des Verdauungssystems und insbesondere darüber, wie schnell oder langsam Nahrung durch den Darm bewegt wird. Ein Verständnis dieser Typen kann dabei helfen, Ernährung und Lebensgewohnheiten anzupassen, um eine optimale Darmgesundheit zu fördern.

### DOCH WAS TUN, WENN IHR STUHL AUF EIN UNGLEICHGEWICHT HINWEIST?

**Die gute Nachricht:** Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Darmgesundheit zu unterstützen und zu verbessern. Von einer ausgewogenen Ernährung, reich an Ballaststoffen, bis zu regelmäßiger Bewegung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr – die Basis für einen gesunden Darm ist vielfältig. Doch was, wenn das nicht ausreicht?

Auf dem Markt finden sich zahlreiche Produkte, die speziell darauf abzielen, die Darmgesundheit zu fördern. Von probiotischen Präparaten, die eine gesunde Darmflora unterstützen, bis zu sanften Lösungen für eine erleichterte Verdauung. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe und Indikationen offenbart, wie vielseitig die Möglichkeiten sind. Probiotika versorgen den Darm mit nützlichen Bakterien, die für eine ausgeglichene Darmflora sorgen können. Andere Produkte setzen auf natürliche Mineralien, um die Darmschleimhaut zu stärken und bei der Regeneration zu unterstützen.

### Was es bedeutet, es wenn der Stuhl schwimmt?

*Wenn der Stuhl auf dem Wasser schwimmt, kann dies auf verschiedene Dinge hinweisen, aber häufig wird es mit einem höheren Gehalt an Gasen oder einem erhöhten Fettgehalt im Stuhl in Verbindung gebracht. Es ist wichtig zu beachten, dass gelegentlich auftretender schwimmender Stuhl kein Grund zur Besorgnis ist. Wenn dieses Phänomen jedoch regelmäßig auftritt oder von anderen Symptomen wie Gewichtsverlust, Schmerzen oder Veränderungen in der Stuhlkonsistenz begleitet wird, sollte ein Arzt konsultiert werden, um mögliche zugrundeliegende Gesundheitsprobleme auszuschließen.*



Bewährt seit mehr als 25 Jahren:  
**Für ein gutes Bauchgefühl**



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

**GUTSCHEIN**  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 82141



9 120001 436972

\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® 6 (60 g) bis 30. September 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. 82141



# DIE SCHLAF-FORMEL

# 2.0

## Smarte Tipps vom Sandmännchen

**D**as wissen wir alle: Für die Gesundheit ist erholsamer Schlaf das A und O. Aber wie viel Schlaf ist eigentlich genug? Die Bestimmung des individuellen Schlafbedarfs gestaltet sich als eine komplexe Angelegenheit, die von zahlreichen Faktoren wie Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und geistiger Beanspruchung abhängt. Allgemeine Empfehlungen treffen also nicht immer zu. Moderne Technologien eröffnen neue Möglichkeiten, um den Schlaf nicht nur zu messen, sondern auch zu analysieren und zu optimieren.

### **Der Einsatz von Apps und Wearables zur Schlafüberwachung**

Wir haben viele Apps und Wearables getestet, die versprechen, die Schlafqualität zu messen und zu beurteilen. Geräte wie Fitbit, Apple Watch und der Oura-Ring sowie Apps wie Sleep Cycle und Pillow bieten detaillierte Einblicke in unsere Schlafmuster. Diese Tools analysieren verschiedene Aspekte des Schlafs, einschließlich der Dauer, der Schlafphasen und der Unterbrechungen während der Nacht. Sie ermöglichen es den Nutzern, ihre Schlafgewohnheiten besser zu verstehen und gegebenenfalls anzupassen. Basierend auf unseren Tests können wir diese Technologien für alle empfehlen, die einen tieferen Einblick in ihre Schlafqualität suchen.

### **WEARABLES**



#### **1. Fitbit**

Misst wie lange und wie gut man schläft, erkennt automatisch, wann der Nutzer schläft, und analysiert die Schlafphasen (Leicht-, Tief- und REM-Schlaf).

#### **2. Apple Watch**

watchOS 7 bietet Funktionen zur Schlafüberwachung, erfasst die Schlafdauer, gibt mithilfe der Bewegungssensoren und des Herzfrequenzmessers Einblicke in die Schlafqualität und hilft mit der „Wind-down“-Funktion beim Entspannen vor dem Schlafengehen.

#### **3. Oura-Ring**

Ein stylischer Ring, der detaillierte Daten über den Schlaf sammelt, einschließlich Schlafphasen, Herzfrequenzvariabilität und Körpertemperatur. Er ist besonders für seine Genauigkeit und den Tragekomfort über Nacht bekannt.

#### 4. Garmin

Smartwatches bieten umfangreiche Schlafüberwachungsfunktionen, einschließlich Überwachung der Schlafphasen und der Bewegung im Schlaf. Einige Modelle bieten auch fortgeschrittene Schlafanalyse-Features wie die Messung der Sauerstoffsättigung im Blut während der Nacht.

### APPS



#### 1. Sleep Cycle

Sleep Cycle ist eine beliebte Schlafracker-App, die das Smartphone oder Tablet nutzt, um Schlafmuster zu erfassen. Die App verwendet Mikrofon oder Beschleunigungssensor, um die Schlafphasen zu überwachen und den Nutzer in einem leichten Schlafstadium zu wecken, wodurch das Aufwachen natürlicher und erholt ist.

#### 2. Pillow

Pillow ist eine Schlaftracking-App für iOS, die mit der Apple Watch oder nur mit dem iPhone verwendet werden kann. Sie bietet detaillierte Analysen der Schlafzyklen, Audioaufnahmen für Schnarchen oder Schlafgespräche und einen intelligenten Wecker, der den optimalen Zeitpunkt zum Aufwachen findet.

