



SALVATOR
APOTHEKE

GESUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



WINTER 2024

SURVIVAL-GUIDE FÜRS FAMILIENESSEN

SOVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

DARM UNDERCOVER

Das Immunsystem und
seine geheime Zentrale

„WAS SAGE ICH BLOSS?“

Richtig mit depressiven
Menschen sprechen

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

4

Survival-Guide fürs Familienessen

Souveräne Antworten
auf nervige Fragen

6

SOS

Der 24-Stunden-Notfall-
plan bei Erkältungen

8

Darm undercover

Das Immunsystem und
seine geheime Zentrale

10

Migräne im Anflug

Achten Sie auf diese
Warnzeichen

12

„Was sage ich bloß?“

Richtig mit depressiven
Menschen sprechen

14

Hust, hust, hurra

Kann der Husten jetzt
auch mal aufhören?

16

Von Mutter zu Tochter

Was die Genetik über
Wechseljahre und mehr
verräät

18

Knacken, Knistern, Knirschen

Was Ihre Gelenke Ihnen
sagen wollen

20

Rapunzels Secret

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

22

Urlaub mit Mehrwert

Die perfekte Zeit für Ihre
Gesundheitsvorsorge

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

Rezept

Mohnstrudel

Resilienz im Alltag

So sehen Sie Herausforderungen und Rückschläge als Wachstumschancen

MENTAL-
TIPP

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.

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?

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



SOVERÄNE 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.“



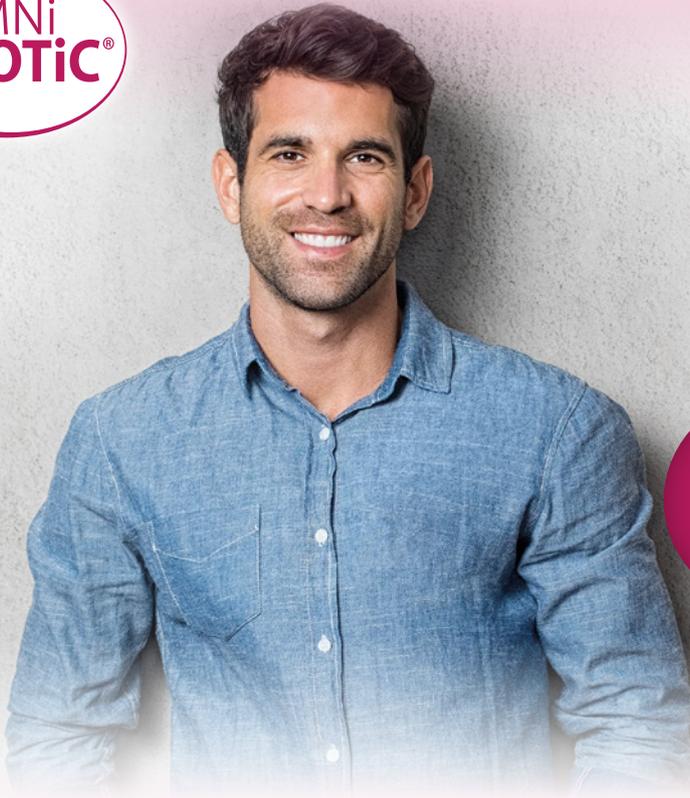
WEIHNACHTSWAHSINN: VORBEREITUNGEN OHNE STRESS

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

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

S O S



Der 24-Stunden-Notfallplan bei Erkältungen

Die Nase läuft, der Hals kratzt, und plötzlich fühlen Sie sich, als hätten Sie einen Marathon hinter sich - dabei sind Sie gerade erst aufgestanden. Willkommen in der Erkältungssaison! Aber keine Panik: Hier kommt Ihr 24-Stunden-Notfall-Plan, der Ihnen hilft, die ersten Stunden gut zu überstehen und die Weichen in Richtung „schnell wieder gesund“ zu stellen.



1. DER MORGEN: KAMPF ODER KAPITULATION?

DIE GROSSE FRAGE: BETT ODER BÜRO?

Der Wecker klingelt und Sie fühlen sich, als wäre Ihre Decke das Einzige, das Sie vor der Kälte schützen kann. Das ist der Moment, in dem Sie ehrlich zu sich selbst sein müssen. Sind Sie wirklich fit genug, um zur Arbeit zu gehen, oder ist heute der Tag, an dem Sie Ihrem Körper die Erholung geben sollten, die er dringend braucht? Wenn der Kopf dröhnt und sich der Hals wie Schleifpapier anfühlt, gibt es nur eine vernünftige Antwort: Ab ins Bett! Ihr Körper braucht jetzt Ruhe, um sich zu erholen.

