



JAUNTAL-APOTHEKE

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



WINTER 2024

SURVIVAL-GUIDE FÜRS FAMILIENESSEN

SOVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN

GRATIS

HUST, HUST, HURRA

Kann der Husten jetzt
auch mal aufhören?

MIGRÄNE IM ANFLUG

Achten Sie auf diese
Warnzeichen

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
Dr. Klaus Bauer und das
Team der Jauntal-Apotheke*

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

Glowy Skin im Winter

Eine Creme für alles?
Besser nicht!

8

Hust, hust, hurra

Kann der Husten jetzt
auch mal aufhören?

10

Das böse Fett, BMI und veraltete Diäten

Ein kritischer Blick auf
überholte Konzepte

12

Migräne im Anflug

Achten Sie auf diese
Warnzeichen

14

SOS

Der 24-Stunden-Notfall-
plan bei Erkältungen

16

Good to know

Apotheken-Insights

18

Urlaub mit Mehrwert

Die perfekte Zeit für Ihre
Gesundheitsvorsorge

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

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

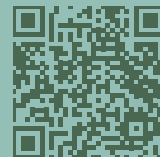
Stellen Sie sich vor, wie Sie die aktuelle Herausforderung erfolgreich meistern. Nutzen Sie die Visualisierung: Wie sieht Ihr Leben aus, wenn diese Krise überwunden ist? Diese inneren Bilder geben Zuversicht und Mut, um den nächsten Schritt zu wagen.

NEUE IMPULSE DURCH DAS KARTENSET „WEIL DAS LEBEN FRAGT“

Manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um dem Leben mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Das Kartenset „Weil das Leben fragt“ bietet diese Impulse. Die 52 Karten sind dafür da, die Anregungen zu geben, in schwierigen Zeiten den inneren Kompass zu behalten und den eigenen Weg klar zu sehen - für ein bereichertes Leben trotz Herausforderungen.

Weil das Leben fragt:
52 Impulskarten zur Sinnfindung
von JOSEF HIEBAUM,
JULIA RADINGER,
SABINE SEITZ,
DAGMAR TRAXL,
MARKUS TRAXL

Tyrolia Verlag &
Buchhandel



Praktische Impulsfragen zur Orientierung:

Finde dein Wofür:

Wofür möchtest du diese Situation durchstehen?

Finde ein Trotzdem:

Welche neuen Möglichkeiten bietet dir das Leben trotz dieser Herausforderung?

Deine volle Scheune:

Welche Erfahrungen haben dir gezeigt, dass du wachsen kannst?

Nutze die Kraft der Visualisierung:

Wie fühlt es sich an, gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen?

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

GLOWY SKIN IM WINTER

Eine Creme
für alles?
Besser nicht!

Es ist doch nur eine Creme, oder? Eine Frage, die wir uns vielleicht alle schon einmal gestellt haben, wenn wir zwischen den Regalen standen. Warum eigentlich eine spezielle Fußcreme, eine Handcreme, und dann auch noch etwas ganz anderes für Gesicht und Körper? Reicht nicht eine für alles?

Die Antwort ist: Nein! Und warum das so ist, erfahren Sie hier.

Haut ist nicht gleich Haut – und das ist gut so

Die Haut ist unser größtes Organ, aber sie ist auch ein wahres Multitalent. Je nach Körperregion hat die Haut ganz unterschiedliche Aufgaben und Anforderungen. Unsere Hände beispielsweise sind täglich unzähligen Belastungen ausgesetzt – sei es durch Kälte, häufiges Händewaschen oder den Kontakt mit verschiedenen Oberflächen. Die Haut im Gesicht wiederum ist viel feiner und sensibler, während die Haut an den Füßen vor allem strapazierfähig sein muss.

Ein Hauttyp, viele Anforderungen?

Gerade im Winter wird unsere Haut unterschiedlich beansprucht. Kalte, trockene Luft draußen und trockene Heizungsluft drinnen machen ihr zu schaffen. Für Gesicht, Hände und Füße bedeutet das: spezielle Pflege ist gefragt, die auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Hautpartie abgestimmt ist. Eine Creme, die überall wirkt, gibt es eben nicht.

Fett vs. Feuchtigkeit – ein Balanceakt

Ein Grund, warum unterschiedliche Körperregionen verschiedene Cremes benötigen, liegt im Verhältnis von Fett und Feuchtigkeit. Während unser Gesicht oft Feuchtigkeit benötigt, um die zarte Haut vor dem Austrocknen zu schützen, verlangen andere Körperteile nach mehr Fett.