*Diese Tools können wertvolle Einblicke in die persönlichen Schlafgewohnheiten liefern und dabei helfen, Verbesserungen für eine bessere Schlafqualität und -dauer zu identifizieren. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Technologien die professionelle medizinische Beratung bei Schlafstörungen nicht ersetzen können.*

### EMPFEHLUNGEN AUS DER APOTHEKE

Neben technologischen Hilfsmitteln gibt es auch in der Apotheke unterstützende Produkte, die zu besserem Schlaf beitragen können:

- › **Präparate mit Melatonin:** Diese helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren und können besonders bei Jetlag oder Schichtarbeit nützlich sein.
- › **Produkte mit beruhigenden Kräutern:** Extrakte aus Baldrian, Hopfen oder Lavendel sind für ihre schlaffördernde Wirkung bekannt.
- › **Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel:** Magnesium kann die Muskelentspannung unterstützen und so zu einem ruhigeren Schlaf verhelfen.

Moderne Technologien wie Apps und Wearables bieten wertvolle Werkzeuge, um unseren Schlaf besser zu verstehen und zu verbessern. Unterstützende Produkte aus unserer Apotheke können eine wertvolle Ergänzung sein, um den Weg zu einem erholsamen Schlaf zu ebnen. Letztendlich ist es eine Kombination aus Selbstbeobachtung, technologischer Unterstützung und gegebenenfalls natürlichen Hilfsmitteln, die uns dabei helfen kann, die Schlafqualität zu verbessern.

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



# Mehr als nur ein Kleidungsstück



## 7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit



**D**ie Wahl Ihrer Unterwäsche ist mehr als nur eine Frage des Stils oder Komforts. Tatsächlich spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Intimgesundheit und kann weitreichende Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben. In diesem Artikel decken wir sieben wichtige Fakten auf, die jeden überraschen werden - von der Bedeutung der Materialauswahl bis zu Waschgewohnheiten und der Auswahl der richtigen Pflegeprodukte.

### 1. Warum Baumwolle Gold wert ist

Baumwolle ist nicht nur wegen ihres Komforts die bevorzugte Wahl für Unterwäsche. Ihre atmungsaktiven Eigenschaften sind besonders förderlich für die Gesunderhaltung der Scheidenflora. Synthetische Materialien hingegen können Wärme und Feuchtigkeit einschließen, wodurch ein perfektes Umfeld für Bakterienwachstum und Pilzinfektionen geschaffen wird.

### 2. Die Risiken von Spitze und synthetischen Stoffen

Spitzenunterwäsche mag ästhetisch sein, birgt jedoch Risiken - insbesondere wenn man anfällig für Pilzinfektionen ist. Die rauen Texturen und die schlechte Luftzirkulation können Reizungen und ein feuchtes Milieu fördern, was Pilzen ein ideales Umfeld bietet. Experten raten daher zur Vorsicht bei der Wahl von Spitzenwäsche.

### 3. Tangas, Strings und Co.: mit Bedacht tragen

Während Tangas und Strings sichtbare Linien unter der Kleidung verhindern, können sie auch das Risiko von Reizungen und Infektionen erhöhen. Der minimale Stoffanteil und die enge Passform können den Transport von Bakterien vom Anal- zum vaginalbereich begünstigen. Es wird empfohlen, diese Art von Unterwäsche nicht täglich zu tragen und besonders auf die Hygiene zu achten.

### 4. Keine Unterwäsche - keine Lösung

Der Verzicht auf Unterwäsche mag als einfache Lösung für Belüftungsprobleme erscheinen, ist aber keine empfehlenswerte Alternative. Ohne den schützenden Layer kann die empfindliche Haut im Intimbereich direkten Kontakt mit Kleidung haben, die Waschmittel, Schweiß oder andere Reizstoffe enthält. Dies kann zu Infektionen führen. Stattdessen sollte man auf atmungsaktive Materialien setzen.

### 5. Waschen bei 60 Grad: nicht verhandelbar

Unterwäsche bei mindestens 60 Grad zu waschen, ist entscheidend, um Bakterien und Pilze effektiv abzutöten. Diese Praxis ist besonders wichtig, wenn Sie eine Infektion haben oder kürzlich hatten, um eine Wiederinfektion zu verhindern. Regelmäßiges Waschen bei dieser Temperatur hilft, Ihre Intimhygiene aufrechtzuerhalten und schützt vor gesundheitlichen Problemen.





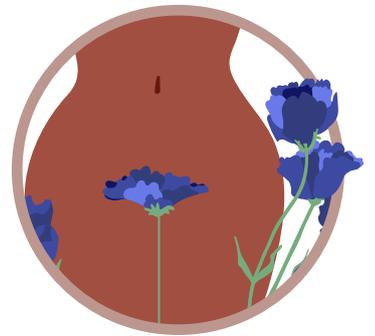
## 6. Produkte für eine gesunde Intimflora

Die Pflege der Scheidenflora ist ein Schlüssel zu guter Intimhygiene. Produkte, die Laktobazillen enthalten, wie bestimmte Vaginalkapseln und -schäume, unterstützen die Aufrechterhaltung einer gesunden Bakterienbalance. Intimpflegeöle und Feuchtigkeitscremes ohne aggressive Chemikalien können ebenfalls dazu beitragen, die Haut geschmeidig zu halten und Irritationen vorzubeugen. Wählen Sie Produkte, die speziell für den Intimbereich entwickelt wurden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

## 7. Die Rolle der Ernährung und Probiotika

Neben der äußeren Pflege spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle in der Gesundheit des Intimbereichs. Probiotika, wie sie in speziellen Nahrungsergänzungsmitteln und einigen Joghurtsorten vorkommen, können die Scheidenflora positiv beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, unterstützt ebenfalls die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

