

LEBENSWEIT

Kundenmagazin für Gesundheit & Wohlbefinden aus Ihrer Anna Apotheke

ZUCKER UNDERCOVER

DIE VERSTECKTEN FALLEN IN IHREM ESSEN

**MEHR FRAUEN-
POWER WÄHREND
DER TAGE**

**SONNENBRAND
360°**

Diese Stellen sollten Sie beim
Eincremen nicht vergessen

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

19 Sommer 2024

ANNA
APOTHEKE



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, Ihre
Mag. Stephanie Marik & das Team
der Anna Apotheke Salzburg*

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 Ursdauerhof: websline internet &
marketing agentur GmbH

APOTHEKENMAGAZIN

INHALT

4

Schmerz lass nach

Skurile Schmerzphänomene und ihre Behandlung durch Physiotherapeuten

6

Mehr Frauenpower während „der Tage“

Kommen Sie mit mir auf einen Spaziergang an die Salzach

8

Tech-Kopfschmerz

Wenn moderne Technik zur Last wird

10

SOS-Tipps gegen geschwollene Beine im Sommer

Für Ihre
Venengesundheit

12

Sommerabenteuer nach 17:00 Uhr

So bringen wir Schwung
in die Arbeitswoche

14

Zucker undercover

Die versteckten Fallen in
Ihrem Essen

16

Bye Bye Blasen- entzündung

Es geht auch ohne
Antibiotika

18

Sonnenbrand 360°

Diese Stellen sollten Sie
beim Eincremen nicht
vergessen

20

Good to know

Apotheken-Insights

22

Perfect Poop

Auf die Form kommt's an

24

Stadt, Land, Fluss

Die optimale Reise-
apotheke für jedes Ziel

26

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

28

Die heilende Kraft von Lehm

Ein Schatz der Natur für
unsere Gesundheit

31

Rezept

Sommer-Frittata mit
Zucchini, Tomaten & Feta

FAMILIEN- PROBLEMATIKEN

MENTAL
TIPP

Auch wenn wir bereits weit gekommen sind, gut für uns sorgen, für uns eintreten 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 geschützt 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 hineinzwingen wollen.



www.soulcoach-joana.de

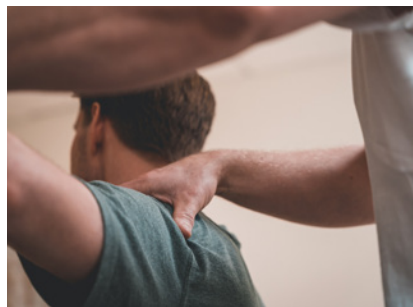
Scannen Sie den QR-Code
und erfahren Sie mehr
über Soulcoach Joana.



SCHMERZ



SKURRILE SCHMERZPHÄNOMENE UND IHRE BEHANDLUNG DURCH PHYSIOTHERAPEUTEN



LASS NACH

Es 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 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

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

Mehr Frauenpower während „der Tage“

Kommen Sie mit mir auf einen Spaziergang an die Salzach



Sie gehören, so wie ich auch, zu den Frauen, die jeden Monat aufs Neue vor und während Ihrer Menstruation von Beschwerden geplagt werden?

Es zieht in den Beinen, der Rücken tut weh, die Gebärmutter krampft und eine furchtbare Müdigkeit – trotz ausreichend Schlaf – breitet sich aus? Manchmal mehr oder weniger stark ausgeprägt.

Sie hätten gerne eine natürliche Lösung?

Ich bin seit 2021 ausgebildete PKA und war zuvor Gärtnerin. Deshalb möchte ich Ihnen meine Pflanzenwelt näherbringen und Sie auf einen kleinen Spaziergang an der Salzach entlang mitnehmen.

Denn wir müssen gar nicht weit gehen, um uns die kleinen Schätze, die uns Monat für Monat unterstützen können, genauer anzusehen.

Wichtig: Um geprüfte Qualität (auf Wirkstoffgehalt und Abwesenheit von Schadstoffen und Verunreinigungen) zu bekommen, ist es ratsam diese Pflanzen als pharmazeutische Zubereitung bei uns in der Apotheke zu holen.

