

LEBENSWERT

Kundenmagazin für Gesundheit & Wohlbefinden aus Ihrer Anna Apotheke



ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN

WAS IST ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN?

HUST, HUST, HURRA

Kann der Husten jetzt auch mal aufhören?

RAPUNZELS SECRET

Was Ihr Haar wirklich braucht
(und welche Mythen Sie vergessen können)

GRATIS

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

21

Winter 2024

ANNA 
APOTHEKE



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, 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,
Andrea Stigger – www.andrea-kocht-vegan.at,
Kurbad Tatzmannsdorf GmbH | Für Inhalte,
die von der Apotheke zur Verfügung gestellt
werden, haftet die Apotheke selbst.

APOTHEKENMAGAZIN

INHALT

4

Hust, hust, hurra

Kann der Husten jetzt
auch mal aufhören?

6

Orthomolekulare Medizin

Was ist Orthomolekulare
Medizin?

8

Darm undercover

Das Immunsystem und
seine geheime Zentrale

10

Knacken, Knistern, Knirschen

Was Ihre Gelenke Ihnen
sagen wollen

12

Migräne im Anflug

Achten Sie auf diese
Warnzeichen

14

„Was sage ich bloß?“

Richtig mit depressiven
Menschen sprechen

16

Wenn der Hals schmerzt

Viren, Bakterien oder nur
überlastet?

18

Rapunzels Secret

Was Ihr Haar wirklich
braucht
(und welche Mythen Sie
vergessen können)

20

SOS

Der 24-Stunden-Notfall-
plan bei Erkältungen

22

Glowy Skin im Winter

Eine Creme für alles?
Besser nicht!

24

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschau-
fenster

26

Urlaub mit Mehrwert

Die perfekte Zeit für Ihre
Gesundheitsvorsorge

28

Kids Zone

Willkommen in der Win-
ter-Wunderwelt!

31

Rezept

Mohnstrudel

RESILIENZ IM ALLTAG



MENTAL-
TIPP

So sehen Sie Herausforderungen und Rückschläge als Wachstumschancen

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

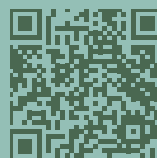
Stellen Sie sich vor, wie Sie die aktuelle Herausforderung erfolgreich meistern. Nutzen Sie die Visualisierung: Wie sieht Ihr Leben aus, wenn diese Krise überwunden ist? Diese inneren Bilder geben Zuversicht und Mut, um den nächsten Schritt zu wagen.

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?





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 Eibisch-Extrakten basieren, können beispielsweise die Schleimhäute beruhigen. 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.

BRONCHO STOP®

Österreichs **1****

Zaubert den Husten* weg!



- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Reizhusten
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Resthusten

www.bronchostop.at

Broncho...STOP!

Kwizda
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. *Bei Erkältungshusten | ** IQVIA MAT 08/2024, 01A Hustenmittel

Was ist eigentlich Orthomolekulare Medizin?



Dr. Elisabeth König
Ärztin für Allgemeinmedizin
ÖAK Diplom Orthomolekulare
Medizin

Ein anderer Begriff für Orthomolekulare Medizin ist „Mikronährstoffmedizin“. Sie befasst sich ausschließlich mit Substanzen, die im Körper auch natürlich vorhanden sind, und auf die er angewiesen ist, also mit Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen, Hormonen, Enzymen, Aminosäuren, Fettsäuren, dem Mikrobiom und weiteren, im Körper vorkommenden Substanzen.

Der Bedarf an Mikronährstoffen ist individuell sehr unterschiedlich. Auch einige Medikamente können bei Dauereinnahme zu dem einen oder anderen Vitamin- oder Mineralstoffmangel führen.

Unser Körper ist wie ein biochemisches Uhrwerk, in dem in jeder Sekunde in jeder unserer Millionen Körperzellen Millionen von Stoffwechselvorgängen stattfinden. Mikronährstoffmedizin ist reine Biochemie. Sie ist als Präventionsmedizin dazu geeignet, diese Stoffwechselvorgänge zu unterstützen und uns dabei zu helfen, mit den Belastungen des Alltags – und den erhöhten Umweltbelastungen – besser umzugehen.

WIESO SOLLTE ICH EINEN MANGEL HABEN? ICH ERNÄHRE MICH DOCH EH GESUND!

Obwohl wir in einer modernen Überflussgesellschaft leben, nehmen wir oft zu wenig frisches Obst und Gemüse zu uns oder zu hochgradig verarbeitete Lebensmittel. Auch Stress und Umweltbelastungen nehmen zu und kosten unseren Körper Nährstoffe.

Eine Vollblutanalyse kann einen versteckten Nährstoff-Mangel aufdecken. Bei der Vollblutanalyse wird das ganze Blut untersucht, einschließlich Blutplättchen, roter Blutkörperchen und Plasma. So kann man einen spezifischen Mangel feststellen und ihn dann gezielt und individuell, je nach Laborkontrolle, wieder auffüllen.

Das Schöne an der Nährstoffmedizin ist, dass sie sich individuell, je nach Labor, an den Patienten und seine Bedürfnisse anpasst. Im Idealfall kann sie ein wertvoller Beitrag zu einem langen, möglichst gesunden Leben sein, mit voller Power bis ins hohe Alter!

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständlich zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“ (Sebastian Anton Kneipp)

Machen Sie es besser und sorgen Sie vor! Vereinbaren Sie sich gerne einen Termin zur speziellen Vollblutuntersuchung, um einen eventuell bestehenden versteckten Nährstoff-Mangel aufdecken zu können. Ihr Team der Anna Apotheke berät Sie dazu gerne!

Wichtig: Die spezielle Laboranalyse sowie das ärztliche Beratungsgespräch sind derzeit noch reine Privatleistungen und werden in der Regel leider oft auch nicht von privaten Krankenkassen rückerstattet.



APOTHEKEN-TIPP



MAGNESIUM

Eine ausgewogene Magnesium-Versorgung ist vor allem für körperlich aktive Menschen sowie älteren Personen zur Vorbeugung eines Magnesiummangels wichtig. Magnesium spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel, für die Muskelfunktion und auch für unser Nervensystem. Magnesium wird für den Zellenergiestoffwechsel benötigt und fördert aktiv die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Spätestens wenn Sie in der Nacht oder beim Sport unter Wadenkrämpfen leiden, wird es Zeit, die Magnesium-Speicher des Körpers aufzufüllen.

