



**SALVATOR**  
APOTHEKE

# GESUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



SOMMER 2024

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

**SONNENBRAND 360°**

DIESE STELLEN SOLLTEN SIE BEIM  
EINCREMEN NICHT VERGESSEN

**BIOTIN-  
MANGEL-  
CHECK**

Machen Sie  
den Test!

**SOMMERABEN-  
TEUER NACH  
17:00 UHR**

So bringen wir Schwung in  
die Arbeitswoche

# INHALT

## EDITORIAL

**HALLO LIEBE  
LESERINNEN & LESER,  
HELLO, GOOD  
SUMMER VIBES!**

*Der Sommer steht für Lebensfreude und Aktivität. Damit Sie diese Zeit voll auskosten können, stehen wir in der Apotheke für Sie in den Startlöchern. Besonders wichtig sind jetzt: effektiver Sonnenschutz und genügend Flüssigkeitszufuhr.*

*Für den perfekten Sonnenschutz und Tipps zur Sommerpflege sind wir Ihre erste Anlaufstelle. Zudem helfen wir Ihnen, die Reiseapotheke optimal zu bestücken - von der Vorbeugung von Reisekrankheiten bis hin zu Erste-Hilfe-Must-haves.*

*Sportbegeisterte unterstützen wir mit Produkten, die die Leistungsfähigkeit, aber auch die Regeneration fördern. Gegen Insektenstiche halten wir ebenfalls die passenden Lösungen bereit.*

*Machen Sie diesen Sommer unvergesslich, mit der professionellen Unterstützung Ihrer Apotheke. Wir freuen uns auf Sie!*

*Genießen Sie den Sommer mit bester Gesundheit!*

*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,  
Maja Nett: moeyskitchen.com,  
Hotel & Spa Urs-lauerhof: websline internet &  
marketing agentur GmbH

**4**

### **Sonnenbrand 360°**

Diese Stellen sollten Sie beim Eincremen nicht vergessen

**6**

### **Sommerabenteuer nach 17:00 Uhr**

So bringen wir Schwung in die Arbeitswoche

**8**

### **„Mama, aua“**

Ein Leitfaden zur Ersten Hilfe bei Kinderwunden

**10**

### **Biotinmangel-Check**

Machen Sie den Test!

**12**

### **Schmerz lass nach**

Skurrile Schmerzphänomene und ihre Behandlung durch Physiotherapeuten

**14**

### **Die heilende Kraft von Lehm**

Ein Schatz der Natur für unsere Gesundheit

**16**

### **Good to know**

Apotheken-Insights

**18**

### **Wechselnde Ansichten**

Die Wechseljahre im Kulturvergleich und was wir davon lernen können

**20**

### **Mehr als nur ein Kleidungsstück**

7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit

**22**

### **Gefragt am Markt**

Unser Apothekenschau-fenster

**24**

### **Gehirn-Jogging**

Großer Rätselspaß

**27**

### **Rezept**

Sommer-Frittata mit Zucchini, Tomaten & Feta

# FAMILIEN- PROBLEMATIKEN

MENTAL  
TIPP

Auch wenn wir bereits weit gekommen sind, gut für uns sorgen, für uns einstehen und auf uns aufpassen, liegen die Dinge innerhalb der Familie oft etwas anders. Wir lassen leiblichen Verwandten oder denen, mit denen wir aufgewachsen sind, viel mehr durchgehen als anderen Menschen. Wir stecken mehr ein, entschuldigen uns in Situationen, in denen wir sonst für unseren Standpunkt eingestanden wären, und ordnen uns unter. „*Es sind meine Eltern, also haben sie irgendwo bestimmt Recht*“, „*Ich möchte meine Familie nicht enttäuschen/verletzen*“, „*Es sind ja nur kurze Momente, in denen ich etwas vorspielen/verstecken muss*“ – die meisten von uns haben mindestens einen dieser Sätze schon einmal zu sich gesagt.

Und in diesen Augenblicken machen wir uns kleiner, als wir sind, werden plötzlich wieder zum Kind, das sich einfach nur Harmonie innerhalb der eigenen Familie wünscht. Aber zu welchem Preis? Dies soll keine allgemeine Schuldzuweisung sein, vielmehr eine Chance für dich, Dinge aufzuzeigen, zu besprechen und einen Weg zu finden, besser damit umzugehen. Ich habe ein paar Fragen vorbereitet, manche mögen passen, andere nicht, aber sie regen in jedem Fall zum Nachdenken an:

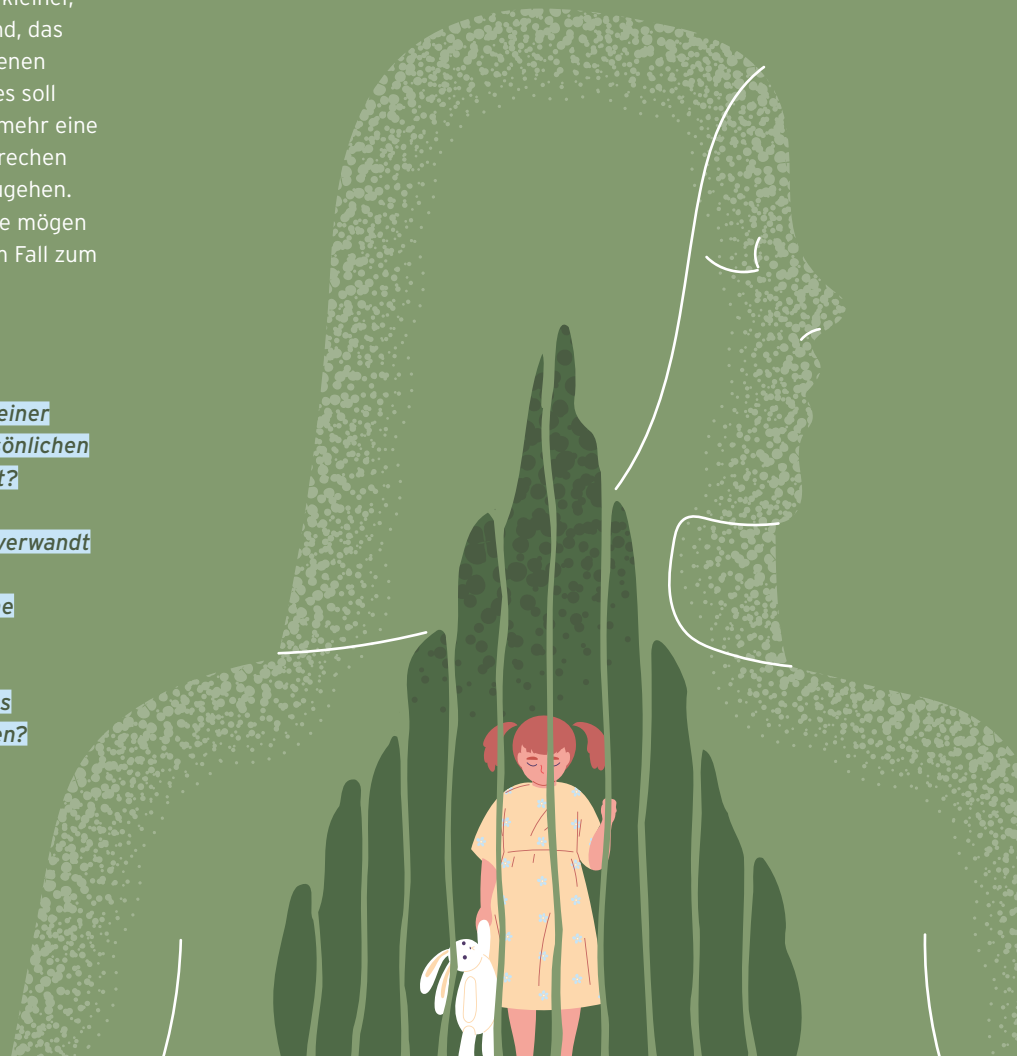
- › **Warum möchtest du die Zustimmung deiner Verwandten, obwohl du selbst ihre persönlichen Entscheidungen nicht gutheißen kannst?**
- › **Wenn du nicht mit deinen Verwandten verwandt wärst, wärst du mit ihnen befreundet? Wenn nicht, warum spielen sie dann eine so große Rolle in deinem Leben?**
- › **Wenn du ein Kind hättest, würdest du es mit dieser Person zusammen sein lassen? Wenn nicht, warum hast du dann das Gefühl, dass du es nicht verdienst, vor dieser Person beschützt zu werden? Wer kümmert sich um das Kind in dir, das sich nicht sicher fühlt?**

Ich wünsche mir, dass dich diese Zeilen erreichen, dass sie dir Mut machen, deinen eigenen Weg zu gehen und dass du dich von Menschen distanzieren kannst, die dich zurückhalten, verändern oder in ihre Vorstellungen hineinzwingen wollen.