Dennoch tut es der Seele gut in der frischen Luft unterwegs zu sein und Bewegung trägt auch häufig zur Linderung der Beschwerden bei. Wir spazieren stadtauswärts, neben dem Leherer Park entlang. Dort, an der Flussböschung verstecken sich viele tolle Pflanzen:



**DIE SCHAFGARBE,
ACHILLEA MILLEFOLIUM**

Sie gehört zur Familie der Korbblütler. Ihre Wirkstoffe sind Flavonoide, Bitterstoffe und Gerbstoffe. Sie kann eine schmerzhafteste oder zu starke Menstruation lindern. Außerdem besitzt sie eine krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung, die wir auch als sehr positiv empfinden können. Verwendet wird sie vor allem als Tee. Zu beachten ist: Bei einer Korbblütler-Allergie sollte die Schafgarbe nicht verwendet werden.



DAS JOHANNISKRAUT, HYPERICUM PERFORATUM L.

Gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse. Als besonderes Merkmal besitzt diese Pflanze Öldrüsen – wenn man ein Blatt zwischen den Fingern verreibt, tritt rötliche Farbe aus. Dieses Wirkstoffgemisch besteht aus Hyperforin, Flavonoiden und ätherischen Ölen. Wir stellen in der Apotheke aus den Blättern einen Ölauszug her. Dieser kann, äußerlich auf die Haut aufgetragen, eine entzündungshemmende, schmerzlindernde und entspannende Wirkung die Muskulatur haben. (Vorsicht! Johanniskrautöl macht die Haut sensibler auf Sonneneinstrahlung – hohen Sonnenschutz verwenden! Wir informieren Sie gerne über Risiken und Wechselwirkungen.)

Wenn wir noch ein Stück weiter in Richtung Kraftwerk gehen, entdecken wir eine interessante Pflanze, die direkt am Gehweg aus dem Asphalt herauswächst:

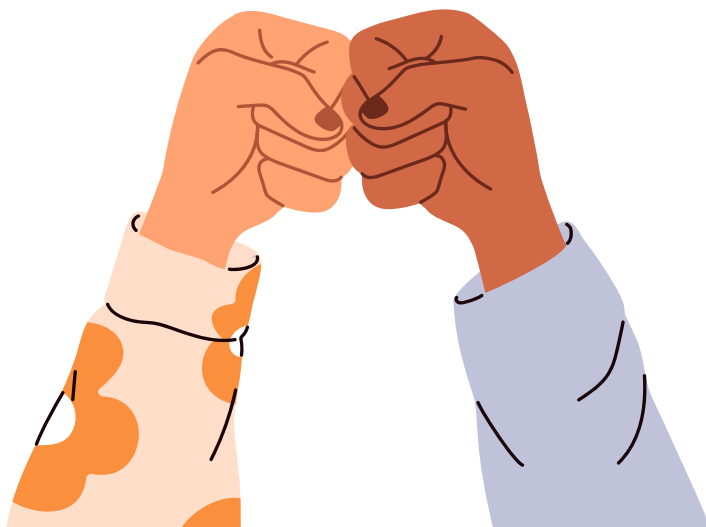


DAS HIRTENTÄSCHEL, CAPSELLA BURSA PASTORIS

Es gehört zur Familie der Kreuzblütler. Diese Pflanze enthält Wirkstoffe, wie sekundäre Pflanzenstoffe, die eine leicht blutstillende Wirkung haben können. In der Volksheilkunde ist diese Pflanze schon lange bekannt. Als Tinktur kurz vor der Periode eingenommen, kann man von deren Wirkung profitieren.

Zum Schluss möchte ich noch eine tolle Pflanze erwähnen, die wir in unseren Breiten höchstens als Kübelpflanze finden:

ANNA
APOTHEKE



DAS CURRYBLATT BZW. DER CURRYBAUM, MURRAYA KOENIGII

Er gehört zur Familie der Rautengewächse und ist in Asien beheimatet. Seinen Namen erhielt dieser von der Verwendung in seiner Heimat als Gewürz für viele Currygerichte. Im Ayurveda werden Teile des Baumes gegen Durchfall, Ekzeme, Diabetes und Insektenstichen verwendet. Ebenso enthalten die Blätter des Curryblattbaumes eine Menge gut verfügbares pflanzliches Eisen für den erhöhten Eisenbedarf rund um die Periode. Am besten täglich als Kapsel eingenommen, füllt es rasch die leeren Eisenspeicher wieder auf.