- **trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei und unterstützt die normale Muskelfunktion**
- **unterstützt den normalen Energiestoffwechsel, trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und stärkt das Herz-Kreislaufsystem**

Verzehrempfehlung:

2 x täglich 1 Magnesium Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Magnesium Kapseln ist über einen längeren Zeitraum zu empfehlen.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

APOTHEKEN-TIPP



VITAMIN C+ ZINK

Die Kombination von Vitamin C und Zink ist eine optimale Unterstützung des körpereigenen Immunsystems, da sie beide zu dessen normaler Funktion beitragen. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C und Zink beugt nicht nur Erkältungen vor, sondern kann auch deren Schwere und Dauer lindern. Die Kombination von Vitamin C und Zink ist auch ein wichtiger Faktor für das Wachstum und den Erhalt von gesunder Haut, Haaren und Nägeln. Eine gute Vitamin-C-Zufuhr unterstützt ein elastisches, aber festes Bindegewebe. Eine ausreichende Versorgung mit Zink sorgt für eine schöne Haut und fördert allfällige Abheilungsprozesse.

Die Nährstoffe aus Vitamin C + Zink tragen dazu bei

- **das körpereigene Immunsystem zu unterstützen, oxidativen Stress und Müdigkeit und Ermüdung zu mildern**

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Tablette Vitamin C + Zink Tablette unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum wird nicht auf nüchternen Magen empfohlen.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

**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.

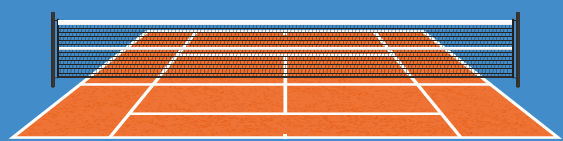
DER BAUCH ALS WÄCHTER IHRER GESUNDHEIT

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



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® IMMUND Lutschtabletten (30/60 Stk.) oder Sachets (30 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. 82469



Kennen Sie das Gefühl? Sie beugen sich nach vorne und plötzlich vernehmen Sie ein knirschendes Geräusch aus dem Knie. Beim Strecken der Arme meldet sich das Ellbogengelenk mit einem leisen „Knack“ zu Wort. Doch was steckt hinter diesen Geräuschen? Sind sie harmlos oder ein Warnsignal? In diesem Artikel nehmen wir die Geräusche Ihrer Gelenke unter die Lupe und zeigen Ihnen, was sie wirklich bedeuten – und wie Sie Ihre Gelenke fit sowie geschmeidig halten können.

WANN WIRD'S GEFÄHRLICH?

Unsere Gelenke sind kleine Wunderwerke der Natur, und wie bei jedem Mechanismus kann es hier und da mal zu einem Geräusch kommen. Das Knacken, das viele von uns beim Beugen, Strecken oder Drehen hören, ist oft auf kleine Luftbläschen zurückzuführen, die sich in der Gelenkflüssigkeit bilden und beim Zerplatzen dieses unverkennbare Geräusch erzeugen. Klingt harmlos, oder? Aber Achtung! Nicht jedes Knacken ist unbedenklich. Wenn das Geräusch von Schmerzen, Schwellungen oder Bewegungseinschränkungen begleitet wird, könnten dahinter ernsthafte Probleme wie Arthrose oder eine Gelenkentzündung stecken. Ein Besuch beim Arzt ist in solchen Fällen ratsam, um den Ursachen auf den Grund zu gehen.

DIE GROSSE FRAGE: LIEGT ES AM ALTER?

Es stimmt: Mit zunehmendem Alter nehmen die Gelenkgeräusche oft zu. Doch bevor Sie die weiße Fahne schwenken

und Ihre knackenden Knie dem Alter zuschreiben, sollten Sie wissen, auch jüngere Menschen sind nicht vor knarrenden Gelenken gefeit. Häufig spielen hier Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder Überlastungen eine Rolle.

Sportler und Fitnessliebhaber kennen das Phänomen nur zu gut. Wer seine Gelenke stark beansprucht, fordert auch seine Gelenkflüssigkeit heraus – und das kann knacken. Aber keine Sorge, Bewegung ist und bleibt das A und O für gesunde Gelenke. Wer in Bewegung bleibt, fördert die Durchblutung, regt die Produktion der Gelenkschmiere an und hält seine Gelenke geschmeidig.

DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN

Was also tun, wenn Ihre Gelenke plötzlich lauter „mitreden“ als gewünscht? Das Zauberwort lautet Prävention. Achten Sie auf die richtige Balance zwischen Bewegung und Entspannung.

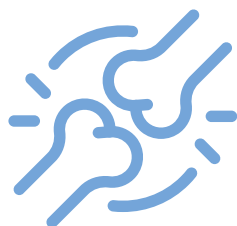
Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, die regelmäßige Anwendung von durchblutungsfördernden Wärmeprodukten und eine ausgewogene Ernährung mit gelenkspezifischen Nährstoffen können dazu beitragen, dass Ihre Gelenke geschmeidig bleiben und das Knacken auf ein Minimum reduziert wird.