Hände hoch für mehr Pflege

Unsere Hände, die im Winter oft rau und rissig werden, brauchen einen pflegenden Schutzfilm, der sie vor äußeren Einflüssen bewahrt. Cremes mit reichhaltigen Ölen und Inhaltsstoffen wie Ringelblume oder Bienenwachs helfen, die Hautbarriere zu stärken und schützen vor dem Austrocknen – ohne jedoch zu fettig zu sein. Eine wohltuende Handpflege kann in der kalten Jahreszeit also Wunder wirken.

Wie erkennen Sie die richtige Handcreme für den Winter?

- › *schnell einziehend: perfekt für den Alltag*
- › *pfliegende Öle: schützen und regenerieren*
- › *weniger Parfüm: besonders bei empfindlicher Haut*

Füße nicht vergessen – Zeit für eine Extrabehandlung

Unsere Füße werden oft sträflich vernachlässigt, doch gerade im Winter, wenn wir sie den ganzen Tag in dicken Socken und engen Schuhen verstecken, benötigen sie besondere Aufmerksamkeit. Die Haut an den Füßen ist besonders dick und neigt dazu, trocken und spröde zu werden. Hier helfen Cremes mit Urea oder natürlichen Pflanzenölen, die tief in die Haut eindringen und sie wieder geschmeidig machen.

- › **Tipp für die Wintermonate:** Nehmen Sie sich einmal pro Woche Zeit für ein kleines Fußritual: Ein Fußbad, gefolgt von einer reichhaltigen Creme, die idealerweise über Nacht einwirken kann. So wird selbst die trockenste Haut wieder streichelzart.

Gesichtscreme im Winter – mehr als nur Feuchtigkeit

Das Gesicht ist unser Aushängeschild und gerade im Winter wird es durch Wind, Kälte und trockene Luft besonders beansprucht. Hier kommt es darauf an, eine Pflege zu finden, die sowohl Feuchtigkeit spendet als auch vor den winterlichen Strapazen schützt. Cremes mit Hyaluronsäure helfen, die Feuchtigkeit zu speichern. Ceramide halten die Hautbarriere intakt und Panthenol beruhigt irritierte Winterhaut.

Die richtige Pflege für den ganzen Körper

Wie Sie sehen, braucht unsere Haut im Winter viel Aufmerksamkeit – und das nicht nur im Gesicht. Jede Körperregion hat ihre eigenen Bedürfnisse, die es zu berücksichtigen gilt. Mit der richtigen Pflege schützen Sie Ihre Haut vor dem Austrocknen, stärken ihre Barrierefunktion und sorgen dafür, dass sie auch in der kalten Jahreszeit strahlt. Bei der Auswahl des richtigen Produkts beraten wir Sie gerne bei uns in der Apotheke.



APOTHEKEN-TIPP




DER SCHLÜSSEL ZU JUNGER HAUT

Kollagen ist mit 80 % das wichtigste Strukturprotein der Haut, welches für eine glatte Haut, gesunde Haare und Nägel von großer Bedeutung ist. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die natürliche Kollagenproduktion des Körpers. Das merken wir an unserer Haut, die nicht mehr so straff und glatt ist, glanzlosen und immer dünner werden den Haaren, brüchigen Nägeln oder Cellulite. Auch UV-Strahlung, Rauchen, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährungsweise beeinträchtigen die Kollagenproduktion.

KOLLAGEN+ DRINK

200 G

lactosefrei – glutenfrei



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



Das böse Fett, BMI und veraltete Diäten

Ein kritischer Blick auf überholte Konzepte

In den letzten Jahrzehnten wurden wir mit Botschaften bombardiert, die uns weismachen wollten, dass Fett unser schlimmster Feind sei, der BMI die unumstößliche Wahrheit über unseren Körper verrate und Crash-Diäten der einzige Weg zu einem schlanken, gesunden Leben wären. Doch die Zeiten ändern sich - und zum Glück auch die Wissenschaft. Werfen wir gemeinsam einen Blick auf die verstaubten Mythen und entdecken, was wirklich zählt, wenn es um Ihre Gesundheit geht.

Fett: Vom Sündenbock zum Superhelden

„Fett macht fett“ - diesen Satz haben Sie bestimmt schon unzählige Male gehört. Doch er ist so falsch wie veraltet. Ja, Fett liefert eine Menge Kalorien, aber wussten Sie, dass unser Körper Fett nicht nur braucht, sondern es sogar liebt? Fett ist ein lebenswichtiger Baustein, der nicht nur die Zellfunktionen unterstützt, sondern auch wichtige Vitamine wie A, D, E und K erst verfügbar macht.