**Die Wahl und Pflege Ihrer Unterwäsche sowie die Verwendung geeigneter Pflegeprodukte ist also entscheidend für die Gesundheit Ihres Intimbereichs. Indem Sie auf Materialien achten, die Art der Unterwäsche bedacht wählen, richtige Waschpraktiken anwenden und Produkte zur Unterstützung der Scheidenflora nutzen, können Sie Infektionen vorbeugen. Damit bleibt Ihre Intimgesundheit im Lot!**



# Für intimes Wohlbefinden.

GYNOPHILUS<sup>®</sup> CLASSIC

GYNOPHILUS<sup>®</sup> PROTECT

LACTAMOUSSE<sup>®</sup> Pur

LACTAMOUSSE<sup>®</sup> Fresh

Angenehme  
Pflege für  
Sie und Ihn

Für eine  
gesunde  
Scheidenflora

Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

Germania  Gynäkologie



# GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

## TEE AUS DER APOTHEKE VS. TEE AUS DEM SUPERMARKT

- 1. Qualitätsstandards:** Das Österreichische Arzneimittelbuch - kurz ÖAB - legt strenge Qualitätsstandards für Arzneimittel und arzneilich genutzte Produkte fest, einschließlich Kräutertees wie Pfefferminztee. In einer Apotheke abgefüllter Pfefferminztee muss diesen hohen Standards entsprechen. Das bedeutet, dass die Qualität der Pflanzen und die Bedingungen, unter denen sie getrocknet und verarbeitet werden, spezifischen Vorgaben genügen müssen, um Kontaminationen und Qualitätsverlust zu vermeiden.
- 2. Reinheit und Identifikation:** Pfefferminztee aus der Apotheke wird auf spezifische Inhaltsstoffe geprüft und muss frei von Verunreinigungen sein, die in landwirtschaftlichen Produkten vorkommen können, wie Pestizidrückstände oder Schwermetalle.
- 3. Lagerung und Abfüllung:** Während Pfefferminztee im Supermarkt oft in verschlossenen Beuteln verkauft wird, ermöglicht die offene Abfüllung in Apotheken eine frischere und möglicherweise individuell angepasste Mischung. Apotheken müssen zudem die korrekte Lagerung der Kräuter nach den ÖAB-Vorgaben sicherstellen, was ihre Potenz und Frische zum Zeitpunkt der Abfüllung erhöht.



*Die höhere Qualität des Pfefferminztees hat vor allem Einfluss auf die Reinheit, die Sicherheit und schlussendlich die Wirksamkeit des Tees. Ist Ihnen also nicht nur der Geschmack, sondern auch die Wirkung wichtig, empfehlen wir, immer zur Apothekenqualität zu greifen.*

## WAS IST DAS ÖSTERREICHISCHE ARZNEIMITTELBUCH?

Das Österreichische Arzneimittelbuch ist ein offizielles Nachschlagewerk, das die Qualität, Prüfung, Lagerung und Kennzeichnung von Arzneimitteln in Österreich regelt. Es wird von der österreichischen Gesundheitsbehörde herausgegeben und enthält detaillierte Vorschriften und Standards für die Herstellung und Qualitätskontrolle von Arzneimitteln. Diese Standards sollen sicherstellen, dass alle Arzneimittel, die in Österreich verkauft und verwendet werden, sicher, wirksam und von hoher Qualität sind.

In Bezug auf Apothekenqualität von Produkten spielt das Österreichische Arzneimittelbuch eine zentrale Rolle, da es die Kriterien festlegt, nach denen die Qualität von in Apotheken erhältlichen Produkten bewertet wird. Apotheken müssen sicherstellen, dass ihre Produkte diesen Standards entsprechen, um die Gesundheit und Sicherheit der Verbraucher zu gewährleisten. Dies umfasst nicht nur fertige Arzneimittel, sondern auch

in Apotheken hergestellte oder modifizierte Produkte, wie zum Beispiel individuell angepasste Medikamente oder Rezepturen.



*Das ÖAB stellt ein wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung im österreichischen Gesundheitswesen dar und hilft, ein hohes Niveau an Arzneimittelsicherheit und -wirksamkeit aufrechtzuerhalten. Es dient als Referenz für Apotheker, pharmazeutische Hersteller und andere im Gesundheitswesen tätige Fachkräfte.*

## JETZT AUCH DIAGNOSTIK IN IHRER APOTHEKE

### Gesetzesnovelle bringt neue Gesundheits- angebote in Apotheken



Ab sofort bieten Österreichs Apotheken ein erweitertes Spektrum an Gesundheitsdienstleistungen. Dank der im Frühling 2024 beschlossenen Apothekengesetzesnovelle können Sie sich auf moderne und innovative Gesundheitstests direkt vor Ort freuen.

Diese Angebote stärken die zentrale Rolle der 1.450 Apotheken in Österreich als tragende Säulen des Gesundheitssystems, insbesondere im Bereich der Prävention und Früherkennung. Die Apothekerschaft, die bereits während der Corona-Pandemie durch den Aufbau einer standardisierten Test-Infrastruktur und der professionellen Durchführung von Tests überzeugt hat, kann nun niederschwellige und qualitativ hochwertige Gesundheitsleistungen noch näher an die Bevölkerung bringen.



### Zu den neuen Services gehören:

- *Blutzucker- und Cholesterinmessungen*
- *Analysen von Mikronährstoffen wie Vitamin D*
- *Impftiter-Analysen zur Überprüfung von Antikörpern*
- *Schnelltests für Infektionskrankheiten wie Influenza, RSV und Covid-19*



# APO-ABC

## WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

**Lösungen** sind klare, homogene Mischungen, in denen sich der gelöste Stoff auf molekularer Ebene im Lösungsmittel verteilt.

**Beispiel Kochsalzlösung:** eine einfache, aber weit verbreitete Lösung in der Medizin, bestehend aus Natriumchlorid (Kochsalz) und Wasser. Kochsalzlösung wird häufig als Injektionsflüssigkeit, zur Wundreinigung oder als Nasenspray verwendet.

