

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Gratis

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

KOPFWEH ADÉ

Arten von Migräne & was wirklich hilft

DIE DARM-WG

Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

**HERBSTLICHE
WOHLFÜHLKUR**

Wellness für Körper und Seele



APOTHEKEN-
MAGAZIN

Inhalt

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

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

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

.....

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

4

Herbstliche Wohlfühlkur

Wellness für Körper und Seele

6

Herbst-Power-Food

Nährstoffreich und herzgesund

8

Kopfweg adé

Arten von Migräne &
was wirklich hilft

10

Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut
geschmeidig und gesund

12

Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt

Das hilft gegen
Scheidentrockenheit

14

... 5, 6, 7, 8

Schritt für Schritt
gegen Rheuma

16

Die Darm-WG

Die wichtigsten Darm-
Bakterienstämme

18

Die Zirbeldrüse

Kleines Organ mit
großer Wirkung

20

Kids Zone

Hurra, der Herbst ist da!

22

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

24

Digital Detox

Ihr Schlüssel zur Entspannung
und Wohlbefinden

27

Rezept

Kürbiswaffeln mit
Rucola & Frischkäse

Impressum:

APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich | M: aponovum@camucamu.media
www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Michaela Titz - www.littlebee.at, Relax & Wanderhotel Poppengut -
www.poppengut.at, Sarah Kreutzhuber, Carolin Thiersch

Schwere Zeiten durchleben

MENTAL-TIPP

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

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

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

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

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

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

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

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

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



www.soulcoach-joana.de

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

HERBSTLICHE

WOHL FÜHL KUR



WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

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

MIT SCHWUNG IN DEN HERBST

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

MIT FRISCHER ENERGIE DURCH DEN HERBST

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

1-WÖCHIGER HERBSTKUR-PLAN



TAG 1 DETOX-START & ENTSPANNUNG

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

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

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

TAG 2 BEWEGUNG & SAUNA

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

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

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



TAG 3 GESUNDE ERNÄHRUNG & VERDAUUNGSUNTERSTÜTZUNG

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

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

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



TAG 4 ENTSCHLACKUNG & MASSAGE

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

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

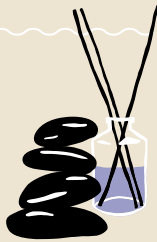
Abends Trinken Sie eine Tasse Lebertee vor dem Schlafengehen, um die Entgiftungsorgane zu unterstützen.

TAG 5 LEBER- & NIERENPFLEGE

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

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

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



TAG 6 AROMATHERAPIE & WOHLFÜHLRITUALE

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

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

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



TAG 7 REFLEKTION & NEUAUSRICHTUNG

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

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

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



Zucker & Fett im Blick

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

Auch morgen noch genießen



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82297



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stück) bis 31. Dezember 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82297

Herbst-Power-Boost

NÄHRSTOFFREICH UND HERZGESUND



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

Kürbis: der Alleskönner für Herz und Blutzucker

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

Magnesium-Wunder: Warum Magnesium so wichtig ist

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

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

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST aus Norwegen

Omega-3: Power für ein starkes Herz

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

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

Good to know:

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

Weißdorn: das traditionelle Herzmittel

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

Zimt: das süße Gewürz für den Blutzucker

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

Mit Stabilität durch den Herbst

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

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren
- ✓ Gereinigt von Schwermetallen, Schadstoffen und PCBs



... in Ihrer
Apotheke
erhältlich





KOPFWEH ADÉ

ARTEN VON MIGRÄNE & WAS WIRK- LICH HILFT

Migräne - dieser bohrende, pochende Kopfschmerz, der uns manchmal einfach aus der Bahn wirft. Doch Migräne ist nicht gleich Migräne. Wussten Sie, dass es verschiedene Arten von Migräne gibt? Wir klären auf, was sich hinter diesen Typen verbirgt, und geben Ihnen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Kopfschmerzen in den Griff bekommen.