[www.soulcoach-joana.de](http://www.soulcoach-joana.de)

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



# SONNENBRAND 360°

Diese Stellen sollten Sie beim Eincremen nicht vergessen



**W**enn die Sonne unsere Haut küsst, fühlt es sich zunächst herrlich an. Doch zu viel Sonnenlicht kann zu schmerzhaften Sonnenbränden führen - selbst an Stellen, an die wir vorher nicht gedacht haben. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie sich umfassend schützen können.

## WER UVA SAGT, MUSS AUCH UVB SAGEN

UVA und UVB sind zwei Typen von Ultraviolettstrahlung, die von der Sonne ausgesendet werden, und beide können die Haut auf unterschiedliche Weise beeinflussen:

**UVA-Strahlen (Ultraviolett A):** Diese Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und sind hauptsächlich für die vorzeitige Hautalterung und die Entstehung von Falten verantwortlich. UVA-Strahlen sind das ganze Jahr über präsent, können durch Glasfenster hindurchgehen und machen den größten Teil der UV-Strahlung aus, der wir ausgesetzt sind. Sie tragen auch zur Entwicklung von Hautkrebs bei.

**UVB-Strahlen (Ultraviolett B):** Diese Strahlen treffen hauptsächlich die Oberfläche der Haut und sind die Hauptursache für Sonnenbrand. Die Intensität der UVB-Strahlen variiert je nach Tageszeit, Jahreszeit und geografischer Lage. UVB-Strahlen spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung von Hautkrebs.

*Ein effektiver Sonnenschutz sollte sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen schützen, was oft als „Breitbandschutz“ bezeichnet wird.*



## CHEMISCH VS. PHYSIKALISCH

Was den Schutz betrifft, so gibt es zwei Hauptarten von Sonnenschutzmitteln: synthetische (chemische) und mineralische (physikalische) Lichtschutzmittel. *Synthetische Lichtschutzmittel* dringen in die Haut ein und absorbieren UV-Strahlen, bevor diese Schaden anrichten können. *Sie verwandeln die UV-Strahlen durch eine chemische Reaktion in Wärme*, die dann von der Haut abgeleitet wird. *Mineralische Lichtschutzmittel* hingegen legen sich als eine Art Schutzschild auf die



Haut und **reflektieren die UV-Strahlen**, ähnlich wie ein Spiegel. Die am häufigsten verwendeten mineralischen Filter sind Zinkoxid und Titandioxid. Sie sind besonders für empfindliche Hauttypen geeignet, da sie weniger irritierend sind und nicht in die Haut eindringen.

*Zusammengefasst absorbieren synthetische Lichtschutzmittel UV-Strahlen, während mineralische Lichtschutzmittel diese reflektieren und streuen. Beide Methoden bieten Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen, die Auswahl des geeigneten Sonnenschutzmittels hängt jedoch von individuellen Hautbedürfnissen und Vorlieben ab. Wir beraten Sie dazu gerne in unserer Apotheke.*

### KLEIN, ABER OHO

Oft denken wir nicht an kleine, exponierte Bereiche wie Augenlider, Lippen oder Ohren. Diese Hautpartien sind jedoch genauso sonnenbrandgefährdet wie der Rest unseres Körpers.

**Achtung: Besonders bei der Lippenpflege sollten Sie auf Produkte mit hohem UV-Schutz achten!**

Nacken, Rücken der Knie oder Fußsohlen sind Bereiche, die wir beim Eincremen ebenfalls leicht übersehen. Insbesondere die Fußsohlen werden beim Entspannen auf der Sonnenliege oder beim Yoga im Freien Sonnenstrahlung ausgesetzt.

### SONNENBRAND IM AUGE – WIE KANN DAS PASSIEREN?

UV-Strahlung schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Eine zu intensive Sonneneinstrahlung kann die Hornhaut regelrecht verbrennen. Die Symptome eines Sonnenbrands im Auge – auch Photokeratitis genannt – können einige Stunden nach dem längeren Kontakt auftreten und äußern sich durch:

- › **Schmerzen und Brennen im Auge**
- › **Rötung und Schwellung der Augenlider und der Bindehaut**
- › **verschwommenes Sehen und Empfindlichkeit gegenüber hellem Licht**
- › **das Gefühl, Sand oder einen Fremdkörper im Auge zu haben**
- › **übermäßigen Tränenfluss**



**Die gute Nachricht: Nach 8-12 Stunden sollten die Symptome langsam wieder abklingen.**

Wir bieten nicht nur ein breites Spektrum an Sonnenschutz- und After-Sun-Produkten, sondern auch fachkundige Beratung. Unser Team hilft Ihnen dabei, das richtige Produkt für Ihren Hauttyp und Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden. Wir bieten auch wichtige Informationen zur Anwendung und zur Behandlung von Sonnenbrand, inklusive der oft übersehenen Stellen.

ICH GEBE DAS BESTE  
AUF DEM PLATZ  
UND AUF MEINE HAUT

heliocare.at

Rafael Nadal  
setzt auf Heliocare.

**IN**  
ORAL

**IN&OUT**  
SCHUTZ  
IN KOMBINATION  
AM EFFEKTIVSTEN

**OUT**  
AUSSEN

**HELIOCARE 360°  
D PLUS Kapseln**

**HELIOCARE 360°  
Water Gel & Invisible Spray**

\*Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Für einen ausreichenden Sonnenschutz sollten die Heliocare Kapseln immer mit topischen Sonnenschutzprodukten kombiniert werden.

# SOMMERABENTEUER NACH 17:00 UHR



So bringen wir Schwung in die Arbeitswoche

**W**enn die Sommermonate uns mit langen, warmen Abenden segnen, öffnet sich eine Welt voller Möglichkeiten, unseren Feierabend zu gestalten. Doch wie können wir diese Gelegenheit nutzen, um unsere Lebensfreude zu steigern, unsere Energie zu tanken und unsere Leistungsfähigkeit zu verbessern? In diesem Artikel entdecken wir zusammen, wie sportliche Aktivitäten und Bewegung im Freien nach einem langen Arbeitstag nicht nur unser Wohlbefinden steigern, sondern uns auch vitaler und glücklicher machen.

## DIE MAGIE DER BEWEGUNG

Bewegung ist ein Schlüssel zur Verbesserung unserer Lebensqualität. Sportliche Aktivitäten wie Stand-Up Paddling (SUP), Yoga im Park oder Gartenarbeit bieten nicht nur eine willkommene Abwechslung zum Büroalltag, sondern kurbeln auch unsere Endorphinproduktion an. Diese „Glückshormone“ sorgen für ein Hochgefühl und helfen uns, Stress abzubauen. Doch um diese Aktivitäten voll auszukosten, ist es wichtig, dass unser Körper mit allen Nährstoffen versorgt ist.

## ENERGIESPENDER MAGNESIUM

Ein Mangel an Magnesium kann uns müde und erschöpft fühlen lassen - nicht ideal, wenn wir nach der Arbeit noch Abenteuer erleben möchten. Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei und unterstützt den Energiestoffwechsel. Eine ausreichende Versorgung mit diesem wichtigen Mineralstoff kann durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden. Dies kann helfen, Energie zu tanken und die Muskeln nach sportlichen Aktivitäten zu entspannen.

## NATÜRLICHE STÄRKUNG FÜR DEN KÖRPER

Um unseren Körper optimal auf die Herausforderungen von Sport und Bewegung

vorzubereiten, können Produkte, die auf einer Kombination aus verschiedenen Kräutern und Pflanzen basieren, die Abwehrkräfte stärken und die Vitalität fördern. Sie enthalten oft zusätzlich eine Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen, die speziell darauf abgestimmt sind, die körperliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen.

## EIN SCHUB FÜR DEN GEIST

Nicht nur unser Körper, auch unser Geist profitiert von einer gezielten Nährstoffzufuhr. Produkte, die Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine oder das Coenzym Q10 enthalten, können dazu beitragen, die kognitive Funktion und mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Ideal, um nach einem arbeitsreichen Tag den Kopf frei zu bekommen und sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

## ENERGIE FÜR JEDEN MOMENT

Für die sofortige Belebung bieten sich spezielle ätherische Ölmischungen an, die belebend wirken und uns einen Energiekick geben können. Der frische Duft von Zitrusfrüchten oder Pfefferminze, verpackt in einem kleinen Fläschchen, kann Wunder bewirken und uns auf unser nächstes Sommerabenteuer einstimmen.