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!

Ihr bester Freund am Morgen? Ein großes Glas Wasser oder ein Kräutertee. Flüssigkeit hilft, die Schleimhäute feucht zu halten und unterstützt den Körper dabei, die Krankheitserreger auszuspülen. Ein Tee aus Ingwer und Honig wärmt von innen und hilft gleichzeitig gegen Halsschmerzen.

DURCHATMEN: INHALIEREN

Ein altbewährtes Hausmittel, das sofort Linderung verschafft: Inhalieren Sie heißes Wasser mit etwas Salz oder ätherischen Ölen. Das befeuchtet die Atemwege und hilft, den Schleim zu lösen. Bonus: Es gibt Ihnen für einen Moment das Gefühl, in einer Mini-Spa-Oase zu sein.



2. MITTAGSZEIT: FRISCHE LUFT UND VITAMINE TANKEN

EINE VITAMINREICHE MAHLZEIT WIRKT WUNDER

Ihr Körper braucht jetzt alle Nährstoffe, die er kriegen kann, um das Immunsystem zu stärken. Eine Gemüsesuppe versorgt Sie mit Flüssigkeit und bringt Sie ins Schwitzen - was gut gegen Erkältungsviren hilft. Gemüse wie Karotten, Brokkoli und Paprika liefern wichtige Vitamine und Antioxidantien, die Ihrem Immunsystem einen Schub geben.

FRISCHE LUFT TUT GUT

Auch wenn Sie das Bett am liebsten nicht verlassen würden: Lüften Sie Ihre Räume gründlich. Frische Luft sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung und hilft dem Körper, Viren schneller loszuwerden. Und wenn Sie sich etwas stärker fühlen: Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder wirken und bringt den Kreislauf in Schwung. Achten Sie darauf, sich warm einzupacken und es nicht zu übertreiben.

DIE NASE FREI MACHEN

Ein Nasenspray oder -dusche mit einer speziellen Salzlösung hilft dabei, die Nasengänge zu spülen und Viren abzutransportieren. Die sanfte Reinigung unterstützt Ihre Schleimhäute und macht es Ihnen leichter, durchzuatmen.



3. DER ABEND: DEN TAG SANFT AUSKLINGEN LASSEN

ZEIT FÜR TEE

Bevor Sie sich schlafen legen, gönnen Sie sich eine große Tasse Ingwertee. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Ingwers beruhigen die Atemwege und helfen Ihnen, besser zu schlafen. Dazu ein wenig Honig, und die Heilkraft der Natur ist an Ihrer Seite.

EIN ERKÄLTUNGSBAD FÜR DIE MUSKELN

Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Thymian kann wahre Wunder wirken. Es entspannt die Muskulatur, beruhigt die Atemwege und bereitet Sie optimal auf eine erholsame Nacht vor. Achten Sie darauf, das Wasser nicht zu heiß zu machen - 38 Grad sind perfekt.

SCHLAFEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Ihr Körper regeneriert sich am besten im Schlaf. Achten Sie darauf, mindestens acht Stunden zu schlafen und, wenn möglich, ein paar zusätzliche Stunden Ruhe einzulegen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

DER TAG DANACH: WIE GEHT'S WEITER?



BIN ICH NOCH ANSTECKEND?

Möglicherweise ja. Erkältungsviren können bis zu sieben Tage

in Ihrem Körper aktiv bleiben. Das bedeutet, Sie sollten weiterhin auf Hygiene achten - regelmäßiges Händewaschen und das Vermeiden von engem Kontakt mit anderen Menschen bleiben wichtig.

SYMPTOME BEKÄMPFEN ODER URSACHE ANGEHEN?

Schmerzmittel und abschwellende Nasensprays helfen im Akutfall, die Symptome zu lindern - langfristig ist es wichtig, die Ursache anzugehen. Eine Stärkung des Immunsystems ist hier der Schlüssel.

Anhaltender Stress schwächt das Immunsystem und macht Sie anfälliger für Krankheiten. Zink, Selen, Vitamin C und Vitamin D sind besonders hilfreich, um das Immunsystem zu unterstützen. Auch Nahrungsergänzungsmittel mit Kombinationen von speziellen Pflanzenextrakten sind nützlich. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.

Erkältung? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!



emser.at



96%
zufriedene
Verwender¹



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

+ lindernd + lösend + abschwellend

*Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung. ¹Quelle: 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.