*Gerne beraten wir sie bei weiteren
Fragen bei uns in der Apotheke!*

**Ihre Christine Hödlmoser,
PKA in der Anna Apotheke**



APOTHEKEN-TIPP



EISEN+VIT. C

NÄHRSTOFFKOMBINATION CURRYBLATT-
EISEN MIT EXTRAKTEN AUS CURRYBLÄTTERN
UND HAGEBUTTEN



Tech-Kopfschmerz

Wenn moderne Technik zur Last wird

Technologie spielt in fast allen Lebensbereichen eine Rolle – und immer mehr Menschen klagen über Kopfschmerzen und Migräne. Doch welchen Einfluss haben Wearables und Screenshotime tatsächlich auf unser Wohlbefinden?

SCREENTIME UND WEARABLES: EINE UNSICHTBARE GEFAHR?

Mit der Zunahme der Nutzung von Smartphones, Tablets und Wearables wie Fitness-Trackern und Smartwatches steigt auch die Besorgnis über die damit verbundenen Gesundheitsrisiken. Immer mehr Menschen berichten von Erfahrungen mit Tech-Stress und Tech-Kopfschmerz, einem Phänomen, das auftritt, wenn zu viel Zeit vor dem Bildschirm

oder mit technologischen Gadgets verbracht wird. Experten bestätigen: Die blaue Lichtexposition und die ständige Informationsflut können Stressreaktionen im Körper auslösen, die Kopfschmerzen und Migräne begünstigen.

DER UNSICHTBARE FEIND: BLAUES LICHT

Blaues Licht, vor allem abends ausgesetzt, kann den natürlichen Schlafzyklus stören und zu Schlafmangel führen – ein bekannter Trigger für Kopfschmerzen. Die gute Nachricht ist, dass es Lösungen gibt. Viele Geräte bieten bereits Einstellungen, um die Blaulichtexposition zu reduzieren, und es gibt spezielle Brillen, die das blaue Licht filtern können.

GOOD TO KNOW

Blaues Licht wirkt direkt auf die Zellen der Netzhaut, die dafür verantwortlich sind, Lichtinformationen an das

Gehirn zu senden, welches wiederum die Melatoninproduktion steuert. Diese Interaktion zwischen Lichtexposition und Melatoninproduktion ist entscheidend für die Aufrechterhaltung unseres natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Durch die Minimierung der Exposition gegenüber blauem Licht in den Stunden vor dem Schlafengehen können wir helfen, unseren natürlichen Schlafzyklus zu unterstützen.

TECHNOLOGIE BEDACHT NUTZEN

Es geht nicht darum, moderne Technologien zu verteufeln, sondern sie bedacht zu nutzen. Pausen einlegen, die Screenshotime bewusst begrenzen und gegebenenfalls die Nutzung von Wearables überdenken – das kann bereits eine große Erleichterung bringen. Doch was, wenn die Kopfschmerzen bereits Einzug gehalten haben?

VIELSEITIGE HELFER GEGEN DEN SCHMERZ

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach sanften, aber effektiven Lösungen gegen Kopfschmerz wurden zahlreiche Lösungen entwickelt, die darauf abzielen, die Beschwerden bei Spannungskopfschmerzen und Migräne auf natürliche Weise zu lindern. Ideal sind Produkte mit einer Kombination aus schmerzlindernden und entspannenden Inhaltsstoffen.

Nicht zu unterschätzen ist die Kraft ätherischer Öle, um nicht nur Kopfschmerzen zu bekämpfen, sondern auch eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen, die den Geist entspannt und das Wohlbefinden steigert. Die Anwendung ist denkbar einfach und kann in den Alltag integriert werden. Für jene, die eine rasche Linderung suchen, gibt es spezielle Schmerzmittel, die darauf abzielen, Kopfschmerzen schnell zu bekämpfen und gleichzeitig vorbeugend zu wirken. Diese Produkte sind besonders bei Menschen beliebt, die unterwegs sind und eine effektive Lösung benötigen. Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke dazu.

Tipps zur Vorbeugung von Tech-Stress:

Digital Detox

Legen Sie bewusst Zeiten fest, in denen Sie auf digitale Geräte verzichten – z. B. beim Abendessen oder eine Stunde vor dem Schlafengehen. Oder definieren Sie Bereiche in Ihrem Zuhause als digital-freie Zonen (z. B. das Schlafzimmer), um der ständigen Präsenz von Bildschirmen zu entgehen.