## UNSERE ABENTEUER WARTEN

Egal ob wir uns für eine ruhige Yoga-Session im Park entscheiden, das kühle Nass auf einem SUP-Board erobern oder in die Welt des Sommerkinos eintauchen - die Möglichkeiten sind endlos. Wichtig ist, dass wir unserem Körper und Geist die Unterstützung bieten, die sie brauchen, um diese Momente voll auszukosten. Durch die Integration von Bewegung in unsere Abendroutine und die gezielte Nährstoffzufuhr können wir nicht nur unsere Lebensfreude steigern, sondern auch unsere Gesundheit langfristig fördern.

Lasst uns diesen Sommer dazu nutzen, unsere Arbeitswoche mit kleinen Abenteuern aufzulockern und dabei nicht nur unsere physische, sondern auch unsere mentale Gesundheit zu pflegen. Mit der richtigen Vorbereitung und den passenden Nährstoffen steht einem energiegeladenen und glücklichen Sommerabend nichts im Wege!

## 17:00 UHR ... UND DIE ZEIT LÄUFT:

**17:00-18:00 Uhr:**

### Aktiver Ausklang des Arbeitstages

*Körperliche Aktivität im Freien: Mit Sport oder Gartenarbeit bekommen Sie den Kopf frei und bringen den Körper in Schwung.*



**18:00-19:00 Uhr:**

### Entspannung und Revitalisierung

*Kon„ZEN“triert im Park: Eine Yoga- oder Meditations-Session im Grünen hilft, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken und den Stress des Tages abzubauen.*



**19:00-20:00 Uhr:**

### Energie durch Ernährung

*Ausgewogenes Abendessen und Flüssigkeit: Eine Mahlzeit, die reich an Gemüse, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten ist. Ausreichend Wasser gleicht Defizite des Tages wieder aus.*



**20:00-21:00 Uhr:**

### Kulturelle und intellektuelle Bereicherung

*Besuch eines Sommerkinos oder Lesen im Freien: Genießen Sie einen Film oder ein gutes Buch unter freiem Himmel und nutzen Sie die Gelegenheit, entspannt Frischluft zu tanken.*



**21:00-22:00 Uhr:**

### Vorbereitung auf die Nacht

*Entspannungsduftbad: Besonders an warmen Sommerabenden empfehlen wir anstelle eines heißen Bades, Körper und Seele mit ätherischen Düften aus einem Diffusor im Raum entspannen zu lassen. So werden Sie angenehm auf den Schlaf vorbereitet.*



## 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

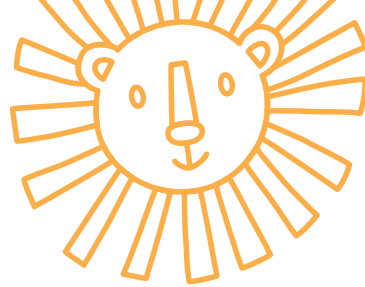
60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



# „MAMA, AUA“

Ein Leitfaden zur Ersten Hilfe bei Kinderwunden



**K**leine Abenteurer aufgepasst - und ihre Eltern auch! Kinder erkunden die Welt mit einer Begeisterung, die oft kleine und größere Blessuren mit sich bringt. Von Schürfwunden auf dem Spielplatz bis zu den unvermeidlichen Schnitten und Kratzern - jede Wunde erzählt eine Geschichte. Doch wie gehen wir am besten mit diesen kleinen Verletzungen um, um eine sichere und schnelle Heilung zu gewährleisten?

## Die Welt durch Kinderaugen: vom Kratzer bis zur Prellung

Kinder sind von Natur aus neugierig und oft in Bewegung. Dabei kommen kleine Unfälle vor, die meistens harmlos sind, aber dennoch die richtige Behandlung erfordern. Wir unterscheiden zwischen oberflächlichen Verletzungen wie Schürfwunden und Schnittwunden und tieferen Blessuren wie Prellungen oder Zerrungen. Die Art der Wunde bestimmt die Art der Behandlung. Lesen Sie über die häufigsten Verletzungsarten bei Kindern und entsprechende Handlungsempfehlungen:

### 1. SCHÜRFWUNDEN

Oberflächliche Verletzungen, die meistens durch Fallen oder Rutschen auf rauen Oberflächen entstehen

#### Handlungsempfehlungen:

- › Reinigen Sie die Wunde vorsichtig mit Wasser, um Schmutz und Fremdkörper zu entfernen.
- › Desinfizieren Sie die Wunde mit einer milden antiseptischen Lösung.
- › Bedecken Sie die Wunde mit einem atmungsaktiven Pflaster oder einer sterilen Wundauflage.

### 2. SCHNITTWUNDEN

Tiefere Verletzungen, oft verursacht durch scharfe Gegenstände wie Messer, Glas oder Metall

#### Handlungsempfehlungen:

- › Stoppen Sie die Blutung durch sanften Druck mit einem sauberen, idealerweise sterilen Tuch oder Verband.
- › Reinigen Sie die Wunde vorsichtig.
- › Bedecken Sie die Wunde mit einem atmungsaktiven Pflaster oder einer sterilen Wundauflage.
- › Suchen Sie bei tiefen Schnitten ärztliche Hilfe, da eventuell eine Naht erforderlich ist.

### 3. PRELLUNGEN

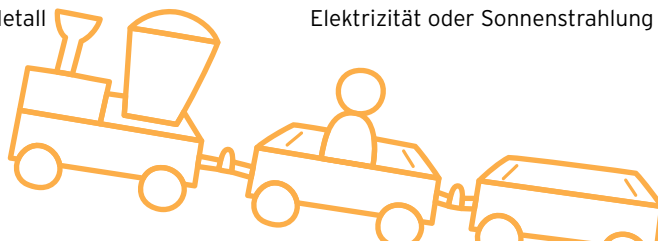
Blutergüsse unter der Haut, verursacht durch Stöße oder Stürze

#### Handlungsempfehlungen:

- › Kühlen Sie die betroffene Stelle, um Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren.
- › Verwenden Sie ein Kühlpack oder eine Kühlkomresse, aber legen Sie diese nie direkt auf die Haut, sondern eingewickelt in ein Tuch.
- › Beobachten Sie die Prellung. Bei starker Schwellung oder anhaltenden Schmerzen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

### 4. VERBRENNUNGEN

Schäden an der Haut durch Hitze, Chemikalien, Elektrizität oder Sonnenstrahlung







#### Handlungsempfehlungen:


- › Kühlen Sie die Verbrennung sofort für mindestens zehn Minuten unter fließendem, nicht zu kaltem Wasser, um die Hitze zu reduzieren und Schmerzen zu lindern.
- › Decken Sie die Verbrennung mit einer sterilen Wundauflage ab.
- › Verwenden Sie keine Hausmittel wie Butter oder Öle.
- › Bei schweren Verbrennungen suchen Sie sofort medizinische Hilfe!



#### 5. KNOCHENBRÜCHE

Brüche oder Risse in den Knochen, häufig verursacht durch Stürze

#### Handlungsempfehlungen:

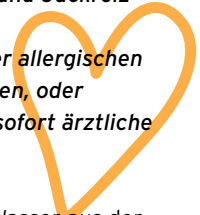
- › Immobilisieren Sie die betroffene Stelle.  Vermeiden Sie es, den gebrochenen Bereich zu bewegen.
- › Wenden Sie bei offenen Brüchen keinen Druck an. Bedecken Sie Wunden mit einer sterilen Wundauflage.
- › Suchen Sie unverzüglich ärztliche Hilfe auf – wählen Sie im Falle eines offenen Bruchs den Notruf 144!

#### 6. INSEKTENSTICHE UND -BISSE

Hautreaktionen auf den Stich oder Biss von Insekten

#### Handlungsempfehlungen:

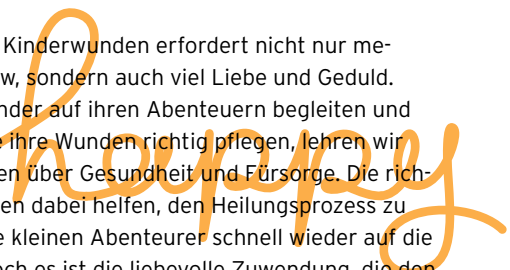
- › Falls der Stachel sichtbar ist, entfernen Sie diesen vorsichtig, ohne zu quetschen.
- › Kühlen Sie die Stelle, um Schwellung und Juckreiz zu reduzieren.
- › Beobachten Sie, ob es Anzeichen einer allergischen Reaktion gibt, z. B. starke Schwellungen, oder Atembeschwerden. In solchen Fällen sofort ärztliche Hilfe suchen.