**TOP
SECRET**



DARM UNDERCOVER

*Das Immunsystem und
seine geheime Zentrale*

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm die kalte Jahreszeit, in der unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Doch wussten Sie, dass der Schlüssel zu einem starken Immunsystem nicht nur in Vitaminen oder der frischen Luft liegt, sondern auch in Ihrem Bauch? Der Darm und das Immunsystem bilden eine unschlagbare Partnerschaft - für Ihre Gesundheit. Lassen Sie uns diese faszinierende Verbindung genauer betrachten und herausfinden, wie Sie Ihren Darm fit für den Winter machen können.

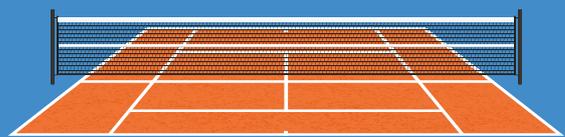
DER BAUCH ALS WÄCHTER IHRER GESUNDHEIT

Hätten Sie es gedacht? Mehr als 70 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Der Verdauungstrakt ist nicht nur für die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich, sondern auch der zentrale Verteidigungswall gegen Krankheitserreger. Hier entscheidet sich, ob Eindringlinge abgewehrt oder in den Körper gelassen werden.

Unser Darm ist dabei ein richtiges Kommunikationszentrum. Spezialisierte Immunzellen erkennen in Sekundenschnelle, ob eine Substanz Freund oder Feind ist. Treffen sie auf schädliche Keime, wird Alarm geschlagen - und das Abwehrsystem rückt sofort aus.

Kurzer Fakt zwischendurch:

Die Darmwand eines erwachsenen Menschen ist in etwa so groß wie ein Tennisplatz



DARMBAKTERIEN: IHRE UNSICHTBAREN HELDEN

Ein gesundes Darm-Immunsystem-Duo funktioniert nur, wenn eine dritte Partei im Spiel ist: die Darmbakterien. Diese kleinen Helfer sind wahre Multitalente. Im Darm leben etwa 100 Billionen Bakterien, die den Körper in seinen Abwehrfunktionen unterstützen. Sie schützen vor krankmachenden Eindringlingen, stärken die Darmbarriere und produzieren sogar lebenswichtige Vitamine.

Es gibt „gute“ und „böse“ Bakterien im Darm. Eine ausgewogene Darmflora mit vielen guten Bakterien sorgt dafür, dass schädliche Keime keine Chance haben. Hier spielt die Ernäh-

rung eine große Rolle: Ballaststoffreiche Nahrung wie Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte fördern das Wachstum der nützlichen Darmbewohner.

PROBIOTIKA: DIE HELFER FÜR DEN DARM

Wenn das Gleichgewicht im Darm gestört ist, etwa durch eine ungesunde Ernährung oder nach einer Antibiotikakur, können Probiotika wahre Wunder wirken. Diese nützlichen Mikroorganismen unterstützen das natürliche Milieu im Darm und fördern das Wachstum gesunder Bakterien.

Wussten Sie schon?

Der Begriff „Probiotika“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „für das Leben“. Das passt perfekt – denn sie stärken nicht nur den Darm, sondern damit auch Ihre Gesundheit.

Sie finden Probiotika in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Sauerkraut oder Kefir. Bei uns in der Apotheke gibt es hochwertige Probiotika in Kapselform, die gezielt bestimmte Bakterienstämme liefern.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

- › **Ballaststoffe:** Achten Sie auf eine ballaststoffreiche

Ernährung. Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte fördern die Darmgesundheit.

- › **Probiotika:** Nutzen Sie natürliche Probiotika aus Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut. Auch Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke können unterstützen.
- › **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie ausreichend Wasser. Das hält die Schleimhäute feucht und unterstützt die Verdauung.
- › **Bewegung:** Auch regelmäßige Bewegung fördert die Darmtätigkeit und damit die Gesundheit Ihres Darms.
- › **Stressmanagement:** Stress kann die Darmgesundheit beeinträchtigen. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation helfen, den Körper in Balance zu halten.

WARUM GERADE IM WINTER?

Gerade in den kalten Monaten, wenn sich viele Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten und Krankheitserreger leicht übertragen werden, ist ein starkes Immunsystem essenziell. Ein gesunder Darm hilft dabei, die Abwehrkräfte zu unterstützen und Erkältungen oder Grippe vorzubeugen.