1 **MIGRÄNE MIT AURA:** mehr als „nur“ ein Kopfschmerz

Klassische Migräne, auch Migräne mit Aura genannt, betrifft rund 20 % der Migränepatienten. Diese Art kündigt sich oft mit visuellen Störungen, wie Lichtblitzen oder Zickzacklinien, an.

TIPP Ein Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein kann schnelle Linderung bringen.

2 **MIGRÄNE OHNE AURA:** der unsichtbare Übeltäter

Migräne ohne Aura ist die häufigste Form. Typische Symptome sind einseitige, pulsierende Schmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit.

TIPP Hier können pflanzliche Produkte mit ätherischen Ölen, die direkt auf die Schläfen aufgetragen werden, wahre Wunder wirken.

3 **HEMIPLEGISCHE MIGRÄNE:** wenn der Körper streikt

Diese etwas seltenere Art von Migräne geht mit einseitigen Lähmungserscheinungen einher, die oft wie ein Schlaganfall wirken. Gerade wenn diese zum ersten Mal auftritt, sollte unbedingt schnell ein Arzt zur Abklärung konsultiert werden.

TIPP Vorbeugend helfen hier vor allem Magnesium und Vitamin B2, um die Häufigkeit der Attacken zu reduzieren.

4 **VESTIBULÄRE MIGRÄNE:** Schwindel inklusive

Bei der vestibulären Migräne steht Schwindel im Vordergrund. Betroffene leiden unter Gleichgewichtsstörungen und Übelkeit.

TIPP Ingwer-Extrakte können die Übelkeit lindern, während spezielle Wärmeauflagen den Nacken entspannen und so den Schwindel reduzieren.

5 **RETINALE MIGRÄNE:** wenn das Auge schwarz sieht

Retinale Migräne verursacht vorübergehende Sehstörungen oder sogar vorübergehende Blindheit auf einem Auge. Da die Augengesundheit bei Migräne generell eine große Rolle spielt, sollten Betroffene regelmäßig ihre Sehkraft überprüfen lassen und auf ausreichenden Schutz vor grellem Licht achten.

TIPP Tropfen mit *Hyaluronsäure und Kamille* können zusätzlich beruhigend wirken.

6 **BASILARIS-MIGRÄNE:** wenn der Hirnstamm involviert ist

Diese Form betrifft den Hirnstamm und kann zu Sprachstörungen, Doppelbildern und Koordinationsproblemen führen.

TIPP Regelmäßige Einnahme von *Coenzym Q10* kann hier unterstützend wirken und die Intensität der Attacken mildern.

7 **MONSTRUELLE MIGRÄNE:** die hormonellen Quälgeister

Hormonelle Schwankungen vor oder während der Menstruation können Migräne auslösen.

TIPP Ein Entspannungsbad mit *ätherischen Ölen und Magnesium* kann hier helfen, den Schmerz zu lindern und die Muskulatur zu entspannen.

8 **CHRONISCHE MIGRÄNE:** der Dauerbrenner

Chronische Migräne bedeutet, dass Betroffene mehr als 15 Tage im Monat Kopfschmerzen haben. Hier ist ein multimodaler Ansatz wichtig, der sowohl medikamentöse Therapie als auch regelmäßige Bewegung und Stressbewältigung umfasst.

TIPP Ein Roll-On mit *ätherischen Ölen* kann unterwegs für Linderung sorgen.

WAS HILFT BEI MIGRÄNE?

Neben den spezifischen Tipps für die einzelnen Migränearten gibt es allgemeine Maßnahmen, die bei allen Formen der Migräne helfen können:

- › *Entspannungstechniken: Yoga, Meditation und progressive Muskelentspannung können die Häufigkeit und Intensität der Anfälle reduzieren.*
- › *Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sind essenziell. Manche Betroffene profitieren von der Meidung bestimmter Auslöser wie Alkohol, Koffein oder histaminhaltigen Lebensmitteln.*
- › *Schlafhygiene: Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig, um Migräne vorzubeugen.*
- › *Medikamente: Verschiedene rezeptfreie und verschreibungspflichtige Medikamente stehen zur Verfügung. Achten Sie darauf, diese immer nach Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker einzunehmen.*

APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM-VERSORGUNG

Wenn wir unter Wadenkrämpfen leiden, ist es höchste Zeit, die Magnesium-Speicher des Körpers aufzufüllen. Damit es erst gar nicht zu einem Mangel kommt, sollten insbesondere ältere Personen und körperlich aktive Menschen regelmäßig Magnesium einnehmen. Der Mineralstoff ist aber nicht nur für die Muskelfunktion, sondern auch für die Erhaltung der Knochen und Zähne wichtig. Bei Stressbelastungen kommt es, wie auch bei körperlicher Arbeit und Sport, zu einem erhöhten Magnesiumbedarf - eine Extraportion unterstützt die Energiebildung und das Nervensystem.

Magnesium+

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut geschmeidig und gesund

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

PEELEN? ABER BITTE SANFT!

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

GLEICH NACH DEM DUSCHEN CREMEN? JA, BITTE!

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

HEISS DUSCHEN? LIEBER NICHT!

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

HEIZUNGSLUFT - DER UNSICHTBARE FEIND

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

SONNENSCHUTZ AUCH IM HERBST? UNBEDINGT!

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

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

VORSICHT VOR SYNTHETISCHER KLEIDUNG

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

EXTRAPFLEGE FÜR GESICHT UND HÄNDE

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

EMPFOHLENE WIRKSTOFFE FÜR PFLEGEPRODUKTE

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

- › **Schafsfett:** Dieser Wirkstoff ist bekannt für seine stark feuchtigkeitsspendenden und pflegenden Eigenschaften. Er bildet eine schützende Schicht auf der Haut, die vor Austrocknung bewahrt und die Haut geschmeidig hält.

Thermalwasser: Ein beruhigender Inhaltsstoff, der reich an Spurenelementen ist und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Thermalwasser hilft, Hautreizungen zu lindern und die Haut zu regenerieren.

- › **Glycerin:** Ein effektiver Feuchtigkeitsspender, der tief in die Haut eindringt und sie von innen heraus mit Feuchtigkeit versorgt. Glycerin stärkt die Hautbarriere und hilft, die Haut geschmeidig und elastisch zu halten.
- › **Ceramide:** Diese Lipide sind ein wesentlicher Bestandteil der Hautbarriere und helfen, die Feuchtigkeit in der Haut zu bewahren. Ceramide stärken die Hautschutzbarriere und verhindern das Eindringen von Schadstoffen.
- › **Panthenol:** Auch bekannt als Provitamin B5, verbessert Panthenol die Hydratation und Elastizität der Haut. Es unterstützt die natürliche Heilung der Haut, beruhigt Irritationen und sorgt für ein weiches, glattes Hautgefühl.

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



VIELPFLEGERCREME

PelCare® bei trockener Haut



Exklusiv in der Apotheke.
Von Dermatologen empfohlen.



PELPHARMA
Ein österreichisches Pharmaunternehmen

Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt



DAS HILFT GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

Ein erfülltes Sexualleben ist ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens. Doch was, wenn die Lust durch Scheidentrockenheit getrübt wird? Ein Thema, das viele Frauen betrifft, aber oft ungern angesprochen wird. Scheidentrockenheit ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu Schmerzen beim Sex führen. Glücklicherweise gibt es Lösungen!

URSACHEN: WENN DIE QUELLE VERSIEGT

Scheidentrockenheit kann verschiedene Ursachen haben, zu den häufigsten zählen:

- › **Hormonelle Veränderungen:** Besonders in den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel, was zu trockenen Schleimhäuten führen kann.
- › **Stress und psychische Belastungen:** Stress kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen.
- › **Medikamente:** Einige Medikamente, wie Antihistaminika oder Antidepressiva, verursachen Scheidentrockenheit als Nebenwirkung.
- › **Hygieneprodukte:** Zu aggressive Seifen oder Duschgels können die natürliche Balance der Vaginalflora stören.