Achtung: Die Reinigung unter fließendem Wasser aus der Leitung kann nicht in jedem Land empfohlen werden. In Österreich ist diese Vorgehensweise dank der hohen Wasserqualität unbedenklich.

#### LIEBEVOLL BEGLEITEN UND RICHTIG BEHANDELN

Die Behandlung von Kinderwunden erfordert nicht nur medizinisches Know-how, sondern auch viel Liebe und Geduld. Indem wir unsere Kinder auf ihren Abenteuern begleiten und ihnen zeigen, wie sie ihre Wunden richtig pflegen, lehren wir sie wichtige Lektionen über Gesundheit und Fürsorge. Die richtigen Produkte können dabei helfen, den Heilungsprozess zu unterstützen und die kleinen Abenteurer schnell wieder auf die Beine zu bringen. Doch es ist die liebevolle Zuwendung, die den größten Unterschied macht. Denn wie jedes Kind weiß: **Ein Bussi von Mama oder Papa hilft immer am besten.**



# Kleine Wunden mit Infektionsrisiko?



**Bepanthen® Plus Wundcreme oder -spray**

Desinfiziert + heilt



# BIOTIN- MANGEL- CHECK

MACHEN SIE DEN TEST!

*Biotin - auch als Vitamin B7 oder Vitamin H bekannt - ist ein wasserlösliches Vitamin, das allen voran für seine positive Wirkung auf Haut, Haare und Nägel bekannt ist. Doch wussten Sie schon, dass es zum Beispiel auch für Energie, Nerven und Psyche eine tragende Rolle spielt? Die Anzeichen eines Mangels zeigen sich oft erst spät und können vielfältig sein. Mit unserem einfachen Selbsttest erfahren Sie in wenigen Minuten, ob Sie einen Biotinmangel haben könnten.*

## SO GEHT'S:

Beantworten Sie die folgenden Aussagen mit „Ja“ oder „Nein“. Addieren Sie am Ende die Anzahl Ihrer „Ja“-Antworten.

### Symptome:

1. Haben Sie bemerkt, dass Ihre Haare dünner werden oder ausfallen?  Ja  Nein
2. Leiden Sie unter rissigen oder spröden Nägeln?  Ja  Nein
3. Ist Ihre Haut ungewöhnlich trocken, rot oder schuppig, besonders um die Mundwinkel?  Ja  Nein
4. Haben Sie häufig Muskelschmerzen, Müdigkeit oder ein Gefühl der Schwäche?  Ja  Nein
5. Leiden Sie unter anhaltenden Schlafstörungen oder Depressionen?  Ja  Nein
6. Haben Sie manchmal Taubheit oder Kribbeln in den Armen oder Beinen?  Ja  Nein
7. Haben Sie Schwierigkeiten, die Konzentration zu halten oder fühlen Sie sich oft desorientiert?  Ja  Nein

### Risikofaktoren:

8. Folgen Sie einer strengen Diät oder haben Sie kürzlich Ihre Ernährung erheblich umgestellt?  Ja  Nein
9. Konsumieren Sie regelmäßig rohes Eiweiß, das ein Biotin-Aufnahmehemmer ist?  Ja  Nein
10. Leiden Sie unter Darmerkrankungen, die die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen könnten (z. B. Morbus Crohn)?  Ja  Nein
11. Nehmen Sie Medikamente ein, die mit der Biotin-Aufnahme oder -Verarbeitung interferieren könnten (z. B. Antiepileptika)?  Ja  Nein



## Auswertung:

### › Genug drin - vom Biotin

**0-3 Ja-Antworten:** Es ist unwahrscheinlich, dass Sie einen Biotin-Mangel haben. Wenn Sie jedoch Symptome bemerken, die Sie beunruhigen, konsultieren Sie einen Arzt.

### › Extraportion Biotin - hat Sinn

**4-7 Ja-Antworten:** Es besteht die Möglichkeit eines Biotin-Mangels. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an biotinhaltigen Lebensmitteln ist, könnte helfen. Überlegen Sie, einen Arzt für eine genauere Diagnose und Beratung zu konsultieren.

### › Wo ist es hin, das Biotin?

**8+ Ja-Antworten:** Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit eines Biotin-Mangels. Es wird dringend empfohlen, einen Arzt für weitere Untersuchungen und Behandlung zu konsultieren.

*Bitte beachten Sie, dass dieser Test lediglich eine grobe Einschätzung darstellt und nicht die Meinung oder Untersuchung durch einen Arzt ersetzt.*

## WAS IST BIOTIN?

Biotin ist ein wasserlösliches B-Vitamin, das eine zentrale Rolle in vielen Stoffwechselprozessen im Körper spielt. Es ist essenziell für die Umwandlung von Nahrung in Energie, die Synthese von Fettsäuren und den Stoffwechsel von Aminosäuren und Glukose. Biotin ist auch wichtig für die Gesundheit der Haare, Haut und Nägel, was seine Beliebtheit in Schönheits- und Gesundheitsprodukten erklärt.

## WOZU BRAUCHEN WIR BIOTIN?

- › **Energiestoffwechsel:** Biotin ist ein Coenzym bei der Umwandlung von Nahrungsmitteln, einschließlich Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, in nutzbare Energie.
- › **Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln:** Ein Mangel an Biotin kann zu Haarausfall, brüchigen Nägeln und Hautproblemen führen. Die Ergänzung von Biotin kann helfen, diese Symptome zu verbessern.
- › **Nervengesundheit:** Biotin ist wichtig für die Nervenfunktion und spielt eine Rolle bei der Neurotransmission und der Expression von Genen.
- › **Schwangerschaft und Stillzeit:** Während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an Biotin erhöht. Ein ausreichender Biotinspiegel ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Fötus.

**Halten Sie Ihre Bewegungs- und Meditationsroutinen aufrecht und fügen Sie gegebenenfalls weitere natürliche Detox-Unterstützer hinzu, z. B. Schüssler-Salze oder Basenpulver, die den Säurehaushalt im Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Gerne beraten wir Sie dazu bei uns in der Apotheke.**

## APOTHEKEN-TIPP



## SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

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

## HAUT-HAARE-NÄGEL

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# SCHMERZ



## SKURRILE SCHMERZPHÄNOMENE UND IHRE BEHANDLUNG DURCH PHYSIOTHERAPEUTEN



# LASS NACH

**E**s ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass körperliche Aktivität zu Verletzungen führen kann. Aber wer hätte gedacht, dass sogar ein heftiger Magen-Darm-Virus zu schleudertraumatischen Zuständen führen kann? Die Welt der Physiotherapie ist voller Überraschungen und manchmal sind es gerade die unerwarteten Schmerzphänomene, die uns am meisten zum Staunen bringen.

### „DAS KAM VOM ERBRECHEN?“ – UNERWARTETE SCHMERZSYNDROME

Stellen Sie sich vor, Sie überwinden gerade einen heftigen Magen-Darm-Virus, nur um festzustellen, dass Ihr Nacken und Ihre Schultern sich anfühlen, als hätten Sie einen Frontalzusammenstoß mit einem Kleinwagen gehabt. Das klingt absurd, aber genau solche Fälle treten auf, wenn durch intensives Erbrechen Muskeln auf eine Weise beansprucht werden, die zu Verletzungen führt, die normalerweise mit physischen Traumata assoziiert werden.

### DER KÖRPER KENNT KEINE GRENZEN DER ABSURDITÄT

Unser Körper ist ein Meisterwerk der Komplexität und manchmal sind es gerade die unerwarteten Reaktionen, die uns dies vor Augen führen. Die gute Nachricht ist, dass für fast jedes Problem eine Lösung existiert - auch wenn diese manchmal aus unerwarteter Richtung kommt. Indem wir uns auf die Erfahrungen und das Wissen von Fachleuten verlassen, können wir auch die seltsamsten und unerwartetsten Schmerzphänomene meistern.

### SCHMERZMITTEL UND MUSKELSCHMERZEN: WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Die Behandlung von Muskelschmerzen umfasst oft den Einsatz von Schmerzmitteln, die sowohl oral als auch äußerlich angewendet werden können. Produkte mit Ibuprofen, bekannt für seine entzündungshemmenden und

schmerzlindernden Eigenschaften, stehen hier im Fokus. Erfahrungen zeigen, dass Gels und Wärmegürtel bzw. -pflaster besonders bei akuten Sportverletzungen oder Muskelverspannungen helfen können. Diese Lösungen bieten eine gezielte Linderung und unterstützen den Heilungsprozess durch ihre wärmende oder kühlende Wirkung.