Tatsächlich hat die Wissenschaft festgestellt, dass die Darmflora im Winter oft weniger vielfältig ist. Das liegt unter anderem an der typischen Winterernährung, die weniger frisches Obst und Gemüse enthält. Deshalb ist es gerade jetzt so wichtig, den Darm mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, um Ihr Immunsystem in Topform zu halten.



Immun gesund beginnt im Mund*



Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com



9 120001 436972

€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® IMMUND Lutschtabletten (30/60 Stk.) oder Sachets (30 Stk.) bis 31. März 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82469

GUTSCHEIN € 2,- Art.-Nr. 82469

MIGRÄNE IM ANFLUG



Achten Sie auf diese Warnzeichen

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

Frühwarnzeichen richtig erkennen

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

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

HÄUFIGE MIGRÄNE-TRIGGER

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



Die Aura-Phase verstehen

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

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

Soforthilfe bei ersten Anzeichen

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

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

Langfristige Vorbeugung

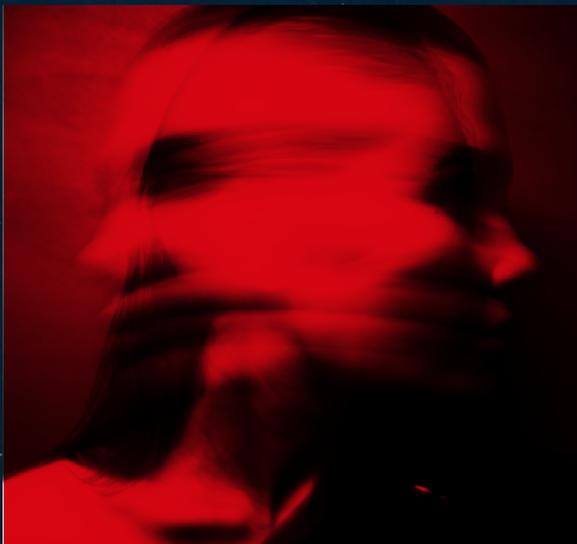
Wer regelmäßig mit Migräne kämpft, sollte nicht nur auf akute Linderung setzen, sondern auch langfristig vorbeugen. Ein entscheidender Punkt ist die Ernährung. Studien zeigen, dass **Omega-3-Fettsäuren** eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Migräne spielen. Diese essentiellen Fettsäuren wirken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

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

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

Warum die richtige Strategie so wichtig ist

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



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



„Was
sage ich
bloß?“

Richtig mit depressiven Menschen sprechen

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

„MACH EINFACH MEHR SPORT!“

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

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

„WIE KANN ICH DIR HELFEN?“

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

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

„DAS IST DOCH NUR IN DEINEM KOPF“

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

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

ANZEICHEN VON DEPRESSIONEN, DIE MAN KENNEN SOLLTE

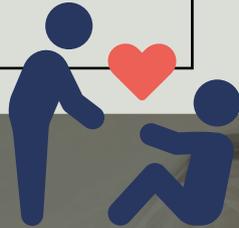
- ☹ *andauernde Traurigkeit oder Antriebslosigkeit*
- ☹ *Verlust an Interesse und Freude an Dingen, die früher wichtig waren*
- ☹ *Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis*
- ☹ *Veränderung des Appetits oder Gewichts*
- ☹ *Konzentrationsschwierigkeiten*
- ☹ *Schuld- oder Wertlosigkeitsgefühle*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

WAS SIE TUN KÖNNEN, UM FÜR SICH SELBST ZU SORGEN

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

ZUHÖREN IST DER SCHLÜSSEL

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



Hilfe in Krisen

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

TELEFONISCHE HILFE:

- ♥ **Telefonseelsorge:** [142](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



Kann der Husten jetzt auch mal aufhören?

Hust, hust, hurra!

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

Der nervige Begleiter: Warum bleibt der Husten?

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

Reizende Auslöser: warum das Immunsystem weiterhin Alarm schlägt

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

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

Typische Auslöser für langanhaltenden Husten

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

Pflanzliche Helfer: sanfte Lösungen für gereizte Schleimhäute

Keine Sorge: Es gibt natürliche Hilfe, die Linderung verschafft, ohne den Körper zusätzlich zu belasten. Pflanzliche Präparate, die auf 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



VON MUTTER ZU TOCHTER

Was die Genetik über Wechseljahre und mehr verrät

Man sagt, der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Und wird in Sachen Gesundheit manchmal zu einem wertvollen Wegweiser, zum Beispiel wenn es um die Wechseljahre geht. Was unsere Mütter uns mitgeben, reicht weit über Ratschläge hinaus - manchmal steckt es tief in unseren Genen. Doch wie viel von dem, was wir erleben, ist tatsächlich vorprogrammiert? Und was können Mütter ihren Töchtern weitergeben, um besser auf diese besondere Phase vorbereitet zu sein?

