

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

HUST, HUST, HURRA

KANN DER HUSTEN JETZT AUCH MAL AUFHÖREN?

**SURVIVAL-GUIDE
FÜRS FAMILIENESSEN**

SOVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN

DARM UNDERCOVER

DAS IMMUNSYSTEM UND SEINE GEHEIME ZENTRALE

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

editorial

Liebe Leserinnen
und Leser,

der Winter ist eine besondere Jahreszeit - sie lädt uns ein, innezuhalten, durchzuatmen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Während die Natur sich in eine wohlverdiente Ruhepause begibt, spüren auch wir das Bedürfnis, unserem Körper und Geist mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie die kalte Jahreszeit bewusst nutzen können, um Ihre Gesundheit zu fördern. Denn gerade jetzt, in der ruhigeren Zeit des Jahres, finden wir oft die Muße, neue Rituale der Selbstfürsorge in unseren Alltag zu integrieren. Ob es um mehr Bewegung, bewusste Entspannung oder kleine Momente des Genusses geht - der Winter bietet viele Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Wir begleiten Sie dabei mit wertvollen Tipps und Inspirationen, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und gestärkt ins neue Jahr starten können. Gesundheit ist ein Geschenk, das wir täglich pflegen dürfen - manchmal braucht es nur kleine Impulse, um sich wieder mit den eigenen Bedürfnissen zu verbinden.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame, besinnliche und vor allem gesunde Winterzeit. Lassen Sie sich von uns inspirieren und genießen Sie die wunderbaren Seiten dieser Jahreszeit!

Herzlichst, Ihr/e

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

4

SOS

Der 24-Stunden-Notfallplan
bei Erkältungen

6

Darm undercover

Das Immunsystem und seine
geheime Zentrale

8

Kids Zone

Willkommen in der
Winter-Wunderwelt!

10

Ausfluss im Check

Was Farbe und Konsistenz über
Ihre Intimgesundheit verraten

12

Hust, hust, hurra

Kann der Husten jetzt auch mal
aufhören?

16

**Survival-Guide fürs
Familienessen**

Souveräne Antworten
auf nervige Fragen

18

Urlaub mit Mehrwert

Die perfekte Zeit für Ihre
Gesundheitsvorsorge

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Mohnstrudel

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, Andrea Stigger - www.andrea-kocht-vegan.at,

Kurbad Tatzmannsdorf GmbH | Für Inhalte, die von der Apotheke zur Verfügung gestellt werden, haftet die Apotheke selbst.

Resilienz im Alltag

So sehen Sie Herausforderungen und Rückschläge als Wachstumschancen

MENTAL-TIPP

In unserer schnelllebigen Welt gibt es oft Momente, die uns aus der Bahn werfen. Berufliche Rückschläge, persönliche Krisen oder der Alltag - wir alle kennen das Gefühl, überfordert zu sein. Was kann uns helfen, Halt zu finden?

Der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, Viktor E. Frankl, sagte: „Das Leben fragt und wir müssen antworten.“ Für ihn strebt der Mensch nach Sinn. Auch wenn wir die Umstände nicht ändern können, können wir entscheiden, wie wir damit umgehen - dafür brauchen wir ein persönliches „Wofür“. Finden wir eine Antwort darauf, verändert sich unsere innere Haltung.

BEWUSST AUF DAS GELUNGENE BLICKEN!

Eine bewusste Bestandsaufnahme zeigt uns die Realität, in der wir uns befinden. Beginnen Sie damit, genau zu beschreiben, wie sich Ihre Situation anfühlt, gerne auch schriftlich. Auch das Schwere darf Raum haben, doch vergessen wir nicht das Schöne und Gelungene. Machen Sie sich bewusst, was Sie schon geschafft haben - auch Aushalten gehört dazu.

DURCH DAS „TROTZDEM“ NEUES ENTDECKEN

Manchmal fühlen wir uns gefangen. Hier kann ein bewusstes „Trotzdem“, ein erster Schritt sein, um neue Zuversicht zu gewinnen. Es gibt immer auch einen Spielraum. Ich gönne mir eine kleine Freude, ich genieße die Sonne ... Das kann mir helfen, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten und mein Leben wieder mit Fülle zu bereichern.

DER RÜCKBLICK AUF DAS, WAS ICH GEMEISTERT HABE

Alle Ereignisse - Schweres, Schönes und Leichtes - sind Teil unseres Lebens und gehen nicht verloren. Ein bewusster Blick darauf erinnert uns an bewährte Strategien, die in schwierigen Momenten bereits Hilfen waren.

DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG

Stellen Sie sich vor, wie Sie die aktuelle Herausforderung erfolgreich meistern. Nutzen Sie die Visualisierung: Wie sieht Ihr Leben aus, wenn diese Krise überwunden ist? Diese inneren Bilder geben Zuversicht und Mut, um den nächsten Schritt zu wagen.

NEUE IMPULSE DURCH DAS KARTENSET „WEIL DAS LEBEN FRAGT“

Manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um dem Leben mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Das Kartenset „Weil das Leben fragt“ bietet diese Impulse. Die 52 Karten sind dafür da, die Anregungen zu geben, in schwierigen Zeiten den inneren Kompass zu behalten und den eigenen Weg klar zu sehen - für ein bereichertes Leben trotz Herausforderungen.

Weil das Leben fragt: 52 Impulskarten zur Sinnfindung

von JOSEF HIEBAUM, JULIA RADINGER, SABINE SEITZ, DAGMAR TRAXL, MARKUS TRAXL

Tyrolia Verlag & Buchhandel



Praktische Impulsfragen zur Orientierung:

Finde dein Wofür:

Wofür möchtest du diese Situation durchstehen?

Finde ein Trotzdem:

Welche neuen Möglichkeiten bietet dir das Leben trotz dieser Herausforderung?

Deine volle Scheune:

Welche Erfahrungen haben dir gezeigt, dass du wachsen kannst?

Nutze die Kraft der Visualisierung:

Wie fühlt es sich an, gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen?

S O S



Der 24-Stunden-Notfallplan bei Erkältungen

Die Nase läuft, der Hals kratzt, und plötzlich fühlen Sie sich, als hätten Sie einen Marathon hinter sich - dabei sind Sie gerade erst aufgestanden. Willkommen in der Erkältungssaison! Aber keine Panik: Hier kommt Ihr 24-Stunden-Notfall-Plan, der Ihnen hilft, die ersten Stunden gut zu überstehen und die Weichen in Richtung „schnell wieder gesund“ zu stellen.



1. DER MORGEN: KAMPF ODER KAPITULATION?

DIE GROSSE FRAGE: BETT ODER BÜRO?

Der Wecker klingelt und Sie fühlen sich, als wäre Ihre Decke das Einzige, das Sie vor der Kälte schützen kann. Das ist der Moment, in dem Sie ehrlich zu sich selbst sein müssen. Sind Sie wirklich fit genug, um zur Arbeit zu gehen, oder ist heute der Tag, an dem Sie Ihrem Körper die Erholung geben sollten, die er dringend braucht? Wenn der Kopf dröhnt und sich der Hals wie Schleifpapier anfühlt, gibt es nur eine vernünftige Antwort: Ab ins Bett! Ihr Körper braucht jetzt Ruhe, um sich zu erholen.

