



**SALVATOR**  
APOTHEKE

# GESUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



HERBST 2024

## HERBSTLICHE WOHLFÜHLKUR

WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

### DIE DARM-WG

Die wichtigsten Darm-  
Bakterienstämme

### AUA IM ALLER- WERTESTEN

Hämorrhoiden oder  
Analthrombose?

# 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 Salvator Apotheke Althofen*

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

**4**

### Herbstliche Wohlfühlkur

Wellness für Körper und Seele

**6**

### Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut geschmeidig und gesund

**8**

### Die Zirbeldrüse

Kleines Organ mit großer Wirkung

**10**

### Die Darm-WG

Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

**12**

### Aua im Allerwertesten

Hämorrhoiden oder Analthrombose?

**14**

### FAQ

Die Erkältungs-Edition

**16**

### Kopfweg adé

Arten von Migräne & was wirklich hilft

**18**

### Herbst-Power-Food

Nährstoffreich und herzgesund

**20**

### Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt

Das hilft gegen Scheidentrockenheit

**22**

### Good to know

Apotheken-Insights

**24**

### Kids Zone

Hurra, der Herbst ist da!

**26**

### Digital Detox

Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

**28**

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

**31**

### Rezept

Kürbiswaffeln mit Rucola & Frischkäse

# 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](http://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. Aroma-Sauna-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](http://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

# Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut geschmeidig und gesund

**D**er 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!**



# VIELDUSCHERGEL

## PelGel® bei trockener Haut



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 EINEN NORMALEN SCHLAFZYKLUS

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 - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# DIE DARM- WG

## Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

**U**nsere 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.

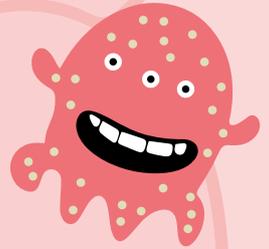
Symbiotika sind eine Kombination aus beiden, also Probiotika und Präbiotika, und wirken synergistisch.

### 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](http://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

# AUA IM ALLER- WERTESTEN

## Hämorrhoiden oder Analthrombose?

*Hilfe, es brennt! Im Alltag begegnen viele Menschen unangenehmen Beschwerden im Analbereich und fragen sich oft, ob sie an Hämorrhoiden leiden. Es könnte aber auch eine Analthrombose sein. Obwohl sich die Symptome im ersten Anschein ähneln können, gibt es wichtige Unterschiede, die man kennen sollte.*



### HÄMORRHOIDEN – DER KLASSISCHE ÜBELTÄTER

Hämorrhoiden sind geschwollene Gefäßpolster im Enddarm, die bei jedem Menschen vorhanden sind. Diese Polster können sich jedoch vergrößern und Symptome wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen und Blutungen verursachen. Hämorrhoiden werden in innere und äußere unterteilt:

- › **Innere Hämorrhoiden:** Diese befinden sich im Inneren des Enddarms und sind meist schmerzlos, da sie oberhalb der Schmerzgrenze liegen. Sie können jedoch bluten.
- › **Äußere Hämorrhoiden:** Diese treten unterhalb der Schmerzsensationsgrenze auf und können sehr schmerzhaft sein, besonders wenn sich ein Blutgerinnsel bildet.

### ANALTHROMBOSE – DER PLÖTZLICHE SCHMERZ

Im Gegensatz dazu ist eine Analthrombose eine plötzlich auftretende, sehr schmerzhafte Schwellung im äußeren Analbereich. Diese entsteht durch ein Blutgerinnsel in einer äußeren Hämorrhoidalvene und kann als harter, bläulicher Knoten ertastet werden. Typischerweise sind Analthrombosen schmerzhaft, vor allem beim Sitzen und während des Stuhlgangs.

### DIAGNOSE: DER UNTERSCHIED LIEGT IM DETAIL

Die Diagnose beider Zustände erfolgt durch eine körperliche Untersuchung. Ein Arzt kann anhand der Lokalisation und Beschaffenheit der Schwellungen sowie der Art der Beschwerden schnell unterscheiden, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt.

