

# G'SUND IN PUCH

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



WINTER 2024

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

## SURVIVAL-GUIDE FÜRS FAMILIENESSEN

SOVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN

### MIGRÄNE IM ANFLUG

Achten Sie auf diese  
Warnzeichen

### „WAS SAGE ICH BLOSS?“

Richtig mit depressiven  
Menschen sprechen



## EDITORIAL

LIEBE LESERINNEN  
UND LESER,

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

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

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

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

Herzlichst, Ihre  
Apothekerin Maria Kanitz und  
das Team der Arnika Apotheke Puch

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.

APOTHEKENMAGAZIN

# INHALT

4

## Raunächte

Ein bisschen weiße Magie schadet nie

6

## SOS

Der 24-Stunden-Notfallplan bei Erkältungen

8

## Survival-Guide fürs Familienessen

Souveräne Antworten auf nervige Fragen

10

## Migräne im Anflug

Achten Sie auf diese Warnzeichen

12

## „Was sage ich bloß?“

Richtig mit depressiven Menschen sprechen

14

## Good to know

Apotheken-Insights

16

## Hust, hust, hurra

Kann der Husten jetzt auch mal aufhören?

18

## Rapunzels Secret

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

20

## Ausfluss im Check

Was Farbe und Konsistenz über Ihre Intimsundheit verraten

22

## Urlaub mit Mehrwert

Die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge

24

## Gehirn-Jogging

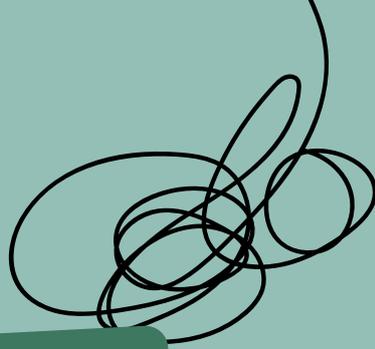
Großer Rätselspaß

27

## Rezept

Mohnstrudel

# RESILIENZ IM ALLTAG



MENTAL-  
TIPP

So sehen Sie Herausforderungen und Rückschläge als Wachstumschancen

In unserer schnelllebigen Welt gibt es oft Momente, die uns aus der Bahn werfen. Berufliche Rückschläge, persönliche Krisen oder der Alltag - wir alle kennen das Gefühl, überfordert zu sein. Was kann uns helfen, Halt zu finden?

Der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, Viktor E. Frankl, sagte: „Das Leben fragt und wir müssen antworten.“ Für ihn strebt der Mensch nach Sinn. Auch wenn wir die Umstände nicht ändern können, können wir entscheiden, wie wir damit umgehen - dafür brauchen wir ein persönliches „Wofür“. Finden wir eine Antwort darauf, verändert sich unsere innere Haltung.

## BEWUSST AUF DAS GELUNGENE BLICKEN!

Eine bewusste Bestandsaufnahme zeigt uns die Realität, in der wir uns befinden. Beginnen Sie damit, genau zu beschreiben, wie sich Ihre Situation anfühlt, gerne auch schriftlich. Auch das Schwere darf Raum haben, doch vergessen wir nicht das Schöne und Gelungene. Machen Sie sich bewusst, was Sie schon geschafft haben - auch Aushalten gehört dazu.

## DURCH DAS „TROTZDEM“ NEUES ENTDECKEN

Manchmal fühlen wir uns gefangen. Hier kann ein bewusstes „Trotzdem“, ein erster Schritt sein, um neue Zuversicht zu gewinnen. Es gibt immer auch einen Spielraum. Ich gönne mir eine kleine Freude, ich genieße die Sonne ... Das kann mir helfen, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten und mein Leben wieder mit Fülle zu bereichern.

## DER RÜCKBLICK AUF DAS, WAS ICH GEMEISTERT HABE

Alle Ereignisse - Schweres, Schönes und Leichtes - sind Teil unseres Lebens und gehen nicht verloren. Ein bewusster Blick darauf erinnert uns an bewährte Strategien, die in schwierigen Momenten bereits Hilfen waren.

## DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG

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

## NEUE IMPULSE DURCH DAS KARTENSET „WEIL DAS LEBEN FRAGT“

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

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

Tyrolia Verlag &  
Buchhandel



### Praktische Impulsfragen zur Orientierung:

#### Finde dein Wofür:

Wofür möchtest du diese Situation durchstehen?

