



Ausgabe 01/25
Frühling



arnika-apotheke.at

Die Heuschnupfen-Diät

Geht's schon wieder los? Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel bei Heuschnupfen auf dem Teller landen sollten – und welche Sie besser meiden.

**Wir haben die
Trendsportarten
2025 getestet**
Unsere Top 5

1 von 10 Frauen
Stars machen
sich für Endo-
metriose stark

**WIN
WIN WIN!**
Wellness-Urlaub
und weitere
attraktive Preise
gewinnen!

Editorial.

A

P

Liebe Leser:innen,

Spüren Sie es auch? Der Frühling liegt in der Luft – und mit ihm dieser Drang nach neuen Impulsen und frischer Energie! Auch unser Magazin hat mit dieser Ausgabe einen neuen Anstrich und viele zusätzliche Seiten bekommen.

Wie gewohnt finden Sie hier Inspiration, Wissen und praktische Tipps, die Ihnen helfen, Ihren Alltag gesünder zu gestalten. In dieser Ausgabe erfahren Sie beispielsweise, wie Sie das Thema Mental Load besser in den Griff bekommen können. Oder wie wäre es, eine neue Sportart wie Padel-Tennis auszuprobieren – eine der angesagtesten Trendsportarten für 2025? Für Allergiegeplagte haben wir außerdem hilfreiche Einkaufstipps für die „Heuschnupfen-Diät“, die die Pollensaison erträglicher macht. Natürlich dürfen auch Produktempfehlungen und großartige Gewinnspielpreise nicht fehlen – all das, um Ihnen den Alltag zu erleichtern und das Beste für Ihre Gesundheit herauszuholen. Denn manchmal sind es die kleinen Veränderungen, die den größten Unterschied machen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen sowie einen Frühling voller Leichtigkeit und Energie!

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



 **arnika**
apotheker

Arnika Apotheke Kanitz KG

Halleiner Landesstraße 69

5412 Puch bei Hallein

www.arnika-apotheke.at

Telefon: +43 6245 70058

Fax: +43 6245 70058-10

Mo – Fr: 08.00 – 12.30 Uhr

und von 14.30 – 18.00 Uhr

Sa: 08.00 – 12.00 Uhr

O

Im Wald Energie tanken



Die Welt ist schneller und hektischer geworden. So vieles will getan, geplant und erlebt werden. Gleichzeitig nimmt uns die digitale Welt mehr und mehr in Besitz. Die Sehnsucht danach, eine Auszeit zu nehmen und sich im eigenen Körper wieder zu spüren – man könnte auch sagen sich zu erden – ist groß: Waldbaden ist in den letzten Jahren sehr beliebt geworden. Viele Menschen haben die positive Wirkung auf Körper und Seele entdeckt. Der achtsame Aufenthalt im Wald und der damit einhergehende enge Kontakt mit der Natur soll entschleunigen und den Energiehaushalt des Körpers neu füllen. Die von den Bäumen erzeugten Botenstoffe, Terpene genannt, werden beim Einatmen aufgenommen und haben eine aufbauende Wirkung auf unseren Organismus. Gehen Sie also gemütlich und unangestrengt durch den Wald.

Tauchen Sie in die wunderbare Atmosphäre ein und überlassen Sie sich dem, was Ihnen begegnet. Diese **Körperübung** (QR-Code) kann Sie dabei unterstützen, ganz im Augenblick zu sein.



Anzeige



Eine Handvoll Licht

*Spirituelle Begleitung
für Sinnsucher:innen*

52 x Impulse, Gedichte, Übungen

Autor Petra Unterberger
Verlag Tyrolia



Link zum Buch
www.tyrolia.at

Inhalt



**Mental Load –
wenn der Kopf voll ist**

Mind & Soul

- 3 Mental-Tipp
- 20 Mental Load
- 60 Rätsel

Kids & Family

- 40 ADHS bei Kindern
- 54 APONOVUM Kids



**Stars machen sich für
Endometriose stark**

42

Gender & Health

- 14 Test: Sind Sie schon in den Wechseljahren?
- 38 Hautsache Mann
- 42 Stars machen sich für Endometriose stark

Hallo Kids

54



Fit & Active

- 26 Trendsportarten 2025
- 48 Bäume gegen Osteoporose?



**Oh mega!
Was Sie über Omega-3-
Fettsäuren wissen sollten**

16

Lifestyle & Beauty

- 46 Hoch hinaus und tief entspannt
- 50 Haar-Hypes im Check
- 59 DIY-Hausmittel:
Brennnessel-Haartinktur

Nutrition & Food

- 10 Spring cleaning
- 16 Oh mega!
- 34 Die Heuschnupfen-Diät
- 62 Rezept-Tipp

Body & Wellbeing

- 8 Den richtigen Ton treffen
- 12 Ich hab die Nase voll!
- 24 Darm auf Pause
- 30 Durchblutungsstörungen
- 32 Nature's Pharmacy
No.1 Bärlauch



APONOVUM

- 6 Good to know
- 18 inspiriert, gesund zu bleiben



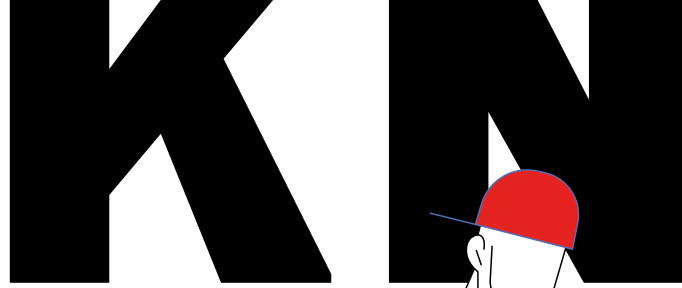
Darm auf Pause
7 Ursachen, die Ihren
Stuhlgang boykottieren

IMPRESSUM:

Medieninhaber Camu Camu Media GmbH, 5020 Salzburg, Marie-Andebner-Platz 1, Tel. 0662 / 250 600, hallo@camucamu.media, www.camucamu.media
Geschäftsführung Adelheid Raider, MA **Chefredaktion** Sabine Hasslacher, BSc
Art Direction Christopher Lindner **Grafik** Christina Lienbacher **Anzeigen und Kooperationen** Raisa Chalova, BA, aponovum@camucamu.media **Lektorat** www.wortdiamant.at **Fotos und Illustrationen** Adobe Stock, Unsplash, Pexels, MediaPunch Inc/Alamy Stock Photo, Abaca Press/Alamy, Stock Photo, websline internet & marketing agentur GmbH, Hochkönig Tourismus **Druck** Radin Print d.o.o., Zagreb, Gospodarska 9, 10431 Sv. Nedelja, Kroatien **Blattlinie** Gesundheits-Lifestyle-Magazin Erscheinungsweise 4 x im Jahr **Gewinnspielbedingungen und Informationen zum Datenschutz** www.aponovum.com/datenschutz

Unsere Beiträge sind sorgfältig recherchiert und pharmazeutisch geprüft. Dennoch sind etwaige Irrtümer vorbehalten.

Die Camu Camu Media GmbH behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in diesem Magazin gedruckten Beiträge vor. Ein Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.camucamu.media/agb.



APOTHEKEN-INSIGHTS

Bereitschaftsdienste in der Apotheke

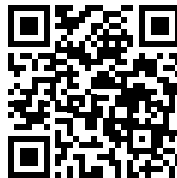
Immer für Sie da

Die Apotheke ist oft die erste Anlaufstelle, wenn es um die Gesundheit geht – auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten. Denn Notfälle passieren immer dann, wenn man sie am wenigstens brauchen kann: am Wochenende, feiertags oder nachts. Dank der Bereitschaftsdienste ist in Österreich immer eine Apotheke in der Nähe geöffnet und rund um die Uhr für akute Fälle erreichbar.



Good to know: Mit dem APOfinder von APONOVUM finden Sie die nächstgelegene geöffnete Apotheke mit Kontaktdaten und Anfahrtsbeschreibung. Einfach Postleitzahl oder Ort eingeben bzw. Standort freigeben und Apotheken anzeigen lassen.

www.apo-finder.com

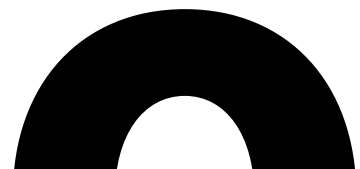


Entsorgung von Alt-Medikamenten

Bitte nicht in den Restmüll

Die Rücknahme von Altmedikamenten in der Apotheke ist ein wichtiger Service, der nicht nur die Umwelt schützt, sondern auch die Sicherheit im Umgang mit Medikamenten fördert: Sie können Ihre nicht mehr benötigten oder abgelaufenen Arzneimittel in den Apotheken abgeben. Dies umfasst verschreibungspflichtige und rezeptfreie. Im Idealfall übergeben Sie Ihre Altbestände ohne Umkarton. Spezialisierte Unternehmen entsorgen die gesammelten Medikamente umweltfreundlich.