Technologie bewusst nutzen

Nutzen Sie auf Ihren Geräten Blaulichtfilter, besonders in den Abendstunden, um den Einfluss auf Ihren Schlafzyklus zu minimieren. Reduzieren Sie die Anzahl der Benachrichtigungen, die Sie erhalten, auf ein Minimum, um Ablenkungen zu verringern.

Mentale und körperliche Gesundheit fördern

Integrieren Sie Achtsamkeitsübungen oder Meditation in Ihren Alltag, um Stress zu reduzieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihnen auch dabei helfen, den durch Tech-Stress verursachten psychischen Druck abzubauen und die Schlafqualität zu verbessern.

Durch die Kombination dieser Ansätze können Sie nicht nur Tech-Kopfschmerz und Tech-Stress vorbeugen, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern.



SANDOZ

Amigro®

Mein Amigo bei akuter Migräne



rezept-
frei!



Zu Risiken und Nebenwirkungen
lesen Sie die Packungsbeilage und
fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

AT2403228892, Stand 03/24



FÜR IHRE VENENGESUNDHEIT

Der Sommer bringt nicht nur Freude und Sonnenschein, sondern für viele auch das leidige Thema geschwollener Beine. Doch mit den richtigen Maßnahmen können Sie aktiv Ihre Venengesundheit fördern und Schwellungen effektiv reduzieren.

Kühle Erleichterung und Bewegung: Erste Hilfe bei Hitze

Beginnen Sie mit der Kühlung Ihrer Beine. Produkte mit Aloe Vera oder kühlende Sport-Sprays, die speziell für müde Beine entwickelt wurden, bieten schnelle Linderung. Zudem ist Bewegung essenziell: Ein Spaziergang, Fahrradfahren oder Schwimmen aktivieren die Beinmuskulatur und unterstützen den Blutfluss. Kleine Bewegungseinheiten haben bereits einen großen Effekt auf Ihre Venengesundheit.

Wasser und andere natürliche Helfer

Ausreichend Wasser zu trinken, ist eine einfache, aber wirkungsvolle Maßnahme, um die Venenfunktion zu unterstützen. Zusätzlich können natürliche Inhaltsstoffe, wie das Extrakt

aus Rotem Weinlaub, die Venen stärken und die Durchblutung verbessern. Die regelmäßige Anwendung von Bein-Gels mit Rosskastanie oder Weinlaub tonisiert die Venen und fördert die Zirkulation.

Vorsorge und individuelle Bedürfnisse

Es ist wichtig zu wissen, wann Schwellungen im Normalbereich liegen und wann ein Arzt aufgesucht werden sollte. Leichte bis moderate Schwellungen sind nach einem langen Tag normal, sollten jedoch über Nacht abklingen. Anhaltende oder schmerzhafte Schwellungen bedürfen ärztlicher Abklärung. Frauen sind aufgrund hormoneller Schwankungen häufiger von Venenproblemen betroffen, aber auch Männer, ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen wie Diabetes sollten achtsam sein. Schwangere sollten präventive Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung und das Hochlegen der Beine in ihren Alltag integrieren.

Zusammenfassung: ein gesunder Sommer für Ihre Beine

Mit diesen Tipps können Sie aktiv zur Förderung Ihrer Venengesundheit beitragen und geschwollenen Beinen im Sommer vorbeugen. Kühlung, Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die Nutzung natürlicher Helfer sind Ihr Schlüssel zu

leichten Beinen. Achten Sie auf Ihren Körper und ziehen Sie bei Bedenken fachkundigen Rat hinzu. So können Sie den Sommer in vollen Zügen genießen, ohne dass geschwollene Beine Ihr Wohlbefinden trüben.

Ein wirkungsvoller **DIY-Tipp** unserer Apotheke, um müden und geschwollenen Beinen entgegenzuwirken: Folgendes einfache Rezept können Sie bequem zu Hause nachmachen. Es unterstützt die Venengesundheit auf natürliche Weise.