#### Finde ein Trotzdem:

Welche neuen Möglichkeiten bietet dir das Leben trotz dieser Herausforderung?

#### Deine volle Scheune:

Welche Erfahrungen haben dir gezeigt, dass du wachsen kannst?

#### Nutze die Kraft der Visualisierung:

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





# Raunächte

**Ein bisschen weiße  
Magie schadet nie**

*Die Raunächte, das sind die  
zwölf heiligen Nächte  
zwischen Weihnachten  
und dem Dreikönigstag.*

*Symbolisch stehen sie für die  
zwölf Monate im neuen Jahr.  
Bis heute werden sie mit fast  
schon magischen Ritualen  
und Bräuchen zelebriert.  
Und wer kann in Zeiten wie  
diesen Nein zu ein wenig  
Magie sagen?*

## WAS IST EINE RAUNACHT?

Bis in die Zeit der Germanen gehen die Bräuche der Raunächte zurück. Sie stehen für Abschied und Anfang und beginnen am 24. Dezember um Mitternacht. Beendet sind sie am 5. Januar. Jede Nacht dieser Zeit steht für einen Monat des kommenden Jahres und gibt Hinweise auf das, was geschehen wird. Es ist die Zeit des Loslassens, der Reinigung und des Abwerfens von altem Ballast.

## DER DUFT DER RAUNACHT

In den unruhigen Raunacht-Tagen sind die Pforten zur „Anderswelt“ weit geöffnet. Frau Percht, die mächtigste Unterweltgöttin des Alpenraums, hat das Zepter in der Hand und möchte den Menschen mit ihrem Gefolge Angst machen. Aus diesem Grund ging man schon in frühen Zeiten räuchernd durch Haus und Stall. So sollten die Bewohner vor bösen Mächten geschützt werden. Der aromatische Rauch wirkte nicht nur schützend gegen das Dunkle, sondern auch reinigend für Haus, Körper und Geist.

## DAS BRAUCHTUM DES RÄUCHERNS

Die geheimnisvolle Zeit rund um Weihnachten lädt zu einer magischen Räucher-Zeremonie ein. Altes ist noch nicht gänzlich vergangen und das Neue ist erst noch im Kommen. In dieser Zeit sehnt man sich nach dem Ursprünglichen. Deswegen ist auch bis heute noch unklar, ob es nun Raunächte oder Rauchnächte heißen soll.

## „RACHN GEHEN“

Traditionell geht der Vater mit der Räucherpfanne voraus. Mutter und Kinder folgen durchs Haus und den Stall. Dabei wird gemeinsam gebetet und man zieht von Raum zu Raum. Zum Abschluss geht man noch dreimal ums Haus herum. Der aufsteigende Rauch geht dabei immer nach oben - dorthin, wo vermeintlich die Götter wohnen. So ist das Räuchern eine Art Duftpost, die Wünsche & Gebete gen Himmel schickt.

## SIE BENÖTIGEN NOCH DAS PASSENDE ZUBEHÖR ZUM RÄUCHERN?

Wir haben von Gefäßen und Sieben, über Kohle und Sand alles in der Apotheke erhältlich.

**Das Team der Arnika Apotheke berät Sie gerne.**



## MODERNE KRÄUTERHEXEN

Auch heute wird gern und oft geräuchert. Dazu nimmt man Räucherschalen aus Ton, Metall oder Gusseisen mit Stiel. Traditionell wird sie mit Quarzsand gefüllt, auf dem dann Räucherkohle platziert wird. Glüht diese, wird das Rauchwerk aufgelegt. Die Glut der Räucherkohle sollte aber nicht zu heiß sein, denn sonst verbrennen die Kräuter. Bevor man nun von Raum zu Raum geht, sollten die Fenster geöffnet werden. So kann die schlechte Energie entweichen, die dem Rauch entflieht.

## Wirkung der verwendeten Kräuter

**Weihrauch.** Er ist keimtötend, desinfizierend, wundheilend, antirheumatisch und stimmungsaufhellend.

**Wacholder.** Wirkt desinfizierend, aufbauend, heilend und reinigend. Er klärt und vermittelt Selbstwert und Selbstvertrauen.