Aber Vorsicht: Fett ist nicht gleich Fett. Die richtigen Fette, sogenannte ungesättigte Fettsäuren, wirken entzündungshemmend, schützen unser Herz-Kreislauf-System und können sogar beim Abnehmen helfen. Besonders wertvoll sind Omega-3-Fettsäuren, die Sie in bestimmten Fischarten oder als Nahrungsergänzungsmittel finden. Produkte, die Omega-3 in hochkonzentrierter, reiner Form anbieten, unterstützen Sie dabei, die tägliche Dosis zu erreichen - praktisch und effektiv.

Gute Fette

Ungesättigte Fettsäuren (z.B. aus Fisch, Avocados, Nüssen)

VS.
böse Fette

Transfette (z. B. in frittierten Speisen, Fast Food), gesättigte Fettsäuren in hohen Mengen (z. B. in Käse, Butter, Wurst)

BMI: ein Dinosaurier der Gesundheitswelt?

Der Body-Mass-Index (BMI) wurde ursprünglich entwickelt, um in großen Bevölkerungsgruppen Übergewicht zu erfassen. Doch als Maßstab für die individuelle Gesundheit ist er, gelinde gesagt, ungenau. Wenn man dem BMI glaubt, wäre so mancher muskelbepackte Athlet fettleibig, während jemand mit geringem Muskelanteil, aber viel Körperfett als „normalgewichtig“ durchgehen würde. Kurzum: Der BMI hat seine Grenzen, wenn es darum geht, zu beurteilen, ob Ihr Körper gesund ist.

Eine der zuverlässigen Optionen zur Messung des Körperfettanteils ist die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Hierbei wird ein schwacher, nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet, der den Widerstand misst. Da Fettgewebe weniger Wasser enthält als Muskelmasse, kann das Gerät Rückschlüsse auf die Körperzusammensetzung ziehen – und das relativ genau.

Zwar gibt es auch Körperfettwaagen mit BIA-Technologie, die im Alltag eine schnelle und praktische Übersicht bieten, allerdings sind sie weniger präzise als professionelle Geräte. Solche Waagen liefern oft nur Schätzwerte, die je nach Tageszeit schwanken können.

Die Mär der Crash-Diäten: kurzfristiger Erfolg, langfristiger Frust

Wer kennt sie nicht, die Wunderdiäten, die Ihnen versprechen, in zwei Wochen zur Bikinifigur zu gelangen? Die Realität sieht anders aus: Sobald die strenge Phase vorbei ist, ist nicht nur das verlorene Gewicht schneller wieder da, als Sie „Low Carb“ sagen können, sondern es bringt oft auch noch ein paar Extra-Pfunde mit. **Der gefürchtete Jojo-Effekt!**

Diäten, die auf einem radikalen Kaloriendefizit oder dem Ausschluss ganzer Nahrungsmittelgruppen basieren, sind nicht nur schwer durchzuhalten, sie bringen auch oft Mangelerscheinungen mit sich. Das muss nicht sein.

Was stattdessen langfristig und nachhaltig funktioniert, ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung – am besten kombiniert mit einem moderaten Kaloriendefizit und regelmäßiger Bewegung. Wichtig ist, dass Sie nicht nur kurzfristig abnehmen, sondern langfristig gesund bleiben. Nahrungsergänzungsmittel mit einem speziellen Fokus auf Stoffwechselunterstützung können hierbei helfen, indem sie den Fettstoffwechsel ankurbeln und gleichzeitig die Verdauung optimieren.

Fazit: Ihr Körper, Ihre Regeln!

Fette sind nicht Ihre Feinde, der BMI ist kein universeller Maßstab, und Diäten sind definitiv keine langfristige Lösung. Was zählt, ist ein ausgewogener, bewusster Lebensstil, der nicht auf Verbote, sondern auf Vielfalt und Genuss setzt. Die Wissenschaft zeigt uns heute, dass es nicht darum geht, uns selbst zu geißeln oder kurzfristigen Trends zu folgen, sondern darum, eine gesunde Balance zu finden – mit den richtigen Fetten, einer individuellen Betrachtung des eigenen Körpers und einer Ernährung, die uns langfristig guttut.