### BEWÄHRTE ÜBUNGEN, MIT DENEN SIE BEWEGLICH BLEIBEN

Die folgenden Übungen werden von Physiotherapeuten empfohlen, um die Beweglichkeit im Rumpfbereich zu verbessern oder diese nach Verletzungen wieder herzustellen: Konsultieren Sie unbedingt Ihren Behandler, falls Sie Fragen dazu haben. Achten Sie darauf, alle Bewegungen langsam und kontrolliert durchzuführen. Hören Sie auf Ihren Körper und vermeiden Sie Bewegungen, die Schmerzen verstärken.



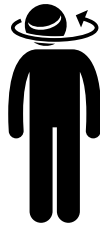
## 1. NACKENROTATIONEN

- › Beginnen Sie in einer neutralen Position mit geradem Rücken.
- › Drehen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Seite, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden.
- › Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung zur linken Seite.
- › Führen Sie die Übung mit fünf Wiederholungen pro Seite durch.



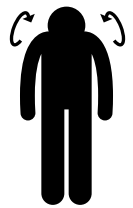
## 2. NACKENNEIGUNG

- › In einer aufrechten Sitz- oder Stehposition den Kopf sanft zur rechten Schulter neigen, bis eine Dehnung auf der linken Seite des Nackens spürbar ist.
- › Halten Sie die Position für 15-20 Sekunden und wiederholen Sie die Bewegung dann auf der anderen Seite.
- › Ziel ist es, jeweils drei bis fünf Wiederholungen pro Seite durchzuführen.



## 3. SCHULTERKREISEN

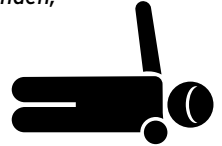
- › Heben Sie Ihre Schultern sanft an und führen Sie sie in einer kreisenden Bewegung nach vorne und dann nach hinten.
- › Dies hilft, die Spannung in den Schultern und im oberen Rückenbereich zu lösen.
- › Führen Sie zehn Kreise in jede Richtung aus.



## 4. DEHNUNG „BUCH ÖFFNEN“

Legen Sie sich auf die Seite, die Arme gestreckt vor Ihnen aufeinander, Knie leicht gebeugt.

- › Heben Sie den oberen Arm an und „öffnen“ Sie Ihren Oberkörper, indem Sie ihn aufdrehen, während Sie den Arm über den Körper führen, so als würden Sie ein Buch öffnen. Der Blick folgt der Bewegung des Arms.
- › Halten Sie die Endposition für einige Sekunden, um eine Dehnung im Brustbereich und in den Schultern zu spüren. Führen Sie fünf Wiederholungen durch, bevor Sie die Seite wechseln.



Bei Rücken- oder Gelenkbeschwerden – mit **doc® Ibuprofen Schmerzgel** haben Sie einen bewährten „Schmerzspezialisten“ zur Hand.

In dem gut verträglichen und schnell wirkenden Gel ist größtenteils vollständig gelöstes Ibuprofen enthalten. Dadurch kann der Wirkstoff tief ins Gewebe gelangen. In der untersten Hautschicht bildet sich bei Anwendung ein Wirkstoffdepot. Dieses sorgt für eine lang anhaltende Wirkung von **doc® Ibuprofen Schmerzgel**.

Dank der speziellen Mikrogel-Technologie von **doc® Ibuprofen Schmerzgel** gelangt viermal mehr Ibuprofen durch die Haut als bei gewöhnlichen Ibuprofen-Cremes mit gleicher Wirkstoffkonzentration.



Die schnell einsetzende Wirkung sowie der unterstützende Kühleffekt lindern lang anhaltend folgende Beschwerden:

- Entzündungen und Schwellungen der Gelenke, Sehnen und Bänder
- Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen
- Entzündungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

[www.doc-gegen-schmerzen.at](http://www.doc-gegen-schmerzen.at)

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

Ein Schatz der Natur  
für unsere Gesundheit



Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!

# DIE HEILENDE KRAFT VON LEHM

In einer Welt, die zunehmend von Stress und Umweltbelastungen geprägt ist, wenden sich immer mehr Menschen der Natur zu, auf der Suche nach Wegen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Einer der verborgenen Schätze der Natur, der in letzter Zeit besonders viel Aufmerksamkeit erregt, ist Lehm: ein natürliches Material, das seit Jahrhunderten für seine heilenden Eigenschaften geschätzt wird.



### LEHM: DAS URALTE GEHEIMNIS NATÜRLICHER GESUNDHEIT

Lehm ist nicht nur ein grundlegendes Baumaterial oder Material für künstlerische Ausdrucksformen. Er besitzt auch erstaunliche heilende Eigenschaften, die ihn zu einem wertvollen Verbündeten in der natürlichen Gesundheitspflege machen. Seine Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen, die Haut zu reinigen und zu mineralisieren, macht ihn zu einem natürlichen Wundermittel für viele Beschwerden.

### NATÜRLICHE ENTGIFTUNG UND HAUTPFLEGE

Lehm wird aufgrund seiner absorbierenden Eigenschaften oft als natürlicher Entgifter beschrieben. Wenn er auf die Haut aufgetragen wird, zieht er Unreinheiten und Toxine heraus, während er gleichzeitig wichtige Mineralien abgibt. Diese einzigartige Kombination fördert nicht nur eine tiefgehende Reinigung der Haut, sondern unterstützt auch die Zellregeneration und verbessert somit das Hautbild.

### PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG

Natürliche Materialien wie Lehm haben oft eine beruhigende Wirkung auf die Psyche. Die Verwendung von Lehm in Innenräumen kann zur Schaffung einer warmen, einladenden Umgebung beitragen, die das Wohlbefinden steigert und Stress reduziert.

### VIELSEITIGKEIT UND INNOVATION IN DER MODERNEN ARCHITEKTUR

Lehm erlebt in der modernen Architektur ein beeindruckendes Comeback, das die Brücke zwischen alter Tradition und innovativer Zukunft schlägt. Seine Anwendung reicht von ökologischen Gebäudehüllen bis zu ästhetischen Innenraumgestaltungen. Neben Lehmziegeln für robuste Wände und atmungsaktiven Lehmputzen für ein gesundes Raum-

klima findet Lehm auch in Wellnessanlagen besondere Beachtung. Hier schafft er, durch seine feuchtigkeitsregulierenden und schadstoffbindenden Eigenschaften, ein natürliches Wellness-Erlebnis.

### LEHMSAUNA: WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

Ein besonderer Höhepunkt in der Anwendung von Lehm ist die **Lehmsauna**. Die Saunawelt des Urslsruerhofs in Maria Alm bietet mit ihrer Lehmsauna ein außergewöhnliches Wellness-Erlebnis, das die heilenden Kräfte des Lehms in einer entspannenden Atmosphäre vereint. Durch die Kombination von Wärme

und den besonderen Eigenschaften des Lehms wird ein einzigartiges Mikroklima erzeugt, das die Durchblutung anregt, den Stoffwechsel beschleunigt und eine tiefgreifende Entspannung fördert. Die natürliche Wärme- und Feuchtigkeitsspeicherung von Lehm kann das Saunaerlebnis verbessern, indem sie für eine sanfte und gleichmäßige Wärmeabgabe sorgt. Diese spezielle Art der Sauna unterstützt nicht nur die natürliche Entgiftung des Körpers, sondern bietet auch einen erholsamen Rückzugsort für Geist und Seele.

Die Verwendung von Lehm für gesundheitliche Zwecke ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie wir von den Gaben der Natur profitieren können. Ob durch die Anwendung auf der Haut oder als Teil eines ganzheitlichen Wellness-Erlebnisses in der Lehmsauna - Lehm bietet eine Fülle von Möglichkeiten, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es ist an der Zeit, dieses uralte Geheimnis neu zu entdecken und die heilende Kraft von Lehm in unser Leben zu integrieren.



### KONTAKTDATEN

#### HOTEL & SPA URSLAUERHOF



Urslsruerstraße 2  
5761 Maria Alm

**Tel.:** +43 65 84 - 81 64

**Fax:** +43 65 84 - 82 08

**Mail:** info@urslsruerhof.at

**Web:** www.urslsruerhof.at

  @urslsruerhof

### MÖCHTEN AUCH SIE ENTSPANNUNG IN EINER LEHMSAUNA ERLEBEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension im Urslsruerhof zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich nicht nur auf die Schönheit von Maria Alm, sondern auch auf die heilende Kraft von Lehm.



# GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

## TEE AUS DER APOTHEKE VS. TEE AUS DEM SUPERMARKT

- 1. Qualitätsstandards:** Das Österreichische Arzneimittelbuch - kurz ÖAB - legt strenge Qualitätsstandards für Arzneimittel und arzneilich genutzte Produkte fest, einschließlich Kräutertees wie Pfefferminztee. In einer Apotheke abgefüllter Pfefferminztee muss diesen hohen Standards entsprechen. Das bedeutet, dass die Qualität der Pflanzen und die Bedingungen, unter denen sie getrocknet und verarbeitet werden, spezifischen Vorgaben genügen müssen, um Kontaminationen und Qualitätsverlust zu vermeiden.
- 2. Reinheit und Identifikation:** Pfefferminztee aus der Apotheke wird auf spezifische Inhaltsstoffe geprüft und muss frei von Verunreinigungen sein, die in landwirtschaftlichen Produkten vorkommen können, wie Pestizidrückstände oder Schwermetalle.
- 3. Lagerung und Abfüllung:** Während Pfefferminztee im Supermarkt oft in verschlossenen Beuteln verkauft wird, ermöglicht die offene Abfüllung in Apotheken eine frischere und möglicherweise individuell angepasste Mischung. Apotheken müssen zudem die korrekte Lagerung der Kräuter nach den ÖAB-Vorgaben sicherstellen, was ihre Potenz und Frische zum Zeitpunkt der Abfüllung erhöht.



*Die höhere Qualität des Pfefferminztees hat vor allem Einfluss auf die Reinheit, die Sicherheit und schlussendlich die Wirksamkeit des Tees. Ist Ihnen also nicht nur der Geschmack, sondern auch die Wirkung wichtig, empfehlen wir, immer zur Apothekenqualität zu greifen.*

## WAS IST DAS ÖSTERREICHISCHE ARZNEIMITTELBUCH?

Das Österreichische Arzneimittelbuch ist ein offizielles Nachschlagewerk, das die Qualität, Prüfung, Lagerung und Kennzeichnung von Arzneimitteln in Österreich regelt. Es wird von der österreichischen Gesundheitsbehörde herausgegeben und enthält detaillierte Vorschriften und Standards für die Herstellung und Qualitätskontrolle von Arzneimitteln. Diese Standards sollen sicherstellen, dass alle Arzneimittel, die in Österreich verkauft und verwendet werden, sicher, wirksam und von hoher Qualität sind.

In Bezug auf Apothekenqualität von Produkten spielt das Österreichische Arzneimittelbuch eine zentrale Rolle, da es die Kriterien festlegt, nach denen die Qualität von in Apotheken erhältlichen Produkten bewertet wird. Apotheken müssen sicherstellen, dass ihre Produkte diesen Standards entsprechen, um die Gesundheit und Sicherheit der Verbraucher zu gewährleisten. Dies umfasst nicht nur fertige Arzneimittel, sondern auch

in Apotheken hergestellte oder modifizierte Produkte, wie zum Beispiel individuell angepasste Medikamente oder Rezepturen.



*Das ÖAB stellt ein wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung im österreichischen Gesundheitswesen dar und hilft, ein hohes Niveau an Arzneimittelsicherheit und -wirksamkeit aufrechtzuerhalten. Es dient als Referenz für Apotheker, pharmazeutische Hersteller und andere im Gesundheitswesen tätige Fachkräfte.*



## JETZT AUCH DIAGNOSTIK IN IHRER APOTHEKE

### Gesetzesnovelle bringt neue Gesundheits- angebote in Apotheken



Ab sofort bieten Österreichs Apotheken ein erweitertes Spektrum an Gesundheitsdienstleistungen. Dank der im Frühling 2024 beschlossenen Apothekengesetzesnovelle können Sie sich auf moderne und innovative Gesundheitstests direkt vor Ort freuen.

Diese Angebote stärken die zentrale Rolle der 1.450 Apotheken in Österreich als tragende Säulen des Gesundheitssystems, insbesondere im Bereich der Prävention und Früherkennung. Die Apothekerschaft, die bereits während der Corona-Pandemie durch den Aufbau einer standardisierten Test-Infrastruktur und der professionellen Durchführung von Tests überzeugt hat, kann nun niederschwellige und qualitativ hochwertige Gesundheitsleistungen noch näher an die Bevölkerung bringen.



### Zu den neuen Services gehören:

- *Blutzucker- und Cholesterinmessungen*
- *Analysen von Mikronährstoffen wie Vitamin D*
- *Impftiter-Analysen zur Überprüfung von Antikörpern*
- *Schnelltests für Infektionskrankheiten wie Influenza, RSV und Covid-19*



# APO-ABC

## WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

**Lösungen** sind klare, homogene Mischungen, in denen sich der gelöste Stoff auf molekularer Ebene im Lösungsmittel verteilt.

**Beispiel Kochsalzlösung:** eine einfache, aber weit verbreitete Lösung in der Medizin, bestehend aus Natriumchlorid (Kochsalz) und Wasser. Kochsalzlösung wird häufig als Injektionsflüssigkeit, zur Wundreinigung oder als Nasenspray verwendet.

**Elixiere** sind süße, oft aromatisierte flüssige Zubereitungen, die für die orale Einnahme gedacht sind und Alkohol und Wasser als Lösungsmittel verwenden, um eine breite Palette von Wirkstoffen aufzunehmen.

**Beispiel Johanniskraut-Elixier:** Dieses wird oft zur Behandlung von leichten bis mäßigen Depressionen, zur Linderung von Angstzuständen und zur Verbesserung der Stimmung eingesetzt.

**Tinkturen** sind eine Art Extrakt, bei dem Alkohol das Lösungsmittel ist, und dienen der Extraktion und Konservierung von Pflanzeninhaltsstoffen.

**Beispiel Echinacea-Tinktur:** eine alkoholische Lösung, die aus der Echinacea-Pflanze hergestellt wird. Diese Tinktur wird traditionell zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vorbeugung oder Behandlung von Erkältungen eingesetzt.

# WECHSELNDE ANSICHTEN

Die Wechseljahre  
im Kulturvergleich  
und was wir davon  
lernen können

Die Wechseljahre sind ein universelles Phänomen - doch die Art, wie Frauen diese Phase erleben, variiert stark von Kultur zu Kultur. Diese Unterschiede bieten uns wertvolle Einblicke und zeigen auf, wie Lebensstil, Ernährung, klimatische Bedingungen und das Gesundheitssystem die Wechseljahrsbeschwerden beeinflussen können.

## ASIATISCHE ACHTSAMKEIT: DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG UND DES LEBENSSTILS


In asiatischen Ländern, besonders in Japan und China, scheinen Frauen die Wechseljahre mit weniger Beschwerden zu durchleben. Die dortige Ernährung, die reich an Sojaprodukten und damit an Phytoöstrogenen ist, wird oft als ein Schlüssel zur Linderung von Symptomen genannt. Darüber hinaus tragen ein aktiver Lebensstil und die Einbindung von Stressmanagement-Praktiken wie Yoga und Meditation zu einem gelasseneren Umgang mit den Wechseljahren bei.

## WESTLICHE HERAUSFORDERUNGEN: LEBENSSTIL UND DAS GESUNDHEITSSYSTEM

Im Gegensatz dazu berichten Frauen in westlichen Ländern oft von intensiveren Symptomen. Ein stressiger Lebensstil, weniger Bewegung und eine ernährungsbedingte Reduktion von pflanzlichen Östrogenen könnten dazu beitragen. Allerdings bieten die entwickelten Gesundheitssysteme in diesen Regionen auch besseren Zugang zu spezialisierten Behandlungen und Informationen, die Frauen Unterstützung und Erleichterung bieten können.

## DIE WÄRME DES SÜDENS: KLIMA UND TRADITION

In wärmeren Klimazonen, wie in Teilen Afrikas und Südamerikas, könnten Symptome wie Hitzewallungen intensiver sein, doch die traditionelle Wertschätzung dieser Lebensphase als Übergang in eine Zeit der Weisheit und des Respekts hilft vielen Frauen, die physiologischen Herausforderungen besser zu meistern.



Diese globalen Perspektiven unterstreichen, wie eine Kombination aus ausgewogener Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und einem unterstützenden sozialen sowie medizinischen Umfeld helfen kann, die Wechseljahre positiv zu erleben. Es zeigt sich, dass kulturelle Praktiken und Einstellungen, ebenso wie der Zugang zu medizinischer Versorgung und Informationen, wesentliche Rollen spielen.