**Lavendel.** Reinigt, desinfiziert die Luft und beruhigt. Er schenkt Geborgenheit und lässt das Herz sich öffnen.

**Baldrianwurzel.** Sie schafft Harmonie und beruhigt.

**Salbei.** Ist gedächtnisstärkend, reinigend und aufbauend.

**Beifuss.** Hilft, die Orientierung zu behalten und wirkt anregend.

**Tannenharz.** Gibt Kraft, Mut und Ausdauer.

**Melisse.** Sie steht für Anerkennung und hilft, die Liebe zuzulassen.

**Rose.** Verleiht Geborgenheit, Harmonie und ist eine der besten Räucherungen für die Herzöffnung.

## WAS UNS TRÄUME IN DIESER ZEIT SAGEN

Achten Sie in dieser Zeit besonders auf Ihre Träume, denn man sagt, dass diese Träume im jeweils dazugehörigen Monat in Erfüllung gehen bzw. Hinweise dazu geben, was passieren könnte. Ein guter Grund also, mit einem Tagebuch anzufangen!

## DER ABSCHLUSS: DIE DREIKÖNIGSNACHT

Vom 5. auf den 6. Jänner kommt es dann zum Segen und Abschluss der Raunächte. Halten Sie in dieser Nacht Rückschau auf die Raunächte. Zünden Sie sich eine Kerze an und lesen Sie Ihre Notizen. Gab es ein wiederkehrendes Thema? Lässt sich daraus ein Begriff für das neue Jahr ableiten? Öffnen Sie um Mitternacht Türen und Fenster. Denn der Dreikönigswind ist ein heiliger Wind, der das Haus segnet.

**Kostenlose  
Räuchervorträge  
in Ihrer Arnika  
Apotheke.  
Termine siehe  
Rückseite.**

# 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  
Verwender<sup>1</sup>



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

+ lindernd + lösend + abschwellend

\*Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung. <sup>1</sup>Quelle: Konsumentenbefragung zur EMSER Nasendusche 2023, Connected GmbH, n=398

**Emser Salz® Zusammensetzung:** Natürliches Quellsalz aus Bad Ems. Natrium-Ion 306 g/kg, Kalium-Ion 6 g/kg, Chlorid-Ion 180 g/kg, Sulfat-Ion 9 g/kg, Hydrogencarbonat 480 g/kg. **Anwendungsgebiete:** Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Rhinosinuitiden und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. **Gegenanzeigen:** Verletzungen am Nasendach und den Nebenhöhlenwänden, stark erhöhte Neigung zu Epistaxis, Überempfindlichkeit der Atemwege. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich leichte Reizerscheinungen wie Krabbeln und Brennen in der Nase und Kopfschmerzen, sehr selten Epistaxis. Sidroga GfGmbH, 6130 Bad Ems, Deutschland.



# SOUVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN



## SURVIVAL-GUIDE FÜRS FAMILIENESSEN

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

## WEIHNACHTSWAHSINN: VORBEREITUNGEN OHNE STRESS

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

### WEIHNACHTSZEIT ENTSPANNTER GENIESSEN

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

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



# Stress? Nur die Ruhe!

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

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



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

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



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

# MIGRÄNE IM ANFLUG



## Achten Sie auf diese Warnzeichen

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

### Frühwarnzeichen richtig erkennen

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

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

### HÄUFIGE MIGRÄNE-TRIGGER

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



### Die Aura-Phase verstehen

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

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

### Soforthilfe bei ersten Anzeichen

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

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

## Langfristige Vorbeugung

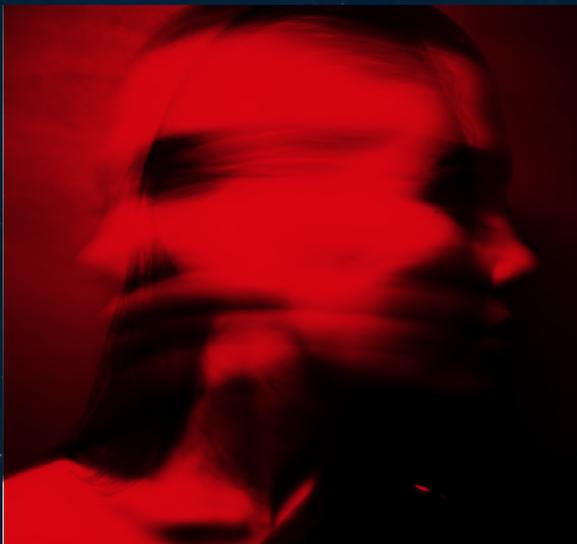
Wer regelmäßig mit Migräne kämpft, sollte nicht nur auf akute Linderung setzen, sondern auch langfristig vorbeugen. Ein entscheidender Punkt ist die Ernährung. Studien zeigen, dass **Omega-3-Fettsäuren** eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Migräne spielen. Diese essentiellen Fettsäuren wirken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