Anleitung:

1. Füllen Sie das Hamameliswasser und das Aloe-Vera-Gel in die Sprühflasche. Diese Kombination wirkt beruhigend und kühlend auf die Haut.
2. Fügen Sie vorsichtig die ätherischen Öle hinzu. Pfefferminzöl bietet eine sofortige Kühlung und Erfrischung, während Rosmarinöl die Durchblutung fördern kann.
3. Verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie sie kräftig, damit sich alle Zutaten gut vermischen.
4. Bewahren Sie Ihr DIY-Beinspray im Kühlschrank auf - für eine besonders erfrischende Wirkung.

Anwendung:

Sprühen Sie das Beinspray nach Bedarf auf die betroffenen Bereiche Ihrer Beine, besonders nach langem Stehen oder Sitzen. Vermeiden Sie dabei den Kontakt mit offenen Wunden oder der Gesichtsregion. Dieses natürliche Beinspray kann helfen, die Symptome müder und geschwollener Beine zu lindern und sorgt für ein angenehmes Gefühl der Frische und Leichtigkeit. Denken Sie daran - bei anhaltenden Beschwerden oder Fragen zur Venengesundheit stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

APOTHEKEN-TIPP



PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE VENEN

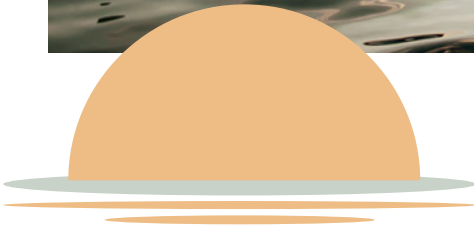
Speziell in der warmen Jahreszeit leiden viele von uns unter müden, schweren Beinen. Die Blutgefäße erweitern sich bei Hitze, und insbesondere bei langem Stehen oder Sitzen kann sich Blut in den Beinen stauen und Flüssigkeit aus den Venen in das umliegende Gewebe austreten, was zu einem unangenehmen Schweregefühl der Beine führt. Diosmin und Hesperidin sowie Aescin, ein Wirkstoff-Komplex aus Rosskastanien, haben venenstärkende Eigenschaften. Vitamin C unterstützt die Bildung von Kollagen, einem wichtigen Bestandteil des Bindegewebes, und damit die normale Funktion der Haut und der Blutgefäße.

VENEN KOMPLEX

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

SOMMERABENTEUER NACH 17:00 UHR



Wenn die Sommermonate uns mit langen, warmen Abenden segnen, öffnet sich eine Welt voller Möglichkeiten, unseren Feierabend zu gestalten. Doch wie können wir diese Gelegenheit nutzen, um unsere Lebensfreude zu steigern, unsere Energie zu tanken und unsere Leistungsfähigkeit zu verbessern? In diesem Artikel entdecken wir zusammen, wie sportliche Aktivitäten und Bewegung im Freien nach einem langen Arbeitstag nicht nur unser Wohlbefinden steigern, sondern uns auch vitaler und glücklicher machen.

DIE MAGIE DER BEWEGUNG

Bewegung ist ein Schlüssel zur Verbesserung unserer Lebensqualität. Sportliche Aktivitäten wie Stand-Up Paddling (SUP), Yoga im Park oder Gartenarbeit bieten nicht nur eine willkommene Abwechslung zum Büroalltag, sondern kurbeln auch unsere Endorphinproduktion an. Diese „Glückshormone“ sorgen für ein Hochgefühl und helfen uns, Stress abzubauen. Doch um diese Aktivitäten voll auszukosten, ist es wichtig, dass unser Körper mit allen Nährstoffen versorgt ist.

ENERGIESPENDER MAGNESIUM

Ein Mangel an Magnesium kann uns müde und erschöpft fühlen lassen - nicht ideal, wenn wir nach der Arbeit noch Abenteuer erleben möchten. Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei und unterstützt den Energiestoffwechsel. Eine ausreichende Versorgung mit diesem wichtigen Mineralstoff kann durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden. Dies kann helfen, Energie zu tanken und die Muskeln nach sportlichen Aktivitäten zu entspannen.

NATÜRLICHE STÄRKUNG FÜR DEN KÖRPER

Um unseren Körper optimal auf die Herausforderungen von Sport und Bewegung

vorzubereiten, können Produkte, die auf einer Kombination aus verschiedenen Kräutern und Pflanzen basieren, die Abwehrkräfte stärken und die Vitalität fördern. Sie enthalten oft zusätzlich eine Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen, die speziell darauf abgestimmt sind, die körperliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen.