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN – LINDERUNG IN SICHT

### Hämorrhoiden

Zur Linderung der Beschwerden von Hämorrhoiden können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden:

- › **Topische Behandlungen:** Cremes und Salben mit beruhigenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen helfen, die Symptome zu lindern. Inhaltsstoffe wie Hamamelis und Zinkoxid sind hierbei besonders hilfreich.
- › **Medikamente:** Bestimmte pflanzliche Extrakte und bioaktive Substanzen, die die Venen stärken und Schwellungen reduzieren, sind ebenfalls wirksam.
- › **Chirurgische Eingriffe:** In schweren Fällen können Verfahren wie Gummibandligaturen oder operative Eingriffe notwendig werden.

### Analthrombose

Die Behandlung einer Analthrombose konzentriert sich auf die Schmerzreduktion und die Förderung der Heilung:

- › **Topische Salben:** Produkte mit entzündungshemmenden und heilungsfördernden Inhaltsstoffen wie Allantoin und Panthenol helfen, die Haut zu beruhigen und die Heilung zu unterstützen.

- › **Schmerzmittel:** Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) können helfen, die Schmerzen zu lindern.
- › **Chirurgische Entfernung:** Bei sehr schmerzhaften oder großen Thrombosen kann eine kleine Operation notwendig sein, um das Gerinnsel zu entfernen.

## ALLTAGSTIPPS – WAS TUN BEI BESCHWERDEN?

Neben medizinischen Behandlungen gibt es auch einige Maßnahmen, die im Alltag helfen können, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen:

- › **Hygiene:** Sorgfältige Reinigung des Analbereichs nach dem Stuhlgang kann helfen, Irritationen zu vermeiden.
- › **Ernährung:** Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert einen weichen Stuhlgang und reduziert den Druck auf die Analregion.
- › **Sitzbäder:** Warme Sitzbäder mit Kamille oder Eichenrinde können beruhigend wirken und Entzündungen lindern.

## GUT INFORMIERT UND BEHANDELT

Unabhängig davon, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt, ist es wichtig, die Unterschiede zu kennen und bei anhaltenden oder starken Beschwerden einen Arzt aufzusuchen. Wir empfehlen Ihnen gerne passende Apothekenprodukte. Mit der richtigen Behandlung können die meisten Beschwerden effektiv gelindert werden.

# Vergiss Hämorrhoiden!



3-fache  
Linderung

**ANULIND®**  
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.  
[www.anulind.at](http://www.anulind.at)



Crème, Schaum & Reinigungstücher

# FAQ



# DIE ERKÄLTUNGS- EDITION



*Kennen Sie das? Sie haben eine Erkältung und sind endlich auf dem Weg der Besserung, doch dann wird sie wieder schlechter? Woran liegt das? Und kann man die Erkältungsdauer verkürzen? Eine Erkältung wirft viele Fragen auf. Wir beantworten die meistgestellten Fragen aus unserer Apotheke!*

## WAS SIND DIE TYPISCHEN ERKÄLTUNGSSYMPTOME?

Halskratzen, Husten, laufende Nase, Heiserkeit, Fieber, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Jeder Erkältungsverlauf ist anders, aber diese Symptome kennt wohl jeder. Typisch ist, dass sich die Symptome im Verlauf der Erkältung verändern können.

## HELFEN HAUSMITTEL BEI ERKÄLTUNG?

Hausmittel können leichte Symptome lindern und das Allgemeinbefinden verbessern. Hühnersuppe liefert zum Beispiel viele Nährstoffe und stärkt von innen. Gurgeln mit Salzwasser oder Kamillentee befeuchtet und desinfiziert den Hals, während Inhalieren die Schleimhäute befeuchtet. Halswickel, egal ob warm oder kalt, können Halsschmerzen lindern, Honig beruhigt den Hals und lindert Hustenanfälle.