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

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

## Warum die richtige Strategie so wichtig ist

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



## APOTHEKEN-TIPP

### MULTI MAGNESIUM 7



## 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.

€ 20,-

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



„Was  
sage ich  
bloß?“

## Richtig mit depressiven Menschen sprechen

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

### „MACH EINFACH MEHR SPORT!“

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

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

### „WIE KANN ICH DIR HELFEN?“

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

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

### „DAS IST DOCH NUR IN DEINEM KOPF“

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

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

## ANZEICHEN VON DEPRESSIONEN, DIE MAN KENNEN SOLLTE

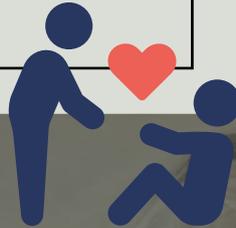
- ☹ *andauernde Traurigkeit oder Antriebslosigkeit*
- ☹ *Verlust an Interesse und Freude an Dingen, die früher wichtig waren*
- ☹ *Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis*
- ☹ *Veränderung des Appetits oder Gewichts*
- ☹ *Konzentrationsschwierigkeiten*
- ☹ *Schuld- oder Wertlosigkeitsgefühle*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

## WAS SIE TUN KÖNNEN, UM FÜR SICH SELBST ZU SORGEN

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

## ZUHÖREN IST DER SCHLÜSSEL

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



## Hilfe in Krisen

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

### TELEFONISCHE HILFE:

- ♥ **Telefonseelsorge:** [142](tel:142), täglich 0 bis 24 Uhr
- ♥ **Kriseninterventionszentrum:** [01 406 95 95](tel:014069595), Montag - Freitag 10 bis 17 Uhr
- ♥ **Sozialpsychiatrischer Notdienst:** [01 31330](tel:0131330), täglich 0 bis 24 Uhr

# Ihr natürliches Gute-Laune-Duo

FÜR EIN SONNIGES GEMÜT

## HANF HAPPY MIND KAPSELN

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



## CBDVITAL CBD NATUREXTRAKT PREMIUM ÖL

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

UNSERE  
BESTSELLER  
FÜR MEHR  
LEICHTIGKEIT  
IM ALLTAG

CBDVITAL

# GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS



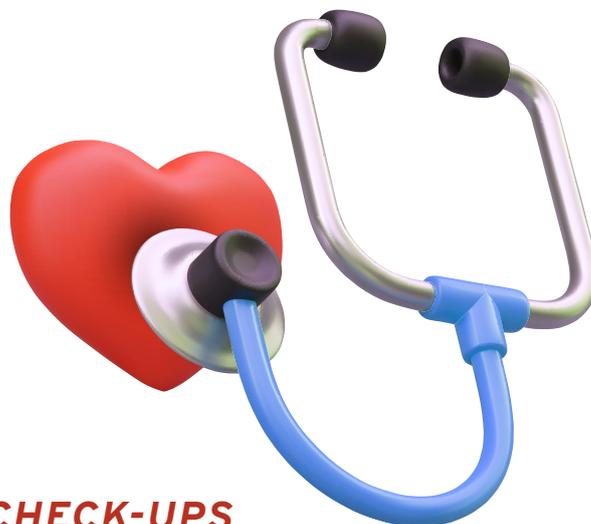
## ZEIT FÜR DIE GRIPPEIMPfung

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.*

Wir beraten  
Sie gerne  
in Ihrer Arnika  
Apotheke.

# Rabattaktionen für den Winter

**Dezember** 1.12.-31.12.2024

**Immun Cistus Saft**

- Rundum-Versorgung für  
das Immunsystem

300 ml

€ 23,-



**-2€**  
Rabatt

**Jänner** 1.01.-31.01.2025

**Heiße Zitrone**

- Für eine rasche Immunantwort

50 ml

€ 19,-



**-2€**  
Rabatt

**Vitamin C Zink**

**Gummibären** 1.02.-28.02.2025

**Glücksmomente**

- Süß-saurer Booster für die Immunabwehr

60 Gummies

€ 14,-

Die Rabatte können  
nicht in bar abgelöst  
werden. Nicht mit anderen  
Artikeln kombinierbar.  
Solange der Vorrat reicht.



