

# gesund

IHR MAGAZIN FÜR  
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

**Gratis**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

**„WAS SAGE ICH BLOSS?“**

Richtig mit depressiven Menschen sprechen

**SURVIVAL-GUIDE FÜRS  
FAMILIENESSEN**

Souveräne Antworten auf nervige Fragen

**HUST, HUST, HURRA**

Kann der Husten jetzt auch mal aufhören?



APOTHEKEN-  
MAGAZIN

# Inhalt

## Editorial

Liebe Leserinnen  
und Leser,

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

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

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

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

• • • • •

Herzlichst, Ihr  
Team der Central  
Apotheke Bludenz

**4**

### Hust, hust, hurra

Kann der Husten jetzt auch mal aufhören?

**6**

### Rapunzels Secret

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

**8**

### Glowy Skin im Winter

Eine Creme für alles? Besser nicht!

**10**

### Kids Zone

Willkommen in der Winter-Wunderwelt!

**12**

### „Was sage ich bloß?“

Richtig mit depressiven Menschen sprechen

**14**

### Richtig regenerieren

Das bringt Sie nach Belastungen wieder in Schwung

**16**

**SOS**

Der 24-Stunden-Notfallplan bei Erkältungen

**18**

### Survival-Guide fürs Familienessen

Souveräne Antworten auf nervige Fragen

**20**

**Good to know**

Apotheken-Insights

**22**

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

**24**

### Urlaub mit Mehrwert

Die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge

**27**

**Rezept**

Mohnstrudel

Impressum:

**APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN**

Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich | M: [aponovum@camucamu.media](mailto:aponovum@camucamu.media)

[www.camucamu.media](http://www.camucamu.media) | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Andrea Stigger - [www.andrea-kocht-vegan.at](http://www.andrea-kocht-vegan.at),

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

# Resilienz im Alltag



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

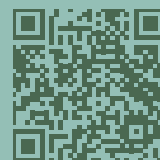
Stellen Sie sich vor, wie Sie die aktuelle Herausforderung erfolgreich meistern. Nutzen Sie die Visualisierung: Wie sieht Ihr Leben aus, wenn diese Krise überwunden ist? Diese inneren Bilder geben Zuversicht und Mut, um den nächsten Schritt zu wagen.

## 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!

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

## **Der nervige Begleiter: Warum bleibt der Husten?**

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

## **Reizende Auslöser: warum das Immunsystem weiterhin Alarm schlägt**

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

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

## **Typische Auslöser für langanhaltenden Husten**

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

## **Pflanzliche Helfer: sanfte Lösungen für gereizte Schleimhäute**

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



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

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

## Geht Husten immer von alleine weg?

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

## Die richtige Pflege danach

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

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



### Must-Dos nach der Erkältung

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

## Mit Geduld und den richtigen Mitteln zur Linderung

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



# Sie husten, wir lösen.



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

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



# RAPUNZELS Secret

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

## FAKT ODER FIKTION: DIE HÄUFIGSTEN MYTHEN RUND UM DIE HAARE

**L**ange, 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**



## **SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN**

Wenn die Haare dünn und glanzlos erscheinen oder vermehrt ausfallen, die Nägel brüchig sind oder Hautprobleme auftreten, empfehlen Nährstoffexperten eine Extraportion Zink und B-Vitamine. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung. Die normale Pigmentierung der Haut und der Haare ist von einer guten Kupfer-Versorgung abhängig. Bambussprossen-Extrakt enthält viel Silizium, welches für Festigkeit und Elastizität wichtig ist. Zusätzlich liefern Perlhirse und Polyporus umbellatus wertvolle Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel.

.....

### **Haut-Haare-Nägel**

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei



# 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 Heizungsluft 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.