Good to know: Auch Verbandsmaterialien wie Pflaster oder Mullbinden haben ein Ablaufdatum, denn sie verlieren mit der Zeit ihre Klebefähigkeit und Sterilität. Deshalb ist es wichtig, diese regelmäßig zu überprüfen und auszutauschen – auch im Erste-Hilfe-Kasten im Auto!



Die Apotheke ist weiblich

Am 08. März ist Weltfrauentag

Den Weltfrauentag am 08. März nehmen wir zum Anlass, um einen Blick in Österreichs Apotheken zu werfen: Fast 80 Prozent der Apotheker:innen sind Frauen. Frauen führen etwa die Hälfte der rund 1.400 öffentlichen Apotheken in Österreich – eine beeindruckende Quote, die in anderen Branchen selten erreicht wird. Bei den Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistent:innen beträgt der Frauenanteil sogar 97 Prozent!

Good to know:
Die flexiblen Arbeitszeitmodelle macht die Arbeit in der Apotheke ideal für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.



A P O T H E K E N

B Was bedeutet **C** eigentlich ...

Salbe

Sie hat einen höheren Ölanteil und keine oder nur eine geringe Wassermenge. Salben sind besonders für sehr trockene oder rissige Haut geeignet, da sie einen Schutzfilm bilden und die Haut länger mit Wirkstoffen versorgen.

Creme

Sie ist eine Emulsion aus Öl und Wasser und zieht schnell ein. Sie eignet sich für normale bis leicht trockene Haut und kann sowohl Feuchtigkeit spenden als auch Wirkstoffe abgeben.

Lotion

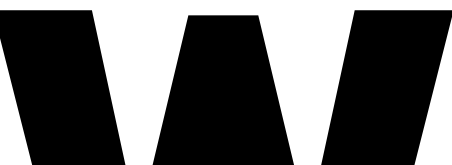
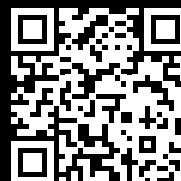
Eine Lotion ist leichter und flüssiger als Cremes und wird oft für größere Hautbereiche verwendet – oder wenn eine kühlende Wirkung gewünscht ist. Lotionen spenden Feuchtigkeit und ziehen schnell ein.



Notfall- Apotheke gesucht?

Im **APOfinder** von
APONOVUM finden
Sie schnell und einfach
die nächstgelegene
**Bereitschaftsdienst-
Apotheke –
österreichweit!**

APOfinder
apo-finder.com





Den richtigen Ton treffen

SO BLEIBT IHRE STIMME GESUND

Unsere Stimme ist unser täglicher Begleiter und unsere akustische Visitenkarte. Doch während wir Haut und Haar gerne mit Masken und Ölen verwöhnen, bleibt die Stimme oft außen vor. Zeit, das zu ändern! Denn eine gepflegte Stimme klingt nicht nur besser, sondern fühlt sich auch großartig an.

Soundtrack Ihrer Persönlichkeit

Die Stimme ist ein kleines Wunderwerk. Sie erzählt, wer Sie sind, und transportiert mehr als nur Worte: Wärme, Freundlichkeit, Stärke, Leidenschaft – all das klingt mit. Kein Wunder also, dass eine klare, gesunde Stimme Türen öffnet, sei es beruflich oder privat. Doch genau wie ein Instrument braucht auch Ihre Stimme Pflege, um glänzen zu können.

Gerade im Frühjahr hat sie es schwer. Der Wechsel von kalten Außen- und warmen Innenräumen, Pollenflug und trockene Heizungsluft setzen den empfindlichen Stimmbändern zu. Doch die gute Nachricht ist: Mit ein wenig Aufmerksamkeit können Sie Ihre Stimme wieder aufblühen lassen.

Die Stimme bleibt im Alltag oft auf der Strecke

Videokonferenzen, Präsentationen, lange Telefonate – viele Berufe verlangen uns und unserer Stimme Höchstleistungen ab. Besonders Menschen, die viel sprechen, wie Lehrer, Verkäufer oder Kundendienstmitarbeiter, spüren oft die Belastung. Aber auch die Freizeit kann zur Herausforderung werden: Stundenlanges Sprechen, lautes Feiern oder trockene Raumluft im Fitnessstudio setzen den Stimmbändern zu.

Speziell im Frühling kommen Pollenallergien und Wetterumschwünge hinzu. Wenn die Schleimhäute anschwellen oder austrocknen, klingt die Stimme schnell rau oder heiser. Das klingt nicht nur unangenehm, sondern kann langfristig schaden.



Durstlöcher für Ihre Stimmbänder

Ihre Stimmbänder brauchen einen feuchten Schutzpolster, um richtig zu funktionieren. Ohne ausreichend Hydratation trocknen sie aus – mit unangenehmen Folgen.

- *Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag.*
- *Kräutertees mit Fenchel oder Salbei sind perfekt, um die Stimme zu beruhigen und zu pflegen.*
- *Vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke vor längeren Sprechphasen – sie trocknen aus.*
- *Lutschpastillen mit wasserbindender Hyaluronsäure umhüllen die Stimmbänder mit einem Schutzfilm und sorgen für eine langanhaltende Befeuchtung.*

Tipps für eine geölte Stimme

Wie Sie Ihre Stimme am besten unterstützen? Ganz einfach: mit einem Mix aus Schonung, Training und cleveren Routinen.

1. Silent Hours: einfach mal die Klappe halten

Ihre Stimme liebt Pausen! Nach einem langen Tag voller Gespräche und Telefonate ist es wichtig, bewusst zu schweigen. Diese „Silent Hours“ geben den Stimmbändern Zeit zur Regeneration. Nutzen Sie kurze Ruhephasen, wie die Mittagspause oder die Zeit nach Feierabend, um bewusst stimmfrei zu bleiben – das wirkt wie ein Kurzurlaub für Ihre Stimmbänder.

2. Stimmübungen: kleine Routinen, große Wirkung

Mit ein paar einfachen Übungen halten Sie Ihre Stimme geschmeidig. Summen Sie zum Beispiel leise vor sich hin, um die Stimmbänder sanft aufzuwärmen. Auch bewusstes Gähnen entspannt die Muskeln und sorgt für Lockerheit. Eine Atemübung gefällig? Atmen Sie tief in den Bauch ein und lassen Sie beim Ausatmen ein langes, entspannendes „Aaaaah“ ertönen. Perfekt für den Start in den Tag!

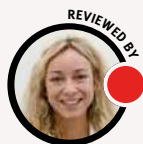
3. Entspannungstechniken: stressfrei klingt besser

Stress setzt nicht nur der Psyche, sondern auch der Stimme zu. Mit Yoga oder Meditation können Sie Verspannungen im Nacken und Kiefer lösen – für einen freieren Klang. Progressive Muskelentspannung, bei der Muskeln kurz angespannt und dann bewusst gelöst werden, hilft ebenfalls, Ihre Stimme zu entspannen.

4. Verzicht auf Zigaretten: Gift für Ihre Stimmbänder

Die Schadstoffe reizen die Schleimhäute und machen die Stimme rau und heiser. Nach dem Rauchstopp regenerieren sich die Schleimhäute oft schon nach wenigen Wochen – und Ihre Stimme wird wieder klar und voller klingen. Ein Grund mehr, den Zigaretten den Rücken zu kehren.

Reden ist Silber, Pflege ist Gold. Die Stimme ist Ihr täglicher Begleiter und verdient Aufmerksamkeit. Mit kleinen Veränderungen im Alltag und ein paar gezielten Tipps können Sie dafür sorgen, dass sie reibungslos funktioniert. Also: Trinken Sie einen Kräutertee und gönnen Sie Ihrer Stimme öfters mal eine Pause.



REVIEWED BY

Mag. Lisa Seidel

Apothekerin in Mattersburg

Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



GeloRevoice®

Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung

Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Gebro Pharma

SPRING CLEANING

Mit Darm-Detox zu
mehr Wohlbefinden

Der Frühling steht für Aufbruch, Erneuerung und ... Entgiftung? Ja, genau! Während wir unsere Wohnungen vom Staub der letzten Monate befreien, vergessen wir oft die eigene Mitte: **unseren Darm**. Dabei verdient er besondere Aufmerksamkeit, denn er spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und braucht manchmal etwas Unterstützung.

Warum der Darm manchmal ein Reset braucht

Der Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan – er ist das Zentrum unseres Wohlbefindens. Rund 70 Prozent unseres Immunsystems sind im Darm beheimatet und er steuert sogar unsere Stimmung über die sogenannte Darm-Hirn-Achse.