## TIPPS AUS DER APOTHEKE

Während der Wechseljahre durchläuft der weibliche Körper signifikante hormonelle Veränderungen, die eine Reihe von Symptomen verursachen können. Hier sind einige hilfreiche Produktempfehlungen aus unserer Apotheke, die unterstützen können:

### 1. **Gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß**

Pflanzliche Präparate mit Inhaltsstoffen wie Traubensilberkerze, Salbei und Rotklee können helfen, diese Symptome zu lindern. Diese Kräuter enthalten Phytoöstrogene, die ähnlich wie das weibliche Hormon Östrogen wirken und somit bei der Regulierung der Körpertemperatur helfen können.

### 2. **Gegen Schlafstörungen**

Melatonin oder Präparate mit Baldrian und Hopfen können den Schlaf verbessern. Diese natürlichen Schlafhilfen unterstützen dabei, den Schlafrhythmus zu regulieren und sorgen für einen erholsameren Schlaf.

### 3. **Gegen Stimmungsschwankungen und Depression**

Omega-3-Fettsäuren, Johanniskraut und Magnesium können positive Effekte auf die Stimmung haben. Sie unterstützen die Gehirnfunktion und können helfen, leichte bis mittlere depressive Symptome zu verringern.

### 4. **Gegen vaginale Trockenheit**

Feuchtigkeitscremes und Gleitmittel auf Wasserbasis können bei vaginaler Trockenheit helfen. Sie imitieren die natürliche Feuchtigkeit und können Beschwerden beim Geschlechtsverkehr reduzieren.

### 5. **Minderung des Osteoporose-Risikos**

Calcium- und Vitamin-D3-Supplemente sind wichtig für die Knochengesundheit. Eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen kann dazu beitragen, das Risiko für Osteoporose zu verringern.

### 6. **Gegen Gewichtszunahme**

Nahrungsergänzungsmittel mit Grünem-Tee-Extrakt oder Chrom können den Stoffwechsel unterstützen und bei der Kontrolle des Körpergewichts helfen.

### 7. **Allgemeine Empfehlungen**

- regelmäßige Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Stressmanagement

Die Wechseljahre markieren einen bedeutenden Abschnitt im Leben jeder Frau. Indem wir die Vielfalt der Erfahrungen und Ansätze aus verschiedenen Kulturen anerkennen und integrieren, können wir ein umfassenderes Verständnis und effektivere Strategien zur Unterstützung von Frauen in dieser Lebensphase entwickeln. Sehen Sie die Wechseljahre nicht nur als Herausforderung, sondern als Chance für Wachstum und Entwicklung, unterstützt durch eine Mischung aus globalen Weisheiten und modernen Erkenntnissen.

## 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





# Mehr als nur ein Kleidungsstück



## 7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit



**D**ie Wahl Ihrer Unterwäsche ist mehr als nur eine Frage des Stils oder Komforts. Tatsächlich spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Intimgesundheit und kann weitreichende Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben. In diesem Artikel decken wir sieben wichtige Fakten auf, die jeden überraschen werden - von der Bedeutung der Materialauswahl bis zu Waschgewohnheiten und der Auswahl der richtigen Pflegeprodukte.

### 1. Warum Baumwolle Gold wert ist

Baumwolle ist nicht nur wegen ihres Komforts die bevorzugte Wahl für Unterwäsche. Ihre atmungsaktiven Eigenschaften sind besonders förderlich für die Gesunderhaltung der Scheidenflora. Synthetische Materialien hingegen können Wärme und Feuchtigkeit einschließen, wodurch ein perfektes Umfeld für Bakterienwachstum und Pilzinfektionen geschaffen wird.

### 2. Die Risiken von Spitze und synthetischen Stoffen

Spitzenunterwäsche mag ästhetisch sein, birgt jedoch Risiken - insbesondere wenn man anfällig für Pilzinfektionen ist. Die rauen Texturen und die schlechte Luftzirkulation können Reizungen und ein feuchtes Milieu fördern, was Pilzen ein ideales Umfeld bietet. Experten raten daher zur Vorsicht bei der Wahl von Spitzenwäsche.

### 3. Tangas, Strings und Co.: mit Bedacht tragen

Während Tangas und Strings sichtbare Linien unter der Kleidung verhindern, können sie auch das Risiko von Reizungen und Infektionen erhöhen. Der minimale Stoffanteil und die enge Passform können den Transport von Bakterien vom Anal- zum vaginalbereich begünstigen. Es wird empfohlen, diese Art von Unterwäsche nicht täglich zu tragen und besonders auf die Hygiene zu achten.

### 4. Keine Unterwäsche - keine Lösung

Der Verzicht auf Unterwäsche mag als einfache Lösung für Belüftungsprobleme erscheinen, ist aber keine empfehlenswerte Alternative. Ohne den schützenden Layer kann die empfindliche Haut im Intimbereich direkten Kontakt mit Kleidung haben, die Waschmittel, Schweiß oder andere Reizstoffe enthält. Dies kann zu Infektionen führen. Stattdessen sollte man auf atmungsaktive Materialien setzen.

### 5. Waschen bei 60 Grad: nicht verhandelbar

Unterwäsche bei mindestens 60 Grad zu waschen, ist entscheidend, um Bakterien und Pilze effektiv abzutöten. Diese Praxis ist besonders wichtig, wenn Sie eine Infektion haben oder kürzlich hatten, um eine Wiederinfektion zu verhindern. Regelmäßiges Waschen bei dieser Temperatur hilft, Ihre Intimhygiene aufrechtzuerhalten und schützt vor gesundheitlichen Problemen.







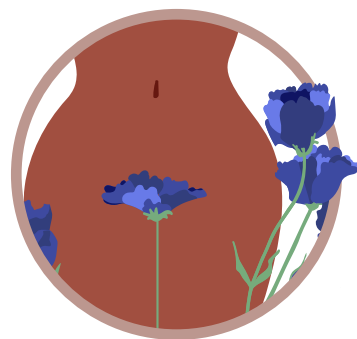
## 6. Produkte für eine gesunde Intimflora

Die Pflege der Scheidenflora ist ein Schlüssel zu guter Intimhygiene. Produkte, die Laktobazillen enthalten, wie bestimmte Vaginalkapseln und -schäume, unterstützen die Aufrechterhaltung einer gesunden Bakterienbalance. Intimpflegeöle und Feuchtigkeitscremes ohne aggressive Chemikalien können ebenfalls dazu beitragen, die Haut geschmeidig zu halten und Irritationen vorzubeugen. Wählen Sie Produkte, die speziell für den Intimbereich entwickelt wurden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

## 7. Die Rolle der Ernährung und Probiotika

Neben der äußeren Pflege spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle in der Gesundheit des Intimbereichs. Probiotika, wie sie in speziellen Nahrungsergänzungsmitteln und einigen Joghurtsorten vorkommen, können die Scheidenflora positiv beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, unterstützt ebenfalls die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

**Die Wahl und Pflege Ihrer Unterwäsche sowie die Verwendung geeigneter Pflegeprodukte ist also entscheidend für die Gesundheit Ihres Intimbereichs. Indem Sie auf Materialien achten, die Art der Unterwäsche bedacht wählen, richtige Waschpraktiken anwenden und Produkte zur Unterstützung der Scheidenflora nutzen, können Sie Infektionen vorbeugen. Damit bleibt Ihre Intimgesundheit im Lot!**



# Scheidenflora OK!

**OMNi-BiOTiC® FLORA plus:**  
Mit 4 natürlichen Bakterienstämmen –  
speziell für Frauen entwickelt.

**Einfach trinken!**



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

**GUTSCHEIN**  
**€ 4,-**  
Art.-Nr. 82143



\* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus (28 Stück) bis 31. August 2024, 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. 82143

# GEFRAGT AM MARKT



## APOTHEKEN-TIPP



### PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE VENEN

Speziell in der warmen Jahreszeit leiden viele von uns unter müden, schweren Beinen. Die Blutgefäße erweitern sich bei Hitze, und insbesondere bei langem Stehen oder Sitzen kann sich Blut in den Beinen stauen und Flüssigkeit aus den Venen in das umliegende Gewebe austreten, was zu einem unangenehmen Schweregefühl der Beine führt. Diosmin und Hesperidin sowie Aescin, ein Wirkstoff-Komplex aus Rosskastanien, haben venenstärkende Eigenschaften. Vitamin C unterstützt die Bildung von Kollagen, einem wichtigen Bestandteil des Bindegewebes, und damit die normale Funktion der Haut und der Blutgefäße.