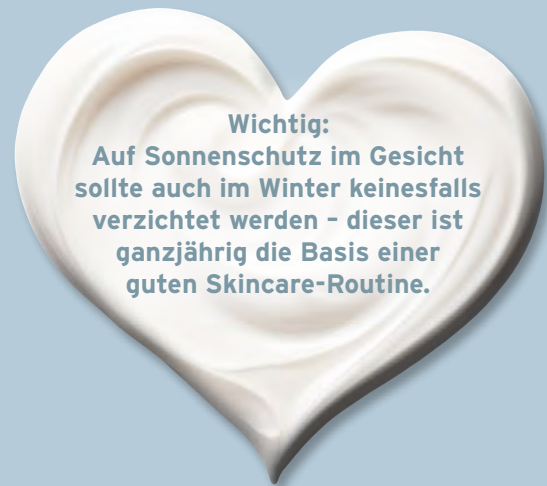
## Gesichtscreme im Winter – mehr als nur Feuchtigkeit

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.



# VIELPFLEGERCREME

## PelCare® bei trockener Haut



Exklusiv in der Apotheke.  
Von Dermatologen empfohlen.

## 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

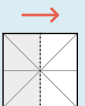
- › quadratisches, weißes Papier (am besten etwas dicker)
- › Schere
- › Bleistift
- › Schnur oder Band
- › optional: Glitzer oder bunte Stifte zum Verzieren

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.“



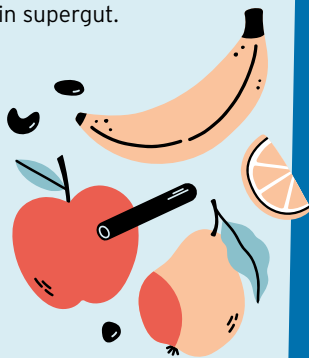
Vitamine für starke Superhelden

## WINTERLICHER OBST Salat

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

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. Mischen & toppen:** Alles gut vermischen und noch mit ein paar Nüssen bestreuen. Und schon ist dein gesunder, winterlicher Obstsalat fertig.

APOTHEKEN

## Tipp



## FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Der fruchtige Vitaminsaft mit der Kraft der Zistrose (Cistus) ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab 4 Jahren hervorragend geeignet, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt unterstützt durch seinen hohen Polyphenol-Gehalt die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden.

Immun + Cistus Saft

300 ml

vegan • lactosefrei • glutenfrei • aromafrei





„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

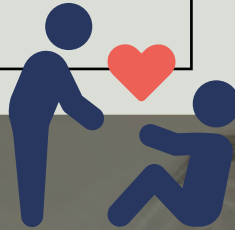
Der wohl beste Rat im Umgang mit depressiven Menschen ist, einfach zuzuhören. Oft hilft es schon, da zu sein und dem anderen zu signalisieren, dass er nicht allein ist. Und vergessen Sie dabei nicht, auch auf sich selbst zu achten - nur wenn Sie sich selbst stärken, können Sie für andere da sein.

## Hilfe in Krisen

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

### TELEFONISCHE HILFE:

- ♥ **Telefonseelsorge:** [142](tel: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



# Ihr natürliches Gute-Laune-Duo

FÜR EIN SONNIGES GEMÜT

## HANF HAPPY MIND KAPSELN

- Bei Stress und Kummer
- Für mehr Elan, Motivation und Antriebskraft
- Gute-Laune-Komplex mit Safranextrakt, L-Tryptophan, 5-HTP, Eisen & B-Vitaminen



## CBDVITAL CBD NATUREXTRAKT PREMIUM ÖL

- Bio Vollspektrum CBD Öl
- 500 mg Cannabidiol
- Als ideale Ergänzung für Ausgleich & Balance

UNSERE  
BESTSELLER  
FÜR MEHR  
LEICHTIGKEIT  
IM ALLTAG

CBDVITAL

# RICHTIG REGENERIEREN



## DAS BRINGT SIE NACH BELASTUNGEN WIEDER IN SCHWUNG

Nach einem intensiven Workout, einem stressigen Tag im Büro oder einer Erkältung fühlen wir uns oft ausgelaugt und brauchen die richtige Unterstützung, um schnell wieder auf die Beine zu kommen. Aber was genau hilft dem Körper am besten, sich nach Belastungen zu regenerieren?

### VOLL AUSGEPOWERT: REGENERATION NACH DEM SPORT

Egal ob Krafttraining, Laufen, Radfahren oder Schwimmen – nach intensiver sportlicher Betätigung braucht der Körper eine Erholungsphase, um die beanspruchten Muskeln zu regenerieren und die Energiereserven wieder aufzufüllen.