Der Alltag bringt viele Herausforderungen mit sich: falsche Ernährung, Stress, Medikamente, Umweltschadstoffe und wenig Bewegung belasten unseren Darm. Mit der Zeit können sich Ablagerungen bilden, die die Darmflora stören und den Stoffwechsel ausbremsen. Die Folge: Der Darm kann seine wichtige Entgiftungsfunktion nicht mehr richtig erfüllen. Ein sanftes Detox wirkt hier wie ein Reset-Knopf, der die Darmgesundheit unterstützt und den Körper wieder in Balance bringt.

Belastet? Diese Symptome sprechen für ein Darm-Detox

Oft macht sich ein überforderter Darm auf leise und unspezifische Weise bemerkbar. Hier sind typische Anzeichen, die für eine Belastung sprechen:

- **Müdigkeit und Antriebslosigkeit:** *Sie fühlen sich oft schlapp, auch wenn Sie ausreichend schlafen?*
- **Leistungsabfall:** *Ihre Energie lässt im Laufe des Tages rapide nach?*
- **Verdauungsprobleme:** *Blähungen, Verstopfung oder Durchfall treten häufig auf?*
- **Schwächelndes Immunsystem:** *Sie sind anfälliger für Infekte und Erkältungen?*
- **Hautprobleme:** *Leiden Sie vermehrt unter Pickel oder trockenen Hautstellen?*

Diese Symptome sind oft ein Hilferuf des Körpers: Er braucht Unterstützung. Genau hier setzt eine gezielte Darm-Entgiftung an.

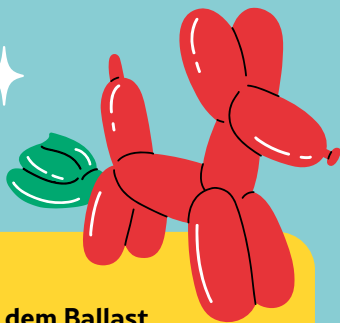
Zeolith – der Detox-Geheimtipp aus der Natur

Ein natürlicher Helfer, der bei der Darm-Entgiftung eine wichtige Rolle spielt, ist Zeolith.

Zeolith ist ein vulkanisches Mineral, das wie ein Schwamm wirkt: Es bindet Giftstoffe im Darm und transportiert sie auf natürliche Weise aus dem Körper. Das Besondere: Zeolith wird nicht im Darm in den Körper aufgenommen, sondern verlässt ihn wieder auf natürlichem Weg – mitsamt den gebundenen Schadstoffen und ohne wichtige Vitalstoffe an sich zu binden. Gleichzeitig unterstützt Zeolith die Darmwand und kann dazu beitragen, die Darmflora zu regenerieren.

Darm-Detox

- 1. Zeolith zum Entgiften:** Zeolith täglich (in Kapsel- oder Pulverform) nach Herstellerangabe mit viel Wasser einnehmen.
- 2. Leichte Kost genießen:** Setzen Sie auf basische, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Vollkornprodukte und Obst. Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut oder fermentierte Produkte stärken die Darmflora und unterstützen die Regeneration.
- 3. Viel trinken:** Wasser und ungesüßter Tee helfen, die entgiftenden Prozesse zu unterstützen. Gerade bei Einnahme von Zeolith sollte unbedingt ausreichend getrunken werden, um Verstopfung zu vermeiden.
- 4. Tägliche Bewegung:** Ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine wohltuende Yoga-Einheit kurbeln den Stoffwechsel an.
- 5. Ausreichend Ruhepausen:** Gönnen Sie sich ausreichend Entspannung und Schlaf, um den Körper optimal zu regenerieren.
- 6. Trockenbürsten-Massage:** Eine tägliche Massage mit einer Bürste fördert die Durchblutung und unterstützt die Lymphe bei der Entgiftung.



Raus mit dem Ballast

Sie werden schnell merken, wie sich mehr Energie, eine bessere Verdauung und ein stärkeres Immunsystem bemerkbar machen. Geben Sie Ihrem Körper jetzt die Möglichkeit, Altlasten loszuwerden.



REVIEWED BY

Maria Kanitz

Apothekerin in Puch bei Hallein

PANACEO

Detox für Deine innere Balance

**JETZT
NEU!**

Erhältlich in
Ihrer Apotheke,
Reformhaus & auf
www.panaceo.com



- ✓ Befreit den Darm von Giftstoffen
- ✓ Mehr Energie für Beruf und Alltag



Erfahre mehr!



Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

**Weil echte Entgiftung
Darmsache ist!**

Ich hab die Nase voll!

Tipps und Tricks,
um endlich wieder
durchzuatmen



Mag. Michaela Zaversky

Apothekerin in Knittelfeld

Der Frühling ist endlich da! Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, und die Natur erwacht zum Leben. Doch während die einen die frische Frühlingsluft genießen, kämpfen andere mit verstopften Nasen, Niesattacken oder juckenden Augen. Ist es eine Erkältung? Sind es schon die Pollen? Ist denn überhaupt schon wieder Pollenzeit? Oder macht Ihnen der Hausstaub zu schaffen?

Erkältung oder Allergie?

Im Frühjahr liegt förmlich „was in der Luft“. Doch leider nicht nur der Duft von blühenden Blumen, sondern auch jede Menge Allergene. Aber wie unterscheiden Sie eine Erkältung von einer Allergie?

- **Erkältung:** Typisch sind eine verstopfte oder laufende Nase, begleitet von Halsschmerzen, Husten und manchmal Fieber. Die Symptome setzen meist schleichend ein und klingen nach etwa einer Woche wieder ab.
- **Pollenallergie:** Plötzliches Niesen, juckende Augen und eine „wässrige“ Schnupfnase sprechen eher für eine allergische Reaktion. Die Symptome sind draußen besonders stark und verbessern sich, wenn es regnet.
- **Hausstaub:** Milben machen Ihnen das Leben schwer, wenn Sie nachts und morgens die stärksten Symptome haben, die sich draußen bessern. Begleitet werden sie oft von asthmatischen Beschwerden.

Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder ärztlich beraten – Allergietests oder ein Gespräch mit einer Fachperson können schnell Klarheit schaffen.

Warum Nasenhygiene so wichtig ist

Wussten Sie, dass Ihre Nase weit mehr ist als ein „Luftfilter“? Sie befeuchtet die eingeatmete Luft, wärmt sie auf und schützt Ihre Lunge vor Schmutzpartikeln, Bakterien und Allergenen. Eine verstopfte Nase kann jedoch dazu führen, dass Sie durch den Mund atmen – und das ist nicht optimal. Denn dann bleibt die Schutzfunktion der Nase auf der Strecke und Keime haben leichtes Spiel.

Regelmäßige Nasenhygiene ist daher nicht nur angenehm, sondern auch wichtig für Ihre Gesundheit. Sie hilft, die Nasenschleimhäute zu reinigen, zu befeuchten und mögliche Entzündungen zu vermeiden.

Nase frei – so geht's richtig

Ob Nasenspray, -dusche oder -salbe – jede Methode hat ihre Stärken. **Nasensprays** mit Meersalz sind ideal für unterwegs: Sie befeuchten die Schleimhäute und helfen schnell bei leichter Trockenheit. **Nasenduschen** zur Spülung mit Mineral-salzen hingegen bieten eine gründliche Reinigung, vor allem bei Allergien oder starker Verstopfung der Nase. Sie befeuchten ebenso und sind ideal zur Vorbeugung in der Erkältungssaison. **Nasensalben** eignen sich perfekt, um bereits gereizte Nasenpartien zu beruhigen und vor dem Austrocknen zu schützen.



Nasenspray

Befeuchtend, ideal für unterwegs



Nasendusche

Gründliche Reinigung, befeuchtend, vorbeugend



Nasensalbe

Beruhigend für gereizte Hautstellen

Besonders bei Babys sind Nasenduschen ideal, da sie ihre verstopfte Nase noch nicht alleine befreien können. Die Spülung sorgt dafür, dass das Nasensekret dünnflüssiger wird und leicht mit einem Sauger befreit werden kann.

Nasentipps für den Alltag: kleine Schritte, große Wirkung

- **Lüften statt Leiden:** Lüften Sie regelmäßig, aber lassen Sie Fenster nicht dauerhaft gekippt, so steigt die Pollenkonzentration im Raum.
- **Hydration is key:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihre Schleimhäute feucht zu halten.
- **Frühlingsputz mit Bedacht:** Verwenden Sie beim Staubwischen ein feuchtes Tuch, um Allergene direkt zu binden, und verzichten Sie auf aggressive Reiniger.
- **Ernährung für die Nase:** Lebensmittel mit entzündungshemmenden Eigenschaften wie Ingwer, Kurkuma oder Knoblauch unterstützen die Schleimhäute und stärken das Immunsystem.
- **Vorsicht bei Klimaanlage:** Klimaanlage trocknen die Luft und somit Ihre Schleimhäute aus. Stellen Sie die Klimaanlage auf eine moderate Temperatur.