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!

Ihr bester Freund am Morgen? Ein großes Glas Wasser oder ein Kräutertee. Flüssigkeit hilft, die Schleimhäute feucht zu halten und unterstützt den Körper dabei, die Krankheitserreger auszuspülen. Ein Tee aus Ingwer und Honig wärmt von innen und hilft gleichzeitig gegen Halsschmerzen.

DURCHATMEN: INHALIEREN

Ein altbewährtes Hausmittel, das sofort Linderung verschafft: Inhalieren Sie heißes Wasser mit etwas Salz oder ätherischen Ölen. Das befeuchtet die Atemwege und hilft, den Schleim zu lösen. Bonus: Es gibt Ihnen für einen Moment das Gefühl, in einer Mini-Spa-Oase zu sein.



2. MITTAGSZEIT: FRISCHE LUFT UND VITAMINE TANKEN

EINE VITAMINREICHE MAHLZEIT WIRKT WUNDER

Ihr Körper braucht jetzt alle Nährstoffe, die er kriegen kann, um das Immunsystem zu stärken. Eine Gemüsesuppe versorgt Sie mit Flüssigkeit und bringt Sie ins Schwitzen - was gut gegen Erkältungsviren hilft. Gemüse wie Karotten, Brokkoli und Paprika liefern wichtige Vitamine und Antioxidantien, die Ihrem Immunsystem einen Schub geben.

FRISCHE LUFT TUT GUT

Auch wenn Sie das Bett am liebsten nicht verlassen würden: Lüften Sie Ihre Räume gründlich. Frische Luft sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung und hilft dem Körper, Viren schneller loszuwerden. Und wenn Sie sich etwas stärker fühlen: Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder wirken und bringt den Kreislauf in Schwung. Achten Sie darauf, sich warm einzupacken und es nicht zu übertreiben.

DIE NASE FREI MACHEN

Ein Nasenspray oder -dusche mit einer speziellen Salzlösung hilft dabei, die Nasengänge zu spülen und Viren abzutransportieren. Die sanfte Reinigung unterstützt Ihre Schleimhäute und macht es Ihnen leichter, durchzuatmen.



3. DER ABEND: DEN TAG SANFT AUSKLINGEN LASSEN

ZEIT FÜR TEE

Bevor Sie sich schlafen legen, gönnen Sie sich eine große Tasse Ingwertee. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Ingwers beruhigen die Atemwege und helfen Ihnen, besser zu schlafen. Dazu ein wenig Honig, und die Heilkraft der Natur ist an Ihrer Seite.

EIN ERKÄLTUNGSBAD FÜR DIE MUSKELN

Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Thymian kann wahre Wunder wirken. Es entspannt die Muskulatur, beruhigt die Atemwege und bereitet Sie optimal auf eine erholsame Nacht vor. Achten Sie darauf, das Wasser nicht zu heiß zu machen - 38 Grad sind perfekt.

SCHLAFEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Ihr Körper regeneriert sich am besten im Schlaf. Achten Sie darauf, mindestens acht Stunden zu schlafen und, wenn möglich, ein paar zusätzliche Stunden Ruhe einzulegen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

DER TAG DANACH: WIE GEHT'S WEITER?



BIN ICH NOCH ANSTECKEND?

Möglicherweise ja. Erkältungsviren können bis zu sieben Tage

in Ihrem Körper aktiv bleiben. Das bedeutet, Sie sollten weiterhin auf Hygiene achten - regelmäßiges Händewaschen und das Vermeiden von engem Kontakt mit anderen Menschen bleiben wichtig.

SYMPTOME BEKÄMPFEN ODER URSACHE ANGEHEN?

Schmerzmittel und abschwellende Nasensprays helfen im Akutfall, die Symptome zu lindern - langfristig ist es wichtig, die Ursache anzugehen. Eine Stärkung des Immunsystems ist hier der Schlüssel.

Anhaltender Stress schwächt das Immunsystem und macht Sie anfälliger für Krankheiten. Zink, Selen, Vitamin C und Vitamin D sind besonders hilfreich, um das Immunsystem zu unterstützen. Auch Nahrungsergänzungsmittel mit Kombinationen von speziellen Pflanzenextrakten sind nützlich. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.

Erkältung? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!



emser.at



96%
zufriedene
Verwender¹



Nase duschen mit EMSER® MEDIZINAL SALZ befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:

+ lindernd + lösend + abschwellend

*Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung. ¹Quelle: Konsumentenbefragung zur EMSER Nasendusche 2023, Connected GmbH, n=398

Emser Salz® Zusammensetzung: Natürliches Quellsalz aus Bad Ems. Natrium-Ion 306 g/kg, Kalium-Ion 6 g/kg, Chlorid-Ion 180 g/kg, Sulfat-Ion 9 g/kg, Hydrogencarbonat 480 g/kg. **Anwendungsgebiete:** Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Rhinosinuitiden und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. **Gegenanzeigen:** Verletzungen am Nasendach und den Nebenhöhlenwänden, stark erhöhte Neigung zu Epistaxis, Überempfindlichkeit der Atemwege. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich leichte Reizerscheinungen wie Kribbeln und Brennen in der Nase und Kopfschmerzen, sehr selten Epistaxis. Sidroga GfGmbH, 6130 Bad Ems, Deutschland.



**TOP
SECRET**



DARM UNDERCOVER

*Das Immunsystem und
seine geheime Zentrale*

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm die kalte Jahreszeit, in der unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Doch wussten Sie, dass der Schlüssel zu einem starken Immunsystem nicht nur in Vitaminen oder der frischen Luft liegt, sondern auch in Ihrem Bauch? Der Darm und das Immunsystem bilden eine unschlagbare Partnerschaft - für Ihre Gesundheit. Lassen Sie uns diese faszinierende Verbindung genauer betrachten und herausfinden, wie Sie Ihren Darm fit für den Winter machen können.

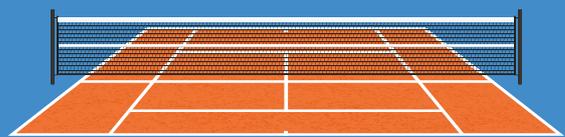
DER BAUCH ALS WÄCHTER IHRER GESUNDHEIT

Hätten Sie es gedacht? Mehr als 70 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Der Verdauungstrakt ist nicht nur für die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich, sondern auch der zentrale Verteidigungswall gegen Krankheitserreger. Hier entscheidet sich, ob Eindringlinge abgewehrt oder in den Körper gelassen werden.

Unser Darm ist dabei ein richtiges Kommunikationszentrum. Spezialisierte Immunzellen erkennen in Sekundenschnelle, ob eine Substanz Freund oder Feind ist. Treffen sie auf schädliche Keime, wird Alarm geschlagen - und das Abwehrsystem rückt sofort aus.

Kurzer Fakt zwischendurch:

Die Darmwand eines erwachsenen Menschen ist in etwa so groß wie ein Tennisplatz



DARMBAKTERIEN: IHRE UNSICHTBAREN HELDEN

Ein gesundes Darm-Immunsystem-Duo funktioniert nur, wenn eine dritte Partei im Spiel ist: die Darmbakterien. Diese kleinen Helfer sind wahre Multitalente. Im Darm leben etwa 100 Billionen Bakterien, die den Körper in seinen Abwehrfunktionen unterstützen. Sie schützen vor krankmachenden Eindringlingen, stärken die Darmbarriere und produzieren sogar lebenswichtige Vitamine.