GEHEIME HELFER: PRODUKTE GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

HEILUNG UND PFLEGE: ZÄPFCHEN MIT HYALURONSÄURE

Wenn Sie nicht nur Trockenheit, sondern auch kleine Verletzungen oder Irritationen haben, können Vaginalzäpfchen mit sanften Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Aloe Vera und Ringelblume eine gute Wahl sein. Diese Inhaltsstoffe fördern die Heilung und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die zur Beruhigung und Befeuchtung der Schleimhäute beitragen.

FEUCHTIGKEIT PUR: HYDRATISIERENDE GELS

Für eine sofortige Linderung der Trockenheit kann ein Vaginalgel mit Hyaluronsäure hilfreich sein. Hyaluronsäure ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, der die Schleimhäute optimal hydratisiert und ein geschmeidiges Gefühl hinterlässt. Eine regelmäßige Anwendung kann langanhaltende Feuchtigkeit und Komfort gewährleisten.

NATUR PUR: INTIMPFLEGE MIT JOJOBAÖL

Für Frauen, die natürliche Lösungen bevorzugen, ist ein Intimpflegeöl mit Jojoba eine ausgezeichnete Option. Jojobaöl beruhigt und pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl im Intimbereich.

PFLANZLICHE HILFE: CREME MIT OMEGA-6-FETTSÄUREN

Eine weitere wirksame Methode zur Bekämpfung von Scheidentrockenheit ist die Anwendung von Cremes, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, wie z. B. Nachtkerzenöl und Borretschöl. Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe stärken die Hautbarriere, was zu einer langfristigen Feuchtigkeitsversorgung führt.

PRAKTISCHE TIPPS: SO BLEIBT ES FEUCHT UND FRÖHLICH

Neben der Anwendung von speziellen Pflegeprodukten gibt es weitere Maßnahmen, die helfen können:

- › **Trinken Sie ausreichend:** Wasser ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Schleimhäute wichtig.
- › **Vermeiden Sie heiße Bäder:** Heiße Bäder können die Schleimhäute austrocknen.



› **Achten Sie auf Ihre Ernährung:** eine ausgewogene Ernährung mit genügend Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren unterstützt die Gesundheit der Schleimhäute.

› **Gleitmittel verwenden:** Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis können beim Sex helfen, die Reibung zu reduzieren und Schmerzen zu vermeiden.

DER SCHLÜSSEL ZUR FREUDE: KOMMUNIKATION

Ein offenes Gespräch mit dem Partner kann Wunder wirken. Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse und Sorgen. Oftmals sind Unsicherheiten oder Missverständnisse die größten Hindernisse für ein erfülltes Sexualleben. Auch ein Gespräch mit dem Frauenarzt kann klären, ob eine medizinische Ursache vorliegt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

LUST STATT FRUST

Scheidentrockenheit ist ein weit verbreitetes Problem, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Doch mit den richtigen Produkten und einigen praktischen Tipps kann Abhilfe geschaffen werden. Vergessen Sie nicht: Ein erfülltes Liebesleben ist kein Luxus, sondern ein wichtiger Bestandteil Ihres Wohlbefindens. Bleiben Sie neugierig, offen und probieren Sie aus, was Ihnen guttut. So steht einem lustvollen und freudvollen Liebesleben nichts mehr im Wege!

Das Ende der Trockenheit



Jetzt wieder da.
Bewährte Qualität
im NEUEN
Design.

- **Hormonfrei**
- Bei **vaginaler Trockenheit**
- Lindert **Juckreiz und Brennen**
- Fördert **Wundheilung und Regeneration**
- Verbessert **Feuchtigkeitshaushalt und Elastizität** des Vaginalgewebes

Germania Gynäkologie
www.cikatridina.co.at



SCHRITT FÜR SCHRITT GEGEN RHEUMA

Rheuma, ein Sammelbegriff für über 100 verschiedene Erkrankungen, betrifft in Deutschland Millionen Menschen. Diese Krankheiten greifen Gelenke, Knochen, Muskeln und manchmal sogar Organe an. Die häufigsten Symptome sind Schmerzen, Schwellungen und Steifheit, besonders nach Ruhephasen. Betroffene fühlen sich oft müde und abgeschlagen. Aber es gibt eine überraschende Lösung, die Spaß macht und Bewegung in Ihr Leben bringt:

TANZEN!