## IST EINE ERKÄLTUNG ANSTECKEND?

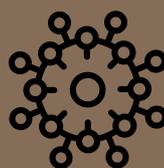
Ja, und wie! Erkältungen werden meist durch Viren übertragen, die besonders leicht von Mensch zu Mensch wandern. Niesen, Husten oder Sprechen – schon ist es passiert. Viren lauern auf Türgriffen, Handläufen und sogar auf Ihrem Smartphone. Daher ist es besonders wichtig, regelmäßig die Hände zu waschen und sich nicht ins Gesicht zu fassen.

## WIE LANGE IST EINE ERKÄLTUNG ANSTECKEND?

Schon bevor Symptome auftreten, ist man ansteckend. Besonders in den ersten Tagen der Erkältung ist die Ansteckungsgefahr hoch. Nach etwa zehn Tagen ist die Gefahr meist vorbei. Doch Vorsicht: Auch wenn die Symptome nachlassen, können Sie noch ansteckend sein. Achten Sie auf Ihre Mitmenschen und nehmen Sie Rücksicht, indem Sie beispielsweise in die Armbeuge niesen und öfter lüften.

## WIE LANGE DAUERT'S NOCH?

In der Regel dauert eine Erkältung sieben bis zehn Tage, manchmal auch bis zu zwei Wochen. Der dritte bis fünfte Tag nach Ausbruch ist oft der schlimmste. Dann kämpft der Körper besonders intensiv gegen das Virus. Gesund essen, viel trinken und ausreichend Ruhe helfen, schneller wieder fit zu werden! Der Verlauf einer Erkältung kann von Person zu Person unterschiedlich sein, abhängig von individuellen Gesundheitsfaktoren und der Art des Virus.





## WARUM WIRD EINE ERKÄLTUNG ERST BESSER UND DANN WIEDER SCHLECHTER?

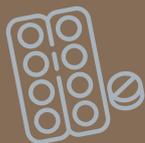
Das liegt oft an mangelnder Erholung, zu früher körperlicher Anstrengung oder zu schneller Rückkehr ins Büro. Auch eine unzureichende Ernährung kann den Verlauf verlängern. Wenn Sie sich nicht genügend Ruhe gönnen und Ihre Gesundheit nicht ernst nehmen, kann der Körper nicht vollständig genesen, was zu einem Rückfall führen kann.

## ERKÄLTUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT - WAS IST ZU BEACHTEN?

Keine Sorge, das Baby ist gut geschützt. Dennoch sollte eine werdende Mutter besonders auf sich achten und Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. Auch Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine sollten nur nach ärztlicher Beratung eingesetzt werden.

## IST ES EINE ERKÄLTUNG ODER GRIPPE?

Eine Grippe unterscheidet sich von einer Erkältung durch die Intensität der Symptome wie hohes Fieber, starke Kopfschmerzen und Muskel- sowie Gliederschmerzen. Während eine Erkältung eher schleichend beginnt, tritt die Grippe plötzlich auf und beeinträchtigt stark. Bei Unsicherheiten: Arzt aufsuchen.



## DARF ICH MIT ERKÄLTUNG TRAINIEREN?

Leichte Bewegung und Spaziergänge sind ok, aber anstrengende Workouts sollten Sie besser vermeiden, um das Immunsystem nicht zusätzlich zu belasten. Hören Sie auf Ihren Körper, passen Sie Ihr Training entsprechend an oder gönnen Sie sich einfach mal ein paar Tage Ruhe.

## KANN ICH DIE ERKÄLTUNG MIT ANTIBIOTIKA BEHANDELN?

Nein, Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infektionen. Erkältungen brauchen Ruhe und Flüssigkeit. Die Einnahme von Antibiotika bei viralen Infektionen kann zu Resistenzen führen und schadet mehr, als es nützt. Vertrauen Sie auf natürliche Heilmittel und lassen Sie Ihrem Körper Zeit zur Genesung.