Es gibt „gute“ und „böse“ Bakterien im Darm. Eine ausgewogene Darmflora mit vielen guten Bakterien sorgt dafür, dass schädliche Keime keine Chance haben. Hier spielt die Ernäh-

rung eine große Rolle: Ballaststoffreiche Nahrung wie Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte fördern das Wachstum der nützlichen Darmbewohner.

PROBIOTIKA: DIE HELFER FÜR DEN DARM

Wenn das Gleichgewicht im Darm gestört ist, etwa durch eine ungesunde Ernährung oder nach einer Antibiotikakur, können Probiotika wahre Wunder wirken. Diese nützlichen Mikroorganismen unterstützen das natürliche Milieu im Darm und fördern das Wachstum gesunder Bakterien.

Wussten Sie schon?

Der Begriff „Probiotika“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „für das Leben“. Das passt perfekt - denn sie stärken nicht nur den Darm, sondern damit auch Ihre Gesundheit.

Sie finden Probiotika in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Sauerkraut oder Kefir. Bei uns in der Apotheke gibt es hochwertige Probiotika in Kapselform, die gezielt bestimmte Bakterienstämme liefern.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

- › **Ballaststoffe:** Achten Sie auf eine ballaststoffreiche

Ernährung. Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte fördern die Darmgesundheit.

- › **Probiotika:** Nutzen Sie natürliche Probiotika aus Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut. Auch Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke können unterstützen.
- › **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie ausreichend Wasser. Das hält die Schleimhäute feucht und unterstützt die Verdauung.
- › **Bewegung:** Auch regelmäßige Bewegung fördert die Darmtätigkeit und damit die Gesundheit Ihres Darms.
- › **Stressmanagement:** Stress kann die Darmgesundheit beeinträchtigen. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation helfen, den Körper in Balance zu halten.

WARUM GERADE IM WINTER?

Gerade in den kalten Monaten, wenn sich viele Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten und Krankheitserreger leicht übertragen werden, ist ein starkes Immunsystem essenziell. Ein gesunder Darm hilft dabei, die Abwehrkräfte zu unterstützen und Erkältungen oder Grippe vorzubeugen.

Tatsächlich hat die Wissenschaft festgestellt, dass die Darmflora im Winter oft weniger vielfältig ist. Das liegt unter anderem an der typischen Winterernährung, die weniger frisches Obst und Gemüse enthält. Deshalb ist es gerade jetzt so wichtig, den Darm mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, um Ihr Immunsystem in Topform zu halten.



Immun gesund beginnt im Mund*



Institut
AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82469



9 120001 436972

* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® IMMUND Lutschtabletten (30/60 Stk.) oder Sachets (30 Stk.) bis 31. März 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82469

WILLKOMMEN IN DER WINTER-WUNDERWELT!

Brrr... draußen wird es kalt, aber das heißt nicht, dass wir uns verstecken müssen. Der Winter bringt ganz viel Spaß und Überraschungen mit sich. Also, zieh deine Mütze und Handschuhe an - los geht's in das frostige Abenteuer!

Basteln Schneeflocken-Girlande

Hast du Lust, dein Zimmer in eine winterliche Schneelandschaft zu verwandeln? Mit einer Schneeflocken-Girlande bringst du den Winter ganz einfach zu dir nach Hause.

DAS BRAUCHST DU

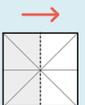
- › quadratisches, weißes Papier (am besten etwas dicker)
- › Schere
- › Bleistift
- › Schnur oder Band
- › optional: Glitzer oder bunte Stifte zum Verzieren

Winter-
zauber
für dein
Zimmer

SO GEHT'S

1. Papier falten

Falte das Papier einmal in der Hälfte und dann gleich noch einmal, sodass es wieder ein Quadrat ergibt. Dann ein drittes Mal zu einem Dreieck falten.



2. Schneeflocken zeichnen

Nun zeichne auf das gefaltete Papier verschiedene Muster - Kreise, Dreiecke, Zacken - alles, was dir einfällt.



3. Schneeflocke ausschneiden

Jetzt wird geschnippelt! Schneide vorsichtig entlang der gezeichneten Linien.



4. Auseinanderfalten

Falte das Papier auseinander - wow, da ist deine Schneeflocke! Jede sieht anders aus, genau wie echte Schneeflocken.



5. Girlande basteln

Sobald du genug Schneeflocken gebastelt hast (mind. fünf oder sechs), kannst du deine Schnur vorsichtig durch die Löcher der Schneeflocken fädeln. Achte darauf, dass du genug Abstand zwischen den Schneeflocken lässt, damit sie schön zur Geltung kommen.

6. Verzieren

Willst du noch etwas Glitzer oder Farbe? Verzierte Schneeflocken funkeln besonders schön, wenn das Licht darauf fällt.

Wusstest du schon, ...?

... dass keine zwei Schneeflocken gleich sind?

Jede Schneeflocke hat ein einzigartiges Muster, genau wie dein Fingerabdruck.

... dass es im All -270 Grad Celsius kalt ist?

Puh, da ist der Winter bei uns ja richtig warm.

... dass Kinder in Japan ihre Schneemänner nur mit zwei Kugeln bauen?

Bei uns baut man Schneemänner ganz nach dem Motto: „Aller guten Dinge sind drei.“



Vitamine für starke Superhelden

WINTERLICHER OBSTSALAT

Im Winter ist es besonders wichtig, deinen Körper mit Vitaminen zu stärken, damit du gesund und fit bleibst. Ein leckerer Obstsalat hilft dir dabei und schmeckt obendrein supergut.

DAS BRAUCHST DU

- › 2 Orangen
- › 1 Apfel
- › 1 Birne
- › 1 Banane
- › etwas Zitronensaft
- › etwas Zimt
- › ein Teelöffel Honig
- › kleine Handvoll gemischter Nüsse



SO GEHT'S

- Obst schnippeln:** Schneide das Obst in mundgerechte Stücke und gib alles in eine große Schale. Das Schälen der Orangen kann ganz schön tricky sein, vielleicht kann dir hier jemand helfen.
- Noch mehr Geschmack:** Das Obst schmeckt ja eigentlich so schon richtig gut, aber mit einer Prise Zimt und einem Teelöffel Honig wird unser Obstsalat erst zum Winter-Obstsalat.
- Mischen & toppen:** Alles gut vermischen und noch mit ein paar Nüssen bestreuen. Und schon ist dein gesunder, winterlicher Obstsalat fertig.

APOTHEKEN

Tipp



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die leckeren Gummibärchen mit Zitronengeschmack sind die perfekte Vitamin C- und Zink-Quelle für kleine und große Naschkatzen. Die beiden Nährstoffe sind für die normale Funktion des Immunsystems unerlässlich, eine ausreichende Versorgung ist daher sehr wichtig für starke Abwehrkräfte. Vitamin C und Zink unterstützen neben dem Immunsystem auch die Gesundheit der Haut und der Knochen. Die Gummibären enthalten keine Konservierungsstoffe und keine künstlichen Farb-, Süß- und Aromastoffe.