Kündigen Sie Ihr Taschentuch-Abo

Mit der richtigen Nasenhygiene stehen die Chancen gut, dass Sie den Frühling ohne Schniefen genießen können. Ob Nasendusche, Meersalzspray oder kleinen Tricks im Alltag – probieren Sie einfach aus, was für Sie am besten funktioniert.

Erkältung? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!



emser.at



96%
zufriedene
Verwender!

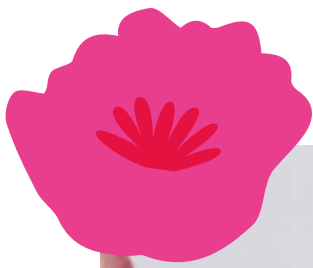
Nase duschen mit EMSER® MEDIZINAL SALZ befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:

+ lindernd + lösend + abschwellend

*Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung. ¹ 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 Kribbeln und Brennen in der Nase und Kopfschmerzen, sehr selten Epistaxis. Uriach Germany GmbH, 6130 Bad Ems, Deutschland.





Sind Sie schon in den Wechseljahren?

Machen Sie den Test!

Kommt die plötzliche Hitze von den ersten Sonnenstrahlen oder steckt vielleicht doch mehr dahinter? Die Wechseljahre sind eine Phase des Wandels, die jede Frau früher oder später betrifft. Aber woran erkennt man, dass man mittendrin steckt? Unser Selbsttest kann Ihnen eine erste Einschätzung geben.

Frage 1: Wie alt sind Sie?

Die Wechseljahre treten typischerweise zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf, können sich aber auch früher oder später bemerkbar machen.

- A Über 45 Jahre
- B Zwischen 40 und 45 Jahre
- C Unter 40 Jahre



Frage 2: Wie regelmäßig ist Ihr Zyklus?

Ein unregelmäßiger Zyklus oder das Ausbleiben der Periode sind oft erste Anzeichen dafür, dass der Körper in die Wechseljahre eintritt. Die Hormonproduktion schwankt stark.

- A Mein Zyklus ist sehr unregelmäßig oder bleibt manchmal ganz aus.
- B Manchmal verschiebt sich mein Zyklus um ein paar Tage.
- C Mein Zyklus ist wie immer, regelmäßig und pünktlich.

Frage 3: Haben Sie Hitzewallungen oder Nachtschweiß?

Plötzliche Hitzeschübe oder intensives nächtliches Schwitzen sind typische Symptome eines sinkenden Östrogenspiegels. Diese Hitzewallungen können spontan auftreten.

- A Ja, mehrmals täglich oder nachts, oft sehr stark.
- B Ab und zu bemerke ich eine innere Hitze oder leichtes Schwitzen.
- C Nein, solche Beschwerden habe ich nicht.

Frage 4: Wie gut schlafen Sie?

Schwankende Hormone können den Schlafrhythmus durcheinanderbringen, was zu Einschlafproblemen oder häufigem Aufwachen führen kann.

- A Mein Schlaf ist schlecht, ich wache oft auf oder finde nicht zur Ruhe.
- B Manchmal schlafe ich unruhig, aber meist reicht es für eine Erholung.
- C Ich schlafe durch und fühle mich morgens ausgeruht.



Frage 5: Haben Sie Veränderungen an Ihren Haaren bemerkt?

Hormonschwankungen können zu dünner werdendem Haar oder Haarausfall führen, da Östrogen eine wichtige Rolle für die Haargesundheit spielt.

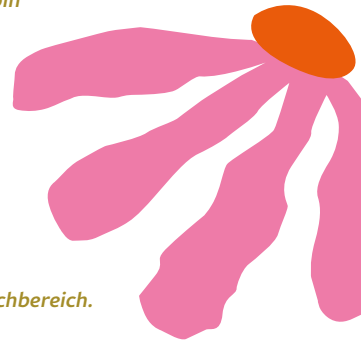
- A Mein Haar wird immer dünner und ich habe vermehrt Haarausfall.
- B Es gibt leichte Veränderungen, die ich aber nicht als problematisch empfinde.
- C Meine Haare sind wie immer.



Frage 6: Wie steht es um Ihre Energie und Konzentration?

Manche Frauen berichten von „Brain Fog“: Konzentrationsprobleme oder Antriebslosigkeit können hormonell bedingt sein und die Lebensqualität beeinträchtigen.

- A Ich fühle mich sehr oft schlapp und habe Konzentrationsprobleme.
- B Ich bin manchmal müde, aber insgesamt fit und leistungsfähig.
- C Ich habe viel Energie und bin geistig klar wie immer.



Frage 7: Haben Sie in den letzten Monaten oder Jahren an Gewicht zugenommen?

Eine Gewichtszunahme, besonders im Bauchbereich, kann ein typisches Anzeichen für hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre sein.

- A Ja, ich habe deutlich an Gewicht zugenommen, vor allem im Bauchbereich.
- B Ein wenig, aber nicht auffallend.
- C Nein, mein Gewicht ist stabil geblieben.

Auswertung

Zählen Sie Ihre Antworten: Wie oft haben Sie A, B oder C gewählt?

Mehrheit A: Ja, Sie sind wahrscheinlich bereits in den Wechseljahren.

Ihre Symptome sind typisch für diese Phase und deuten darauf hin, dass Sie sich mitten in den Wechseljahren befinden. Scheuen Sie sich nicht, bei ärztlichem Fachpersonal oder in der Apotheke Rat einzuholen, wie Sie Ihre Beschwerden lindern können.

Mehrheit B: Es könnte sein, dass sich die Wechseljahre bald ankündigen.

Ihr Körper zeigt erste Anzeichen hormoneller Veränderungen. Es kann sein, dass die Wechseljahre bald beginnen. Beobachten Sie sich weiter und denken Sie daran, dass diese Zeit auch positive Veränderungen mit sich bringen kann.

Mehrheit C: Nein, eher noch keine Anzeichen für die beginnenden Wechseljahre.

Nach Ihren Antworten scheint es, als seien die Wechseljahre noch kein Thema für Sie. Genießen Sie Ihre Energie und Vitalität – und behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick!

Die Symptome der Wechseljahre sind sehr individuell. Dieser Test dient lediglich einer ersten Orientierung und ersetzt keine medizinische Diagnose.



REVIEWED BY

Mag. Julia Bohuminsky

Apothekerin in Linz

Oh mega!



Was Sie über Omega-3- Fettsäuren wissen sollten

Es gibt viele Gründe, warum Omega-3-Fette in einer gesunden Ernährung auftauchen sollten. Wir benötigen sie ein Leben lang: von der Geburt bis ins hohe Alter. Aber Omega-3-Fettsäuren sind nicht alle gleich. Welche Formen am vorteilhaftesten sind, erklären wir Ihnen hier.

Omega-3-Fettsäuren können von unserem Körper nicht produziert werden – wir müssen sie mit unserer Ernährung aufnehmen. Die wichtigen Fettsäuren kommen aus zwei Hauptquellen – Pflanzen und Meerestiere. Dabei liefern sie drei verschiedene Arten von Omega-3: EPA, DHA und ALA.

- **EPA (Eicosapentaensäure)** findet sich hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl. Einige Mikroalgen enthalten auch EPA. Ein Teil davon kann in DHA umgewandelt werden.
- **DHA (Docosahexaensäure)** ist die wichtigste Omega-3-Fettsäure in unserem Körper und struktureller Bestandteil des Gehirns, der Netzhaut der Augen und zahlreicher anderer Körperteile. Sie kommt hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl vor. Fleisch, Eier und Milchprodukte von Weidetieren enthalten ebenfalls DHA. Vegetarier und Veganer haben oft einen Mangel an DHA und sollten als Ausgleich Mikroalgenpräparate zu sich nehmen.
- **ALA ist die Alpha-Linolensäure** und die häufigste Omega-3-Fettsäure in unserer Ernährung. Der Körper verwendet sie hauptsächlich zur Energiegewinnung. ALA findet sich in Lebensmitteln wie Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Chiasamen, Walnüssen, Hanfsamen und Sojabohnen. Sie kann in die biologisch aktiven Formen von Omega-3, EPA und DHA, umgewandelt werden – allerdings nur zu einem kleinen Teil.

Gesundheitliche Vorteile von Omega-3-Fettsäuren

Sie reduzieren die Risiken von bestimmten Krankheiten, darunter Thrombosen, ADHS und entzündliche Erkrankungen. Omega-3-Fettsäuren haben auch einen Einfluss auf die Herzgesundheit. So verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes und damit der Zellstoffwechselprozesse. In vielen Studien konnte zudem nachgewiesen werden, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Sehkraft auswirkt und ebenso zu einer verbesserten Hirnfunktion beiträgt.