EIN SCHUB FÜR DEN GEIST

Nicht nur unser Körper, auch unser Geist profitiert von einer gezielten Nährstoffzufuhr. Produkte, die Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine oder das Coenzym Q10 enthalten, können dazu beitragen, die kognitive Funktion und mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Ideal, um nach einem arbeitsreichen Tag den Kopf frei zu bekommen und sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

ENERGIE FÜR JEDEN MOMENT

Für die sofortige Belebung bieten sich spezielle ätherische Ölmischungen an, die belebend wirken und uns einen Energiekick geben können. Der frische Duft von Zitrusfrüchten oder Pfefferminze, verpackt in einem kleinen Fläschchen, kann Wunder bewirken und uns auf unser nächstes Sommerabenteuer einstimmen.

MAGNESIUM PRO

WIRKKOMPLEX

UNSERE ABENTEUER WARTEN

Egal ob wir uns für eine ruhige Yoga-Session im Park entscheiden, das kühle Nass auf einem SUP-Board erobern oder in die Welt des Sommerkinos eintauchen – die Möglichkeiten sind endlos. Wichtig ist, dass wir unserem Körper und Geist die Unterstützung bieten, die sie brauchen, um diese Momente voll auszukosten. Durch die Integration von Bewegung in unsere Abendroutine und die gezielte Nährstoffzufuhr können wir nicht nur unsere Lebensfreude steigern, sondern auch unsere Gesundheit langfristig fördern.

Lasst uns diesen Sommer dazu nutzen, unsere Arbeitswoche mit kleinen Abenteuern aufzulockern und dabei nicht nur unsere physische, sondern auch unsere mentale Gesundheit zu pflegen. Mit der richtigen Vorbereitung und den passenden Nährstoffen steht einem energiegeladenen und glücklichen Sommerabend nichts im Wege!

17:00 UHR ... UND DIE ZEIT LÄUFT:

17:00–18:00 Uhr:

Aktiver Ausklang des Arbeitstages

Körperliche Aktivität im Freien: Mit Sport oder Gartenarbeit bekommen Sie den Kopf frei und bringen den Körper in Schwung.



18:00–19:00 Uhr:

Entspannung und Revitalisierung

Kon„ZEN“triert im Park: Eine Yoga- oder Meditations-Session im Grünen hilft, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken und den Stress des Tages abzubauen.



19:00–20:00 Uhr:

Energie durch Ernährung

Ausgewogenes Abendessen und Flüssigkeit: Eine Mahlzeit, die reich an Gemüse, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten ist. Ausreichend Wasser gleicht Defizite des Tages wieder aus.



20:00–21:00 Uhr:

Kulturelle und intellektuelle Bereicherung

Besuch eines Sommerkinos oder Lesen im Freien: Genießen Sie einen Film oder ein gutes Buch unter freiem Himmel und nutzen Sie die Gelegenheit, entspannt Frischluft zu tanken.



21:00–22:00 Uhr:

Vorbereitung auf die Nacht

Entspannungsduftbad: Besonders an warmen Sommerabenden empfehlen wir anstelle eines heißen Bades, Körper und Seele mit ätherischen Düften aus einem Diffusor im Raum entspannen zu lassen. So werden Sie angenehm auf den Schlaf vorbereitet.



Für volle Power

Die optimal abgestimmte Rezeptur im **MAGNESIUM PRO WIRKKOMPLEX** sorgt mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, für eine optimale Versorgung. Hochdosiertes Vitamin C unterstützt das Immunsystem während anstrengender körperlicher Betätigung wie Ausdauer und Kraftsport.*

- Magnesiumcitrat versorgt die Muskeln rasch mit Magnesium und trägt dadurch wesentlich zur Muskelfunktion, sowie zu einem ausgeglichenen Elektrolythaushalt bei.
- Zusätzliche BCAAs und L-Arginin versorgen die Muskulatur mit wichtigen Aminosäuren.
- Hochwertiges L-Carnitin und Taurin runden den Wirkkomplex ab.



**VEGAN &
LAKTOSEFREI**

VERZEHREMPFEHLUNG

Erwachsene: 1–2 x täglich 1 Beutel.

Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche:

1 x täglich 1 Beutel.