Vitamin C + Zink Gummies

60 GUMMIES

lactosefrei • glutenfrei

AUSFLUSS IM CHECK

**Was
Farbe und
Konsistenz
über Ihre
Intimgesundheit
verraten.**

Er ist so natürlich, trotzdem spricht niemand gerne darüber: **Ausfluss**. Doch er ist ein Teil der weiblichen Intimgesundheit und kann Ihnen viel über Ihren Körper verraten. Manchmal ist er ein Anzeichen dafür, dass alles im grünen Bereich ist, manchmal aber auch ein Hinweis auf mögliche Ungleichgewichte oder Infektionen. In diesem Artikel erfahren Sie, was Farbe, Konsistenz, Geruch und Dauer Ihres Ausflusses bedeuten können - und wie Sie mit den richtigen Maßnahmen für Balance sorgen.

VAGINALAUSFLUSS ALS GESUNDHEITSINDIKATOR

Der Ausfluss ist ein wichtiger Bestandteil der Vaginalgesundheit. Eine gesunde Scheidenflora ist ein dynamisches, fein abgestimmtes Ökosystem aus Bakterien, pH-Wert und Feuchtigkeit. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, nutzt Ihr Körper den Ausfluss, um Sie auf mögliche Veränderungen aufmerksam zu machen.

WEISSER AUSFLUSS

Weißlicher bis cremiger Ausfluss ist in den meisten Fällen völlig normal und deutet auf eine gesunde Scheidenflora hin. Dieser kann sich während des Zyklus in Transparenz und Konsistenz verändern. Wenn dieser jedoch auf einmal sehr klumpig und krümelig wird, könnte dies auf eine Pilzinfektion hinweisen. Um Ihre Intimflora in Balance zu halten, kann eine gezielte Pflege mit probiotischen Präparaten wahre Wunder wirken. Durch die Zufuhr von Milchsäurebakterien stärken Sie Ihre Vaginalflora und verhindern, dass unerwünschte Eindringlinge das Gleichgewicht stören.

GELBLICHER ODER GRÜNLICHER AUSFLUSS

Ein gelblicher oder sogar grünlicher Ausfluss kann ein Hinweis auf eine bakterielle Infektion oder sexuell übertragbare Erkrankung sein. Hier ist Vorsicht geboten, insbesondere wenn zusätzlich ein unangenehmer Geruch und Beschwerden wie Brennen auftreten. Milchsäurebakterien können in solchen Fällen eine Art Schutzschild für Ihre Vaginalflora darstellen. Doch wenn der Ausfluss stark verändert ist, sollten Sie unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

BRAUNER AUSFLUSS

Brauner Ausfluss ist oft ein Zeichen dafür, dass es sich um altes Blut handelt, das der Körper ausscheidet. Dies kann nach der Periode auftreten oder auch ein frühes Zeichen einer Schwangerschaft sein. In manchen Fällen deutet es jedoch auf hormonelle Ungleichgewichte oder Gebärmutterprobleme hin. Hier empfiehlt es sich, auf beruhigende, feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe zu setzen, die die Schleimhäute pflegen und stärken. Hyaluronsäure kann beispielsweise helfen, das empfindliche Gewebe zu regenerieren und zu schützen.

WAS IHR AUSFLUSS SONST NOCH VERRÄT

Während weißer Ausfluss normalerweise neutral riecht, können unangenehme Gerüche ein Hinweis auf eine bakterielle Vaginose sein. Dieser unangenehme „fischige“ Geruch ist ein

Symptome einer Pilzinfektion

- › Juckreiz
- › Brennen
- › weißlich, krümeliger Ausfluss
- › geruchlos



typisches Symptom dieser Infektion, die durch ein Überwachsen schädlicher Bakterien verursacht wird. Ein sanfter Reinigungsschaum mit Milchsäure kann dabei helfen, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen und die gesunden Bakterien zu unterstützen.

Bakterielle Vaginose erkennen

- > dünnflüssiger, grau-weißer Ausfluss
- > fischiger Geruch
- > Brennen beim Wasserlassen
- > Schmerzen beim Geschlechtsverkehr



WIE LANGE IST NORMAL?

Der Ausfluss ist nicht immer gleich und kann sich während des Zyklus verändern. Besonders während des Eisprungs oder vor der Periode ist eine Zunahme des Ausflusses normal. Sollte er jedoch über mehrere Tage stark verändert bleiben oder Beschwerden wie Juckreiz und Brennen hinzukommen, könnte eine Untersuchung sinnvoll sein. In diesen Fällen ist oft eine gezielte Pflege oder medizinische Behandlung nötig.

DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR DEN INTIMBEREICH

Eine gesunde Vaginalflora ist das A und O, um Infektionen vorzubeugen. Hier können Produkte mit Probiotika, wie spezielle Milchsäurebakterien, wahre Wunder bewirken. Sie sorgen für das richtige Milieu und können beispielsweise nach einer Antibiotikabehandlung helfen, die natürliche Flora wieder aufzubauen. Auch Hyaluronsäure und Aloe Vera haben in der Intimpflege einen festen Platz, da sie die Schleimhäute sanft pflegen und unterstützen. Achten Sie darauf, dass die Produkte keine unnötigen Duftstoffe oder aggressive Chemikalien enthalten.

HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Der Ausfluss ist ein natürlicher Teil Ihrer Intimgesundheit und kann Ihnen viele Hinweise geben, ob alles in Ordnung ist oder ob Ihr Körper vielleicht Unterstützung benötigt. Achten Sie auf Farbe, Geruch und Konsistenz - und seien Sie nicht scheu, sich bei Unregelmäßigkeiten fachlichen Rat beim Arzt oder in der Apotheke zu holen. Mit den richtigen Pflegeprodukten, die auf sanfte, natürliche Inhaltsstoffe setzen, können Sie Ihre Vaginalflora stärken und schützen - und Ihrem Intimbereich seine Balance zurückgeben.

Für intimes Wohlbefinden.

GYNOPHILUS® CLASSIC

GYNOPHILUS® PROTECT

LACTAMOUSSE® Pur

LACTAMOUSSE® Fresh

Angenehme
Pflege für
Sie und Ihn

Für eine
gesunde
Scheidenflora

Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.gesundescheide.at

Germania Gynäkologie





Kann der Husten jetzt auch mal aufhören?

Hust, hust, hurra!

Man kennt es: Die Erkältung ist längst überstanden, Gliederschmerzen sind verflogen, doch der lästige Husten will einfach nicht verschwinden. Was ist da denn los? Und was kann man dagegen tun? In diesem Artikel klären wir, warum Husten manchmal bleibt, obwohl man sich wieder fit fühlt – und welche smarten Lösungen wirklich helfen können.

Der nervige Begleiter: Warum bleibt der Husten?

Ein Husten, der sich über Wochen hält, obwohl die Erkältung längst verschwunden ist, kann ganz schön nerven. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen ist das kein Grund zur Sorge. Oft handelt es sich um einen sogenannten postinfektiösen Husten. Das bedeutet, dass die Schleimhäute in den Atemwegen nach einer Infektion gereizt bleiben, obwohl das Virus oder die Bakterien schon bekämpft sind. Die Hustenrezeptoren in den Bronchien sind in diesem Zustand besonders empfindlich – selbst kleine Reize wie kalte Luft oder trockene Heizungsluft können Husten auslösen.