**Elixiere** sind süße, oft aromatisierte flüssige Zubereitungen, die für die orale Einnahme gedacht sind und Alkohol und Wasser als Lösungsmittel verwenden, um eine breite Palette von Wirkstoffen aufzunehmen.

**Beispiel Johanniskraut-Elixier:** Dieses wird oft zur Behandlung von leichten bis mäßigen Depressionen, zur Linderung von Angstzuständen und zur Verbesserung der Stimmung eingesetzt.

**Tinkturen** sind eine Art Extrakt, bei dem Alkohol das Lösungsmittel ist, und dienen der Extraktion und Konservierung von Pflanzeninhaltsstoffen.

**Beispiel Echinacea-Tinktur:** eine alkoholische Lösung, die aus der Echinacea-Pflanze hergestellt wird. Diese Tinktur wird traditionell zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vorbeugung oder Behandlung von Erkältungen eingesetzt.

# ZUCKER UNDERCOVER

## Die versteckten Fallen in Ihrem Essen



### WIE VIEL IST ZU VIEL?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass wir maximal zehn Prozent unserer Gesamtenergiezufuhr in Form von freiem Zucker aufnehmen sollten. Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal/Tag entspricht diese Empfehlung einer maximalen Zufuhr von 50 g Zucker/Tag – das entspricht ca. 17 Stück Würfelzucker. So weit, so gut – das klingt nach gar nicht mal so wenig Zucker, oder? Aber wie schnell sich der Zucker trotzdem im Laufe eines Tages hochrechnen lässt, zeigt uns dieses Beispiel eines gesunden, ausgewogenen Menüs:

### FRÜHSTÜCK:

- › Vollkornbrot (2 Scheiben) mit Avocado und Tomatenscheiben **Zucker: ca. 2 g**
- › Naturjoghurt (150 g) mit frischen Beeren (100 g) **Zucker: ca. 7 g**



In unserer heutigen Ernährung lauert Zucker oft dort, wo wir ihn am wenigsten erwarten. Während wir alle wissen, dass Süßigkeiten und Limonaden Zuckerbomben sind, bleiben viele von uns ahnungslos gegenüber den versteckten Zuckerquellen in vermeintlich „gesunden“ Lebensmitteln. Dieser versteckte Zucker kann erhebliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, insbesondere in Bezug auf Prädiabetes, Diabetes Mellitus, erhöhte Blutzuckerwerte und die Herausforderung des Abnehmens.

### VORMITTAGSSNACK:

- › Eine Handvoll Nüsse (30 g) **Zucker: ca. 1 g**

### MITTAGESSEN:

- › Gemüsepfanne (Brokkoli, Paprika, Zucchini) mit Hähnchen und Quinoa **Zucker: ca. 6 g**

### NACHMITTAGSSNACK:

- › Ein großer Apfel **Zucker: ca. 19 g**  
(natürlich vorkommender Zucker)

### ABENDESSEN:

- › Lachs mit Ofengemüse (Karotten, Fenchel, Aubergine) und einem kleinen Beilagensalat (Blattsalat, Gurken, Tomaten) ohne fertiges Dressing, stattdessen Olivenöl und Essig **Zucker: ca. 8 g**

## GETRÄNKE ÜBER DEN TAG VERTEILT:

› Wasser und ungesüßte Tees Zucker: **0 g**

Gesamter Zuckergehalt des Tages: **ca. 43 g**

**Puh** - trotz des ausgewogenen, vorbildlichen Menüplans ist hier gar nicht mehr so viel übrig für die Extraschoko. Kein Wunder, dass der durchschnittliche Österreicher so schnell mal über 90 g Zucker pro Tag konsumiert!

### ACHTUNG VOR „GESUNDEN“ SNACKS, FERTIGEN SOSSEN UND DRESSINGS

Glauben Sie, dass Ihr Frühstücksjoghurt oder die Vollkornmüslriegel die gesündere Wahl sind? Viele dieser als gesund vermarkteten Snacks sind reich an Zuckerzusätzen, die unsere Bemühungen um eine gesunde Ernährung untergraben. Es ist entscheidend, die Zutatenlisten sorgfältig zu lesen und Produkte mit hohem Zuckeranteil zu meiden. Auch ein harmloser Salat kann sich schnell in eine Zuckerfalle verwandeln, wenn er mit dem falschen Dressing übergossen wird. Greifen Sie stattdessen zu hausgemachten Alternativen mit frischen Zutaten, um den Zuckeranteil in Ihren Mahlzeiten zu kontrollieren.

### NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG AUS UNSERER APOTHEKE

In unserer Apotheke finden sich innovative, natürliche Produkte zur Unterstützung des Blutzuckerspiegels und der Gewichtskontrolle. Spezielle Kräuterextrakte helfen, den Zuckerhaushalt zu regulieren und fördern zugleich die Gewichtsabnahme. Ergänzend dazu empfehlen wir Mikronährstoffprodukte zur Unterstützung des Metabolismus, um präventiv gegen Prädiabetes zu wirken. Probiotische Formulierungen stärken das Darmmikrobiom und tragen so zur Blutzuckerregulierung bei. Wir beraten Sie gerne!