PACKUNGSGRÖSSE

14 Beutel à 7 g

* dafür müssen täglich 200 mg Vitamin C zusätzlich zur empfohlenen Tagesmenge von 80 mg aufgenommen werden.
Nahrungsergänzungsmittel. MAG PRO_2024_002

ZUCKER UNDERCOVER

Die versteckten Fallen in Ihrem Essen



Kommen Sie
zur Blutzucker-
messung zu uns in
die Apotheke!

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 Menüplans:

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 Hühnchen 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 Vollkornmüsliriegel 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 fördert 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



ZIMT PLUS

DIE NÄHRSTOFFE AUS ZIMT PLUS BEWÄHREN SICH ZUR UNTERSTÜTZENDEN REGULATION DER BLUTZUCKERBALANCE

- Zimt und Bittermelonenfrucht fördern die Blutzuckerregulation
- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren.

BYE BYE

**ES GEHT AUCH
OHNE ANTIBIOTIKA**

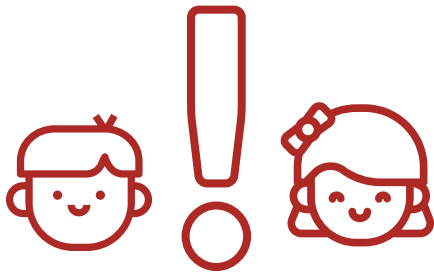
BLASENENTZÜNDUNG

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 kohlenensäurehaltigen 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.

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Kwizda

Pharma

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

SONNENBRAND 360°

Diese Stellen sollten Sie beim Eindreimen nicht vergessen



Wenn 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.

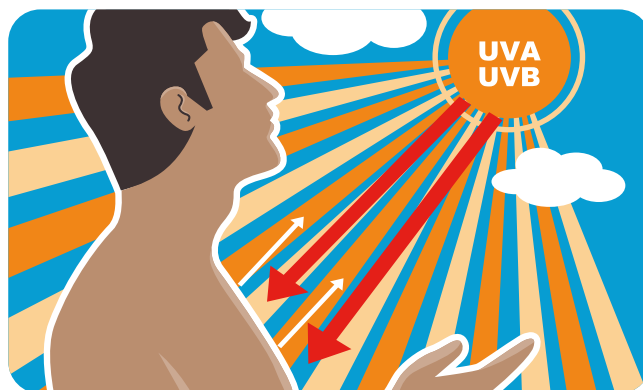
WER UVA SAGT, MUSS AUCH UVB SAGEN

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?

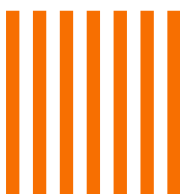
UV-Strahlung schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Eine zu intensive Sonneneinstrahlung kann die Hornhaut regelrecht verbrennen. Die Symptome eines Sonnenbrands im Auge – auch Photokeratitis genannt – können einige Stunden nach dem längeren Kontakt auftreten und äußern sich durch:

- › 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.



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HOHER
SONNEN-
SCHUTZ
FÜR DIE
GANZE
FAMILIE.



MAXIMALE
VERTRÄGLICHKEIT.



Entgeltliche Einschaltung

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY
LABORATOIRES

3€
RABATT*

AUF ALLE SONNENPRODUKTE

AKTIONSZEITRAUM BIS 31.08.2024

* Aktion gilt für La Roche Posay und Vichy Sonnenschutz-Produkte. Gültig bis 31.08.2024. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Von der Aktion ausgeschlossen sind: Anthelios Stick für empfindliche Hautpartien LSF 50+ 9 g und Anthelios After-Sun Milch 200 ml.

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*



Im Juni
Vitamin-D-Messung
um € 19,90
statt € 30,-

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.

PERFECT P P P

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.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Bewährt seit mehr als 25 Jahren:

Für ein gutes Bauchgefühl



www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82141



* € 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

STADT, LAND, FLUSS

Die optimale
Reiseapotheke
für jedes Ziel

GRATIS Impf- &
Reiseapotheken-
beratung für
Stammkunden

Beim 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



APOTHEKEN-TIPP



PROBIOTIC

DIE ZUFUHR PROBIOTISCHER BAKTERIEN
IN PROBIOTIC IST EINE

1 x täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend
Wasser verzehren.