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 MIT MARIENDISTEL

60 KAPSELN

vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei

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

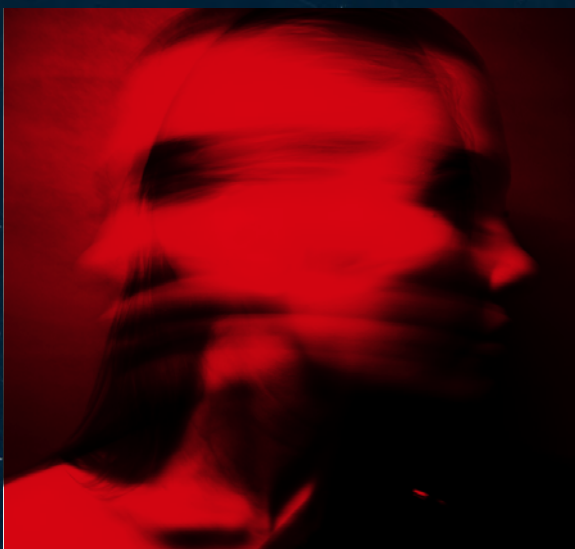
Wer regelmäßig mit Migräne kämpft, sollte nicht nur auf akute Linderung setzen, sondern auch langfristig vorbeugen. Ein entscheidender Punkt ist die Ernährung. Studien zeigen, dass **Omega-3-Fettsäuren** eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Migräne spielen. Diese essentiellen Fettsäuren wirken 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 Migrärepatienten 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

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.



GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS



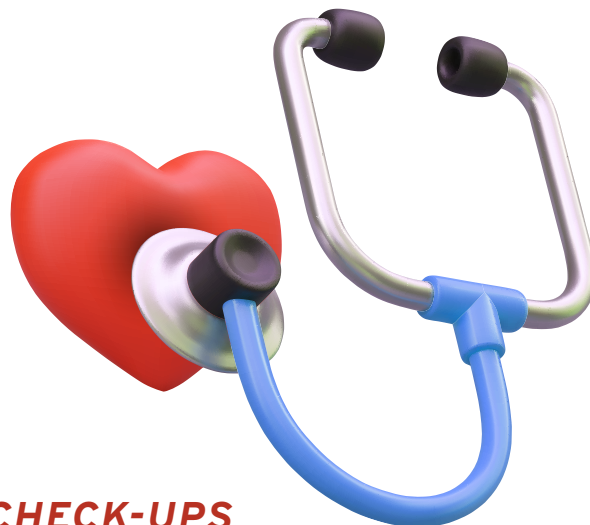
ZEIT FÜR DIE GRIPPEIMPFUNG

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

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



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



GESUNDHEITSCHECK-UPS IN DER APOTHEKE

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

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



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

BERUFSBILD PKA

Das Berufsbild der Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistenz (PKA) umfasst vielfältige Tätigkeiten in Apotheken. PKAs sind für organisatorische und kaufmännische Aufgaben zuständig, wie Lagerverwaltung, Warenbestellung und das Vorbereiten von Medikamentenbestellungen. Zudem unterstützen sie Apotheker in der Kundenberatung und sind mit Hygiene- und Rezepturaufgaben betraut.

Die PKA-Ausbildung erfolgt im Rahmen einer dreijährigen Lehre, die Praxis in einer Apotheke mit theoretischem Unterricht an einer Berufsschule kombiniert.



Die reguläre Lehrzeit von drei Jahren kann für Absolventen einer AHS, BHS oder einer mindestens dreijährigen BMS auf zwei Jahre verkürzt werden. Auch wer bereits eine Lehre in einem verwandten Beruf oder eine weiterführende Schulausbildung abgeschlossen hat, profitiert von einer verkürzten Lehrzeit.



APO-ABC

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

Probiotika: Probiotika sind lebende Mikroorganismen, zum Beispiel Milchsäurebakterien, die in ausreichender Menge eingenommen positive Effekte auf die Gesundheit haben können, besonders auf das Darmmikrobiom. **Sie unterstützen die Verdauung und stärken das Immunsystem.**

Präbiotika: Präbiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die das Wachstum und die Aktivität von gesunden Bakterien im Darm fördern. **Sie dienen als „Futter“ für die nützlichen Mikroorganismen.**

Synbiotika: Synbiotika kombinieren Probiotika und Präbiotika, um synergistische Effekte zu erzielen. **Präbiotika unterstützen die Probiotika, sodass beide zusammen die Darmgesundheit optimieren.**