### WACHSAMKEIT IST DER SCHLÜSSEL

Die Entdeckungsreise zum versteckten Zucker in unserer Ernährung ist ein wesentlicher Schritt zur Verbesserung unserer Gesundheit. Durch bewusste Ernährungsentscheidungen und die Unterstützung durch gezielt ausgewählte natürliche Produkte können wir unseren Zuckerhaushalt besser kontrollieren und somit das Risiko für Prädiabetes, Diabetes Mellitus und andere gesundheitliche Herausforderungen reduzieren. Bleiben Sie wachsam, lesen Sie Etiketten sorgfältig und nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

APOTHEKEN

Tipp



## MIT CHLORELLA UND PROBIOTISCHEN BAKTERIEN

Unser Stoffwechsel und die Verdauung können nur mit einer gesunden Darmflora optimal funktionieren. Laktobazillen, auch als Milchsäurebakterien bezeichnet, unterstützen die Verdauung, stärken die Schutzfunktion der Darmbarriere und verdrängen „schlechte“ Keime wie z.B. schädliche Kolibakterien. Die Süßwasseralge Chlorella ist reich an Aminosäuren, Mineralstoffen, Vitaminen und Antioxidantien und sorgt gemeinsam mit Beta Glucan aus Hafer für einen aktiven Stoffwechsel. Koriander stimuliert die Verdauung, der Vitalpilz Polyporus umbellatus regt die Nierentätigkeit und den Lymphfluss an.

### Stoffwechsel

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

# „MAMA, AUA“

## Ein Leitfaden zur Ersten Hilfe bei Kinderwunden



**K**leine Abenteurer aufgepasst - und ihre Eltern auch! Kinder erkunden die Welt mit einer Begeisterung, die oft kleine und größere Blessuren mit sich bringt. Von Schürfwunden auf dem Spielplatz bis zu den unvermeidlichen Schnitten und Kratzern - jede Wunde erzählt eine Geschichte. Doch wie gehen wir am besten mit diesen kleinen Verletzungen um, um eine sichere und schnelle Heilung zu gewährleisten?

### Die Welt durch Kinderaugen: vom Kratzer bis zur Prellung

Kinder sind von Natur aus neugierig und oft in Bewegung. Dabei kommen kleine Unfälle vor, die meistens harmlos sind, aber dennoch die richtige Behandlung erfordern. Wir unterscheiden zwischen oberflächlichen Verletzungen wie Schürfwunden und Schnittwunden und tieferen Blessuren wie Prellungen oder Zerrungen. Die Art der Wunde bestimmt die Art der Behandlung. Lesen Sie über die häufigsten Verletzungsarten bei Kindern und entsprechende Handlungsempfehlungen:

### 1. SCHÜRFWUNDEN

Oberflächliche Verletzungen, die meistens durch Fallen oder Rutschen auf rauen Oberflächen entstehen

#### Handlungsempfehlungen:

- › Reinigen Sie die Wunde vorsichtig mit Wasser, um Schmutz und Fremdkörper zu entfernen.
- › Desinfizieren Sie die Wunde mit einer milden antiseptischen Lösung.
- › Bedecken Sie die Wunde mit einem atmungsaktiven Pflaster oder einer sterilen Wundauflage.

### 2. SCHNITTWUNDEN

Tiefere Verletzungen, oft verursacht durch scharfe Gegenstände wie Messer, Glas oder Metall

#### Handlungsempfehlungen:

- › Stoppen Sie die Blutung durch sanften Druck mit einem sauberen, idealerweise sterilen Tuch oder Verband.
- › Reinigen Sie die Wunde vorsichtig.
- › Bedecken Sie die Wunde mit einem atmungsaktiven Pflaster oder einer sterilen Wundauflage.
- › Suchen Sie bei tiefen Schnitten ärztliche Hilfe, da eventuell eine Naht erforderlich ist.

### 3. PRELLUNGEN

Blutergüsse unter der Haut, verursacht durch Stöße oder Stürze

#### Handlungsempfehlungen:

- › Kühlen Sie die betroffene Stelle, um Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren.
- › Verwenden Sie ein Kühlpack oder eine Kühlkomresse, aber legen Sie diese nie direkt auf die Haut, sondern eingewickelt in ein Tuch.
- › Beobachten Sie die Prellung. Bei starker Schwellung oder anhaltenden Schmerzen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

### 4. VERBRENNUNGEN

Schäden an der Haut durch Hitze, Chemikalien, Elektrizität oder Sonnenstrahlung





### Handlungsempfehlungen:

- › Kühlen Sie die Verbrennung sofort für mindestens zehn Minuten unter fließendem, nicht zu kaltem Wasser, um die Hitze zu reduzieren und Schmerzen zu lindern.
- › Decken Sie die Verbrennung mit einer sterilen Wundauflage ab.
- › Verwenden Sie keine Hausmittel wie Butter oder Öle.
- › Bei schweren Verbrennungen suchen Sie sofort medizinische Hilfe!



## 5. KNOCHENBRÜCHE

Brüche oder Risse in den Knochen, häufig verursacht durch Stürze

### Handlungsempfehlungen:

- › Immobilisieren Sie die betroffene Stelle.  Vermeiden Sie es, den gebrochenen Bereich zu bewegen.
- › Wenden Sie bei offenen Brüchen keinen Druck an. Bedecken Sie Wunden mit einer sterilen Wundauflage.
- › Suchen Sie unverzüglich ärztliche Hilfe auf – wählen Sie im Falle eines offenen Bruchs den Notruf 144!

## 6. INSEKTENSTICHE UND -BISS



Hautreaktionen auf den Stich oder Biss von Insekten

### Handlungsempfehlungen:

- › Falls der Stachel sichtbar ist, entfernen Sie diesen vorsichtig, ohne zu quetschen.
- › Kühlen Sie die Stelle, um Schwellung und Juckreiz zu reduzieren.
- › Beobachten Sie, ob es Anzeichen einer allergischen Reaktion gibt, z. B. starke Schwellungen, oder Atembeschwerden. In solchen Fällen sofort ärztliche Hilfe suchen.

Achtung: Die Reinigung unter fließendem Wasser aus der Leitung kann nicht in jedem Land empfohlen werden. In Österreich ist diese Vorgehensweise dank der hohen Wasserqualität unbedenklich.