Reizende Auslöser: warum das Immunsystem weiterhin Alarm schlägt

Auch wenn die Infektion vorbei ist, muss sich das Immunsystem manchmal noch mit „Nacharbeiten“ beschäftigen. Die Schleim-

häute regenerieren sich und das Immunsystem versucht weiterhin, mögliche Entzündungsreste zu beseitigen. So können sich nach der eigentlichen Erkältung noch Schleimansammlungen in den Bronchien halten, die den Hustenreflex immer wieder anregen. Gerade bei trockenem Husten ist es wichtig, die Atemwege zu beruhigen und die gereizten Schleimhäute zu pflegen.

Typische Auslöser für langanhaltenden Husten

- › *trockene Luft (besonders im Winter)*
- › *Luftverschmutzung und Allergene*
- › *Rückfluss von Magensäure (Reflux)*
- › *Rauchen oder Passivrauchen*
- › *Kälte*

Pflanzliche Helfer: sanfte Lösungen für gereizte Schleimhäute

Keine Sorge: Es gibt natürliche Hilfe, die Linderung verschafft, ohne den Körper zusätzlich zu belasten. Pflanzliche Präparate, die auf Efeu-Extrakten basieren, können beispielsweise die Schleimhäute beruhigen und festsitzenden Schleim lösen. Diese Lösung sorgt dafür, dass der Hustenreiz nicht mehr so stark getriggert wird und der Schleim leichter abtransportiert werden kann. Andere Produkte setzen auf Thymian oder Spitzwegerich, die sich ebenso als bewährte Heilpflanzen für die Atemwege einen Namen gemacht haben.

Der „Schleimlöser-Effekt“: warum Inhalieren wahre Wunder wirkt

Ein weiterer Tipp, der wahre Wunder bewirken kann: Inhalationen. Warme Dämpfe helfen dabei, die Atemwege zu befeuchten und den festsitzenden Schleim zu lösen. Besonders gut funktioniert das mit Inhalationslösungen, die ätherische Öle wie Eukalyptus oder Pfefferminze enthalten. Diese haben entzündungshemmende und schleimlösende Eigenschaften – perfekt, um hartnäckige Hustenreste loszuwerden.

Geht Husten immer von alleine weg?

Viele denken, dass sich ein Husten schon von selbst erledigt. Doch ein anhaltender Husten sollte nach ein paar Wochen unbedingt ärztlich abgeklärt werden, besonders wenn er von Atemnot und Schmerzen begleitet wird. Zudem kann ein unbehandelter Husten die Atemwege dauerhaft reizen.

Die richtige Pflege danach

Auch wenn der Husten verschwindet, sollte man nicht gleich in alte Gewohnheiten verfallen. Besonders nach einer Erkältung ist es wichtig, den Körper weiterhin zu unterstützen, damit die Schleimhäute sich vollständig regenerieren können.

Das heißt: ausreichend trinken, auf gesunde Luftfeuchtigkeit in den Räumen achten und reizende Faktoren wie Zigarettenrauch oder übermäßige Kälte meiden. Zudem können spezielle Arzneitees mit schleimlösenden und entzündungshemmenden Kräutern dabei helfen, die Bronchien langfristig zu pflegen.



Must-Dos nach der Erkältung

- › **Viel (wirklich viel) trinken:** Kräutertees und Wasser unterstützen die Schleimlösung.
- › **Luftfeuchtigkeit anpassen:** Besonders im Winter sollten Wohnräume nicht zu trocken sein.
- › **Inhalieren:** Ein wohltuender Dampf mit ätherischen Ölen kann die Heilung unterstützen.

Mit Geduld und den richtigen Mitteln zur Linderung

Ein Husten, der bleibt, kann nervig sein – doch mit den richtigen Maßnahmen und einer Extraportion Geduld bekommt man auch diesen in den Griff. Pflanzliche Mittel, Inhalationen und eine bewusste Pflege der Atemwege helfen, den Heilungsprozess zu beschleunigen. Wer dennoch nach Wochen noch hustet, sollte den Arzt aufsuchen, um ernstere Ursachen auszuschließen.



Sie husten, wir lösen.



* Nicholas Hall's global CHC database, DB6, MAT Q4 2023

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: 10/2024, AT2410241603



TIPP



Weihnachtsgeschenke für Leute, die schon alles haben



Die Weihnachtszeit naht und die Suche nach dem perfekten Geschenk beginnt. Doch was schenkt man jemandem, der scheinbar schon alles hat? Hier sind ein paar inspirierende Ideen, die überraschen und garantiert Freude bereiten:

- **Zeit statt Zeug:** Schenken Sie Erlebnisse: Ein Kochkurs, ein Escape-Room-Abenteuer oder ein Wochenend-Retreat sind bleibende Erinnerungen.
- **Personalisierte Geschenke:** Ob gravierte Schmuckstücke oder maßgeschneiderte Kunstwerke, personalisierte Geschenke machen Eindruck.
- **Spenden im Namen des Beschenkten:** Unterstützen Sie eine wohltätige Organisation, die dem Beschenkten am Herzen liegt.
- **DIY-Geschenke:** Selbstgemachte Marmeladen, Handwerk oder eine individuell zusammengestellte Playlist zeigen Kreativität und Herz.
- **Abo-Geschenke:** Vom Wein- bis zum Zeitschriftenabo, solche Geschenke machen Monat für Monat Freude.

Mit diesen Ideen bereiten Sie auch den anspruchsvollsten Freunden und Verwandten eine echte Weihnachtsfreude.



APOTHEKEN
Tipp



NATÜRLICH REICH AN OMEGA-3-FETTSÄUREN

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft. Das fettlösliche Vitamin E schützt die Lipide vor Oxidation.

Omega 3

60 KAPSELN

lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

ADVENTWOCHE

JEDE WOCHE EINE ANDERE AKTION

25.11.-
30.11.

BLACK WEEK

-25% AUF ALLE PRODUKTE VON „THE BLOOM PHARMACY“,
CERAMOL UND DOLOMIA

02.12.-
07.12.

ALLES REGIONAL

-15% AUF ALLE PRODUKTE VON ZOTTER, HASLINGER,
SONNENTOR UND PIRKER

09.12.-
14.12.

ALLES DUFTET

-15% AUF „THE BLOOM PHARMACY“ - ÄTHERISCHE ÖLE,
GREENLEAF UND PRIMAVERA

16.12.-
21.12.

GESCHENKEREGEN

-10% AUF ALLE LAGERNDEN GESCHENKSETS

SOVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN



SURVIVAL-GUIDE FÜRS FAMILIENESSEN

Die Winterzeit ist nicht nur für gemütliche Abende und weihnachtliche Vorfreude bekannt, sondern auch für eine Flut an Fragen, die man am liebsten ignorieren würde. Ob es die nervigen Kommentare über die Figur nach den Feiertagen sind, die Beziehung, den Job oder die scheinbar unerschöpflichen Erwartungen von Familie und Freunden – diese Themen können sich schnell wie kleine Zeitbomben anfühlen, die Stresslevel in die Höhe schnellen lassen. Aber keine Sorge, mit den richtigen Antworten und einer gesunden Portion Gelassenheit können Sie diese Gesprächsfallen elegant umschiffen.