**ES IST NIE ZU FRÜH (ODER ZU SPÄT),
UM FÜR GESUNDE GELENKE ZU SORGEN -
DIESE TIPPS HELFEN DABEI:**

1. **Regelmäßige Bewegung:** Radfahren, Schwimmen und Yoga sind wahre Gelenkfreunde. Sie belasten nicht zu stark und sorgen gleichzeitig dafür, dass die Gelenkflüssigkeit in Schwung bleibt.
2. **Wohlige Wärme:** Wärme kann wahre Wunder wirken, wenn es um die Entspannung und Pflege von Gelenken geht. Wärmepflaster und -cremes, die tiefenwirksam arbeiten, fördern die Durchblutung und lindern Schmerzen. Besonders bei Gelenkbeschwerden durch Kälte oder Überbeanspruchung kann ein regelmäßiger Einsatz von Wärmeanwendungen Erleichterung bringen.
3. **Ernährungsunterstützung:** Wussten Sie, dass Ihre Gelenke von innen heraus gepflegt werden können? Nährstoffe wie Kollagen, Hyaluronsäure und bestimmte pflanzliche Extrakte spielen eine Schlüsselrolle für die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Gelenke. Diese Inhaltsstoffe fördern den Knorpelaufbau, unterstützen die Gelenkschmiere und können dabei helfen, Entzündungen in den Gelenken zu reduzieren:
 - › **Kollagen:** unterstützt die Regeneration des Knorpelgewebes
 - › **Hyaluronsäure:** hilft bei der Gelenkschmierung und steigert die Beweglichkeit
 - › **Glucosamin:** fördert die Gesundheit von Knorpeln und Gelenken
 - › **Omega-3-Fettsäuren:** reduzieren entzündliche Prozesse und unterstützen die Gelenkgesundheit
4. **Ätherische Öle für die Gelenke:** Natur pur bieten ätherische Öle, die wohltuend auf beanspruchte Gelenke wirken. Sie regen die Durchblutung an, fördern die Regeneration und haben gleichzeitig einen entspannenden Effekt auf Muskeln und Bänder. Einfach einmassieren und die Wärme entfalten lassen – eine kleine Wellnesskur für Ihre Gelenke.

REIBUNGSLOSE BEWEGUNG

Knackende Gelenke müssen keine Tragödie sein, doch wer seine Gelenke richtig pflegt, wird mit sanften, geschmeidigen Bewegungen belohnt. Setzen Sie auf die richtige Mischung aus Bewegung, Ernährung und Wärme, um Ihre Gelenke fit zu halten.



APOTHEKEN-TIPP



GELENKFIT

Die in Gelenkfit enthaltenen Naturstoffe sind ein sinnvoller Ernährungsbeitrag für die Funktion und Beweglichkeit Ihrer Gelenke.

Glucosamin und Chondroitin sind wichtige körpereigene Bausteine für die Bildung von Knorpel, Bindegewebe und Gelenkflüssigkeit. Glucosaminsulfat ist ein Aminosucker, der vom Körper für die gesunde Bildung der Synovialflüssigkeit, auch Gelenksschmiere genannt, benötigt wird. Chondroitinsulfat ist ein Mukopolysaccharid, das der gesunden Elastizität der Knorpel dient. MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine natürliche, schwefelhaltige Verbindung, die im Körper des Menschen vorkommt: MSM ist wesentlich für den Aufbau von Bändern, Sehnen, Knochen und Gelenken. MSM kann auch den körpereigenen Knorpelschutz unterstützen. Hyaluronsäure kann mit seiner enormen Wasserbindungskapazität als Stoßdämpfer und Schmiermittel im Gelenk fungieren.

- **für die angenehme Beweglichkeit Ihrer Gelenke**

Verzehrempfehlung:

3 x täglich 1 Gelenkfit unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Gelenkfit Kapseln kann über einen längeren Zeitraum empfohlen werden.

lactosefrei - glutenfrei

MIGRÄNE IM ANFLUG



Achten Sie auf diese Warnzeichen

Migräne ist kein einfacher Kopfschmerz – sie ist eine neurologische Erkrankung, die den Alltag vollständig aus der Bahn werfen kann. Doch bevor die schmerzhafteste Attacke in vollem Gange ist, sendet der Körper oft subtile Signale, die auf eine bevorstehende Migräne hinweisen. Wer diese frühzeitig erkennt, kann oft noch rechtzeitig gegensteuern. In diesem Artikel verraten wir Ihnen die häufigsten Warnzeichen und gebe wertvolle Tipps, wie Sie diese besser deuten können. Denn wer vorbereitet ist, hat den ersten Schritt gegen die Migräne schon getan.

Frühwarnzeichen richtig erkennen

Viele Betroffene berichten, dass sie bereits Stunden oder sogar Tage vor einer Migräne ein Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt. Das kann sich durch leichte **Nackenverspannungen, Konzentrationsprobleme** oder ein **allgemeines Unwohlsein** bemerkbar machen. Achten Sie auf diese kleinen, aber feinen

Hinweise Ihres Körpers – oft sind sie der Beginn einer Migränephase. Häufig begleitet werden sie von **Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken** oder **Appetitlosigkeit, erhöhte Sensibilität gegenüber Licht und Geräuschen**. Führen Sie ein Migräne-Tagebuch, um diese Muster besser zu erkennen.

HÄUFIGE MIGRÄNE-TRIGGER

- › *Schlafmangel*
- › *Stress*
- › *Wetterwechsel*
- › *hormonelle Schwankungen*
- › *bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Käse oder Rotwein*



Die Aura-Phase verstehen

Rund ein Drittel der Migränepatienten erlebt eine sogenannte Aura – eine Art Warnsignal des Gehirns. Diese Phase

beginnt oft etwa 20 bis 60 Minuten vor dem eigentlichen Kopfschmerz. Zu den häufigsten Symptomen gehören **Sehstörungen** wie Flimmern, Blitze oder verschwommene Sicht. Auch **Kribbeln in den Fingern** oder ein **Taubheitsgefühl** auf einer Körperseite sind möglich. Für viele ist die Aura beängstigend, doch sie bietet auch eine Chance: Wer die Aura als Vorbote erkennt, kann bereits jetzt erste Maßnahmen ergreifen, um die Migräne abzumildern.

Soforthilfe bei ersten Anzeichen

Sobald die ersten Vorboten spürbar sind, lohnt es sich, gezielte Maßnahmen zu ergreifen:

- › *eine dunkle, ruhige Umgebung aufsuchen*
- › *viel Wasser trinken*
- › *schnelle Einnahme von gut verträglichen Schmerzmitteln*
- › *Entspannungsübungen oder Atemtechniken anwenden*

Langfristige Vorbeugung

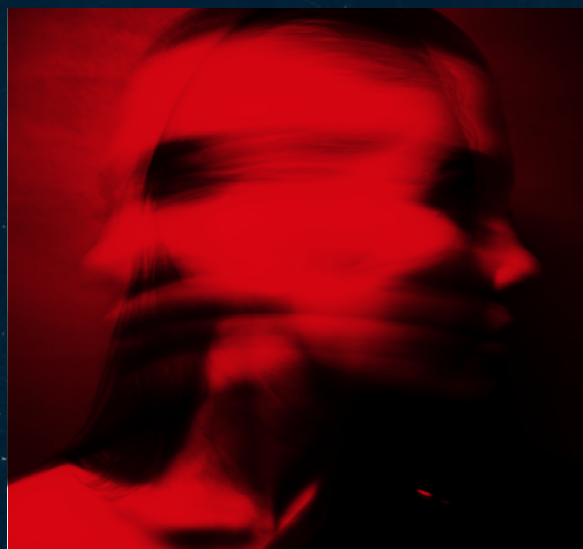
Wer regelmäßig mit Migräne kämpft, sollte nicht nur auf akute Linderung setzen, sondern auch langfristig vorbeugen. Ein entscheidender Punkt ist die Ernährung. Studien zeigen, dass **Omega-3-Fettsäuren** eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Migräne spielen. Diese essentiellen Fettsäuren wirken entzündungshemmend und tragen dazu bei, das Nervensystem zu stabilisieren. Sie können langfristig dazu beitragen, Migräneattacken zu reduzieren.