DIE MENOPAUSE – WANN GEHT'S LOS? FRAG DOCH MAMA!

Es ist kein Zufall, wann der weibliche Körper in die Wechseljahre eintritt. Die Wissenschaft zeigt, dass der Beginn der Menopause zu etwa 85 % genetisch bedingt ist. Wenn Ihre Mutter bereits mit Anfang 50 Hitzewallungen und Schlafprobleme hatte, könnten Sie Ähnliches erleben. Ein Blick ins Familienalbum lohnt sich also - zumindest in das gesundheitliche. Die Genetik gibt uns hier einen wertvollen Hinweis, doch auch der Lebensstil spielt eine Rolle. Frauen, die regelmäßig Sport treiben, sich ausgewogen ernähren und Stress abbauen, können die Intensität der Beschwerden oft mildern.

HITZEWALLUNGEN, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND CO – DIE ERBSCHAFT DER SYMPTOME?

Von der klassischen Hitzewallung bis zu Stimmungsschwankungen - auch hier hat die Genetik ein Wörtchen mitzureden. Studien

legen nahe, dass nicht nur der Zeitpunkt, sondern auch die Art und Schwere der Symptome vererbbar sein können. Neben einem gesunden Lebensstil können pflanzliche Präparate und spezielle Mikronährstoffe dabei helfen, den Körper zu unterstützen. Moderne Lösungen, die Inhaltsstoffe wie Safran, Nachtkerzenöl oder Isoflavone enthalten, können dabei helfen, die hormonelle Balance zu stabilisieren und emotionale Tiefs abzufedern.

FAMILIENGESCHICHTE: MEHR ALS NUR ERINNERUNGEN

Brust- und Eierstockkrebs gehören zu den Erkrankungen, bei denen die genetische Veranlagung eine besonders große Rolle spielt. Frauen, deren Mütter oder Großmütter an diesen Krebsarten erkrankt sind, sollten sich frühzeitig informieren und sich regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen unterziehen. Ein Gespräch mit der Frauenärztin bzw. dem -arzt kann dabei helfen, individuelle Risiken besser einzuschätzen. Prävention ist hier das A und O!

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT: WAS DIE GENETIK VERRÄT

Schwangerschaft und Geburt sind ebenfalls von der genetischen Veranlagung beeinflusst. Manche Frauen erleben schnelle und unkomplizierte Geburten, während andere längere Geburtsverläufe oder Herausforderungen wie Schwangerschaftsdiabetes durchmachen. Auch hier ist ein Blick auf die mütterliche Seite der Familie oft aufschlussreich. Erfahrungsberichte der eigenen Mutter können helfen, sich mental und physisch besser auf die eigenen Schwangerschaften vorzubereiten. In Kombination mit gesunder Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln, die essenzielle Fettsäuren und Vitamine enthalten, lässt sich der Körper optimal auf die bevorstehende Zeit einstellen.

GEWICHTSZUNAHME UND MUSKELTYP – VON DEN GENEN GESTEUERT?

Ein weiteres interessantes Kapitel in der „Familiengeschichte des Körpers“: Gewichtszunahme und Muskelstruktur. Es mag verblüffend sein, doch wie wir Gewicht zulegen und Muskeln aufbauen, kann ebenfalls in den Genen liegen. Einige Frauen haben von Natur aus eine Veranlagung zu mehr Muskelmasse, während andere schneller Fett ansetzen. Dies erklärt, warum einige Frauen während der Wechseljahre an bestimmten Stellen, wie Hüften und Bauch, Gewicht zunehmen. Hier kann ein gezieltes Bewegungs- und Ernährungsprogramm helfen, das individuell an den Körper angepasst ist. Auch moderne Präparate, die den Stoffwechsel anregen und den Fettabbau fördern, sind hier nützliche Helfer.

Wussten Sie schon?

85 %: So hoch ist der Einfluss der Gene auf den Beginn der Menopause.

1 von 8 Frauen: Wird in ihrem Leben an Brustkrebs erkranken. Eine genetische Veranlagung kann dieses Risiko erhöhen.

Hitzewallungen? Genetische Faktoren bestimmen mit, wie stark Sie diese erleben.