## KANN MAN GEGEN ERKÄLTUNGEN IMMUN WERDEN?

Leider nicht, da es viele verschiedene Erkältungsviren gibt. Daher ist es wichtig, das Immunsystem kontinuierlich zu stärken.

## WAS EMPFEHLEN SIE IN DER APOTHEKE?

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel stärken das Immunsystem. Pflanzliche Wirkstoffe wie Echinacea oder Cistus helfen bei Erkältungssymptomen. Bei Schmerzen und Fieber hilft Ibuprofen. Hustenreiz? Thymianextrakt und Honig sind eine gute Wahl. So sind Sie bestens versorgt und schnell wieder genesen!



## 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

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



# 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 Migränapatienten. 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 schwarzsieht

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 **MENSTRUELLE 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.*

SANDOZ

# Amigro®

## Mein Amigo bei akuter Migräne



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

AT2403228892, Stand 03/24

# 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.

## 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 herzstärkenden 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 Herz Helfer.

## 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!

## APOTHEKEN-TIPP



## FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM-VERSORGUNG

Magnesium - ein lebenswichtiges Mineral - trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Der Magnesium-Bedarf steigt insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Sport, schwere Arbeit) und bei Stressbelastungen. Durch die ideal abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Löslichkeit und Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.

### **MAGNESIUM**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt



## DAS HILFT GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

**E**in 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](http://www.cikatridina.co.at)

# GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

## ORIGINAL VS. GENERIKUM

Patienten stehen oft vor der Wahl zwischen Originalmedikamenten und Generika. Originalmedikamente sind die ersten ihrer Art, die nach intensiver Forschung auf den Markt kommen. Sie sind durch Patente geschützt, die den Herstellern exklusive Vertriebsrechte sichern. Diese Medikamente durchlaufen umfangreiche klinische Studien, was sich in höheren Preisen widerspiegelt.

Generika sind Kopien von Originalmedikamenten, die nach Ablauf des Patentschutzes hergestellt werden. Sie enthalten denselben Wirkstoff und erfüllen dieselben Qualitätsstandards, sind jedoch günstiger, da keine Forschungskosten anfallen.

## MASERNIMPFUNG: SCHUTZ VOR EINER GEFÄHRLICHEN KRANKHEIT

Masern sind in den letzten Jahren leider wieder auf dem Vormarsch. Masern sind eine hochansteckende Krankheit, die durch das Masernvirus verursacht wird. Sie beginnt typischerweise mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Husten, Schnupfen und Bindehautentzündung, gefolgt von einem charakteristischen Hautausschlag. Besonders gefährlich sind Komplikationen wie Lungenentzündung oder Gehirnentzündung, die zu schweren gesundheitlichen Schäden führen können, insbesondere bei Kindern.

Die beste Präventionsmaßnahme gegen Masern ist die Impfung. Die Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR-Impfung) ist eine sichere und wirksame Kombinationsimpfung, die in der Regel im Kindesalter verabreicht wird. Sie enthält abgeschwächte Viren oder Virusbestandteile, die das Immunsystem zur Bildung von Antikörpern anregen, ohne die Krankheit auszulösen. Dadurch bietet sie langfristigen Schutz vor Masern.



Generika können sich in Form und Farbe unterscheiden, ohne die therapeutische Wirkung zu beeinträchtigen. Eventuell könnten jedoch andere eingesetzte Hilfsstoffe, z. B. Laktose, bei einer Unverträglichkeit zu Komplikationen führen. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.



Impfungen sind nicht nur wichtig für den individuellen Schutz, sondern tragen auch zur Herdenimmunität bei. Dies bedeutet, dass eine ausreichend hohe Impfquote in der Bevölkerung dazu führt, dass auch ungeimpfte Personen geschützt sind. Dies ist besonders wichtig für Säuglinge, die erst mit 12-15 Monaten geimpft werden können, sowie für Menschen mit geschwächtem Immunsystem, die nicht geimpft werden können.