Auch **Magnesium** ist ein wahres Wundermittel, wenn es um die Vorbeugung von Migräne geht. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein Mangel an diesem wichtigen Mineralstoff mit einer erhöhten Anfälligkeit für Migräneanfälle verbunden ist. Magnesium wirkt entspannend auf die Muskeln und unterstützt die Regulierung der Nervenfunktionen, was gerade bei der Entstehung von Migräne eine entscheidende Rolle spielt. Viele Migränapatienten greifen daher auf Magnesiumpräparate zurück, um ihren Bedarf zu decken und die Häufigkeit und Intensität der Attacken zu verringern.

TIPP Magnesium kann nicht nur vorbeugend wirken, sondern auch bei akuten Anfällen helfen. Einige Betroffene berichten, dass eine schnelle Einnahme von Magnesiumpräparaten bereits beim Auftreten der ersten Symptome die Schwere des Anfalls abmildern kann.

Warum die richtige Strategie so wichtig ist

Migräne ist ein ernstzunehmendes Leiden, das oft unterschätzt wird. Doch mit der richtigen Strategie – und das bedeutet vor allem, auf die frühen Warnsignale zu achten und gezielt zu handeln – lässt sich das Leben mit Migräne deutlich erleichtern.



KONA SCHU

KOPF-, NACKEN-,
SCHULTERSCHMERZEN



Ibuprofen + Coffein

**WIR HABEN WAS GEGEN
KOPFSCHMERZEN**

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



„Was
sage ich
bloß?“

Richtig mit depressiven Menschen sprechen

Wenn ein geliebter Mensch unter Depressionen leidet, fühlt man sich oft hilflos. Man möchte trösten, unterstützen und etwas tun, doch genau das ist oft gar nicht so leicht. Falsche Worte können die Situation verschlimmern und es fällt schwer, die richtigen zu finden.

„MACH EINFACH MEHR SPORT!“

✗ **Warum das nicht hilft:** Es mag verlockend sein, Ratschläge wie „Geh doch mal raus, beweg dich mehr!“ zu geben. Schließlich wissen wir alle, dass Bewegung gut für die Psyche ist. Doch für Menschen in einer depressiven Phase sind solche Tipps oft kontraproduktiv. Sie vermitteln das Gefühl, dass sie „nur“ etwas tun müssten, um sich besser zu fühlen, was jedoch die Tiefe ihrer Krankheit nicht anerkennt.

✓ **Was stattdessen besser wäre:** Zeigen Sie Verständnis. Sätze wie „Ich sehe, dass du dich gerade sehr erschöpft fühlst. Möchtest du, dass wir gemeinsam etwas unternehmen, wenn du so weit bist?“ bieten Unterstützung, ohne zu drängen.

„WIE KANN ICH DIR HELFEN?“

✗ **Das Paradoxon der Hilfsbereitschaft:** Dieser Satz wirkt auf den ersten Blick einfühlsam. Doch er kann für Menschen mit Depressionen eine Last darstellen. Die Erwartung, konkret um Hilfe zu bitten, überfordert viele. Oft wissen sie selbst nicht, was ihnen helfen könnte oder haben das Gefühl, niemandem zur Last fallen zu wollen.

✓ **Besser formuliert:** „Ich bin da, wenn du mich brauchst.“ Diese Aussage nimmt Druck weg und lässt die Tür offen, ohne zu fordern. Alternativ können konkrete Hilfsangebote, wie „Ich komme vorbei und bringe dir etwas zu essen“ hilfreich sein, ohne dass die betroffene Person entscheiden muss.

„DAS IST DOCH NUR IN DEINEM KOPF“

✗ **Die unterschätzte Schwere der Depression:** Depressionen sind mehr als nur „schlechte Tage“. Sie sind eine ernsthafte, oft chronische Erkrankung, die sich auf den gesamten Organismus auswirkt. Ein Satz wie „Denk einfach positiver!“ oder „Das ist nur in deinem Kopf!“ verharmlost die Problematik und lässt den Betroffenen allein mit seiner Krankheit.

✓ **Besser wäre:** „Ich verstehe, dass es für dich gerade unglaublich schwer ist. Ich bin hier, um zuzuhören.“ So zeigen Sie Empathie und schaffen Raum für ein offenes Gespräch.

ANZEICHEN VON DEPRESSIONEN, DIE MAN KENNEN SOLLTE

- ☞ andauernde Traurigkeit oder Antriebslosigkeit
- ☞ Verlust an Interesse und Freude an Dingen, die früher wichtig waren
- ☞ Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis
- ☞ Veränderung des Appetits oder Gewichts
- ☞ Konzentrationsschwierigkeiten
- ☞ Schuld- oder Wertlosigkeitsgefühle
- ☞ Gedanken an den Tod oder Suizid

WAS SIE TUN KÖNNEN, UM FÜR SICH SELBST ZU SORGEN

Mit jemandem zu sprechen, der unter Depressionen leidet, kann emotional belastend sein. Es ist wichtig, dass Sie auf Ihre eigenen Grenzen achten. Nehmen Sie sich Zeit, um sich selbst zu erholen, und suchen Sie gegebenenfalls Unterstützung.

ZUHÖREN IST DER SCHLÜSSEL

Der wohl beste Rat im Umgang mit depressiven Menschen ist, einfach zuzuhören. Oft hilft es schon, da zu sein und dem anderen zu signalisieren, dass er nicht allein ist. Und vergessen Sie dabei nicht, auch auf sich selbst zu achten – nur wenn Sie sich selbst stärken, können Sie für andere da sein.