#### RICHTIG REGENERIEREN:

- › **Cooldown:** Nach einer sportlichen Einheit ist es wichtig, den Körper langsam herunterzufahren. Ein sanftes Cooldown, wie leichtes Stretching oder lockeres Auslaufen, hilft dem Kreislauf, sich allmählich zu beruhigen und reduziert Muskelkater.

› **Protein für die Muskulatur:** Während des Sports werden Muskelstrukturen leicht beschädigt, die sich in der Regenerationsphase wieder aufbauen. Hochwertiges Eiweiß unterstützt den Körper, neue Muskelfasern zu bilden und zu stärken.

› **Elektrolyte auffüllen:** Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wertvolle Elektrolyte. Nahrungsergänzungsmittel, die Magnesium und Kalium enthalten, gleichen den Verlust aus und fördern die Muskelentspannung.

› **Trainingspausen:** Überbeanspruchung kann zu Verletzungen führen. Planen Sie zwischen intensiven Sporteinheiten immer ausreichend Ruhe ein, damit sich Ihr Körper regenerieren kann und Sie beim nächsten Training wieder voll durchstarten.

### WENN DER KOPF RAUCHT: REGENERATION BEI STRESS

Stress gehört für viele zum Alltag. Doch chronischer Stress kann den Körper in

einen dauerhaften Alarmzustand versetzen, was sich auf Ihre Gesundheit auswirkt. Daher ist regelmäßige Regeneration in stressigen Phasen unverzichtbar.

#### RICHTIG REGENERIEREN:

› **Meditation für die Gedankenpause:** Meditation und Atemtechniken sind bewährte Methoden, um das Nervensystem herunterzufahren. Schon wenige Minuten täglich können Wunder wirken.

› **Yoga:** Mehr als nur Dehnen – Yoga kombiniert Atemübungen mit sanften Bewegungen und Entspannung. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga den Cortisolspiegel senkt – Cortisol ist das Stresshormon schlechthin.

› **Schlaf:** Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf, um Körper und Geist wieder aufzuladen. Während Sie schlafen, führt der Körper Reparaturprozesse durch, die ohne diese Erholung schlichtweg nicht stattfinden würden.

## FEIERABEND: ENDLICH ZEIT FÜR ERHOLUNG

Nach einem langen Arbeitstag sehnt sich der Körper nach mehr als einem Sofa und einem Netflix-Abend. Was können Sie tun, um besser abzuschalten und wirklich zu regenerieren?

### RICHTIG REGENERIEREN:

- › **Frische Luft schnappen:** Ein kurzer Spaziergang nach dem langen Bürotag hilft nicht nur, die Gedanken zu sortieren, sondern kurbelt auch die Durchblutung an. Bewegung und frische Luft sorgen für einen klaren Kopf und fördern die Erholung.
- › **Besser essen, besser fühlen:** Eine selbst zubereitete Mahlzeit mit frischem Gemüse, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten liefert dem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die nach einem langen Tag für neue Energie sorgen. Es gibt zahlreiche schnelle und einfache Rezepte, die kaum länger dauern als das Aufwärmen einer Tiefkühlpizza.
- › **Ruhe statt Bildschirmflimmern:** Vermeiden Sie abends zu viel Zeit vor dem Bildschirm. Das Blaulicht hindert Ihr Gehirn daran, das Schlafhormon Melatonin zu produzieren, was Ihre Regeneration während der Nacht stören kann.

## ZURÜCK IN DEN ALLTAG: REGENERATION NACH EINER ERKÄLTUNG

Nach einer überstandenen Erkältung fühlt man sich oft immer noch schwach und anfällig. Was braucht der Körper jetzt, um zu regenerieren?