**-2€**  
Rabatt



*Kann der Husten jetzt auch mal aufhören?*

# Hust, hust, hurra!

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

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

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

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

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

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

## **Typische Auslöser für langanhaltenden Husten**

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

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

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

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

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

## Geht Husten immer von alleine weg?

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

## Die richtige Pflege danach

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

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



### Must-Dos nach der Erkältung

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

## Mit Geduld und den richtigen Mitteln zur Linderung

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



# Sie husten, wir lösen.



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

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



# RAPUNZELS Secret

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

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

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

**Regelmäßiges Spitzenschneiden lässt das Haar schneller wachsen.**

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

~~✗~~ leider nur ein Märchen

**Kopfhautmassagen regen das Haarwachstum an.**

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

Rosmarinöl, kann das Wachstum tatsächlich positiv beeinflussen.

eine wahre Geschichte

**100 Bürstenstriche pro Tag machen das Haar kräftiger.**

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

~~✗~~ leider nur ein Märchen

**Seidenkissenbezüge schützen das Haar im Schlaf.**

Im Gegensatz zu Baumwolle reduziert ein Kissenbezug aus Seide die Reibung

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

✓ *eine wahre Geschichte*

### **Nährstoffe sind das Fundament für gesundes Haar.**

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

✓ *eine wahre Geschichte*

### **Je teurer das Shampoo, desto besser für das Haar.**

Ein hoher Preis garantiert nicht automatisch bessere Ergebnisse. Was wirklich zählt, sind die Inhaltsstoffe. Achten Sie auf pflegende Komponenten wie Panthenol, pflanzliche Extrakte und natürliche Öle. Inhaltsstoffe wie Mineralöle, Parabene, Silikone oder synthetische Duftstoffe sollten nur mit Vorsicht verwendet werden. Nicht der Preis, sondern die richtige Zusammensetzung ergibt den Unterschied.

✗ *leider nur ein Märchen*

### **Scrunchies sind die schonendere Alternative zu Haargummis.**

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

✓ *eine wahre Geschichte*

## **GEDULD, PFLEGE UND DIE RICHTIGEN NÄHRSTOFFE SIND DER SCHLÜSSEL**

Lassen Sie sich keine Märchen erzählen - der Weg zu längerem und dichterem Haar erfordert vor allem eins: Geduld. Haare wachsen im Schnitt nur etwa 1 bis 1,5 Zentimeter pro Monat - das ist nicht viel, aber mit der richtigen Pflege, einer bewussten Routine sowie einer nährstoffreichen Ernährung können Sie Ihr Haar bestmöglich unterstützen.

## **APOTHEKEN-TIPP**

### **HAUT-HAARE-NÄGEL**



### **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.

**€ 21,-**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# AUSFLUSS IM CHECK

**Was  
Farbe und  
Konsistenz  
über Ihre  
Intimgesundheit  
verraten.**

**E**r ist so natürlich, trotzdem spricht niemand gerne darüber: **Ausfluss**. Doch er ist ein Teil der weiblichen Intimgesundheit und kann Ihnen viel über Ihren Körper verraten. Manchmal ist er ein Anzeichen dafür, dass alles im grünen Bereich ist, manchmal aber auch ein Hinweis auf mögliche Ungleichgewichte oder Infektionen. In diesem Artikel erfahren Sie, was Farbe, Konsistenz, Geruch und Dauer Ihres Ausflusses bedeuten können - und wie Sie mit den richtigen Maßnahmen für Balance sorgen.

## VAGINALAUSFLUSS ALS GESUNDHEITSINDIKATOR

Der Ausfluss ist ein wichtiger Bestandteil der Vaginalgesundheit. Eine gesunde Scheidenflora ist ein dynamisches, fein abgestimmtes Ökosystem aus Bakterien, pH-Wert und Feuchtigkeit. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, nutzt Ihr Körper den Ausfluss, um Sie auf mögliche Veränderungen aufmerksam zu machen.