## LIEBEVOLL BEGLEITEN UND RICHTIG BEHANDELN

Die Behandlung von Kinderwunden erfordert nicht nur medizinisches Know-how, sondern auch viel Liebe und Geduld. Indem wir unsere Kinder auf ihren Abenteuern begleiten und ihnen zeigen, wie sie ihre Wunden richtig pflegen, lehren wir sie wichtige Lektionen über Gesundheit und Fürsorge. Die richtigen Produkte können dabei helfen, den Heilungsprozess zu unterstützen und die kleinen Abenteurer schnell wieder auf die Beine zu bringen. Doch es ist die liebevolle Zuwendung, die den größten Unterschied macht. Denn wie jedes Kind weiß: **Ein Bussi von Mama oder Papa hilft immer am besten.**

*heute*

# Kleine Wunden mit Infektionsrisiko?



**Bepanthen® Plus** Wundcreme oder -spray

Desinfiziert + heilt

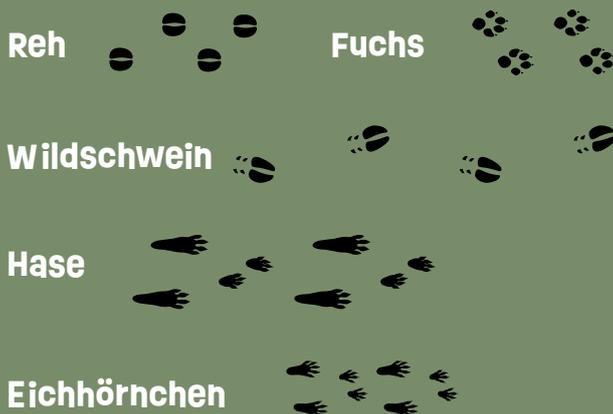


## SPURENSUCHE IM WALD

Stellt euch vor, ihr seid Detektive im geheimnisvollen Wald, wo jedes Blatt und jeder Pfad eine Geschichte zu erzählen hat! Auf eurer spannenden Expedition gibt es eine besondere Mission: die verborgenen Zeichen der Waldbewohner zu entdecken. Jede Pfote, jeder Fußabdruck und jede Feder ist ein Hinweis darauf, welche Tiere sich auf ihren geheimen Wegen bewegen.

Habt ihr euch jemals gefragt, wem die kleinen Abdrücke gehören, die im Schlamm neben dem Bach zu finden sind? Es ist Zeit, die geheimen Pfade zu erkunden und die Rätsel zu lösen, die unsere pelzigen und gefiederten Freunde hinterlassen haben. Wer weiß, vielleicht werdet ihr sogar die Spuren eines scheuen Rehs oder die tanzenden Abdrücke eines Eichhörnchens entdecken. Jeder Schritt ist ein Abenteuer und jede Entdeckung ein Schatz.

**TIPP** Je leiser und behutsamer du durch den Wald gehst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ein Wildtier sehen kannst – denn diese Tiere sind sehr scheu und flüchten bei lauten Geräuschen.



## Basteln Bunte Suncatcher für's Fenster

### WAS DU BRAUCHST

- › weißer / bunter Karton für die Form
- › buntes Seidenpapier
- › Eisstiele aus Holz
- › Schere & Kleber



### SO GEHT'S

#### 1. Eis-Kontur basteln

Zeichne die Kontur des Eises auf den Karton. Du benötigst jede Form doppelt, damit die Eis-am-Stiel-Suncatcher nachher von beiden Seiten schön aussehen.

#### 2. Jetzt wird's bunt

Reiß dein Seidenpapier in Streifen oder Stücke. Klebe es auf die Form, wie es dir gefällt, oder bastle dir ein Melonen-Eis am Stiel. Je unterschiedlicher und bunter deine Kreation wird, desto schöner leuchtet sie später im Sonnenlicht.

**TIPP** Bei sehr hellen Farben, wie Gelb oder Hellgrün, kannst du zwei Lagen Seidenpapier verarbeiten. So erstrahlen auch diese Farben im Sonnenlicht noch ausreichend kräftig.

#### 3. Eisstiel anbringen

Jetzt benötigst du einen Eisstiel. Je nach Größe deiner Eisformen für deine Fensterdeko benötigst du kurze oder lange Eisstiele. Die langen kann man auch gut mit einer Schere auf die passende Länge kürzen. Um den Eisstiel zu befestigen, trägst du unten in der Mitte der Eisform einen Tropfen Kleber auf und drückst den Stiel fest.

#### 4. Form abschließen

Jetzt trägst du auf die zweite Form aus Karton auch Kleber auf. Platziere sie passend über der bereits mit Seidenpapier beklebten Form und drücke sie fest.

#### 5. Der letzte Schliff

Nach dem Trocknen schneidest du das überstehende Seidenpapier entlang der Form ab.

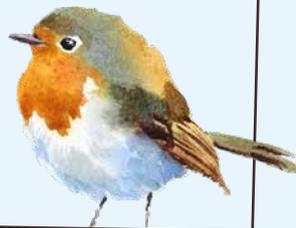
Jetzt kann du deine Suncatcher am Fenster platzieren. Viel Spaß beim Basteln!



Hast du  
das gewusst?

### Vögel pinkeln nicht:

Vögel können nicht pinkeln, denn sie besitzen keine Harnröhre, die den Körper verlässt, sondern sie haben eine so genannte Kloake, d. h. Kot und Urin gehen gemeinsam ab.



## BANANEN- EIS-AM-STIEL

Diese Bananen sind nicht nur für kleine Äffchen, sondern auch für süße Naschkatzen. Du magst Kokos, Zuckerperlen oder doch lieber Mandelsplitter? Perfekt! Denn du kannst deine Eis-Banane ganz individuell verfeinern. Du brauchst nur:

### ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- › 6 Holzspieße
- › 3 mittelgroße Bananen
- › 150 g Zartbitterschokolade
- › 2 EL Mandelsplitter
- › 2 EL Kokosraspeln
- › 2 EL Zuckerperlen



### ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen, halbieren und an ein Ende einen Spieß stecken.
2. Die Bananen-Sticks auf einem Brett verteilen und mindestens drei Stunden im Tiefkühler einfrieren.
3. Nach drei Stunden Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und gefrorene Bananenhälften in die Schokolade tauchen.
4. Anschließend die Hälften in deinem ausgewählten Topping wälzen und sofort essen oder Ummantelung im Tiefkühler nochmals fest werden lassen.