„WANN KOMMEN DENN ENDLICH DIE KINDER?“ – KINDERLEICHT STRESSFREI ANTWORTEN



Es ist eine dieser stets unpassenden Fragen, die sich hartnäckig hält – egal, wie oft man ihr schon ausgewichen ist. Besonders zur Weihnachtszeit, wenn die Familie versammelt ist, fühlen sich einige Verwandte dazu berufen, nach der Familienplanung zu fragen. Wie reagiert man, ohne dass der Puls auf 180 steigt?

- › „Kinderkriegen ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die man im Leben treffen kann. Ich kann dir auf solch eine große Frage keine schnelle Antwort geben.“
- › „Äh – ist das deine indirekte Art, mich über mein Sexleben auszufragen?“
- › „Erst einmal habe ich auch eine persönliche Frage an dich: Wie oft masturbierst du?“
- › „Ich bin mir noch nicht sicher, mein Hund ist allergisch.“

WARUM SIE DIE FRAGE NACH DEM NACHWUCHS NIEMALS STELLEN SOLLTEN

- › *Private Entscheidung:* Die Familienplanung, ob und wann man überhaupt Kinder möchte, ist eine sehr persönliche Angelegenheit, die niemanden außerhalb des Paares etwas angeht.
- › *Druck und Stress:* Solche Fragen setzen Paare unnötig unter Druck, besonders wenn sie sich noch nicht sicher sind oder andere Prioritäten haben.
- › *Unbekannte Hintergründe:* Man weiß nie, ob Paare möglicherweise mit gesundheitlichen oder emotionalen Herausforderungen kämpfen, die sie nicht öffentlich machen möchten.
- › *Ungewollt verletzend:* Für Paare, die Schwierigkeiten haben, Eltern zu werden, kann diese Frage schmerzhaft und belastend sein.



„DA HAST DU WOHL EIN BISSCHEN ZUGELEGT, ODER?“ – FIGURKOMMENTARE CHARMANT KONTERN

Eine der unpassendsten Fragen, die einem gerade nach den Feiertagen gestellt werden kann, dreht sich um das Gewicht. Denn die Körper anderer Personen sollten generell niemals kommentiert werden.

- › „Ich finde meinen Körper toll. Wobei einen ungefragte Kommentare manchmal echt verunsichern können – das kennst du bestimmt, oder?“
- › „Ich nenne es Wachstum – sowohl äußerlich als auch innerlich!“

„WARUM TRINKST DU KEINEN ALKOHOL?“ – EINWÄNDE NÜCHTERN ABSERVIERT

Die Festtage bringen oft reichlich Alkohol mit sich, und man fühlt sich schnell gezwungen, mitzutrinken, um nicht aufzufallen und weitere Fragen zu vermeiden („Bist du etwa schwanger?“). Dabei gibt es so viele Gründe, wieso man auf Alkohol zu verzichten möchte: Wegen Medikamenteneinnahme oder Suchterkrankungen, aufgrund der Religion, er schmeckt einfach nicht und nicht zu vergessen – Alkohol ist (auch in kleinen Maßen) ungesund.



- › „Ich bin nüchtern viel witziger.“
- › „Die alkoholfreie Variante schmeckt mir einfach besser.“
- › „Nein danke, Alkohol tut mir nicht gut.“

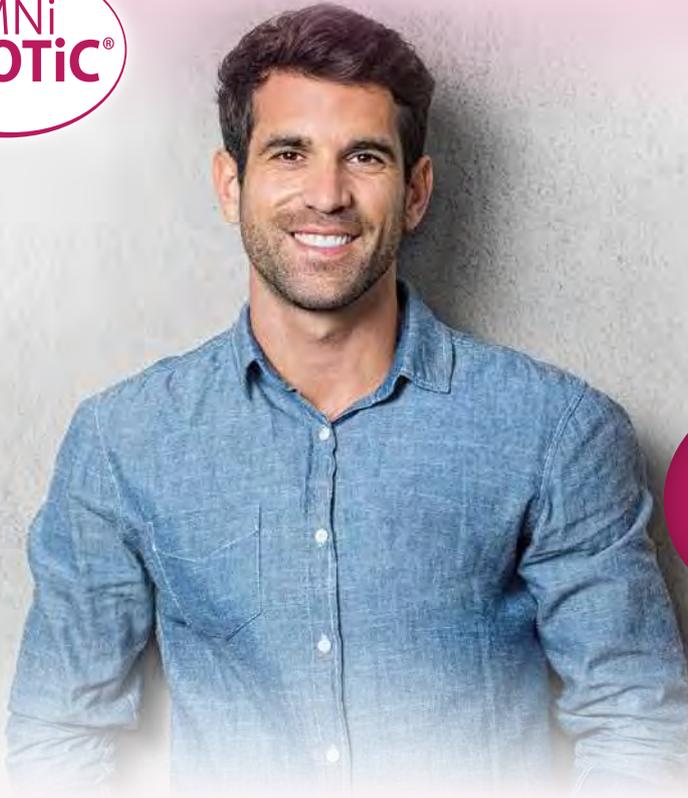
WEIHNACHTSWAHSINN: VORBEREITUNGEN OHNE STRESS

Kaum steht der Adventkranz auf dem Tisch, da beginnen schon die To-do-Listen zu explodieren: Weihnachtsgeschenke kaufen, Festessen planen, und die Schwiegereltern unterbringen. Unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden mit natürlichen Helfern, die Ihr Energielevel im Gleichgewicht halten.

WEIHNACHTSZEIT ENTSPANNTER GENIESSEN

- › *Prioritäten setzen – was muss wirklich sein?*
- › *Entspannende Tees am Abend helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen.*
- › *Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B und Pflanzenstoffen wie Lavendel können helfen, den Körper zu stärken und Stress abzubauen.*

Die Winter- und Vorweihnachtszeit ist kein Grund, sich von unangenehmen Fragen oder Kommentaren stressen zu lassen. Mit etwas Humor, cleveren Antworten und einem Fokus auf das eigene Wohlbefinden bleiben Sie entspannt – egal, wie hektisch es um Sie herum wird.



Stress? Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.

NEU
für Kinder:
OMNi-BiOTiC®
SR-9 Kids



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 82462



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. März 2025, 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. 82462



Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

URLAUB MIT MEHRWERT

Die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge

Wer freut sich nicht auf den Urlaub? Diese kostbare Zeit, die wir uns nehmen, um zu entspannen, den Kopf freizubekommen und die Seele baumeln zu lassen. Doch was wäre, wenn Sie diese Auszeit nicht nur für Entspannung nutzen könnten, sondern gleichzeitig auch aktiv in Ihre Gesundheitsvorsorge investieren würden? Klingt nach einer Win-Win-Situation, oder?