## WORIN UNTERSCHIEDEN SICH KASSENREZEPT UND PRIVATREZEPT?



Auf einem Kassenrezept werden Heilmittel verschrieben, für die nur die Rezeptgebühr anfällt, da die Krankenversicherung die übrigen Kosten übernimmt. Ein Kassenrezept wird ausgestellt, wenn die verordneten Heilmittel im Erstattungskodex aufgeführt sind oder eine Einzelfallbewilligung vorliegt. Die Gültigkeit eines Kassenrezepts beträgt einen Monat ab Ausstellungsdatum.

Ein Privatrezept wird benötigt, wenn die Kosten für Medikamente nicht von der Krankenversicherung übernommen werden, zum Beispiel für die Pille zur Empfängnisverhütung. Ein Privatrezept bleibt zwölf Monate gültig, wenn es innerhalb eines Monats nach Ausstellung erstmals eingelöst wird, und kann bei verschiedenen Apotheken eingelöst werden.



*Das Ausstellen eines Privatrezepts als e-Rezept ist nur für Personen möglich, die in Österreich sozialversichert sind. Der Arzt muss außerdem die technischen Voraussetzungen haben, sowohl Kassen- als auch Privatrezepte als e-Rezepte auszustellen, und die Berechtigung besitzen, Rezepte für den Krankenversicherungsträger des Patienten auszustellen. Patienten, die nicht in Österreich sozialversichert sind, erhalten weiterhin Privatrezepte auf Papier.*



## APO-ABC

### WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

**Antibiotikum:** Antibiotika sind Medikamente, die Bakterien abtöten oder deren Wachstum hemmen. Sie werden zur Behandlung bakterieller Infektionen eingesetzt.

**Penicillin ist zum Beispiel ein weit verbreitetes Antibiotikum zur Behandlung von bakteriellen Infektionen.**

**Antiseptikum:** Antiseptika sind Substanzen, die das Wachstum von Mikroorganismen auf äußeren Körperflächen verhindern oder hemmen. Sie werden zur Desinfektion von Haut und Wunden verwendet.

**Ein Beispiel ist Povidon-Iod, das häufig zur Wundreinigung verwendet wird.**

**Desinfektionsmittel:** Desinfektionsmittel sind chemische Substanzen, die zur Abtötung oder Hemmung von Mikroorganismen auf unbelebten Oberflächen verwendet werden. Sie werden häufig zur Reinigung von Flächen eingesetzt, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern.

**Ethanol ist ein gängiges Desinfektionsmittel, das zur Reinigung von Arbeitsflächen und medizinischen Geräten verwendet wird.**

## 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](http://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

# 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 30 und freuen Sie sich auf eine bewusste Auszeit in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals.



# 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    |                          |                                    |                                    |                         | Verbin-dungs-line, -stelle       |                                |                           |                                  |                             |
|                            |                          |                            |                    |                          |                                    |                                    |                         | Fang-gerät                       | Kern-frucht                    |                           | Vorrats-raum, Speicher           |                             |
| lieber, wahr-schein-licher |                          |                            |                    |                          |                                    |                                    |                         |                                  |                                |                           |                                  |                             |
| Bein-gelenk                |                          |                            |                    |                          |                                    |                                    |                         |                                  | zwei Dinge, Men-schen          |                           |                                  |                             |
| deshalb, des-wegen         |                          | stetig fließen, laufen     |                    | Korsett                  |                                    |                                    |                         | Böses, Unange-nehmes             |                                | Insekt mit Stachel        |                                  | Bett-tuch                   |
|                            | 9                        |                            |                    |                          |                                    |                                    |                         |                                  |                                |                           |                                  |                             |
| sehr kurze Kleidung        |                          |                            |                    |                          |                                    |                                    |                         | türkische Wäh-rungs-einheit      |                                |                           |                                  | 6                           |
| Platz-mangel, Raumnot      |                          |                            |                    |                          |                                    |                                    |                         | Höflich-keits-formel             | Samml-ung von Schrift-stücken  |                           | Kalk-stein; Schreib-material     |                             |
| 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](http://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