### RICHTIG REGENERIEREN:

- › **Vitamine und Co:** Auf die richtigen Nährstoffe kommt es an – Vitamin C, Vitamin D, Zink und andere Nährstoffe sind entscheidend, um das Immunsystem nach einer Erkältung wieder in Schwung zu bringen. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel in optimaler Kombination helfen dabei, wieder schneller fit zu werden.
- › **Ruhephasen:** Auch wenn Sie sich nach einigen Tagen wieder besser fühlen, sollten Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Erholung geben. Zu frühe Belastung kann das Immunsystem überfordern und zu Rückfällen führen. Halten Sie sich an das Motto:

LANGSAM ZURÜCK  
IN DEN ALLTAG



APOTHEKEN

# Tipp



## MEHR ENERGIE UND STARKE NERVEN

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die acht B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

B-Komplex

60 KAPSELN

vegan · fructosefrei · 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  
Verwender<sup>1</sup>



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

+ lindernd + lösend + abschwellend

\*Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung. <sup>1</sup>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.



# SOUVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN



## SURVIVAL-GUIDE FÜRS FAMILIENESSEN

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

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



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

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

### WARUM SIE DIE FRAGE NACH DEM NACHWUCHS NIEMALS STELLEN SOLLTEN

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



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

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

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

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

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



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

## WEIHNACHTSWAHSINN: VORBEREITUNGEN OHNE STRESS

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

### WEIHNACHTSZEIT ENTSPANNTER GENIESSEN

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

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



# Stress? Nur die Ruhe!

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

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



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

**GUTSCHEIN\***  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 82462



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. März 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82462



# GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS



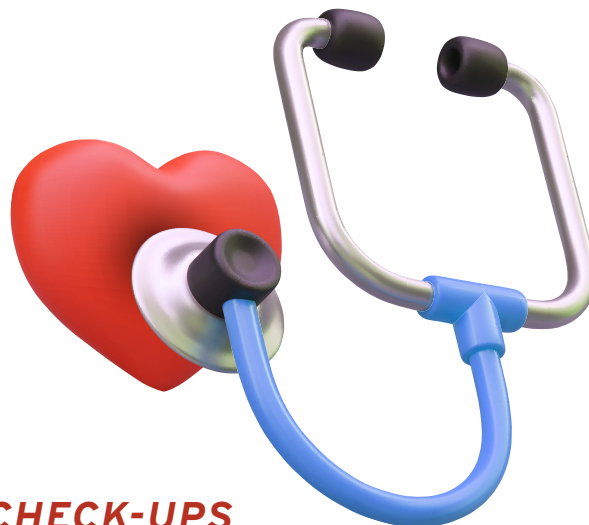
## ZEIT FÜR DIE GRIPPEIMPFUNG

Die Influenza, auch als Echte Grippe bekannt, wird oft unterschätzt. Sie beginnt meist abrupt und führt zu Symptomen wie hohem Fieber, starken Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Schnupfen und Kreislaufproblemen. Eine Impfung bietet effektiven Schutz und ist vor allem für bestimmte Risikogruppen, wie ältere Menschen oder Personen mit chronischen Erkrankungen, besonders empfehlenswert.

Um rechtzeitig gegen Influenza geschützt zu sein, wird empfohlen, sich bis Mitte Dezember impfen zu lassen. So kann sich der Körper optimal auf den Schutz vorbereiten, da der volle Impfschutz nach etwa zwei Wochen erreicht wird. Auch später ist eine Impfung noch sinnvoll, solange die Grippewelle noch nicht vollständig abgeklungen ist.



*In Österreich wird die Grippeimpfung kostenlos im Rahmen des öffentlichen Impfprogramms angeboten. Sie können sich bei teilnehmenden Ärzten oder in öffentlichen Gesundheitseinrichtungen impfen lassen. E-Card nicht vergessen.*



## GESUNDHEITSCHECK-UPS IN DER APOTHEKE

In vielen Apotheken wird die wertvolle Möglichkeit geboten, wichtige Gesundheitswerte wie Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin oder Vitamin D überprüfen zu lassen. Diese Angebote machen Apotheken zu einer zentralen Anlaufstelle für präventive Gesundheitsmaßnahmen.

Regelmäßige Kontrollen dieser Werte sind besonders für Risikogruppen, wie Personen mit Diabetes oder Bluthochdruck, wichtig. Aber auch wenn noch keine zugrundeliegenden Krankheiten bekannt sind, ist es wichtig, diese Werte in regelmäßigen Abständen zu checken und im Auge zu behalten.