---

#### **VENEN KOMPLEX**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

## APOTHEKEN-TIPP



### MIT HOCHWERTIGEN PFLANZENEXTRAKTEN

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – wann immer wir eine fetthaltige Mahlzeit zu uns nehmen, wird die in der Leber produzierte Galle benötigt. Gemeinsam mit anderen Verdauungssäften sorgt sie dafür, dass Fett aus der Nahrung aufgespalten und so für den Körper verwertbar wird. Normalerweise bekommen wir von diesen Vorgängen kaum etwas mit – erst wenn Leber und Galle überfordert sind, können unangenehme Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Verstopfungen oder Blähungen auftreten. Artischocke und Mariendistel können zur Unterstützung der Verdauungsfunktion beitragen, da sie das Leber-Galle-System stärken.

---

#### **ARTISCHOCKE MARIENDISTEL**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



melo- disch	Bruder d. Mutter oder des Vaters	getrock- netes Gras	▼	scherz- haft: Fall, Sturz	ohne Inhalt	runde Schnee- hütte	▼	schmal; begrenzt	bereit- willig	Verbin- dungs- linie, -stelle	▼	ein Stern- bild	▼	Flach- land	▼	An- rufung Gottes	Lebe- wesen
▶								▶				▶	durch- triebene Person (ugs.)				
unge- braucht				landwirt- schaft- liches Gerät				1	blüten- lose Wasser- pflanze					Welt- religion			Gesichts- farbe
Berg- mann; salopp: Kamerad							Stille						▶	Fehlos bei der Lotterie			
Trink- gefäß		Lehrling (Kurz- wort)		wirtschaft- licher Zusam- menbruch					Zu- spruch- spender					3			
▶				Manns- bild, Bursche										Hoheits- zeichen, Flagge		Stellgriff	Stock- werk
weib- liches Pferd	ohne Fein- gefühl		Zier- pflanze											▶			
▶														gehack- tes Schwei- nefleisch			
jedoch, hingegen														Neben- linie einer Familie	Geschöpf		ein Marder
Schaft der Vogel- feder														▶			
engl. Popstar: ... John		kleines stehen- des Ge- wässer		Luft- trübung										Unter- arm- knochen			
▶														Staat in Ostafrika		Nachbar- schaft	oberster Teil des Getreide- halms
kleine Metall- schlinge														▶			2
Küchen- gerät, Filter														Sinnes- organ			
Schalk, Spaß- vogel	US-Nach- richten- sender (Abk.)		die erste Frau (A. T.)		Monats- name	Tiere ab- richten		Gewürz- Heil- pflanze	sehr fest	Feuer- kröte			über- mächtige Angst		überein- kommen (sich ...)		Feld- ertrag
▶	6					Garten- gerät											
Ankün- digung		internatio- nales Not- signal		Künst- lerver- mittler						Kuh- antilope		Organ des Harn- systems					9
▶						Gewin- nerin									akusti- sches Alarm- gerät		Sieger, Bestler
Text- abschnitt	ein Europäer		Garten- blume	Ost- slawin								unbe- rührte Land- schaft	recht- eckiger Behälter aus Holz				
▶						geküns- telte Haltung, Gebärde		jetzt					gelblich braune Erdart	Hab-, Raff- sucht			
Gewalt- herrscher	Heiler- fahren; Heil- urlaub		lang- schwän- ziger Papagei	Unglück, Miss- geschick					7	Summe der Lebens- jahre							persönl. Fürwort (dritte Person)
▶								Samm- lung von Schrift- stücken					5	Brut- stätte			
Eingang						in hohem Maße				Zeit- messer					zu keiner Zeit		
ein Quiz lösen								hohes Bauwerk							Land- streit- kräfte		

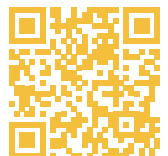


# Gehirn- Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von  
Schwedenrätsel & Sudoku  
finden Sie online unter  
[www.aponovum.com/loesungen](http://www.aponovum.com/loesungen)



## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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



## 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 Gehirnleistung. 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 - lactosefrei - glutenfrei

# Rätself & Gewinnen

1.



**Urslauerhof**  
HOTEL & SPA - WINTERTHAL  
★★★★

2.

+

3.



**In welchem Monat fällt der längste Tag des Jahres?**



Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.08.2024.

- \* 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 URSLAUERHOF.  
[www.urslauerhof.at](http://www.urslauerhof.at)

## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

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

**Venen Komplex**

Infos zum Produkt auf Seite 23.



VIEL GLÜCK!



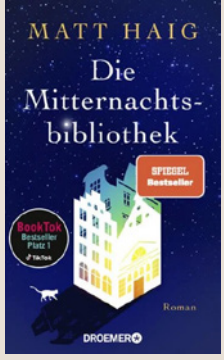
## Unsere Buch- und Film-tipps für den Sommer



### „People Pleasing: Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen“

von Dr. Ulrike Bossmann

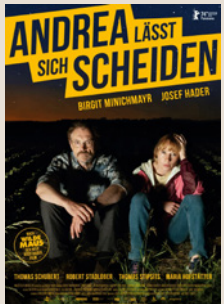
Sie sagen Ja, auch wenn Sie eigentlich Nein meinen? Sie fühlen sich für das Wohlergehen anderer verantwortlich und spüren erst viel zu spät, dass Sie sich selbst dabei völlig vergessen haben? Die Psychologin Ulrike Bossmann beschreibt die Auslöser und Auswirkungen von People Pleasing und zeigt, wie man ohne schlechtes Gewissen Grenzen zieht und Konflikte austrägt, statt um der Harmonie willen zu schweigen.



### „Die Mitternachtsbibliothek“

von Matt Haig

In Matt Haigs Roman „Die Mitternachtsbibliothek“ finden wir uns auf dem Weg ins Jenseits in einer riesigen Bibliothek wieder, die alle Leben enthält, die wir hätten führen können. Er stellt die Frage, ob wir in einem alternativen Leben ohne unsere Fehler und Bedauern wirklich glücklicher wären. Das Buch feiert die Unvollkommenheiten und die einzigartigen Entscheidungen, die uns zu dem machen, wer wir sind, und betont die Schönheit unseres eigenen, einzigartigen Lebensweges.



### „Andrea lässt sich scheiden“

von Josef Hader

Im Film „Andrea lässt sich scheiden“, einem packenden Drama mit einem Hauch von schwarzem Humor, folgen wir Andrea (Birgit Minichmayr), einer Polizistin, die sich inmitten einer Lebenskrise befindet. Unzufrieden mit ihrer Ehe und auf der Suche nach einem Neuanfang nimmt sie eine Stelle als Kriminalinspektorin in St. Pölten an. Ein Muss für alle Hader-Fans, die nach einem Film suchen, der zum Nachdenken anregt und gleichzeitig tief in die Abgründe menschlicher Emotionen eintaucht.



# SOMMER- FRITTATA

MIT ZUCCHINI, TOMATEN & FETA

## ZUTATEN

- › 2 kleine Zucchini
- › 200 g Cocktail- oder Cherry-Tomaten
- › 1 Rote Zwiebel
- › 8 Bio-Eier
- › 75 ml Schlagobers
- › 200 g Crème fraîche
- › 1 TL frische Thymian-Blättchen
- › 200 g Feta (Schafskäse)
- › Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## 1.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Backform mit 20 x 30 cm Größe mit Backpapier auslegen. Das funktioniert am besten, wenn man das Backpapier zerknüllt und mit Wasser anfeuchtet.

## 2.

Die Zucchini gründlich waschen, aber nicht schälen. Größere Zucchini längs halbieren. Auf einer Mandoline in feine Scheiben raspeln oder mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

## 3.

Die Tomaten gründlich waschen und halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Ringe raspeln. Die drei Gemüsesorten in die Backform geben und gut durchmischen. Gleichmäßig in der Form verteilen.

## 4.

Eier, Schlagobers, Crème fraîche und Thymian in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen gründlich verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Eimischung über das Gemüse gießen. Den Feta mit den Händen gleichmäßig darüber krümeln.

## 5.

Die Frittata im unteren Drittel des Ofens etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Vor dem Servieren leicht auskühlen lassen.

REZEPT VON  
**MAJA NETT**  
moeyskitchen



@moeyskitchen

moeyskitchen.com



SALVATOR  
APOTHEKE



## VENEN KOMPLEX

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.05.2024 - 15.08.2024.  
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 15.05.2024 - 15.08.2024.  
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 15.05.2024 - 15.08.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## ALLERGO IMMUN

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.05.2024 - 15.08.2024.  
Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



SALVATOR  
APOTHEKE



## WEIHRAUCH

Sie sparen 10%, Gutschein gültig von 15.05.2024 - 15.08.2024.  
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 15.05.2024 - 15.08.2024.  
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