BITTERTROPFEN

BITTERTROPFEN VERSORGEN MIT
NATÜRLICHEN BITTERKRÄUTERN IN ALLEN LEBENS-
LAGEN

Verzehrempfehlung:

7 bis 14 Tropfen pur auf der Zunge zergehen lassen oder in lauwarmes
Wasser tropfen und nach dem Essen genießen.

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				4										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		interna- tionales Not- signal		Künst- lerver- mittler						Kuh- antilope		Organ des Harn- systems				9	
						Gewin- nerin									akusti- sches Alarm- gerät		Sieger, Bester
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



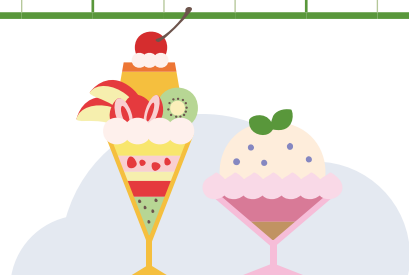
Sudoku

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



Alles im LOT:

die beiden **Aminosäuren L-Arginin und L-Asparagin** perfekt kombiniert in nur einer Ampulle!

ZENTINOR – die neue Trinklösung von Zentiva.
Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

ZENTIVA
accelerated by
A-med



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 30 und freuen Sie sich nicht nur auf die Schönheit von Maria Alm, sondern auch auf die heilende Kraft von Lehm.

Sommer-Gewinnspiel

Rätseln & Gewinnen

In welchen Monat fällt der
längste Tag des Jahres?



WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

OPTION 1:

QR-Code scannen &
Online-Formular ausfüllen

ONLINE



OPTION 2:

Nachstehendes Formular ausfüllen &
in der Apotheke abgeben

IN DER
APOTHEKE

Vor- & Zuname, Titel

Straße

Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

☐ Ja, ich möchte mich zum Newsletter der Anna Apotheke
anmelden. Die Abmeldung ist jederzeit möglich.

Und so funktioniert's:

Alle richtig ausgefüllten Formulare nehmen an der Verlosung teil. Falls Sie
via Gewinnkarte teilnehmen, füllen Sie diese bitte vollständig und leserlich aus.
Sie können Ihre ausgeschnittene Gewinnkarte bei uns in der Apotheke abgeben.
Abgabeschluss ist der **01.08.2024**.

Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges
statt. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden. Pro Person ist nur eine
Teilnahme gültig. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner
werden schriftlich informiert. Die Daten werden an Camu Camu Media GmbH
weitergegeben.

ANNA
APOTHEKE

Bleiben Sie informiert – jetzt zum Newsletter anmelden!



Als Newsletter-Abonnent verpassen Sie
keine **Angebote und Neuigkeiten** aus
der Anna Apotheke! Außerdem versorgen
wir Sie mit **Tipps und Infos** rund um ein
gesundes Leben.

**Denn wir wollen nur das Beste für
Ihre Gesundheit!**

Jetzt anmelden unter
www.anna-apotheke.at
oder direkt bei uns in der Apotheke!

Gewinne:

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inklusive
Halbpension im
URSLAUERHOF.
www.urslauerhof.at



2. PREIS**

Konzentriertes Hyaluron-Gel

2.



3. PREIS**

Magnesium-Kapseln

3.



* Der Gewinn wird unter den Einsendungen der
Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
** Die Gewinne werden unter den Einsendungen
der Kunden der Anna-Apotheke verlost.



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

KOLLAGEN PULVER

- unterstützt ein straffes Hautbild und ein festes Bindegewebe
- für feste Gelenke und Knochen, auch bei sportlicher Betätigung



HAUSEIGENE SONNEN- CREMEN

- 3 €

Gültig Juli - August 2024 so-
lange der Vorrat reicht.
Ausgenommen Sonnensticks.



EISEN VIT C

- beinhaltet pflanzliches Eisen aus dem Curryblatt und ist gut verträglich und optimal bioverfügbar
- trägt zusammen mit dem Eisen und Vitamin C zum normalen Energiestoffwechsel, zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



D-MANNOSE

- Blaseninfekte auf natürlichem Wege rascher zu überwinden
- wiederkehrende Blasenreizungen zu vermeiden



**Folgen
Sie uns
jetzt**



**Folgen
Sie uns auf
Instagram und
Facebook:**



@anna_apotheke

ANNA
APOTHEKE