### WEISSER AUSFLUSS

Weißlicher bis cremiger Ausfluss ist in den meisten Fällen völlig normal und deutet auf eine gesunde Scheidenflora hin. Dieser kann sich während des Zyklus in Transparenz und Konsistenz verändern. Wenn dieser jedoch auf einmal sehr klumpig und krümelig wird, könnte dies auf eine Pilzinfektion hinweisen. Um Ihre Intimflora in Balance zu halten, kann eine gezielte Pflege mit probiotischen Präparaten wahre Wunder wirken. Durch die Zufuhr von Milchsäurebakterien stärken Sie Ihre Vaginalflora und verhindern, dass unerwünschte Eindringlinge das Gleichgewicht stören.

## GELBLICHER ODER GRÜNLICHER AUSFLUSS

Ein gelblicher oder sogar grünlicher Ausfluss kann ein Hinweis auf eine bakterielle Infektion oder sexuell übertragbare Erkrankung sein. Hier ist Vorsicht geboten, insbesondere wenn zusätzlich ein unangenehmer Geruch und Beschwerden wie Brennen auftreten. Milchsäurebakterien können in solchen Fällen eine Art Schutzschild für Ihre Vaginalflora darstellen. Doch wenn der Ausfluss stark verändert ist, sollten Sie unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

## BRAUNER AUSFLUSS

Brauner Ausfluss ist oft ein Zeichen dafür, dass es sich um altes Blut handelt, das der Körper ausscheidet. Dies kann nach der Periode auftreten oder auch ein frühes Zeichen einer Schwangerschaft sein. In manchen Fällen deutet es jedoch auf hormonelle Ungleichgewichte oder Gebärmutterprobleme hin. Hier empfiehlt es sich, auf beruhigende, feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe zu setzen, die die Schleimhäute pflegen und stärken. Hyaluronsäure kann beispielsweise helfen, das empfindliche Gewebe zu regenerieren und zu schützen.

## WAS IHR AUSFLUSS SONST NOCH VERRÄT

Während weißer Ausfluss normalerweise neutral riecht, können unangenehme Gerüche ein Hinweis auf eine bakterielle Vaginose sein. Dieser unangenehme „fischige“ Geruch ist ein

### Symptome einer Pilzinfektion

- › Juckreiz
- › Brennen
- › weißlich, krümeliger Ausfluss
- › geruchlos



typisches Symptom dieser Infektion, die durch ein Überwachsen schädlicher Bakterien verursacht wird. Ein sanfter Reinigungsschaum mit Milchsäure kann dabei helfen, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen und die gesunden Bakterien zu unterstützen.

**Bakterielle Vaginose erkennen**

- > dünnflüssiger, grau-weißer Ausfluss
- > fischiger Geruch
- > Brennen beim Wasserlassen
- > Schmerzen beim Geschlechtsverkehr



**WIE LANGE IST NORMAL?**

Der Ausfluss ist nicht immer gleich und kann sich während des Zyklus verändern. Besonders während des Eisprungs oder vor der Periode ist eine Zunahme des Ausflusses normal. Sollte er jedoch über mehrere Tage stark verändert bleiben oder Beschwerden wie Juckreiz und Brennen hinzukommen, könnte eine Untersuchung sinnvoll sein. In diesen Fällen ist oft eine gezielte Pflege oder medizinische Behandlung nötig.

**DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR DEN INTIMBEREICH**

Eine gesunde Vaginalflora ist das A und O, um Infektionen vorzubeugen. Hier können Produkte mit Probiotika, wie spezielle Milchsäurebakterien, wahre Wunder bewirken. Sie sorgen für das richtige Milieu und können beispielsweise nach einer Antibiotikabehandlung helfen, die natürliche Flora wieder aufzubauen. Auch Hyaluronsäure und Aloe Vera haben in der Intimpflege einen festen Platz, da sie die Schleimhäute sanft pflegen und unterstützen. Achten Sie darauf, dass die Produkte keine unnötigen Duftstoffe oder aggressive Chemikalien enthalten.

**HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER**

Der Ausfluss ist ein natürlicher Teil Ihrer Intimgesundheit und kann Ihnen viele Hinweise geben, ob alles in Ordnung ist oder ob Ihr Körper vielleicht Unterstützung benötigt. Achten Sie auf Farbe, Geruch und Konsistenz - und seien Sie nicht scheu, sich bei Unregelmäßigkeiten fachlichen Rat beim Arzt oder in der Apotheke zu holen. Mit den richtigen Pflegeprodukten, die auf sanfte, natürliche Inhaltsstoffe setzen, können Sie Ihre Vaginalflora stärken und schützen - und Ihrem Intimbereich seine Balance zurückgeben.