VON MUTTER ZU TOCHTER

Am Ende des Tages ist es die Mischung aus genetischer Veranlagung und den persönlichen Erfahrungen der Mütter, die Töchtern dabei helfen können, ihre eigene Reise durch die hormonellen Phasen des Lebens zu verstehen und zu meistern. Das Weitergeben von Wissen, das die Generationen überdauert, ist nicht nur ein Zeichen von Fürsorge – es ist ein wertvolles Erbe. In einer Zeit, in der wir mehr über unseren Körper wissen als jemals zuvor, sollten wir die Chance nutzen, dieses Wissen bewusst weiterzugeben und unsere Töchter für die Zukunft zu rüsten.

APOTHEKEN-TIPP



FÜR DIE FRAU IM KLIMAKTERIUM

In den Wechseljahren leiden viele Frauen an Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen. Diese Beschwerden können mit Salbei und sogenannten Phytoöstrogenen auf natürliche Weise gelindert werden. Isoflavone aus Soja und Rotklee sowie bioaktive Pflanzenstoffe aus Hopfen unterstützen die hormonelle Regulation, Salbei-Extrakt reduziert die Schweißbildung. Vitamin D trägt zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

FRAU SEIN

60 KAPSELN

vegan - laktosefrei - glutenfrei



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

WANN WIRD'S GEFÄHRLICH?

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

DIE GROSSE FRAGE: LIEGT ES AM ALTER?

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

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

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

DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN

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

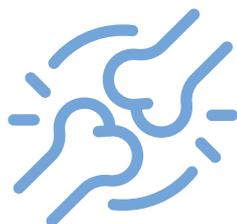
Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, die regelmäßige Anwendung von durchblutungsfördernden Wärmeprodukten und eine ausgewogene Ernährung mit gelenkspezifischen Nährstoffen können dazu beitragen, dass Ihre Gelenke geschmeidig bleiben und das Knacken auf ein Minimum reduziert wird.

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

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

REIBUNGSLOSE BEWEGUNG

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



APOTHEKEN-TIPP



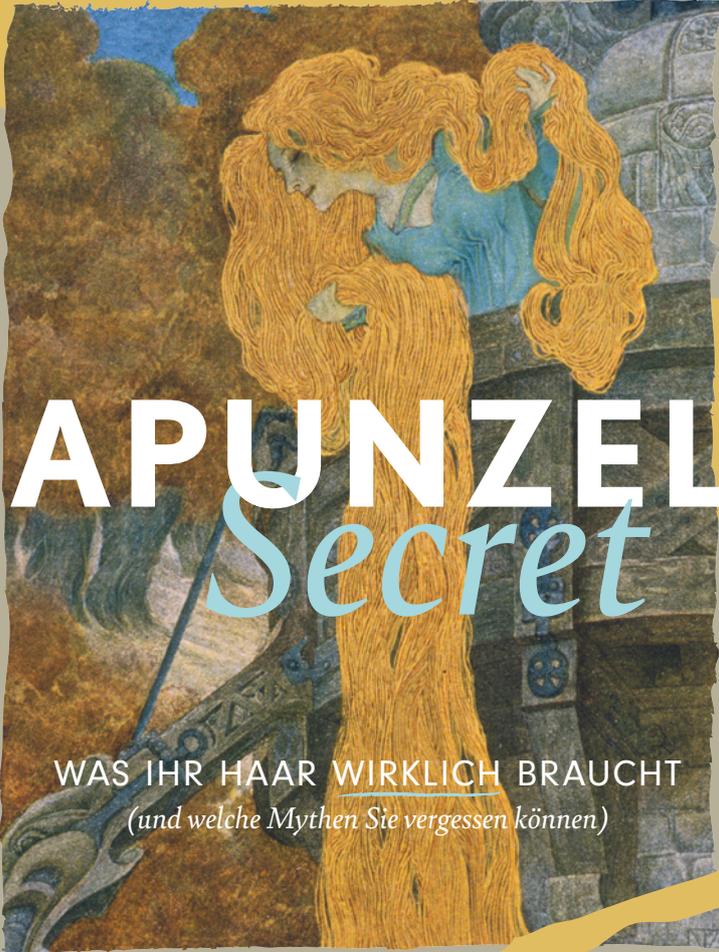
FÜR DIE GELENKSFUNKTION

Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und Kollagenfasern sowie der Gelenksflüssigkeit erforderlich sind. Für Gesunderhaltung, reibungslose Bewegung und Stoßdämpfung: Glucosamin und Chondroitin. Für den körpereigenen Knorpelaufbau: MSM (biologisch gut verwertbarer Schwefel). Für Stoßdämpfung und Schmierung: Hyaluronsäure mit hoher Wasserbindungskapazität. Auch Vitamin C leistet einen Beitrag zur normalen Knorpelfunktion, Mangan unterstützt die Bindegewebsbildung und gemeinsam mit Vitamin D3 die Erhaltung gesunder Knochen.