FAKT 1: Heutzutage leiden drei von vier Menschen an einem Omega-3-Mangel. Besonders Menschen aus Ländern, in denen Fisch oder Fischöl nicht traditionell auf dem Speiseplan steht.

Ist eine Omega-3-Fettsäure besser als die andere?

Leinöl und Fischöl bieten gesundheitliche Vorteile. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren und reduzieren die Risikofaktoren für Herzerkrankungen, wie etwa hohen Blutdruck. Aber: Die aus Pflanzen stammende Omega-3-Fettsäure (ALA) muss vom Körper in EPA und weiter in DHA umgewandelt werden.

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST aus Norwegen

Dieser Prozess ist sehr ineffizient: Nur etwa 1 Prozent können in eine vom Körper verwendbare Form von DHA umgewandelt werden.

Nach einer Mahlzeit mit Lachs erhöhen sich die Omega-3-Fettsäuren im Blut gleich für mehrere Tage. Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Walnüssen, Chiasamen, Hanfsamen, Soja (einschließlich Tofu), Seetang und Leinsamen passieren den Körper in weniger als einem Tag.

FAKT 2: ALA spielt eine wichtige Rolle in der gesunden Ernährung, kann jedoch DHA und EPA nicht ersetzen.



Omega-3 bei veganer Ernährung

Die Ernährung von Veganern enthält keine DHA- und EPA-Quellen. Ohne gezielte Supplementierung kann es leicht zu einem Mangel kommen, was langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Daher ist es besonders wichtig, Algenöl als Ergänzung in die pflanzliche Ernährung zu integrieren.

FAKT 3: Als Richtwert, um einen vorhandenen Omega-3 Mangel auszugleichen, empfiehlt sich eine Aufnahme von 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tag.

Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel

Wer keinen Fisch oder andere Nahrungsquellen von Omega-3 isst, sollte zu Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke greifen. So enthalten Fischöhlpräparate oder Algenöl EPA und DHA. Diese helfen, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, insbesondere wenn Sie kein großer Fan von Meeresfrüchten sind.



REVIEWED BY

Mag. Michael Maiwald

Apotheker in St. Pölten

**Die wichtigen
Fettsäuren kommen
aus zwei Hauptquellen –
Pflanzen und Meerestiere**

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren
- ✓ Gereinigt von Schwermetallen, Schadstoffen und PCBs



*... in Ihrer
Apotheke
erhältlich*



inspiriert, gesund zu bleiben



OZONOS® AC I Classic Standard

Luftreiniger von **OZONOS®** entfernen Schadstoffe aus der Luft, die wir nicht einatmen möchten und versorgen die Räume, in denen wir leben, kontinuierlich mit sauberer Luft. Die innovative patentierte UV-C-Technologie wirkt gegen Gerüche, Viren, Keime, Bakterien sowie Allergene und Schimmelpilzsporen.

Der **AC I Classic Standard** ist das mobile Modell und optimal geeignet für die Anwendung in Wohn- und Schlafräumen. Er sorgt zuverlässig für saubere, frische Luft und ein angenehmes Raumklima. Dank der hochwertigen Verarbeitung und energieeffizienten Technologie ist das Gerät für den Dauerbetrieb ausgelegt, um eine konstante Luftqualität zu gewährleisten.

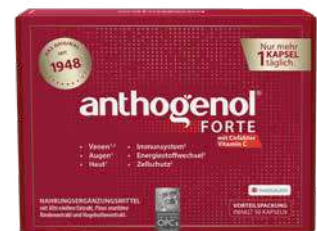
spermidineLIFE® Original 365+

Entdecken Sie die Kraft der Zellerneuerung mit **spermidineLIFE® Original 365+**.¹ Mit einer täglichen Dosis von 2 mg Spermidin und anderen wichtigen Mikronährstoffen wie Zink und Vitamin B1 ist es der perfekte Begleiter für Ihren Alltag. Der **CelVio Complex®** bildet das Herzstück der **spermidineLIFE®**-

Produkte. Er ist ein Weizenkeimextrakt, der zu 100 % natürliches Spermidin und weitere natürliche Phytobestandteile des Weizenkeims enthält.

spermidineLIFE® wird weltweit als einziges Spermidin-Produkt als Studienmedikation an Menschen verwendet. Die Charité-Universitätsmedizin in Berlin hat Sicherheit und Verträglichkeit bestätigt.

¹ Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese und dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.



Anthogenol® FORTE

Der seit Jahrzehnten bewährte Klassiker ist jetzt mit neuer Rezeptur erhältlich: **Anthogenol® FORTE** ist eine perfekte Kombination aus den **MASQUELIER's®**-Inhaltsstoffen und einem rein natürlichen Vitamin-C-Extrakt. Die Kapseln unterstützen Venen, Augen, Haut, Immunsystem, Energiestoffwechsel und den Zellschutz.

Durch die verbesserte Rezeptur mit höherer Dosierung wird mit der Einnahme von nur einer Kapsel die komplette Tagesdosis erreicht. Die Wirkung der **MASQUELIER's®** Original OPCs wird durch den Cofaktor Vitamin C erweitert und unterstützt. Das Produkt ist in Ihrer Apotheke erhältlich.

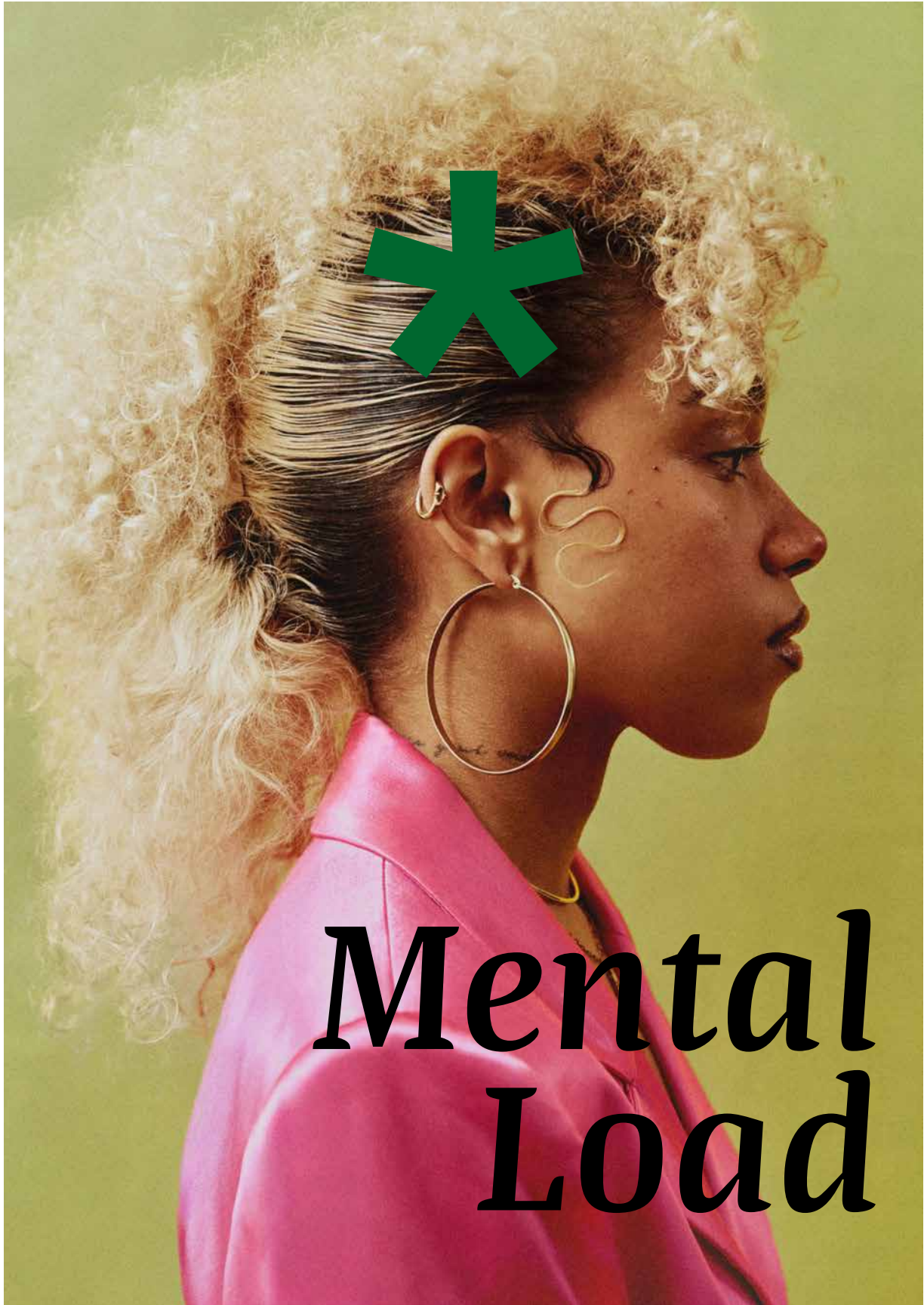
Unsere Empfehlungen für ein gesünderes Leben