Hilfe in Krisen

Für Menschen in Krisensituationen sowie deren Angehörige gibt es diverse Anlaufstellen. Unter suizid-praevention.gv.at finden Sie wichtige Kontakte für alle Bundesländer, Notrufnummern und Erste Hilfe bei Suizidgedanken.

TELEFONISCHE HILFE:

- ♥ **Telefonseelsorge:** 142, täglich 0 bis 24 Uhr
- ♥ **Kriseninterventionszentrum:** [01 406 95 95](tel:014069595), Montag - Freitag 10 bis 17 Uhr
- ♥ **Sozialpsychiatrischer Notdienst:** [01 31330](tel:0131330), täglich 0 bis 24 Uhr

APOTHEKEN-TIPP



NERVENKRAFT FORTE

In fordernden Zeiten ist Nervenkraft häufig gefragt. B-Vitamine, wie B1, B2, Pantothensäure, B6, B12 sind dabei wichtig für ein normales Nervensystem mit gutem Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit. B-Vitamine unterstützen den körpereigenen Energiehaushalt und reduzieren Müdigkeit und Ermüdung. Eine ausgewogene Magnesiumversorgung dämpft die Erregung in den Nervenbahnen in stressigen Zeiten und fördert die Entspannungsfähigkeit. Mit gefülltem Magnesiumspeicher kann man innere Unruhe, Nervosität und Stress besser standhalten. Magnesium fördert Gelassenheit und innere Balance.

Ashwagandha, auch als Schlafbeere bekannt, und Rosenwurz (Rhodiola rosea) werden als sogenannte pflanzliche Adaptogene bezeichnet. Ihre Pflanzenstoffe können die Stresstoleranz des Menschen unterstützen. 5-HTP aus Griffonia, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin, unterstützt gemeinsam mit Vitamin B1, B2, B6, B12 und Magnesium das normale Nervensystem.

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Nervenkraft Forte Kapseln ist über einen längeren Zeitraum zu empfehlen.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

WENN DER HALS SCHMERZT



VIREN

, BAKTERIEN

ODER NUR

ÜBERLASTET ?

UNTERSCHIEDE IN BEHANDLUNG UND VORBEUGUNG

Jeder kennt es – dieses unangenehme Kratzen im Hals, das sich schnell zu einer echten Tortur entwickeln kann. Doch was steckt wirklich dahinter, wenn die Stimme versagt und jeder Atemzug schmerzt? Sind es Viren, Bakterien oder einfach nur die Überlastung der Stimme? Und wie unterscheiden sich die Symptome und Behandlungen?

Der erste Verdacht – VIREN sind schuld

Virale Infektionen sind die häufigste Ursache von Halsschmerzen, vor allem in den kalten Monaten. Das typische Kratzen und Brennen im Hals, begleitet von Husten und Schnupfen, weisen oft auf einen viralen Infekt hin.

WAS TUN? Ruhe, viel trinken und sanfte Linderung stehen an erster Stelle. Spezielle Halsbonbons unterstützen die Schleimhäute dabei, den Hals zu befeuchten und so die Schmerzen zu lindern. Dabei legen sich die wohltuenden Inhaltsstoffe wie ein Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute. Das ist eine schnelle Entlastung für den angegriffenen Hals.

VIRUS ODER BAKTERIUM?

› Symptome bei viralen Infekten:

Kratzen im Hals, Schnupfen, trockener Husten, keine oder nur leichte Halsschwellungen

› Symptome bei bakteriellen

Infekten: stärkere Schluckbeschwerden, geschwollene Mandeln, Fieber, oft mit eitrigen Belägen

Oder sind doch BAKTERIEN die Übeltäter?

Während virale Infektionen oft harmlos verlaufen, sind bakterielle Infektionen eine andere Hausnummer. Hier treten die Beschwerden heftiger auf: Schlucken wird zur Qual, die Mandeln sind geschwollen und oft auch mit weißen Belägen versehen. Der typische Übeltäter: Streptokokken. Sie sind für viele eitrige Mandelentzündungen verantwortlich und erfordern in den meisten Fällen eine Behandlung mit Antibiotikum.

WAS HILFT? Hier ist der Gang zum Arzt unerlässlich, um mit einem Rachenabstrich Klarheit zu schaffen. Antibiotika sind die bevorzugte Therapie, aber auch begleitende Mittel, die den Rachen kühlen und beruhigen, können die Beschwerden lindern. Spezielle Halspastillen, die antibakteriell wirken

und den Heilungsprozess unterstützen, sind eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung.

Vielleicht ist auch nur eine PAUSE nötig

Manchmal sind weder Viren noch Bakterien im Spiel – sondern einfach nur die Überlastung der Stimme. Wer viel redet, singt oder sich in lauten Umgebungen aufhält, kennt das Phänomen: Die Stimme wird rau, der Hals schmerzt. Diese Art von Halsschmerzen entsteht durch eine Überreizung der Stimmbänder und Rachenschleimhaut.

WAS UNTERSTÜTZT IN DIESEM FALLE? Auch hier ist eine gezielte Linderung wichtig. Präparate, die einen Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute legen und so die Reizung reduzieren, verschaffen schnelle Abhilfe. Gleichzeitig sollten

Sie der Stimme eine Pause gönnen. Auch feuchtigkeits-spendende Lutschtabletten mit pflanzlichen Extrakten können dabei helfen, den Hals zu beruhigen und die Stimme zu regenerieren.

VORSICHT IST BESSER ALS NACHSICHT

Auch wenn Halsschmerzen oft harmlos sind, gibt es einige Maßnahmen, um ihnen vorzubeugen. Ein starkes Immunsystem ist das A und O. Ernähren Sie sich ausgewogen, trinken Sie ausreichend und vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen. Besonders in den kalten Monaten hilft es, trockene Heizungsluft zu vermeiden und regelmäßig zu lüften. Wer seine Stimme regelmäßig beansprucht, sollte darauf achten, ihr genug Pausen zu gönnen und die Stimmbänder durch feuchte Luft oder inhalierte Dämpfe zu pflegen.