WARUM URLAUB DIE BESTE ZEIT FÜR NEUE GEWOHNHEITEN IST

Im Alltag ist es oft schwierig gesunde Gewohnheiten in den hektischen Tagesablauf zu integrieren. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, die To-do-Liste scheint endlos, und am Ende des Tages fehlt die Energie, um sich um uns selbst zu kümmern. Doch im Urlaub sieht die Welt ganz anders aus! Wir sind flexibler, haben mehr Zeit und - ganz wichtig - wir sind mental und körperlich auf Entspannung gepolt. Genau diese Faktoren machen den Urlaub zur besten Zeit, um neue gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

DER KÖRPER ALS PROJEKT: MIT ENERGIE UND FOKUS IN DIE GESUNDHEIT INVESTIEREN

Im Urlaub haben wir nicht nur die Zeit, sondern auch die Energie, um uns intensiv mit unserer Gesundheit zu beschäftigen. Warum also nicht mal eine Woche nutzen, um gesündere Ernährungsgewohnheiten zu testen? Oder morgens eine Runde Yoga einlegen? Gerade in entspannter Atmosphäre fällt es leichter, solche Routinen zu beginnen und - das ist der Clou - sie später im Alltag beizubehalten. Der Schlüssel liegt darin, während der Ferien eine Balance zwischen Erholung und aktiver Gesundheitsvorsorge zu finden.

GESUNDHEITLICHE CHECK-UPS: DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG ZUM ENTSPANNEN

Urlaubszeit bedeutet auch Zeit für Vorsorgeuntersuchungen. Wenn man schon dabei ist, sich um das eigene Wohl zu kümmern, warum nicht gleich einen Gesundheitscheck-up einplanen? Viele Resorts und Hotels bieten mittlerweile spezielle Programme, die ärztliche Untersuchungen, Ernährungsberatung oder Fitnessanalysen umfassen. So wird aus Ihrem Urlaub ein Rundum-sorglos-Paket für Körper und Geist.



WELLNESS UND ERHOLUNG PUR

Die Region Bad Tatzmannsdorf ist ein wahres Gesundheitsparadies. Mit ihren natürlichen Heilquellen bietet sie ideale Voraussetzungen für Erholung und Regeneration. Ob in der Therme, bei einem Spaziergang durch die idyllische Landschaft oder bei einer der zahlreichen Wellness-Behandlungen: Hier zeigt sich - Urlaub kann weit mehr sein als nur faul am Strand zu liegen. Es ist die Chance, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, neue Gewohnheiten zu etablieren und so gezielt für die eigene Gesundheit zu sorgen.



TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN URLAUB

- 1. Bewegung einplanen:** Egal ob ein ausgedehnter Spaziergang im Wald, eine Wanderung in den Bergen oder Schwimmen im Pool - Bewegung ist im Urlaub oft einfacher als im Alltag. Nutzen Sie diese Gelegenheit.
- 2. Ernährungsgewohnheiten überdenken:** Im Urlaub können Sie verschiedene neue, gesunde Gerichte ausprobieren, die Sie später in den alltäglichen Speiseplan integrieren könnten.
- 3. Entspannung ernst nehmen:** Stress abbauen gehört zur Gesundheitsvorsorge. Gönnen Sie sich daher gezielte Entspannung, sei es durch Massagen, Meditation oder einen Besuch in der Sauna.

URLAUB FÜR DIE GESUNDHEIT: REDUCE GESUNDHEITSRESORT IN BAD TATZMANNSDORF

Für diejenigen, die ihren Urlaub nutzen möchten, um tiefer in das Thema Gesundheit einzutauchen, bietet das **REDUCE Gesundheitsresort in Bad Tatzmannsdorf** ein herausragendes Angebot. Hier trifft Erholung auf professionelle medizinische Betreuung. Gäste können sich nicht nur entspannen, sondern auch von der Expertise von ÄrztInnen, TherapeutInnen und MasseurInnen profitieren.

Das **REDUCE** bietet maßgeschneiderte Programme, die von medizinischen Check-ups über gezielte Therapien bis zu ganzheitlicher Wellness reichen. So können Sie Ihren Urlaub mit wertvollen Gesundheitsmaßnahmen verbinden und gestärkt in den Alltag zurückkehren. Von der klassischen Heilmoorpackung bis zum Kohlensäurebad bietet Bad Tatzmannsdorf viele natürliche Heilmethoden, die den Körper regenerieren und neue Energie schenken.



ZEIT FÜR EINEN URLAUB MIT MEHRWERT?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension „Plus“ im **REDUCE Hotel Vital ****S** in Bad Tatzmannsdorf zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge.

KONTAKT & BUCHUNG

**REDUCE HOTEL VITAL
**** SUPERIOR
BAD TATZMANNSDORF**

Tel.: +43 3353 8200 60
Mail: vital@reduce.at
Web: www.reduce.at



Keimlinge im Boden, Pflanzgut	Laubbaum, Ruster	flüsternd, leise sprechen	englisch: Lied	Zeit der Enthaltung	ringförmige Koralleninsel	ugs.: verblüfft	Gebiet in Rumänien	englischer Männername	Lotteriescheine ziehen	dt. Schriftsteller (Alfred)	Nacht-, Frühgottesdienst	eine Europäerin					
					Zupfinstrument				Vorsilbe: Zehntel einer Einheit								
Staat in Südostasien	1			algerische Stadt			Pferderennbahn bei London				Spaß machen, scherzen						
den Geist betreffend					Posse; Verhöhnung			3	Hülle, Futteral			2					
			8	Gasgemisch			würfeln; rätseln										
Beweisperson	Applaus		Bewohnerin eines Erdteils	<div style="text-align: center;">  <h1 style="margin: 0;">Gehirn-Jogging</h1> <p style="margin: 0;">Schwedenrätsel</p> </div>					Fleiß, Befähigung	hinterer Teil des Fußes, Hacke	franz. Komponist (Maurice)						
Begriff aus Jazz und Popmusik																	
Gemahlin Lohengrins														deutsche Popsängerin			
		11												Sperrklinke	Asiat, Kaukasier	Möbelstück	
der gleichen Meinung		lästig, ärgerlich	ein Schiff stürmen														6
weibliches Bühnenfach															Stadt am Rhein, in Baden-Würt.		
Flachs, Faserpflanze															festlicher Herrenanzug	eine Zahl	Getreide
	9																
Feuerstein	Zauberin, Märchengestalt		engl. Adelstitel: Graf											Widerhall			
an dieser Stelle, an diesem Ort									lieber, wahrscheinlicher			Stockwerk auf Passagierschiffen	kleiner Mensch, Knirps	Blumeninsel im Bodensee	Retter (Kurzwort)		Köner (ugs.)
					7	Satzzeichen			Vorname Laurels		5						
strenger Vegetarier		Nachkommenschaft aus Eiern	besitzen				Oper von Verdi				verwirrt, schwer verständlich	Fasern zu einem Faden drehen					
						nicht außen			sehr feucht								
vornehme Herkunft, Abstammung	aus Anglichkeit zögern		schwankend, unsicher	Fluss der Schweiz u. Frankreichs			Wüste in Südwestafrika					Milchprodukt					
Angehöriger eines Bantustammes	12			Urgroßmutter (Kosewort)		Aufgeld	Ausruf der Verwunderung		amerik. Schauspieler (Richard)	Wintersportgerät							
				Begrenzung einer Fläche				Kfz-Zeichen Cham	vollendet		10						
mageres Rinderhackfleisch		windig					Kriechtier		4		nordischer Hirsch						
				Wandvertiefung					Fisch-, Vogel-fanggerät								
orientalischer Wandteppich		Musikstück von Händel					Gießgefäß mit Henkel				Abkürzung für senior						