APONOVUM

1. Hansaplast Zweite Haut Schutz 2. Skinfit Fiorito Damen Radtrikot 3. Supamun® Sticks 4. OMNI-POWER® GUT BAR Riegel 5. SONNENTOR Salat-Topping 6. Primavera Vital Face Oil 7. HANAFSAN Hanf Extrakt CBD Öl 15% 8. Geschützte Werkstätten – Integrative Betriebe Salzburg Tennissocken 9. Soventol® PROTECT Intensiv-Schutzspray zur Mückenabwehr 10. Vöslauer Balance Juicy Plus Granatapfel-Hibiskus 11. Joe Nimble® Explore Addict: Hike/Trail Laufschuh 12. ratiopharm Valeriana Sleep² 13. Stilaxx® Drops

² Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



Mental Load

***wenn der Kopf voll ist**

Während der Alltag scheinbar ohne große Vorkommnisse läuft, tobt in Ihrem Kopf ein Marathon: Einkaufslisten, Arzttermine für die ganze Familie merken, Geburtstagsgeschenke kaufen – und was gibt's heute Abend eigentlich zu essen? Das Phänomen dahinter nennt sich „Mental Load“. Doch was steckt genau dahinter, warum sind häufig Frauen betroffen und wie können Sie der mentalen Überlastung entkommen?

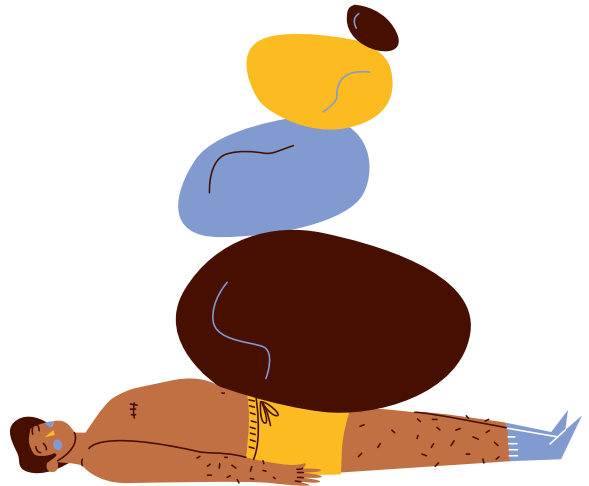


REVIEWED BY

Mag. Martha Öncül-Willander

Apothekerin in Maria Enzersdorf

Was ist Mental Load?



Mental Load beschreibt die ständige Verantwortung, nicht nur Aufgaben zu erledigen, sondern auch an sie zu denken und sie zu planen. Dabei geht es um weit mehr als um das Organisieren von Einkäufen oder Terminen – es ist die Summe aller unsichtbaren Aufgaben, die das Leben am Laufen halten. Und genau diese Summe kann enorm belasten, wenn sie unausgewogen verteilt ist.

Typische Beispiele für Mental Load

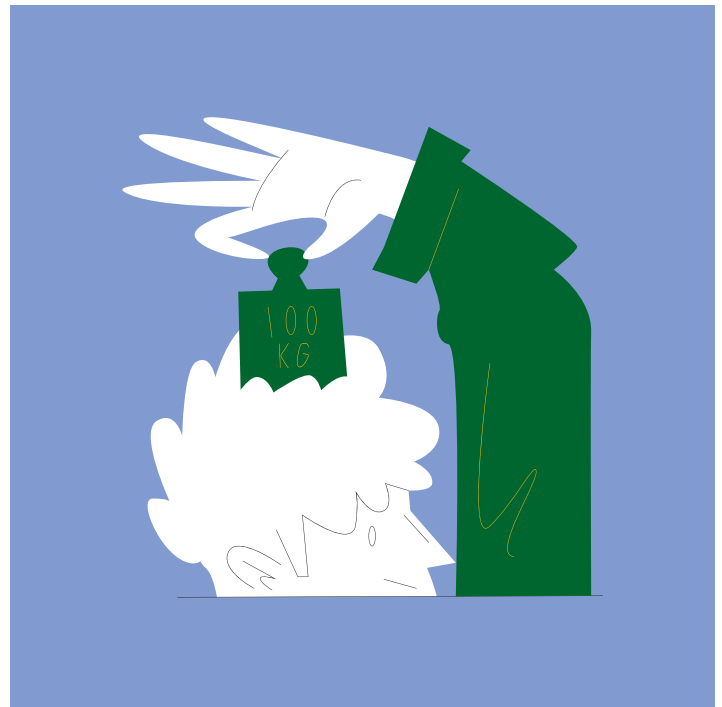
Mental Load äußert sich in alltäglichen Szenen. All diese Aufgaben scheinen klein, doch in ihrer Gesamtheit werden sie schnell zur Belastung.

- **Haushalt**
Sie haben immer im Blick, wann Vorräte wie Toilettenpapier, Shampoo oder Lebensmittel zur Neige gehen und wie der Essensplan für die Woche gestaltet werden muss. Pflanzen gießen und Handwerkertermine? Vergessen Sie niemals.
- **Familie**
Sie wissen genau, wann die Kinder neue Sportschuhe brauchen, Zahnarzttermine anstehen und für die beste Freundin der Tochter ein Geburtstagsgeschenk gekauft werden muss, welches anschließend noch verpackt werden will. Nachdem Sie Geschenkpapier besorgt haben, versteht sich.
- **Beruf**
Neben eigenen beruflichen Deadlines erinnern Sie Kollegen an wichtige Abgaben, behalten den Überblick auch über weiterdelegierte Aufgaben und sorgen dafür, dass das Jubiläum der Kollegin nicht vergessen wird.
- **Soziales Netzwerk**
Sie merken sich immer, wer ein Geschenk erwartet, wer mal wieder besucht werden möchte und welche Feierlichkeiten im Freundeskreis anstehen.

Wie erkenne ich zu großen Mental Load?

Wenn der Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt. Die Überlastung durch Mental Load kommt oft schleichend, doch sie hinterlässt Spuren. Typische Anzeichen sind:

- **Dauerstress:**
Sie fühlen sich permanent angespannt, selbst in vermeintlich ruhigen Momenten.
- **Schlafprobleme:**
Ihr Kopf arbeitet unaufhörlich, selbst nachts.
- **Vergesslichkeit:**
Die Flut an Gedanken führt dazu, dass Kleinigkeiten durchrutschen.
- **Reizbarkeit:**
Selbst kleine Störungen bringen Sie schnell aus der Fassung.



Wenn diese Symptome auftreten, ist es höchste Zeit, etwas zu ändern. Andernfalls drohen langfristige Folgen wie Erschöpfung oder sogar ein Burnout.

Alte Muster in modernen Zeiten. Warum sind meistens Frauen betroffen?

Frauen übernehmen nach wie vor den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit – egal, ob sie berufstätig sind oder nicht. Die Gründe dafür liegen oft in traditionellen Rollenbildern: Frauen werden häufig als Hauptverantwortliche für Organisation und Planung angesehen. Selbst wenn Partner Aufgaben gleichermaßen übernehmen, bleibt die Planung meist bei den Frauen hängen.



Wie entkommen Sie der Mental-Load-Falle?

Es gibt Wege, um Mental Load zu reduzieren und mehr Balance in den Alltag zu bringen. Hier sind die wichtigsten Strategien:

1. **Teilen Sie die Verantwortung:** Ein faires Teilen der Aufgaben bedeutet nicht nur das Erledigen, sondern auch das Planen und Organisieren. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie offen darüber, wie Sie sich die Arbeit gerechter aufteilen können.

Konkret heißt das: Sprechen Sie am Sonntagabend gemeinsam über anfallende To-Dos für die kommende Woche und klären Sie die Zuständigkeiten. Nicht immer gelingt eine 50/50-Aufteilung, aber anstehende Tätigkeiten, die bisher in ihrem Kopf getobt haben, werden sichtbar.

2. **Priorisieren Sie Ihre Aufgaben:** Nicht alles muss sofort erledigt werden und Perfektion erwartet niemand außer Sie selbst. Überlegen Sie: Was ist wirklich wichtig? Was kann warten? Und was kann gestrichen werden?
3. **Schaffen Sie Ordnung – im Kopf und auf Papier:** To-do-Listen und Organisationstools sind goldwert. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht – so schaffen Sie Raum für wichtigere Gedanken.