NOMNOMNOM

Aboca

## Verstopfte oder gereizte Nase?

Fitonasal Kinder-Nasenspray wirkt abschwellend und schützt die Schleimhaut.

100% natürlich!  
Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Institut  
AllergoSan

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

Mehr Informationen unter:



AB 6  
MONATEN

GUTSCHEIN  
€ 1,-  
Art.-Nr. 82147



\* € 1,- Gutschein gültig für Fitonasal Kinder-Nasenspray bis 30. September 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82147

# GEFRAGT AM MARKT





## FÜR DEN ZELLSCHUTZ

**Coenzym Q10**

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei



## BERUHIGENDE UND FEUCHTIGKEITSSPENDENDE SOS-PFLEGE

**Beruhigendes Feuchtigkeitspray**



## FRISCHES, LEICHTES GEL MIT ANTI-AGING-WIRKUNG UND SPENDET FEUCHTIGKEIT

**Aloe Vera Pflege für den Mann**



PRIMAVERA®

**Kids**

## KONZENTRATION LEICHT GEMACHT



MIT 100 % NATURREINEN ÄTHERISCHEN ÖLEN



[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

Ein Schatz der Natur  
für unsere Gesundheit



Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!

# DIE HEILENDE KRAFT VON LEHM

In einer Welt, die zunehmend von Stress und Umweltbelastungen geprägt ist, wenden sich immer mehr Menschen der Natur zu, auf der Suche nach Wegen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Einer der verborgenen Schätze der Natur, der in letzter Zeit besonders viel Aufmerksamkeit erregt, ist Lehm: ein natürliches Material, das seit Jahrhunderten für seine heilenden Eigenschaften geschätzt wird.



### LEHM: DAS URALTE GEHEIMNIS NATÜRLICHER GESUNDHEIT

Lehm ist nicht nur ein grundlegendes Baumaterial oder Material für künstlerische Ausdrucksformen. Er besitzt auch erstaunliche heilende Eigenschaften, die ihn zu einem wertvollen Verbündeten in der natürlichen Gesundheitspflege machen. Seine Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen, die Haut zu reinigen und zu mineralisieren, macht ihn zu einem natürlichen Wundermittel für viele Beschwerden.

### NATÜRLICHE ENTGIFTUNG UND HAUTPFLEGE

Lehm wird aufgrund seiner absorbierenden Eigenschaften oft als natürlicher Entgifter beschrieben. Wenn er auf die Haut aufgetragen wird, zieht er Unreinheiten und Toxine heraus, während er gleichzeitig wichtige Mineralien abgibt. Diese einzigartige Kombination fördert nicht nur eine tiefgehende Reinigung der Haut, sondern unterstützt auch die Zellregeneration und verbessert somit das Hautbild.

### PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG

Natürliche Materialien wie Lehm haben oft eine beruhigende Wirkung auf die Psyche. Die Verwendung von Lehm in Innenräumen kann zur Schaffung einer warmen, einladenden Umgebung beitragen, die das Wohlbefinden steigert und Stress reduziert.

### VIELSEITIGKEIT UND INNOVATION IN DER MODERNEN ARCHITEKTUR

Lehm erlebt in der modernen Architektur ein beeindruckendes Comeback, das die Brücke zwischen alter Tradition und innovativer Zukunft schlägt. Seine Anwendung reicht von ökologischen Gebäudehüllen bis zu ästhetischen Innenraumgestaltungen. Neben Lehmziegeln für robuste Wände und atmungsaktiven Lehmputzen für ein gesundes Raum-

klima findet Lehm auch in Wellnessanlagen besondere Beachtung. Hier schafft er, durch seine feuchtigkeitsregulierenden und schadstoffbindenden Eigenschaften, ein natürliches Wellness-Erlebnis.

### LEHMSAUNA: WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

Ein besonderer Höhepunkt in der Anwendung von Lehm ist die **Lehmsauna**. Die Saunawelt des Urslsruerhofs in Maria Alm bietet mit ihrer Lehmsauna ein außergewöhnliches Wellness-Erlebnis, das die heilenden Kräfte des Lehms in einer entspannenden Atmosphäre vereint. Durch die Kombination von Wärme

und den besonderen Eigenschaften des Lehms wird ein einzigartiges Mikroklima erzeugt, das die Durchblutung anregt, den Stoffwechsel beschleunigt und eine tiefgreifende Entspannung fördert. Die natürliche Wärme- und Feuchtigkeitsspeicherung von Lehm kann das Saunaerlebnis verbessern, indem sie für eine sanfte und gleichmäßige Wärmeabgabe sorgt. Diese spezielle Art der Sauna unterstützt nicht nur die natürliche Entgiftung des Körpers, sondern bietet auch einen erholsamen Rückzugsort für Geist und Seele.

Die Verwendung von Lehm für gesundheitliche Zwecke ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie wir von den Gaben der Natur profitieren können. Ob durch die Anwendung auf der Haut oder als Teil eines ganzheitlichen Wellness-Erlebnisses in der Lehmsauna - Lehm bietet eine Fülle von Möglichkeiten, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es ist an der Zeit, dieses uralte Geheimnis neu zu entdecken und die heilende Kraft von Lehm in unser Leben zu integrieren.