GLUCOSAMIN CHONDROITIN

90 KAPSELN

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



RAPUNZELS Secret

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

FAKT ODER FIKTION: DIE HÄUFIGSTEN MYTHEN RUND UM DIE HAARE

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

Regelmäßiges Spitzenschneiden lässt das Haar schneller wachsen.

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

~~✗~~ leider nur ein Märchen

Kopfhautmassagen regen das Haarwachstum an.

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

Rosmarinöl, kann das Wachstum tatsächlich positiv beeinflussen.

eine wahre Geschichte

100 Bürstenstriche pro Tag machen das Haar kräftiger.

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

~~✗~~ leider nur ein Märchen

Seidenkissenbezüge schützen das Haar im Schlaf.

Im Gegensatz zu Baumwolle reduziert ein Kissenbezug aus Seide die Reibung

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

✓ eine wahre Geschichte

Nährstoffe sind das Fundament für gesundes Haar.

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

✓ eine wahre Geschichte

Je teurer das Shampoo, desto besser für das Haar.

Ein hoher Preis garantiert nicht automatisch bessere Ergebnisse. Was wirklich zählt, sind die Inhaltsstoffe. Achten Sie auf pflegende Komponenten wie Panthenol, pflanzliche Extrakte und natürliche Öle. Inhaltsstoffe wie Mineralöle, Parabene,

Silikone oder synthetische Duftstoffe sollten nur mit Vorsicht verwendet werden. Nicht der Preis, sondern die richtige Zusammensetzung ergibt den Unterschied.

✗ leider nur ein Märchen

Scrunchies sind die schonendere Alternative zu Haargummis.

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

✓ eine wahre Geschichte

GEDULD, PFLEGE UND DIE RICHTIGEN NÄHRSTOFFE SIND DER SCHLÜSSEL

Lassen Sie sich keine Märchen erzählen – der Weg zu längerem und dichtem 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.

Haargenau so mag ich mich!

✓ gestärkte
Haarwurzel

✓ verbesserte
Haarstruktur

✓ mehr
Haarfülle

Bioscalin®
bioscalin.at

Die Geburt eines Kindes, Stress, Diäten, der Beginn der Menopause, aber auch schlicht der Jahreszeitenwechsel gehören zu den häufigsten Ursachen für vorübergehende Haarschwäche. Höchste Zeit, Ihr Haar und sich selbst mit BIOSCALIN® wieder in Balance zu bringen!



Erhältlich in
Ihrer Apotheke.



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.



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.



ZEIT FÜR EINEN URLAUB MIT MEHRWERT?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension „Plus“ im **REDUCE Hotel Vital ****S** in Bad Tatzmannsdorf zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 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



Keimlinge im Boden, Pflanzgut	Laubbaum, Ruster	flüsternd, leise sprechen	englisch: Lied	Zeit der Enthaltung	ringförmige Koralleninsel	ugs.: verblüfft	Gebiet in Rumänien	englischer Männername	Lotteriescheine ziehen	dt. Schriftsteller (Alfred)	Nacht-, Frühgottesdienst	eine Europäerin					
					Zupfinstrument				Vorsilbe: Zehntel einer Einheit								
Staat in Südostasien	1			algerische Stadt			Pferderennbahn bei London				Spaß machen, scherzen						
den Geist betreffend					Posse; Verhöhnung			3	Hülle, Futteral			2					
			8	Gasgemisch			würfeln; rätseln										
Beweisperson	Applaus		Bewohnerin eines Erdteils	<div style="text-align: center;">  <h1 style="margin: 0;">Gehirn-Jogging</h1> <p style="margin: 0; color: #e67e22;">Schwedenrätsel</p> </div>					Fleiß, Befähigung	hinterer Teil des Fußes, Hacke	franz. Komponist (Maurice)						
Begriff aus Jazz und Popmusik																	
Gemahlin Lohengrins														deutsche Popsängerin			
		11												Sperrklinke	Asiat, Kaukasier	Möbelstück	
der gleichen Meinung		lästig, ärgerlich	ein Schiff stürmen														6
weibliches Bühnenfach															Stadt am Rhein, in Baden-Würt.		
Flachs, Faserpflanze															festlicher Herrenanzug	eine Zahl	Getreide
	9																
Feuerstein	Zauberin, Märchengestalt		engl. Adelstitel: Graf											Widerhall			
an dieser Stelle, an diesem Ort									lieber, wahrscheinlicher	Fischspeise	nemand; nichts	Stockwerk auf Passagierschiffen	kleiner Mensch, Knirps	Blumeninsel im Bodensee	Retter, Helfer (Kurzwort)	Köner (ugs.)	
					7	Satzzeichen			Vorname Laurels		5						
strenger Vegetarier		Nachkommenschaft aus Eiern	besitzen				Oper von Verdi				verwirrt, schwer verständlich	Fasern zu einem Faden drehen					
						nicht außen			sehr feucht								
vornehme Herkunft, Abstammung	aus Angstlichkeit zögern		schwankend, unsicher	Fluss der Schweiz u. Frankreichs			Wüste in Südwestafrika					Milchprodukt					
Angehöriger eines Bantustammes	12			Urgroßmutter (Kosewort)	Aufgeld	Ausruf der Verwunderung			amerik. Schauspieler (Richard)	Wintersportgerät							
				Begrenzung einer Fläche			Kfz-Zeichen Cham	vollendet				10					
mageres Rinderhackfleisch		windig				Kriechtier		4		nordischer Hirsch							
				Wandvertiefung					Fisch-, Vogelfanggerät								
orientalischer Wandteppich		Musikstück von Händel				Gießgefäß mit Henkel				Abkürzung für senior							