WIE TANZEN BEI RHEUMA HELFEN KANN

Warum nicht einfach das Leben tanzen, anstatt nur über den Schmerz zu stolpern? Studien zeigen, dass regelmäßiges Tanzen positive Effekte auf Rheumapatienten hat. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Gleichzeitig bringt Tanzen Freude und Lebensqualität zurück, was die psychische Belastung reduziert.

DIE POSITIVEN EFFEKTE DES TANZENS:

1. BEWEGLICHKEIT: Durch das rhythmische Bewegen werden Gelenke sanft mobilisiert und bleiben geschmeidiger.

- 2. MUSKELKRAFT:** Tänzerisch stärkt man gezielt die Muskeln, die die Gelenke stützen.
- 3. KOORDINATION:** Komplexe Tanzschritte trainieren das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung.
- 4. STIMMUNG:** Musik und Bewegung heben die Laune, was sich positiv auf die Schmerzwahrnehmung auswirkt.

ANDERE BEWEGUNGSFORMEN, DIE BEI RHEUMA GUTTUN

Neben dem Tanzen gibt es weitere Aktivitäten, die für Rheumapatienten empfehlenswert sind:

- 1. WASSERGYMNASTIK:** Wasser trägt das Körpergewicht, wodurch die Gelenke entlastet werden. Gleichzeitig bietet es sanften Widerstand, der die Muskeln kräftigt.
- 2. YOGA:** Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen verbessern die Flexibilität und reduzieren Verspannungen. Atemtechniken fördern zudem die Entspannung.
- 3. NORDIC WALKING:** Diese Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, ohne die Gelenke zu stark zu belasten.

WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN

WÄRMEWUNDER: ENTSPANNUNG UND SCHMERZLINDERUNG

Wärmebehandlungen können Wunder wirken. Spezielle Wärmepflaster und -auflagen fördern die Durchblutung und entspannen die Muskulatur. Die Wärme hilft dabei, Schmerzen zu lindern und Steifheit zu reduzieren.

ENZYME: KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Enzyme sind Eiweißstoffe, die natürlicherweise im Körper vorkommen, und eine entzündungshemmende Wirkung haben. Sie unterstützen den Körper bei der Bekämpfung von Entzündungen und Schmerzen und helfen so, die Beweglichkeit zu verbessern. Eine regelmäßige Einnahme kann die Symptome von Rheuma lindern und die Lebensqualität steigern.

MIKRONÄHRSTOFFE: DIE KLEINEN BAUSTEINE DER GESUNDHEIT

Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Entzündungen. Bestimmte Mikronährstoffe wie Vitamin D und Kalzium sind außerdem wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und Gelenke. So unterstützen Sie über die Ernährung Ihren Körper, die Entzündungsreaktionen zu kontrollieren und die Knochenstabilität langfristig zu fördern.

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Rheuma muss nicht das Ende Ihrer Beweglichkeit bedeuten. Mit den richtigen Aktivitäten und unterstützenden Produkten können Sie Ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Tanzen Sie sich gesund, probieren Sie sanfte Bewegungsformen und nutzen Sie die Vorteile von Wärme, Enzymen und der richtigen Ernährung. Aber eines ist sicher: Bewegung ist die beste Medizin - also raus aus dem Sessel und rein ins Tanzvergnügen!



APOTHEKEN

Tipp



VIEL MEHR ALS EIN KÜCHENGEWÜRZ

Kurkuma, auch als Gelbwurz bezeichnet, stammt aus Südostasien und hat seit jeher eine große Bedeutung in der TCM und im Ayurveda. Die biologisch aktiven Inhaltsstoffe der Pflanze sind die intensiv gelb gefärbten Curcuminoide. Aufgrund ihrer positiven Effekte unter anderem auf Verdauung, Leber, Fettstoffwechsel, Immunsystem, Haut, Gelenke und Nerven wird Curcuma heute auch bei uns breit eingesetzt. Curcumin liquid (Mizellen-Curcumin) ist optimal bioverfügbar - es wird im Vergleich zu Curcumin in Pulverform 185-mal besser aus dem Verdauungstrakt aufgenommen.