PRÄVENTION

SO SCHÜTZEN SIE IHRE STIMME

- › **Trinken, trinken, trinken:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihre Schleimhäute feucht zu halten. Kräutertees mit Salbei, Thymian oder Kamille wirken beruhigend auf den Hals. Sie spenden Feuchtigkeit und unterstützen die Regeneration der Stimmbänder.
- › **Aufwärmtraining:** Genau wie Muskeln sollten auch die

Stimmbänder vor starker Beanspruchung aufgewärmt werden. Leichte Summübungen oder Lippenflattern helfen, die Stimme auf bevorstehende Anstrengungen vorzubereiten.

- › **Gute Raumluft:** Achten Sie auf ausreichend Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen, besonders in der Heizperiode. Ein Luftbefeuchter oder Wasserschalen auf der Heizung können dabei helfen, die Raumluft feuchter zu halten.



GIB DEM HALSWEH SAURES!

BEI AKUTEM HALSSCHMERZ.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
158_LEM_0724

lemocin.at

STADA
Caring for People's Health



RAPUNZELS *Secret*

WAS IHR HAAR WIRKLICH BRAUCHT
(und welche Mythen Sie vergessen können)

FAKT ODER FIKTION: DIE HÄUFIGSTEN MYTHEN RUND UM DIE HAARE

Lange, volle, kräftige Haare – wer träumt nicht davon? Aber auf dem Weg dorthin begegnet man immer wieder gut gemeinten Ratschlägen, die nicht immer stimmen. Welche Tipps fördern wirklich gesundes Haarwachstum und sorgen für eine märchenhaft schöne Mähne? Lassen Sie uns die haarsträubenden Mythen genauer unter die Lupe nehmen.

Regelmäßiges Spitzenschneiden lässt das Haar schneller wachsen.

Viele glauben, dass regelmäßiges Schneiden der Spitzen das Haarwachstum fördert. Doch das ist schlichtweg ein Mythos. Die Haare wachsen aus der Wurzel in der Kopfhaut, und diese wird von einem Haarschnitt nicht beeinflusst. Das Schneiden der Spitzen sorgt lediglich dafür, dass das Haar gesund aussieht und Spliss verhindert wird – auf das Wachstum hat es keinen Einfluss.

✗ *leider nur ein Märchen*

Kopfhautmassagen regen das Haarwachstum an.

Regelmäßige Kopfhautmassagen fördern die Durchblutung und helfen, die Haarwurzeln besser mit Nährstoffen zu versorgen. Eine tägliche Massage, am besten mit einem pflegenden Öl wie

Rosmarinöl, kann das Wachstum tatsächlich positiv beeinflussen.

✓ *eine wahre Geschichte*

100 Bürstenstriche pro Tag machen das Haar kräftiger.

Auch dieser Mythos hält sich hartnäckig. Häufiges Bürsten kann das Haar jedoch eher schädigen. Vor allem im nassen Zustand ist das Haar empfindlicher und bruchanfälliger. Anstatt es ständig zu bürsten, sollten Sie das Haar lieber sanft entwirren – und das am besten nur im trockenen Zustand.

✗ *leider nur ein Märchen*

Seidenkissenbezüge schützen das Haar im Schlaf.

Im Gegensatz zu Baumwolle reduziert ein Kissenbezug aus Seide die Reibung

während des Schlafens. Dadurch wird Haarbruch vermieden, und das Haar bleibt geschmeidiger. Ein kleiner Luxus für Ihr Haar, der sich lohnt!

✓ eine wahre Geschichte

Nährstoffe sind das Fundament für gesundes Haar.

Damit Ihr Haar kräftig und gesund wächst, braucht es eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen. Neben Biotin sind Zink, Eisen, Selen, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren entscheidend. Diese Nährstoffe unterstützen die Zellproduktion in der Haarwurzel und fördern das Wachstum. Ein Mangel kann hingegen zu dünner werdendem Haar oder sogar Haarausfall führen. Eine gesunde Ernährung oder gezielte Nahrungsergänzung kann hier wahre Wunder bewirken.

✓ eine wahre Geschichte

Je teurer das Shampoo, desto besser für das Haar.

Ein hoher Preis garantiert nicht automatisch bessere Ergebnisse. Was wirklich zählt, sind die Inhaltsstoffe. Achten Sie auf pflegende Komponenten wie Panthenol, pflanzliche Extrakte und natürliche Öle. Inhaltsstoffe wie Mineralöle, Parabene, Silikone oder synthetische Duftstoffe sollten nur mit Vorsicht verwendet werden. Nicht der Preis, sondern die richtige Zusammensetzung ergibt den Unterschied.

✗ leider nur ein Märchen

Scrunchies sind die schonendere Alternative zu Haargummis.

Normale Gummibänder oder Haargummis mit Metallteilen können das Haar beschädigen und zu Haarbruch führen. Scrunchies aus weichem Stoff sind sanfter und vermeiden unnötige Belastungen. Eine einfache Umstellung, die Ihr Haar Ihnen danken wird.

✓ eine wahre Geschichte

GEDULD, PFLEGE UND DIE RICHTIGEN NÄHRSTOFFE SIND DER SCHLÜSSEL

Lassen Sie sich keine Märchen erzählen – der Weg zu längerem und dichterem Haar erfordert vor allem eins: Geduld. Haare wachsen im Schnitt nur etwa 1 bis 1,5 Zentimeter pro Monat – das ist nicht viel, aber mit der richtigen Pflege, einer bewussten Routine sowie einer nährstoffreichen Ernährung können Sie Ihr Haar bestmöglich unterstützen.

APOTHEKEN-TIPP



HAUT-HAARE-NÄGEL

Die wertvolle Nährstoffkombination für Ihre Schönheit von Innen. Kräftige Nägel, strahlende, reine Haut und glänzende, kräftige Haare brauchen die richtigen Nährstoffe für ein gesundes Wachstum.

Zink und Biotin tragen zum normalen Erhalt von Nägeln, Haaren, Haut und Knochen bei. Silizium aus Perlhirse und Bambus verleiht Festigkeit. Kupfer sorgt für eine normale und natürliche Haut- und Haarpigmentierung und gibt dem Bindegewebe Straffheit. Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe aus dem Vitalpilz Polyporus nähren Ihre natürliche Schönheit.