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 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

		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				

APOTHEKEN-TIPP



GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung – auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (Rhodiola rosea), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothensäure die Gehirneleistung. Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen nervlichen Funktion bei und gemeinsam mit Folsäure zu psychischem Wohlbefinden und zur Verringerung von Ermüdung.

MENTAL FIT

60 KAPSELN

vegan - laktosefrei - glutenfrei

Rätself & 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. Teilnahmechluss 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 Salvator Apotheke Althofen verlost.

1. PREIS*

Gutschein

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

2. & 3. PREIS**

Bioscalin-Shampoo + Mental fit

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

INFO

Saunieren für die Gesundheit



Der Duft von heißem Holz, der sanfte Dampf, der die Haut umhüllt, und das wohltuende Schwitzen ... Saunieren ist nicht nur Luxus, sondern auch ein echter Booster für Ihre Gesundheit. Studien zeigen: Regelmäßiges Saunieren hat einen messbar positiven Einfluss auf das Immunsystem und die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Laut einer finnischen Studie wird der Körper beim Saunieren quasi „trainiert“. Durch die wechselnden Temperaturen wird die Elastizität der Blutgefäße verbessert, was das Risiko für Bluthochdruck senken kann.

Doch damit nicht genug:

Auch Ihr Immunsystem profitiert. Durch das Schwitzen werden nicht nur Giftstoffe ausgeschwemmt, sondern auch die Anzahl der weißen Blutkörperchen erhöht. Das bedeutet: mehr Power für Ihre körpereigene Abwehr.

Und für die Seele?

Hier trifft Wellness auf pure Entspannung. Nach einem stressigen Tag in der Kälte wirkt die Hitze wie ein Reset-Knopf für den Kopf - Stress wird im wahrsten Sinne des Wortes einfach ausgeschwitzt.

Also: ran an den Aufguss! Bleiben Sie gesund und gönnen Sie sich diesen kleinen Luxus, der gleichzeitig Großes für Ihre Gesundheit bewirken kann.



@andistigger

andrea-kocht-vegan.at

MOHN-STRUDEL

STRUDEL (2 STÜCK)

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

MOHNFÜLLE

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



© Andrea Stigger

REZEPT VON
ANDREA STIGGER
andrea-kocht-vegan.at

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

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



KOCHBUCH

VEGAN VIBES:
99 abwechslungsreiche
Rezepte für deinen Alltag

von Andrea Stigger
Tyrolia Verlag & Buchhandel





SALVATOR
APOTHEKE



PROBIOTIC

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.11.2024 - 14.02.2025.
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR
APOTHEKE



FRAU SEIN

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.11.2024 - 14.02.2025.
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR
APOTHEKE



OMEGA 3 PFLANZLICH

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.11.2024 - 14.02.2025.
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR
APOTHEKE



MENTAL FIT

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.11.2024 - 14.02.2025.
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR
APOTHEKE



FICHTENNADELSAFT

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.11.2024 - 14.02.2025.
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 15.11.2024 - 14.02.2025.
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