Guter Tipp: Digitale Helferlein wie Trello oder geteilte Notizen können wahre Wunder bewirken. Geteilte Kalender sorgen dafür, dass jeder einen Überblick über anstehende Termine hat.

4. **Lernen Sie, Nein zu sagen:** Es ist nicht Ihre Aufgabe, alle Erwartungen zu erfüllen. Üben Sie, Aufgaben abzulehnen – sei es im Job, im Freundeskreis oder in der Familie. Ihre Zeit und Energie sind wertvoll.
5. **Planen Sie Zeit für sich selbst ein:** Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Gönnen Sie sich regelmäßig Zeit nur für sich – für Hobbys, Sport oder einfach mal Nichtstun. Diese Pausen ohne schlechtes Gewissen sind wichtig, um aufzutanken.



Raus aus dem Kopf-Karussell

Mental Load ist ein Thema, das uns alle betrifft – und das Lösungen erfordert. Mit offenen Gesprächen, klaren Strukturen und bewusster Selbstfürsorge können Sie die mentale Überlastung reduzieren und wieder mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag bringen. Probieren Sie es aus – Ihr Kopf wird es Ihnen danken!

Darm auf Pause?



Verstopfung ist mehr als nur ein kleines Unwohlsein: Sie kann den Alltag belasten und das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Doch warum passiert das eigentlich? Es gibt so einige Ursachen, die Sie vielleicht noch nicht auf dem Schirm hatten.

7 Ursachen, die Ihren Stuhlgang boykottieren

1 Stress und veränderte Routinen

Stress ist der Feind einer gesunden Verdauung. Ob Prüfungsstress, Jobwechsel oder ein Umzug – der Darm reagiert auf Veränderungen oft empfindlich. Stresshormone wie Cortisol beeinflussen die Darmbewegung, und plötzlich geht gar nichts mehr.

Das hilft: Nehmen Sie sich bewusst kleine Auszeiten, etwa mit Yoga oder Spaziergängen, um den „Flow“ im Bauch zu unterstützen.

2 Periode oder Schwangerschaft

Sie fühlen sich ohnehin aufgebläht und dann stockt auch noch die Verdauung? Schuld ist oft das Hormon Progesteron, das die Muskeln entspannt – aber eben auch die Verdauung. In der Schwan-

gerschaft kommt noch der Druck des wachsenden Babys hinzu.

Das hilft: Trinken Sie ausreichend Wasser, und integrieren Sie sanfte Bewegung wie Schwimmen oder Spazieren gehen in Ihren Alltag.

3 Reizdarmsyndrom: Die Diva unter den Ursachen

Ein Reizdarm ist wie ein launischer Mitbewohner – mal läuft alles glatt, dann gibt's wieder Chaos. Menschen mit einem Reizdarmsyndrom leiden häufiger unter Verstopfung (oder Durchfall).

Das hilft: Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um Auslöser besser zu erkennen. Eine gezielte Ernährungstherapie, zum Beispiel mit FODMAP*-reduzierten Lebensmitteln, kann helfen.

4 Schamgefühl und Klo-Panik

Öffentliche Toiletten? Nein, danke! Reisen? Lieber nicht. Vielen fällt es schwer, außerhalb der eigenen vier Wände „loszulassen“ – sei es aus Scham oder Angst vor verschmutzten Toiletten. Doch das Zurückhalten kann den Darm regelrecht blockieren.

Das hilft: Stuhlgang keinesfalls unterdrücken. Packen Sie Desinfektionsspray in Ihre Tasche. Es gibt außerdem Apps, die saubere Toiletten in der Nähe anzeigen.

5 Flüssigkeitsmangel

Wussten Sie, dass Ihr Darm für einen gesunden Stuhlgang etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag benötigt? Besonders im stressigen Alltag vergessen viele das Trinken. Wasser ist die beste Lösung. Auch ungesüßte Tees wie Fenchel- oder Kamillentee tun Ihrem Darm gut.

Das hilft: Rechnen Sie sich mit einer großen Wasserflasche oder einer App daran, über den Tag verteilt genug zu trinken.

*FODMAP steht für „Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole“ – kurzkettige Kohlenhydrate, die in vielen Lebensmitteln vorkommen.

6 Fehlende Ballaststoffe

Ballaststoffe sind wichtige Verdauungshelfer: Sie binden Wasser, wodurch sie aufquellen und der Stuhl weicher wird. Viele Menschen integrieren zu wenige Ballaststoffe in ihre tägliche Ernährung. Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte sind hier gefragt.

Das hilft: Probieren Sie es mal mit einem ballaststoffreichen Frühstück: Overnight Oats mit Chiasamen und frischen Beeren.

7 Bewegungsmangel

Ihr Darm liebt Bewegung! Stundenlanges Sitzen, ob im Büro oder auf der Couch, bremst die Darmaktivität. Schon ein kleiner Spaziergang kann den „Transport“ wieder in Gang bringen. Regelmäßiger Sport bringt Schwung in die Verdauung.

Das hilft: Planen Sie nach jeder Mahlzeit eine kleine Runde an der frischen Luft ein – Ihr Darm wird es Ihnen danken.

Wenn der Darm streikt: Mögliche Folgen von Verstopfung

Verstopfung ist kein harmloses Problem. Sie kann unangenehme Begleiterscheinungen haben:

- **Blähbauch:** Gestaute Gase können schmerzhaft Spannungsempfindungen auslösen.
- **Bauchschmerzen:** Der angestaute Darminhalt drückt und zwickt.
- **Hämorrhoiden:** Durch starkes Pressen beim Stuhlgang können sich Hämorrhoiden bilden oder verschlimmern.
- **Erschöpfung:** Der Körper fühlt sich müde und belastet an, wenn der Darm nicht funktioniert.



Ein gut regulierter Darm ist essenziell für Ihr Wohlbefinden. Halten die Beschwerden länger an, sollten Sie sich unbedingt medizinischen Rat einholen, um schwerwiegendere Ursachen auszuschließen.



Dr. Martin Korsatko
Apotheker in Bärnbach

GERMANIA
PHARMAZEUTIKA

Vergiss Hämorrhoiden und Verstopfung!



Medizinprodukt

Medizinprodukt

ANULIND® Die wirkungsvolle Produktlinie zur natürlichen Linderung.
In Ihrer Apotheke erhältlich! www.anulind.at

UNSERE TOP 5



Wir haben die
Trendsportarten
2025 getestet

Der Frühling lädt dazu ein, die Winterträgheit abzuschütteln und sich voller Energie ins Sportvergnügen zu stürzen. Doch welche Indoor- und Outdoor-Sportarten sind im Jahr 2025 angesagt? Wir haben die neuesten Sporttrends getestet, die nicht nur den Körper fordern, sondern auch den Geist beflügeln. Kleiner Spoiler: Es ist definitiv mal wieder an der Zeit, etwas Neues auszuprobieren!

1.



1. Padel-Tennis: Spaß vorprogrammiert

Padel-Tennis erobert aktuell die Herzen von Sportfans weltweit. Es kombiniert Elemente von Tennis und Squash – gespielt wird auf einem kleineren von Glaswänden umgebenen Feld.

Die Ursprünge der Sportart liegen in Mexiko, wo sie in den 1960er-Jahren erfunden wurde. Von dort aus verbreitete sich der Sport nach Spanien, wo er rasch an Popularität gewann und heute eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen ist. In Österreich entstehen immer mehr Padel-Plätze und das aus gutem Grund: Die Sportart ist leicht zu erlernen, spannend und ideal für jedes Fitnesslevel.

Unser Fazit: Padel macht richtig viel Spaß! Es fördert die Ausdauer, verbessert die Koordination und stärkt den Teamgeist. Das schnelle Hin und Her zwischen Ballwechsel und strategischem Spiel fordert nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. Für ein Match braucht es vier Spieler – unser Tipp: Über diverse Gruppen auf Social Media findet man schnell motivierte Mitspieler!