Curcumin

60 KAPSELN

lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

DIE DARM- WG

Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

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

WOVON HÄNGT DIE ZUSAMMENSETZUNG DER DARMFLORA AB?

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

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

VIELFALT IST WICHTIG

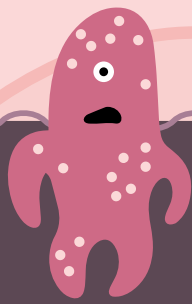
Unterschiedliche Stämme übernehmen verschiedene Aufgaben: einige bauen Ballaststoffe ab, andere kämpfen gegen ungebetene Gäste, und wieder andere produzieren essenzielle Nährstoffe. Je vielfältiger die Bakterienstämme in Ihrem Darm sind, desto besser kann Ihr Körper auf unterschiedliche Herausforderungen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

KÖNNEN EINZIEHEN: DIE GUTEN MITBEWOHNER

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

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

Kurzes Aha zwischen durch



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

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

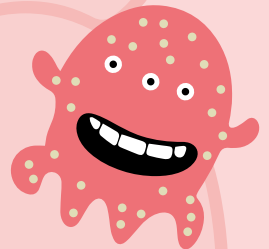
Symbiotika sind eine Kombination aus beiden, also Probiotika und Präbiotika, und wirken synergistisch.

WORAN ERKENNT MAN EIN GUTES PROBIOTIKUM?

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

DAUERHAFTES WOHNRECHT FÜR DIE GUTEN

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



Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Ihrem Mikrobiom zuliebe.

NEU
für Kinder:
OMNi-BiOTiC®
10 AAD Kids



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

 www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82290



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82290



KLEINES ORGAN
MIT GROSSER
WIRKUNG

DIE ZIRBELDRÜSE

In unserer schnelllebigen Welt, in der Stress und Schlafmangel allgegenwärtig sind, suchen viele Menschen nach Wegen, ihre Schlafqualität zu verbessern. Ein oft übersehenes, aber äußerst wichtiges Organ für einen gesunden Schlaf ist die Zirbeldrüse. In diesem Artikel beleuchten wir, wie die Verkalkung der Zirbeldrüse unseren Schlaf rauben kann und was wir dagegen tun können.

WAS IST DIE ZIRBELDRÜSE?

Die Zirbeldrüse, auch Epiphyse genannt, ist ein kleines, zapfenförmiges Organ im Zentrum des Gehirns. Trotz ihrer geringen Größe von etwa einem Quadratzentimeter hat sie eine zentrale Bedeutung für unser Wohlbefinden. Die Zirbeldrüse wird oft als „drittes Auge“ bezeichnet, da sie in vielen Kulturen als Verbindung zu höheren Bewusstseinszuständen gilt. Medizinisch gesehen ist sie für die Produktion der Hormone Melatonin und Serotonin verantwortlich, die unseren Schlaf-Wach-Rhythmus entscheidend beeinflussen.

MELATONINPRODUKTION UND SCHLAF-WACH-RHYTHMUS

Melatonin wird von der Zirbeldrüse hauptsächlich in den Abendstunden produziert und signalisiert dem Körper, dass es Zeit zum Schlafen ist. Die Melatoninproduktion wird durch Dunkelheit angeregt und durch Licht gehemmt. Ein niedriger Melatoninspiegel kann zu Schlafstörungen führen, während ein ausbalancierter Melatoninspiegel hilft, einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus aufrechtzuerhalten.