### KONTAKTDATEN

#### HOTEL & SPA URSLAUERHOF

Urslsruerstraße 2  
5761 Maria Alm

**Tel.:** +43 65 84 - 81 64

**Fax:** +43 65 84 - 82 08

**Mail:** info@urslsruerhof.at

**Web:** www.urslsruerhof.at

  @urslsruerhof

### MÖCHTEN AUCH SIE ENTSPANNUNG IN EINER LEHMSAUNA ERLEBEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension im Urslsruerhof zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 34 und freuen Sie sich nicht nur auf die Schönheit von Maria Alm, sondern auch auf die heilende Kraft von Lehm.

melo- disch	Bruder d. Mutter oder des Vaters	getrock- netes Gras		scherz- haft: Fall, Sturz	ohne Inhalt	runde Schnee- hütte		schmal; begrenzt	bereit- willig	Verbin- dungs- linie, -stelle		ein Stern- bild		Flach- land		An- rufung Gottes	Lebe- wesen
												durch- triebene Person (ugs.)					
unge- braucht				landwirt- schaft- liches Gerät				1	blüten- lose Wasser- pflanze					Welt- religion		Gesichts- farbe	
Berg- mann; salopp: Kamerad							Stille					Fehlos bei der Lotterie					
Trink- gefäß		Lehrling (Kurz- wort)		wirtschaft- licher Zusam- menbruch					Zu- spruch- spender					3			
				Manns- bild, Bursche								Hoheits- zeichen, Flagge		Stellgriff		Stock- werk	
weib- liches Pferd	ohne Fein- gefühl		Zier- pflanze														
												gehack- tes Schwei- nefleisch					
jedoch, hingegen												Neben- linie einer Familie	Geschöpf		ein Marder		
Schaft der Vogel- feder																	
engl. Popstar: ... John		kleines stehen- des Ge- wässer		Luft- trübung								Unter- arm- knochen					
												Staat in Ostafrika	Nachbar- schaft		oberster Teil des Getreide- halms		
kleine Metall- schlinge															2		
Küchen- gerät, Filter													Sinnes- organ				
Schalk, Spaß- vogel	US-Nach- richten- sender (Abk.)		die erste Frau (A. T.)		Monats- name	Tiere ab- richten		Gewürz- Heil- pflanze	sehr fest	Feuer- kröte		über- mächtige Angst		überein- kommen (sich ...)		Feld- ertrag	
	6					Garten- gerät											
Ankün- digung		internati- onales Not- signal		Künst- lerver- mittler						Kuh- antilope		Organ des Harn- systems				9	
						Gewin- nerin								akusti- sches Alarm- gerät		Sieger, Bestler	
Text- abschnitt	ein Europäer		Garten- blume	Ost- slawin							unbe- rührte Land- schaft	recht- eckiger Behälter aus Holz					
						geküns- telte Haltung, Gebärde		jetzt				gelblich braune Erdart	Hab-, Raff- sucht				
Gewalt- herrscher		Heilver- fahren; Heil- urlaub		lang- schwän- ziger Papagei	Unglück, Miss- geschick				7	Summe der Lebens- jahre						persönl. Fürwort (dritte Person)	
								Samm- lung von Schrift- stücken				5	Brut- stätte				
Eingang			8		in hohem Maße					Zeit- messer				zu keiner Zeit			
ein Quiz lösen								hohes Bauwerk						Land- streit- kräfte			



# Gehirn- Jogging

Schwedenrätsel

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

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



## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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

APOTHEKEN

Tipp



## GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung – auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothensäure die Gehirneleistung. 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





# SOMMER- FRITTATA

MIT ZUCCHINI, TOMATEN & FETA

## ZUTATEN

- › 2 kleine Zucchini
- › 200 g Cocktail- oder Cherry-Tomaten
- › 1 Rote Zwiebel
- › 8 Bio-Eier
- › 75 ml Schlagobers
- › 200 g Crème fraîche
- › 1 TL frische Thymian-Blättchen
- › 200 g Feta (Schafskäse)
- › Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## 1.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Backform mit 20 x 30 cm Größe mit Backpapier auslegen. Das funktioniert am besten, wenn man das Backpapier zerknüllt und mit Wasser anfeuchtet.

## 2.

Die Zucchini gründlich waschen, aber nicht schälen. Größere Zucchini längs halbieren. Auf einer Mandoline in feine Scheiben raspeln oder mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

## 3.

Die Tomaten gründlich waschen und halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Ringe raspeln. Die drei Gemüsesorten in die Backform geben und gut durchmischen. Gleichmäßig in der Form verteilen.

## 4.

Eier, Schlagobers, Crème fraîche und Thymian in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen gründlich verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Eimischung über das Gemüse gießen. Den Feta mit den Händen gleichmäßig darüber krümeln.

## 5.

Die Frittata im unteren Drittel des Ofens etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Vor dem Servieren leicht auskühlen lassen.

REZEPT VON  
**MAJA NETT**  
moeyskitchen



@moeyskitchen

moeyskitchen.com

# Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-SOMMER

## ALOE VERA PFLEGE FÜR DEN MANN

Frisches, leichtes Gel mit  
Anti-Aging-Wirkung.

25 ml

Gutschein gültig von 01.05.2024 bis 31.05.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



7€



## HYALURON KÖRPER- LOTION

Spendet intensive Feuchtigkeit und  
unterstützt die Erneuerung der Haut

250 ml

Gutschein gültig von 01.08.2024 bis 31.08.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-25%



## DUSCH- BADEÖL - MAXI AKTION

Für empfindliche, trockene  
und sehr trockene Haut

750 ml

Gutschein gültig von 01.06.2024 bis 31.07.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



11.10 €



## DUSCH- SHAMPOO SPORT - MAXI AKTION

Duftende Körperreinigung  
für Haut und Haare

750 ml

Gutschein gültig von 01.06.2024 bis 31.07.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



11.10 €



## MADAGAST

Mit 10 Pflanzenextrakten

20 ml / 50 ml / 100 ml

Gutschein gültig von 15.05.2024 bis 31.08.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-25%



## PROBIOTIC

Mit 13 verschiedenen  
Bakterienstämmen

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.05.2024 bis 31.08.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-25%