- **den normalen Haarwuchs unterstützen, den Haaren Festigkeit und Glanz verleihen, die Nägel kräftigen**
- **für eine normale Haut- und Haarpigmentierung sorgen**

Verzehrempfehlung:

2 x täglich 1 Haut-Haare-Nägel Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Haut-Haare-Nägel Kapseln kann über einen längeren Zeitraum empfohlen werden.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

SOS



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. ¹ Quelle: 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.



GLOWY SKIN IM WINTER



Eine Creme
für alles?
Besser nicht!

Es ist doch nur eine Creme, oder? Eine Frage, die wir uns vielleicht alle schon einmal gestellt haben, wenn wir zwischen den Regalen standen. Warum eigentlich eine spezielle Fußcreme, eine Handcreme, und dann auch noch etwas ganz anderes für Gesicht und Körper? Reicht nicht eine für alles?

Die Antwort ist: Nein! Und warum das so ist, erfahren Sie hier.

Haut ist nicht gleich Haut – und das ist gut so

Die Haut ist unser größtes Organ, aber sie ist auch ein wahres Multitalent. Je nach Körperregion hat die Haut ganz unterschiedliche Aufgaben und Anforderungen. Unsere Hände beispielsweise sind täglich unzähligen Belastungen ausgesetzt – sei es durch Kälte, häufiges Händewaschen oder den Kontakt mit verschiedenen Oberflächen. Die Haut im Gesicht wiederum ist viel feiner und sensibler, während die Haut an den Füßen vor allem strapazierfähig sein muss.

Ein Hauttyp, viele Anforderungen?

Gerade im Winter wird unsere Haut unterschiedlich beansprucht. Kalte, trockene Luft draußen und trockene Heizungs-luft drinnen machen ihr zu schaffen. Für Gesicht, Hände und Füße bedeutet das: spezielle Pflege ist gefragt, die auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Hautpartie abgestimmt ist. Eine Creme, die überall wirkt, gibt es eben nicht.

Fett vs. Feuchtigkeit – ein Balanceakt

Ein Grund, warum unterschiedliche Körperregionen verschiedene Cremes benötigen, liegt im Verhältnis von Fett und Feuchtigkeit. Während unser Gesicht oft Feuchtigkeit benötigt, um die zarte Haut vor dem Austrocknen zu schützen, verlangen andere Körperteile nach mehr Fett.

Hände hoch für mehr Pflege

Unsere Hände, die im Winter oft rau und rissig werden, brauchen einen pflegenden Schutzfilm, der sie vor äußeren Einflüssen bewahrt. Cremes mit reichhaltigen Ölen und Inhaltsstoffen wie Ringelblume oder Bienenwachs helfen, die Hautbarriere zu stärken und schützen vor dem Austrocknen – ohne jedoch zu fettig zu sein. Eine wohltuende Handpflege kann in der kalten Jahreszeit also Wunder wirken.

Wie erkennen Sie die richtige Handcreme für den Winter?

- › **schnell einziehend: perfekt für den Alltag**
- › **pflegende Öle: schützen und regenerieren**
- › **weniger Parfüm: besonders bei empfindlicher Haut**

Füße nicht vergessen – Zeit für eine Extrabehandlung

Unsere Füße werden oft sträflich vernachlässigt, doch gerade im Winter, wenn wir sie den ganzen Tag in dicken Socken und engen Schuhen verstecken, benötigen sie besondere Aufmerksamkeit. Die Haut an den Füßen ist besonders dick und neigt dazu, trocken und spröde zu werden. Hier helfen Cremes mit Urea oder natürlichen Pflanzenölen, die tief in die Haut eindringen und sie wieder geschmeidig machen.

- › **Tipp für die Wintermonate:** Nehmen Sie sich einmal pro Woche Zeit für ein kleines Fußritual: Ein Fußbad, gefolgt von einer reichhaltigen Creme, die idealerweise über Nacht einwirken kann. So wird selbst die trockenste Haut wieder streichelzart.

Gesichtscreme im Winter – mehr als nur Feuchtigkeit

Das Gesicht ist unser Aushängeschild und gerade im Winter wird es durch Wind, Kälte und trockene Luft besonders beansprucht. Hier kommt es darauf an, eine Pflege zu finden, die sowohl Feuchtigkeit spendet als auch vor den winterlichen Strapazen schützt. Cremes mit Hyaluronsäure helfen, die Feuchtigkeit zu speichern. Ceramide halten die Hautbarriere intakt und Panthenol beruhigt irritierte Winterhaut.

Die richtige Pflege für den ganzen Körper

Wie Sie sehen, braucht unsere Haut im Winter viel Aufmerksamkeit – und das nicht nur im Gesicht. Jede Körperregion hat ihre eigenen Bedürfnisse, die es zu berücksichtigen gilt. Mit der richtigen Pflege schützen Sie Ihre Haut vor dem Austrocknen, stärken ihre Barrierefunktion und sorgen dafür, dass sie auch in der kalten Jahreszeit strahlt. Bei der Auswahl des richtigen Produkts beraten wir Sie gerne bei uns in der Apotheke.



Wichtig:
Auf Sonnenschutz im Gesicht sollte auch im Winter keinesfalls verzichtet werden – dieser ist ganzjährig die Basis einer guten Skincare-Routine.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Cold Cream Schutz vor Kälte & Pflege bei trockener Haut

Trockene Haut wird rissig und spröde, verliert ihre Elastizität. Der Hydrolipidfilm ist gestört und nimmt seine Schutzfunktion nicht mehr wahr. Die Produktlinie von Avène Cold Creamen sorgt für eine schnellere Regeneration trockener Haut und die Wiederherstellung des Hydrolipidfilms.

Unsere Cremes sind besonders reichhaltig und geschmeidig, ziehen aufgrund ihrer angenehmen Textur leicht ein und verleihen der Haut ein angenehmes Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden.

- **beugt Rissen, Rauheit, Frostbeulen und trockener Haut vor**
- **unter sehr kalten Bedingungen bis Max. -27°C getestet**
- **spendet Feuchtigkeit, beruhigt und schützt vor Kälte und Trockenheit**
- **hilft gegen das Unbehagen dehydrierter Haut**

Tipp bei extrem trockenen Händen:

Großzügig auftragen, mit Baumwollhandschuhen Handcreme über Nacht wirken lassen.