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

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

Mittel

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

APOTHEKEN

Tipp



AUS SOJABOHNEN UND CHLORELLA

Spermidin, ein vielversprechender Anti-Aging-Hoffnungsträger, ist ein sogenanntes Polyamin, das natürlicherweise in unserem Körper und in verschiedenen Nahrungsmitteln vorkommt. Aktuellen Studien zufolge hat Spermidin dieselben positiven Auswirkungen wie Fasten, nämlich die Anregung eines Selbstreinigungsprozesses der Zelle, bei dem defekte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abgebaut werden. Im Laufe des Lebens nimmt der Spermidin-Gehalt unserer Zellen ab, mit zunehmendem Alter empfiehlt sich daher eine vermehrte Zufuhr über spermidinreiche Nahrungsmittel. Die Spezialformel aus Sojabohnen-Extrakt und Chlorella-Pulver enthält Spermidin in hochkonzentrierter Form – für ein Gefühl wie neugeboren!

Spermidin

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

Rätseln & Gewinnen



Welches beliebte Weihnachtsgewürz ist auch bekannt für seine gesundheitsfördernde Wirkung?

Z

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.02.2025.

- * 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 „Plus“ im REDUCE HOTEL VITAL ****S in Bad Tatzmannsdorf.

2. & 3. PREIS**

Nährende Weizenkeimcreme

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

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



@andistigger

andrea-kocht-vegan.at

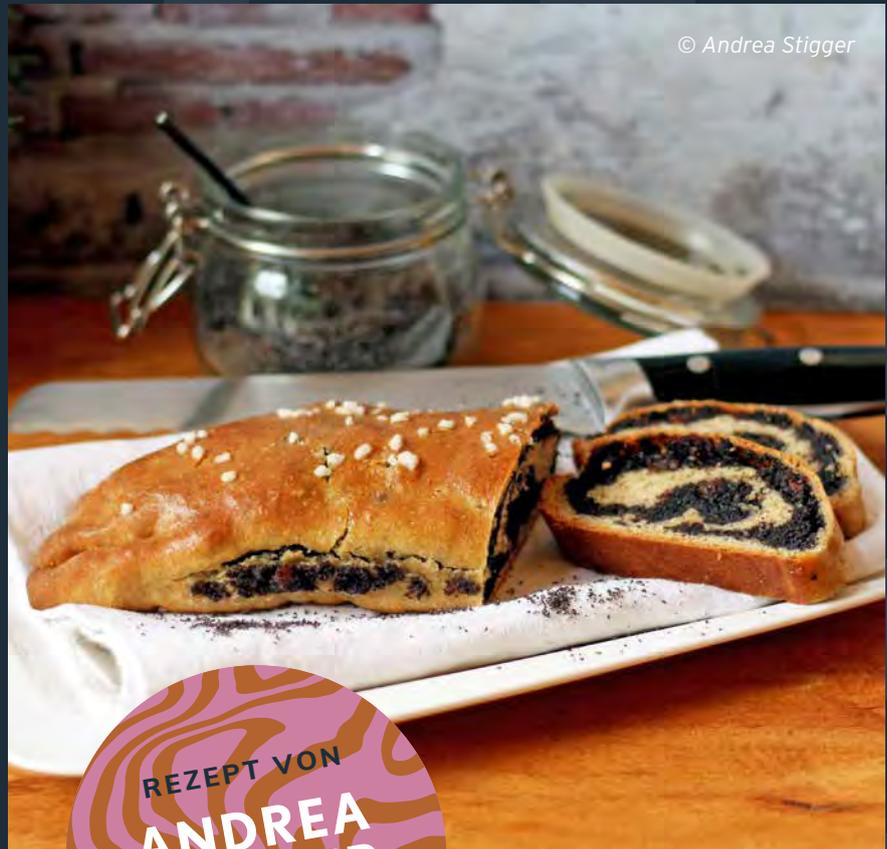
MOHN-STRUDEL

STRUDEL (2 STÜCK)

- › 1 Beutel Trockenhefe (oder 1/2 Würfel frische Hefe)
- › 1 TL Zucker
- › 5 EL lauwarme Pflanzenmilch
- › 500 g Dinkelmehl Typ 630/ Dinkelvollkornmehl (oder mischen nach Geschmack)
- › 1 Prise Salz
- › 50 g Zucker
- › 100 g zerlassene vegane Butter
- › 125 ml lauwarme Pflanzenmilch
- › 3 EL Sojamehl/Wasser
- › etwas Pflanzenmilch (zum Bestreichen)

MOHNFÜLLE

- › 500 g Mohn, gemahlen
- › 150 g Rohrohrzucker
- › 3 EL Agavensirup
- › 1/4 l Pflanzenmilch (nach Bedarf)
- › 1 TL Zimt
- › Rosinen nach Belieben



© Andrea Stigger

1.

Für die Mohnfülle die Pflanzenmilch erhitzen und mit allen Zutaten zu einem Brei verrühren, dann abkühlen lassen.

2.

Für den Strudel die Trockenhefe (oder frische Hefe) mit Zucker und Pflanzenmilch anrühren und rasten lassen.

3.

Mehl in eine Schüssel sieben und mit allen Zutaten mit der Küchenmaschine kneten, bis sich der Teig vom Knethaken löst (oder mit dem Kochlöffel schlagen, bis er Blasen wirft). Anschließend an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

4.

Nun den Teig in zwei gleich große Teile teilen und auswalken. Beide Hälften jeweils mit Mohnfülle bestreichen und zusammenrollen, auf das Backblech legen und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Mit Pflanzenmilch bestreichen, ins vorgeheizte Rohr schieben (unterste Schiene) und bei ca. 180 °C Heißluft 45 Minuten backen.

Nach altem Rezept veganisiert!
Der Mohn mit seinem charakteristischen nussigen Aroma vereint sich perfekt mit der Süße des Zuckers und dem Biss der Rosinen.



KOCHBUCH

VEGAN VIBES:
99 abwechslungsreiche
Rezepte für deinen Alltag

von Andrea Stigger
Tyrolia Verlag & Buchhandel



Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-WINTER

HEISSE ZITRONE

Zur Unterstützung
des Immunsystems

120 g

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 28.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.

-25%



MULTIVITAMIN A-Z

Das tägliche
Mikronährstoff-Plus

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 28.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.

-25%



KOLLAGEN+ DRINK

Der Schlüssel zu
junger Haut

200 g

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.

-25%



VITAMIN D3

Für eine ausgewogene
Vitamin-D-Versorgung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 28.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.

-25%



NÄHRENDE WEIZENKEIM-CREME

Schützt vor Kälte.
Für trockene Haut.

50 ml

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 28.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.

-25%



PROKOLLAGEN NÄHRENDE CREME

Hautstraffende Anti-Aging-
Creme mit Lifting-Effekt

50 ml

Gutschein gültig von 01.12.2024 bis 31.12.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.

9,90 €