Für **intimes Wohlbefinden.**

GYNOPHILUS® CLASSIC

GYNOPHILUS® PROTECT

LACTAMOUSSE® Pur

LACTAMOUSSE® Fresh

Angenehme Pflege für Sie und Ihn

Für eine gesunde Scheidenflora

Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

Germania Gynäkologie





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

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge.

### KONTAKT & BUCHUNG

**REDUCE HOTEL VITAL  
\*\*\*\* SUPERIOR  
BAD TATZMANNSDORF**

**Tel.:** +43 3353 8200 60  
**Mail:** vital@reduce.at  
**Web:** www.reduce.at



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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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



## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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

## APOTHEKEN-TIPP

### SPERMIDIN



### Aus Sojabohnen und Chlorella

Spermidin, ein vielversprechender Anti-Aging-Hoffnungsträger, ist ein sogenanntes Polyamin, das natürlicherweise in unserem Körper und in verschiedenen Nahrungsmitteln vorkommt. Aktuellen Studien zufolge hat Spermidin dieselben positiven Auswirkungen wie Fasten, nämlich die Anregung eines Selbstreinigungsprozesses der Zelle, bei dem defekte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abgebaut werden. Im Laufe des Lebens nimmt der Spermidin-Gehalt unserer Zellen ab, mit zunehmendem Alter empfiehlt sich daher eine vermehrte Zufuhr über spermidinreiche Nahrungsmittel. Die Spezialformel aus Sojabohnen-Extrakt und Chlorella-Pulver enthält Spermidin in hochkonzentrierter Form - für ein Gefühl wie neugeboren!

**€ 29,-**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# RätseIn & 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 Arnika Apotheke verlost.

## 1. PREIS\*

### Gutschein

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

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

### PROPOLIS SPRAY

### WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

VIEL GLÜCK!



## APOTHEKEN-TIPP

### PROPOLIS SPRAY



## Unterstützt das Immunsystem und die Abwehrkraft

Für Bienen dient Propolis als „natürliches Antibiotikum“ zum Schutz des Bienenstocks vor unerwünschten Keimen wie Bakterien, Pilze und Viren. Diese Wirkung nutzte man schon in der Antike zur Wundversorgung aus. Propolis unterstützt ein gesundes Immunsystem durch seinen hohen Anteil an antioxidativen Bioflavonoiden. Es schützt die Zellen vor Oxidation und hält so eine gesunde Zellfunktion aufrecht. Die antiseptische und antiinflammatorische Eigenschaft von Propolis wirkt beruhigend und lindert bei leichten Schmerzen und Entzündungen im Hals und Rachen. Es unterstützt die natürliche Abwehr durch Befeuchtung der Schleimhäute und stärkt die Atemwege.

€ 14,-  
25 ml

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



@andistigger



andrea-kocht-vegan.at

# MOHN-STRUDEL

## STRUDEL (2 STÜCK)

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

## MOHNFÜLLE

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



© Andrea Stigger

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



# Veranstaltungen 2024/25 in Ihrer Arnika Apotheke

**10. Dezember 2024, 18:30 - 20:30 Uhr**

„Workshop Räucherwerke“

Dauer: 2 h / Kosten: 10,00 €

**12. Dezember 2024, 18:30 - 20:30 Uhr**

„Workshop Räucherwerke“

Dauer: 2 h / Kosten: 10,00 €

**18. März 2025, 09:00 - 17:00 Uhr**

„Beratungstag der Firma Sonnenmoor“

kostenlos

**08. April 2025, 09:00 - 12:30 Uhr**

„Beratungstag Allergie und Entgiftung,  
Firma: Phytopharma“

kostenlos

***Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!***

***Ihr Team der Arnika Apotheke***

Bei Interesse bitten wir um Ihre Anmeldung  
per Mail ([info@arnika-apotheke.at](mailto:info@arnika-apotheke.at))



Arnika Apotheke Kanitz KG | Halleiner Landesstraße 69 | 5412 Puch bei Hallein  
Telefon: +43 6245 70058 | Fax: +43 6245 70058-10 | [www.arnika-apotheke.at](http://www.arnika-apotheke.at)

Wir haben neue Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag von 8.00 - 12.30 Uhr und von 14.30 - 18.00 Uhr  
Samstag von 8.00 - 12.00 Uhr