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 22 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
Staat in Südostasien	1			algerische Stadt	Zupfinstrument		Pferderennbahn bei London		Vorsilbe: Zehntel einer Einheit		Spaß machen, scherzen	
den Geist betreffend					Posse; Verhöhnung			3	Hülle, Futteral			2
Beweisperson	Applaus		Bewohnerin eines Erdteils	Gasgemisch			würfeln; rätseln					
Begriff aus Jazz und Popmusik									Fleiß, Befähigung	hinterer Teil des Fußes, Hacke		franz. Komponist (Maurice)
Gemahlin Lohengrins									deutsche Popsängerin			
der gleichen Meinung		11	lästig, ärgerlich	ein Schiff stürmen					Sperrklinke	Asiat, Kaukasier	Möbelstück	6
weibliches Bühnenfach												
Flachs, Faserpflanze												
Feuerstein	Zauberin, Märchengestalt		engl. Adelstitel: Graf									
an dieser Stelle, an diesem Ort				lieber, wahrscheinlicher	Fischspeise	nemand; nichts	Stockwerk auf Passagierschiffen	kleiner Mensch, Knirps	Blumeninsel im Bodensee	Retter, Helfer (Kurzwort)	Könnler (ugs.)	
strenger Vegetarier		Nachkommenschaft aus Eiern	besitzen		7	Satzzeichen			Vorname Laurels		5	
vornehme Herkunft, Abstammung	aus Anglistik zögern		schwankend, unsicher	Fluss der Schweiz u. Frankreichs								
Angehöriger eines Bantustammes	12			Urgroßmutter (Kosewort)	Aufgeld	Ausruf der Verwunderung			amerik. Schauspieler (Richard)	Wintersportgerät		
mageres Rinderhackfleisch		windig		Begrenzung einer Fläche			Kfz-Zeichen Cham	vollendet			10	
orientalischer Wandteppich		Musikstück von Händel		Wandvertiefung		Kriechtier		4	Fisch-, Vogelfanggerät		nordischer Hirsch	
						Gießgefäß mit Henkel					Abkürzung für senior	



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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



MIT VITAMIN C FÜR DEN ZELLSCHUTZ

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die sich in allen Zellen befindet, am meisten in den Herzmuskelzellen. Q10 spielt eine wichtige Rolle im Rahmen der zellulären Energiegewinnung und ist ein starkes fettlösliches Antioxidans. Mit dem Alter sinkt die körpereigene Coenzym Q10-Synthese, auch bestimmte Medikamente (Statine) hemmen die Q10-Bildung. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Piperin aus schwarzem Pfeffer fördert die Q10-Aufnahme, und der kräftigende Vitalpilz Cordyceps sinensis unterstützt den Organismus zusätzlich.

COENZYM Q10

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - 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 Jauntal Apotheke verlost.

1. PREIS*

Gutschein

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

2. PREIS**

Jauntal Apotheke
Immun forte Kps.

3. PREIS**

Jauntal Apotheke
Magnesium Komplex 7 Kps.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

Ihre Fragen - unsere Antworten

Sollte ich meine Blutdruckmedikamente morgens oder abends einnehmen?

Das hängt von der Art des Medikaments und Ihrer individuellen Situation ab. Einige Studien zeigen, dass die Einnahme am Abend den Blutdruck besser kontrollieren kann. Gerne beraten wir Sie dazu persönlich.

Kann der langfristige Gebrauch von Nasensprays zu Nasenbluten führen?

Ja, der übermäßige Gebrauch von abschwellenden Nasensprays kann die Nasenschleimhaut austrocknen und reizen, was zu Nasenbluten führen kann. Eine zeitlich begrenzte Anwendung wird empfohlen.

Wie kann ich verhindern, dass meine Füße im Winter so stark austrocknen?

Verwenden Sie regelmäßig feuchtigkeitsspendende Fußcremes, tragen Sie warme Socken und vermeiden Sie lange heiße Duschen, da diese die Haut zusätzlich austrocknen.

Warum habe ich immer nach dem Aufwachen einen trockenen Mund?

Häufig liegt das an nächtlichem Mundatmen oder Schnarchen, was die Schleimhäute austrocknet. Auch bestimmte Medikamente oder ein zu trockener Raum können eine Rolle spielen.

Kann der Konsum von Koffein Angstzustände verschlimmern?

Ja, Koffein kann die Symptome von Angstzuständen verschlimmern, da es das zentrale Nervensystem stimuliert und Herzfrequenz sowie Nervosität erhöhen 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





JAUNTAL-APOTHEKE

Dr. Klaus Bauer OG
9141 Eberndorf
Bleiburger Straße 16
Telefon 0 42 36 / 51 10-0, Fax: DW 20

FILIAL-APOTHEKE KÜHNSDORF
9125 Kühnsdorf, Fernando-Colazzo-Platz 2
Telefon 0 42 32 / 89 44 0, Fax: DW 20

E-Mail: jauntal-apotheke@happynet.at