*Gesunde Personen sollten ihren Blutdruck etwa zwei bis drei Mal jährlich messen und so überprüfen, ob dieser im Normalbereich liegt. Blutzucker und Cholesterin können jährlich kontrolliert werden. Vitamin-D-Spiegel sollten vor allem im Winter geprüft werden.*



# DOCTOR BABOR

EXPERT SKINCARE. MADE IN GERMANY.

ERHÄLTlich  
IN DER CENTRAL  
APOTHEKE  
Wir beraten Sie gerne!



15%  
BIOGEN PLANT  
EXTRACT

4,5%  
PANTHENOL

3%  
FERMENTIERTE  
PFLANZENEXTRAKTE

FÜR DIE BESTE VERSION DEINER HAUT

## THE CURE CREAM

Die einzigartige Formulierung aktiviert die hauteigenen Funktionen, um die Haut zu schützen, zu regenerieren und zu stärken. Entwickelt mit dem BIOGEN PLANT EXTRACT, unserem revolutionären Wirkstoff, für die beste Version Deiner Haut.

Durch die Kombination aus 8 hochwirksamen Pflanzenextrakten, entfaltet der BIOGEN PLANT EXTRACT seine anti-irritative, antioxidative und mikrobiomfördernde Wirkung. Der Name BIOGEN, abgeleitet von „Biogenese“, symbolisiert die Weiterentwicklung vorhandener Strukturen zu neuen biologischen Verbindungen - mit der Kraft aktiver Pflanzenstoffe.

Wir glauben daran, dass gezielte Pflege die beste Version Deiner Haut hervorbringen kann. Mit Inhaltsstoffen, die Deine Haut nicht nur schützen und wiederherstellen, sondern das Potential besitzen, sie in eine gesund aussehende und strahlendere Haut zu verwandeln.



## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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

## IHR OMEGA-3 SPEZIALIST aus Norwegen

- ✓ 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*







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.



© Karl Schrotter

## WELLNESS UND ERHOLUNG PUR

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



### TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN URLAUB

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

### URLAUB FÜR DIE GESUNDHEIT: REDUCE GESUNDHEITSRESORT IN BAD TATZMANNSDORF

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

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



© 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 \*\*\*\*** in Bad Tatzmannsdorf zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 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

# Rätseln & Gewinnen



**Welches beliebte Weihnachtsgewürz ist auch bekannt für seine gesundheitsfördernde Wirkung?**

Z

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

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

## 1. PREIS\*

### Gutschein

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

## 2. PREIS\*\*

Immun + Cistus Kapseln

## 3. PREIS\*\*

Widmer All Day LF50 + Lipstick

## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

APOTHEKEN

**Tipp**



## 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



@andistigger

andrea-kocht-vegan.at

# MOHN-STRUDEL

## STRUDEL (2 STÜCK)

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

## MOHNFÜLLE

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



© Andrea Stigger

### 1.

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

### 2.

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

### 3.

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

### 4.

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

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



## KOCHBUCH

**VEGAN VIBES:**  
99 abwechslungsreiche  
Rezepte für deinen Alltag

von Andrea Stigger  
Tyrolia Verlag & Buchhandel



# Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-WINTER



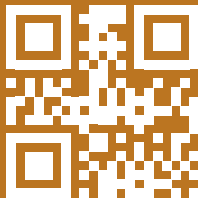
-2€

## Immun+ Cistus Saft

Für das Immunsystem

300 ml Saft

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 14.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



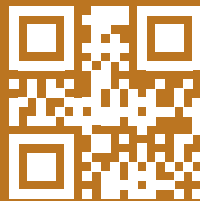
-2€

## Immun+ Cistus Kapseln

Für das Immunsystem

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 14.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



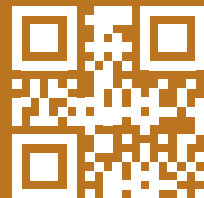
-2€

## Sternanis

Für das Immunsystem

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 14.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Central Apotheke Bludenz

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

FOLLOW US

@centralapo\_bludenz