## DHA UND EPA AUS ALGENÖL

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA und EPA, sind essenzielle Fettsäuren, die eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der optimalen Funktionen von Gehirn, Augen und Herz spielen. EPA trägt zur Reduzierung von Entzündungen im Körper bei und unterstützt die Herzgesundheit durch einen positiven Einfluss auf Blutdruck und Triglyceridwerte. DHA ist vor allem in der Augennetzhaut und im Gehirn zu finden und unterstützt die Sehkraft und kognitive Funktionen. Zusätzlich unterstützt Vitamin D die Knochengesundheit, das Immunsystem und eine optimale Muskelfunktion. Die vegane Alternative zu Fischöl schont zudem das marine Ökosystem.

## OMEGA 3 FLÜSSIG

50 ML

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# Rätself & Gewinnen



**Welches Gemüse wird zu Halloween ausgehöhlt und als Laterne verwendet?**



Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss 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 Salvator Apotheke Althofen verlost.

## 1. PREIS\*

### Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Halbpension im RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT.  
[www.poppengut.at](http://www.poppengut.at)

## 2. & 3. PREIS\*\*

### Immun + Cistus

Infos zum Produkt auf Seite 15.

## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!



## Die besten Halloween-Filme für die ganze Familie

### Hocus Pocus

(1993)

Drei Hexen, die Sanderson-Schwwestern, werden in der Halloween-Nacht nach 300 Jahren versehentlich von einem Teenager wiederbelebt. Nun müssen sie ihre Zauberkräfte einsetzen, um die Stadt zu erobern. Mit einer Mischung aus Humor, Magie und einem kleinen Gruselfaktor ist dieser Film ein Klassiker für Kinder und Erwachsene.

### Casper

(1995)

Casper, ein freundlicher Geist, lebt in einem alten Herrenhaus, das von einer gierigen Erbin und ihrem schurkischen Partner beansprucht wird. Ein Parapsychologe und seine Tochter ziehen ein, um Geister zu vertreiben, doch bald entwickelt sich eine Freundschaft zwischen Casper und der Tochter. Der Film kombiniert Herz und Humor mit schaurigen Momenten.

### Hotel Transsilvanien

(2012)

Graf Dracula betreibt ein luxuriöses Hotel, das als Rückzugsort für Monster dient. Alles läuft gut, bis ein menschlicher Reisender das Hotel entdeckt und sich in Draculas Tochter verliebt. Die animierte Komödie besticht durch ihre witzigen Charaktere und die kreativen Darstellungen klassischer Monster.

### Die Addams Family

(1991)

Die Addams sind eine exzentrische Familie, die in einem düsteren Herrenhaus lebt. Als ein Betrüger vorgibt, der lange verschollene Onkel Fester zu sein, muss die Familie zusammenhalten, um ihre Heimat zu schützen. Mit ihrem einzigartigen Humor und den skurrilen Charakteren ist die Addams Family ein zeitloser Klassiker.

# KÜRBIS- WAFFELN

MIT RUCOLA & FRISCHKÄSE



REZEPT VON  
**MICHAELA  
TITZ**

[littlebee.at](http://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](https://www.instagram.com/littlebee_wien)



[www.littlebee.at](http://www.littlebee.at)



SALVATOR  
APOTHEKE



## IMMUN + CISTUS

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.08.2024 - 14.11.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## OMEGA 3 FLÜSSIG

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.08.2024 - 14.11.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## CLEVER KIDS

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.08.2024 - 14.11.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## PROBIOTIC

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.08.2024 - 14.11.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## INNERE RUHE

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.08.2024 - 14.11.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## AUGEN VITAL FORTE

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.08.2024 - 14.11.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## VENEN KOMPLEX

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.08.2024 - 14.11.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE

SALVATOR APOTHEKE ALTHOFEN

Kreuzstraße 10 | 9330 Althofen

Tel: +43 4262 2123 | E-Mail: office@apo-althofen.at