VERKALKUNG DER ZIRBELDRÜSE: URSACHEN UND AUSWIRKUNGEN

Ursachen der Verkalkung

Die Verkalkung der Zirbeldrüse wird durch die Ansammlung von Kalziumphosphat verursacht und kann durch mehrere Faktoren gefördert werden:

- › **Fluorid:** Hohe Fluoridkonzentrationen im Trinkwasser und in Zahnpasten können zur Verkalkung beitragen.
- › **Alter:** Mit zunehmendem Alter neigt die Zirbeldrüse natürlicherweise zur Verkalkung.
- › **Ernährung:** Eine unzureichende Aufnahme von Antioxidantien und eine schlechte Ernährung können die Verkalkung begünstigen.
- › **Umweltfaktoren:** Toxine und Schwermetalle aus der Umwelt können die Funktion der Zirbeldrüse beeinträchtigen.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Eine verkalkte Zirbeldrüse kann weniger Melatonin produzieren, was zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen kann:



- › **Schlafstörungen:** Ein reduzierter Melatoninspiegel führt häufig zu Schlaflosigkeit und unruhigem Schlaf.
- › **Gestörter Tag-Nacht-Rhythmus:** Die innere Uhr des Körpers kann durcheinandergeraten, was zu Müdigkeit am Tag und Wachheit in der Nacht führt.
- › **Kognitive Beeinträchtigungen:** Melatonin hat neuroprotektive Eigenschaften, und ein Mangel kann das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen erhöhen.
- › **Geschwächtes Immunsystem:** Melatonin spielt eine Rolle bei der Regulation des Immunsystems. Ein Mangel kann zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen führen.

TIPPS ZUR UNTERSTÜTZUNG DER ZIRBELDRÜSE



Stressbewältigung

Stress ist einer der Hauptfaktoren, die die Funktion der Zirbeldrüse beeinträchtigen können. Regelmäßige Entspannungsphasen, Meditation und Atemübungen können helfen, den Stresspegel zu senken und die Zirbeldrüse zu entlasten.

Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für die Gesundheit der Zirbeldrüse. Lebensmittel, die reich an Tryptophan sind, wie Steinpilze, Linsen und Vollkorngetreide, unterstützen die Produktion von Serotonin und Melatonin. Bitterstoffe wie die in Mariendistel und Artischocke unterstützen die Leber und damit den gesamten Stoffwechsel.



Vermeidung von künstlichem Licht



Künstliches Licht, insbesondere das blaue Licht von Bildschirmen, kann die Produktion von Melatonin hemmen. Es empfiehlt sich, abends Blaulichtfilter-Brillen zu tragen oder den Gebrauch von Bildschirmen zu reduzieren, um die Schlafqualität zu verbessern.

UNTERSTÜTZUNG DURCH PFLANZLICHE MITTEL UND NAHRUNGSERGÄNZUNG

Pflanzliche Mittel wie Lavendel, Baldrian, Melisse und Hopfen haben beruhigende Eigenschaften und können die Schlafqualität verbessern. Diese Pflanzen sind in verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln enthalten, die speziell für die Schlafgesundheit entwickelt wurden. Zudem können Produkte mit L-Tryptophan oder 5-HTP den Serotonin- und Melatoninstoffwechsel unterstützen und helfen, Schlafstörungen zu lindern.



APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

Bestimmte Pflanzen und Mikronährstoffe können helfen, die Schlafqualität auf sanfte, natürliche Weise zu verbessern. Inhaltsstoffe aus Melisse, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend, Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskulatur bei und erleichtert die Entspannung. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin, welches wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt ist, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. 5-HTP aus Griffonia simplicifolia dient als Vorstufe für die körpereigene Melatonin-Bildung.

Schlaf gut

60 KAPSELN

vegan · fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

HURRA, DER HERBST IST DA!

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

Deine eigene Blättersammlung

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

STEP 1 SAMMELN WIE EIN PROFI

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

STEP 2 DAS PERFEKTE PRESSEN

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

Dafür brauchst du:

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

Und so geht's:

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

STEP 3 JETZT WIRD'S KREATIV!

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

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

WISSENSCHAFTLER IM EINSATZ

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



Herbstlicher Rätselspaß



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

Was ist es?

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

Was bin ich?

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

Was bin ich?

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

Was bin ich?

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

Wer bin ich?

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

Antworten:



Immun gesund beginnt im Mund*



Für die ganze Familie!



Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82293



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® IMMUND (30 oder 60 Stk.) bis 31. Dezember 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82293


Gehirn-Jogging
Schwedenrätsel

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Die Lösungen von Schwedenrätsel & Sudoku finden Sie online unter www.aponovum.com/loesungen



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



APOTHEKEN Tipp



MEHR ENERGIE UND AUSGEGLICHENHEIT

Körperliche und mentale Dauerbelastungen können zu Stress, Nervosität und Leistungseinbrüchen führen. Die Kombination aus B-Vitaminen, Magnesium und ausgewählten Pflanzenextrakten spendet Energie und hilft, die innere Balance wiederherzustellen. Ashwagandha, auch als Schlafbeere bezeichnet, Rosenwurz (Rhodiola rosea) und Schisandra sind sogenannte Adaptogene. So werden Pflanzen bezeichnet, deren Inhaltsstoffe die Stresstoleranz erhöhen. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Magnesium unterstützen die nervliche Balance. Pantothensäure trägt zur Erhaltung der geistigen Leistung bei.



Innere Ruhe

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

DIGITAL DETOX

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!



Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

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

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



© Sarah Kreutzhuber

DIGITAL DETOX: MEHR ALS NUR EIN TREND

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

DIE RICHTIGE ERHOLUNG: NATUR UND BEWEGUNG

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

AUSZEIT IM HOTEL: WARUM NICHT ZU HAUSE?

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

DAS RELAX- UND WANDERHOTEL POPPENGUT: IHR RÜCKZUGSORT

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

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

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

DAS RUNDUM-WOHLFÜHLPAKET

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

ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT

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



© Carolin Thiersch



KONTAKTDATEN

RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT

Mitterstoder 20
4573 Hinterstoder

Tel.: +43 (0) 7564 5268

Mail: info@poppengut.at

Web: www.poppengut.at

@poppengut

ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT?

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

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

Rätself & Gewinnen



Welches Gemüse wird zu Halloween ausgehöhlt und als Laterne verwendet?

K

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

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

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Halbpension im RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT.
www.poppengut.at

2. PREIS**

Avene Cold Cream

3. PREIS**

Immun + Cistus Kapseln

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Für ein gutes Allgemeinbefinden und den Erhalt der vollen Leistungsfähigkeit ist eine robuste Immunabwehr wichtig. Damit diese ihre Aufgaben optimal erfüllen kann, benötigt der Körper eine Reihe von Mikronährstoffen. Die Vitamine C, D, A, B6, B12 und Folsäure sowie Eisen, Kupfer, Selen und Zink sind besonders wichtig für die Funktion des Immunsystems. Zusätzlich tragen weitere Vitamine, Spurenelemente und wertvolle pflanzliche Stoffe wie die Polyphenole aus der Zistrose (Cistus incanus) zu einer ausgewogenen Vitalstoff-Versorgung bei und unterstützen das körperliche Wohlbefinden.

Immun + Cistus Kapseln

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

KÜRBIS- WAFFELN

MIT RUCOLA & FRISCHKÄSE



REZEPT VON
**MICHAELA
TITZ**
littlebee.at

© Michaela Titz

ZUTATEN

WAFFELN (CA. 8 STÜCK)

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

BELAG

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

1.

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

2.

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

3.

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

KOCHBUCH

FRÜHLING, SOMMER,
HERBST & KÜCHE



@littlebee_wien



www.littlebee.at

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-HERBST



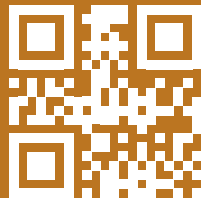
-2€

Schlaf Gut

Mit Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.08.2024 bis 14.11.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



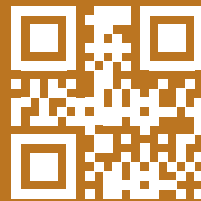
-2€

Innere Ruhe

Mit Ashwagandha, Rosenwurz und Schisandra

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.08.2024 bis 14.11.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Central Apotheke Bludenz

FOLLOW US

@centralapo_bludenz

Wichnerstraße 36 | 6700 Bludenz
Tel: 05552/62825 | E-Mail: info@central-apotheke.at
central-apotheke.at