GEFRAGT AM MARKT

**NEUE
PRODUKTE**
IN UNSEREM
SORTIMENT



Unser Apothekenschaufenster

IMMUN+CISTUS SAFT UND KAPSELN

IMMUN+CISTUS ist eine verlässliche Versorgung mit täglich benötigten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wertvolle Polyphenole aus ausgesuchten Pflanzenstoffen runden diese tägliche Basisversorgung an Vitalstoffen ab, um gut gerüstet durch den Alltag zu kommen. Denn nicht immer gelingt es, den täglichen Obst- und Gemüsebedarf in den Speiseplan einzubauen, um optimal versorgt zu sein. Die abgerundete Rezeptur liefert Ihnen alle notwendigen Nährstoffe, um eine normale Funktion des Immunsystems, des Energiestoffwechsels und des Nervensystems zu unterstützen.

- **für eine normale Funktion des Immunsystems und des Nervensystems**

Verzehrempfehlung:

2 x täglich 1 Immun + Cistus® Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Immun + Cistus Kapseln ist über einen längeren Zeitraum zu empfehlen.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

APOTHEKEN-TIPP



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



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.



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.



© Karl Schrotter

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.

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.



© Karl Schrotter

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 30 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



© Andi Bruckner

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

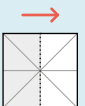
- › quadratisches, weißes Papier (am besten etwas dicker)
- › Schere
- › Bleistift
- › Schnur oder Band
- › optional: Glitzer oder bunte Stifte zum Verzieren

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.“



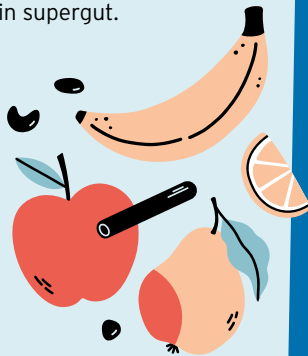
Vitamine für starke Superhelden

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



MULTIVITAMIN KINDERFRUCHTGUMMI

Bei Kindern ist eine gesunde Ernährung und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe oft nicht einfach und für Eltern eine Herausforderung. Kinder sind gelegentlich schwer zu überzeugen, vitaminreiches Obst und Gemüse regelmäßig und in ausreichenden Mengen zu sich zu nehmen, aber naschen tun fast alle gerne.

Fructi Multivitamin Kinderfruchtgummis enthalten viele verschiedene Vitamine wie Vitamin A, C, D, E und B-Vitamine, also Nährstoffe, die besonders wichtig für Wachstum und Entwicklung sind. Denn gerade das kindliche Immunsystem und der Stoffwechsel brauchen in der intensiven Wachstumsphase reichlich hochwertige Nährstoffe.

- **unterstützt das Immunsystem in der Wachstumsphase sowie zur Unterstützung des Immunsystems**

Verzehrempfehlung:

Kinder ab 4 Jahren kauen 1 Fructi Multivitamin Kinderfruchtgummi täglich, Erwachsene 2. Der Konsum von Fructi Multivitamin Kinderfruchtgummi kann über einen längeren Zeitraum empfohlen werden.

vegan - zuckerfrei

Winter-Gewinnspiel

Rätseln & Gewinnen

Welches beliebte Weihnachtsgewürz ist auch bekannt für seine gesundheitsfördernde Wirkung?

Z

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

☐ 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 **01.02.2025**.

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.

Gewinne:

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inklusive
Halbpension „Plus“ im
REDUCE HOTEL VITAL **S**
in Bad Tatzmannsdorf.

2. PREIS*

Vegan Vibes: 99 abwechslungsreiche
Rezepte für deinen Alltag

3. PREIS*

Weil das Leben fragt: 52 Impuls-
karten zur Sinnfindung



* Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.

?
FAQ

Ihre Fragen - unsere Antworten

Sollte ich meine Blutdruckmedikamente morgens oder abends einnehmen?

Das hängt von der Art des Medikaments und Ihrer individuellen Situation ab. Einige Studien zeigen, dass die Einnahme am Abend den Blutdruck besser kontrollieren kann. Gerne beraten wir Sie dazu persönlich.

Kann der langfristige Gebrauch von Nasensprays zu Nasenbluten führen?

Ja, der übermäßige Gebrauch von abschwellenden Nasensprays kann die Nasenschleimhaut austrocknen und reizen, was zu Nasenbluten führen kann. Eine zeitlich begrenzte Anwendung wird empfohlen.

Wie kann ich verhindern, dass meine Füße im Winter so stark austrocknen?

Verwenden Sie regelmäßig feuchtigkeitsspendende Fußcremes, tragen Sie warme Socken und vermeiden Sie lange heiße Duschen, da diese die Haut zusätzlich austrocknen.

Warum habe ich immer nach dem Aufwachen einen trockenen Mund?

Häufig liegt das an nächtlichem Mundatmen oder Schnarchen, was die Schleimhäute austrocknet. Auch bestimmte Medikamente oder ein zu trockener Raum können eine Rolle spielen.

Kann der Konsum von Koffein Angstzustände verschlimmern?

Ja, Koffein kann die Symptome von Angstzuständen verschlimmern, da es das zentrale Nervensystem stimuliert und Herzfrequenz sowie Nervosität erhöhen kann.





@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

REZEPT VON
**ANDREA
STIGGER**
andrea-kocht-vegan.at

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



OSTEO KOMPLEX

- mit Vitamin D, Vitamin K, Calcium, Phosphor, Silicea, Alpha-Linolensäure und Bor
- für ein starkes Knochengestüt bis ins hohe Alter
- unterstützt den rekonstruktiven Knochenaufbau



KOLLAGEN-PULVER

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



HERZ AKTIV

- zur Unterstützung von Herz-Kreislauf
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zur Unterstützung des Immunsystems



ROTER REIS

- natürliche Regulation des Cholesterinspiegels
- begleitende Unterstützung von Herz-Kreislauf und Arterioskleroseprophylaxe



**Folgen
Sie uns
jetzt**



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



@anna_apotheke

anna-apotheke.at

**ANNA
APOTHEKE**

Mag. pharm. Stephanie Marik e.U | Siebenstädterstraße 14, 5020 Salzburg
Tel.: 0662 - 43 36 43 | office@anna-apotheke.at | www.anna-apotheke.at