2. Lagree: Es wird anstrengend

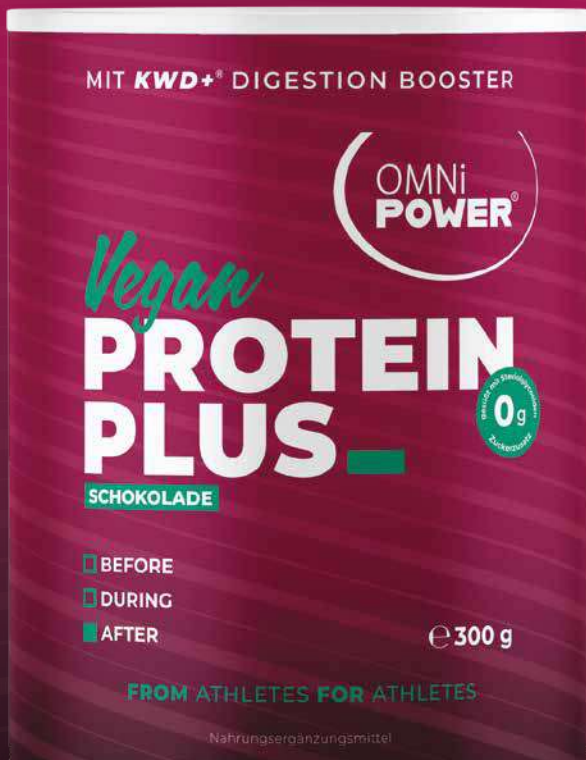
Lagree könnte man als die stärkere, intensivere Schwester des Reformer-Pilates bezeichnen. Das Training findet auf speziell entwickelten Maschinen, den sogenannten Megaformern, statt und kombiniert Kraft, Balance, Flexibilität und Ausdauer in einer einzigen Einheit. In den USA bereits Kult, findet Lagree langsam auch seinen Weg nach Österreich.

Unser Fazit: Wow, es sieht so einfach aus, ist aber richtig anstrengend. Und tut so gut! Das Ganzkörpertraining ist ideal, um Muskeln zu definieren, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Haltung zu verbessern. Durch die kontrollierten Bewegungen bleibt das Verletzungsrisiko gering – perfekt für alle, die sich effektiv auspowern möchten. In Österreich gibt es bislang leider erst wenige Studios.



Verbesserte Rezeptur
Neue Verpackung

OMNi
POWER®



Gutschein
für OMNi-POWER®
PROTEIN PLUS
im Heft!

Jetzt auch als
300g Dose
➔

OMNi-POWER.COM

3. Mindful Running: achtsames Sporteln

Einfach nur Laufen war gestern, 2025 ist Mindful Running angesagt! Dabei wird das Joggen mit Achtsamkeit – also einem bewussten Erleben des Augenblicks – kombiniert. Es geht nicht nur darum, Kilometer zu machen, sondern um den bewussten Dialog zwischen Körper und Geist. Doch wie funktioniert das? Statt einfach loszurennen, startet Mindful Running mit einer kurzen mentalen Vorbereitung: eine Atemübung, um den Kopf freizumachen, und ein kurzer Check-in mit dem eigenen Körper. Während des Laufens konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre Atmung, die Bewegungen Ihrer Beine und Füße sowie die Umgebung. Gedanken, die abschweifen, werden wahrgenommen und losgelassen – ganz ohne Wertung.

Unser Fazit: Die perfekte Symbiose aus körperlichem und mentalem Training! Es benötigt kein Studio, kein Equipment. Die Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit hilft, Stress abzubauen, mehr im „Hier und Jetzt“ zu sein und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Übung macht den Meister – ähnlich wie bei Meditation braucht es ein paar „Anläufe“, bis man von mehr innerer Ruhe profitieren kann. Einfach mal ausprobieren!

3.



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

- OMNi-BiOTiC® metabolic
- OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN
- CHARANTEA® metabolic



Gutscheine
im Heft!



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

4.



4. Indoor Cycling: schwitziges Clubbing

Indoor Cycling ist der Dauerbrenner unter den Trendsportarten – doch 2025 wird es noch intensiver. Ob in stylischen Cycling-Studios mit motivierenden Beats in perfekter Club-Atmosphäre oder Zuhause auf dem Spinning-Bike mit Drill durch Online-Coaches: Die Kombination aus Cardio, Kraft und Rhythmus macht nicht nur glücklich, sondern auch ordentlich fit.

Unser Fazit: Um ehrlich zu sein: Geführte Spinning-Kurse sind saumäßig anstrengend. Die energiegeladene Atmosphäre sorgt aber für Motivation pur und zaubert unerwartet viel Power hervor. Und die Glücksgefühle nach dem Training sind unschlagbar! Außerdem kurbelt es die Fettverbrennung an, verbessert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

5. Aerial Yoga: akrobatisch schwerelos

Beim Aerial Yoga geht es hoch hinaus – wortwörtlich! Mithilfe eines stabilen Tuchs schweben Sie bei Übungen in der Luft. Dabei werden Elemente aus Yoga, Akrobatik und Stretching kombiniert.

Die Übungen entlasten die Gelenke, fördern die Beweglichkeit und stärken gleichzeitig die Tiefenmuskulatur. Zudem sorgt das Schweben für eine entspannende Wirkung auf den Geist.

Unser Fazit: Das Gefühl, schwerelos durch die Luft zu gleiten, ist großartig und entspannend. Nach einer Session fühlt man sich energiegeladener und gleichzeitig erholt. Durch das Arbeiten gegen die Schwerkraft werden Kraft und Flexibilität intensiv gefördert. Aerial Yoga ist auf jeden Fall auch für Anfänger geeignet.

5.



Probieren Sie etwas Neues aus! Egal, ob Sie sich lieber im Team auf dem Padel-Platz auspowern, beim Lagree Ihre Muskeln zum Brennen bringen oder beim Aerial Yoga die Seele baumeln lassen – 2025 bringt für jeden die passende sportliche Aktivität. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Alles im Fluss?

So erkennen Sie Durchblutungsstörungen

Manchmal verrät uns unser Körper mehr, als uns bewusst ist. Kribbeln in den Fingern, kalte Füße oder sogar Schmerzen in den Waden – das alles sind Signale, die auf eine gestörte Durchblutung hinweisen können. Doch was steckt hinter diesen Symptomen und was können Sie dagegen tun?

Was genau sind Durchblutungsstörungen?

Unsere Blutgefäße sind ein ausgeklügeltes Transportsystem, das jede Körperzelle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bei einer Durchblutungsstörung gerät dieser lebenswichtige Blutfluss ins Stocken. Besonders die kleinsten Gefäße, die sogenannten Kapillaren, sind anfällig. Erste Anzeichen treten oft in den äußersten Regionen des Körpers auf: in Händen, Füßen oder Beinen.

Die üblichen Verdächtigen: Risikofaktoren

Wie kommt es dazu, dass unser Blut nicht mehr ungehindert fließen kann? Die Ursachen sind vielfältig, doch einige Risikofaktoren stehen klar im Fokus:

- **Unveränderliche Faktoren:** Alter, Geschlecht (Männer sind häufiger betroffen) und genetische Veranlagung sind Risikofaktoren, die wir nicht beeinflussen können.
- **Beeinflussbare Faktoren:** Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Diabetes und Übergewicht gehören zu den Hauptverursachern von Gefäß-erkrankungen – und lassen sich durch Vorsorge und Lebensstiländerungen positiv beeinflussen.
- **Lebensstil-Faktoren:** Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Stress beschleunigen die Gefäßalterung und erhöhen das Risiko für Durchblutungsstörungen erheblich.
- **Arteriosklerose:** Eine der häufigsten Ursachen für Durchblutungsstörungen ist die Verengung der Gefäße durch Ablagerungen (Plaques), die sich aus oxidiertem LDL-Cholesterin bilden. Arteriosklerose wird zudem durch die oben genannten beeinflussbaren und Lebensstil-Faktoren begünstigt.



Mag. Martina Jonser
Apothekerin in Fürstentfeld

Wussten Sie schon?

Arteriosklerose ist nicht nur eine Frage des Alters. Auch jüngere Menschen können durch einen ungesunden Lebensstil frühzeitig betroffen sein.

Hören Sie auf Ihren Körper: Symptome erkennen

Durchblutungsstörungen machen sich oft zunächst schleichend bemerkbar. Achten Sie auf folgende Warnsignale:

- *Kribbeln oder Taubheit in den Gliedmaßen*
- *Kalte Hände und Füße*
- *Schmerzen oder Krämpfe*
- *Blasse Haut an der betroffenen Körperpartie*
- *Verringerte Leistungsfähigkeit*
- *Schlecht heilende Wunden oder Hautveränderungen*



Was hilft?

Kleine Schritte für eine bessere Durchblutung

Die gute Nachricht: Sie können selbst aktiv werden, um Ihre Gefäße zu unterstützen. Hier sind die besten Tipps:

- 1. Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Durchblutung, z.B. Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen.
- 2. Ernährung:** Eine ausgewogene Kost mit wenig gesättigten Fetten, viel Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren tut Ihren Gefäßen gut.
- 3. Rauchstopp:** Jede Zigarette schadet den Gefäßen – der Verzicht lohnt sich!
- 4. Stressmanagement:** Reduzieren Sie Stress durch Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation.
- 5. Vorsorge:** Regelmäßige ärztliche Check-ups helfen, Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Durchblutung als Schlüssel zur Gesundheit

Ein gut funktionierendes Gefäßsystem ist essenziell für unser Wohlbefinden. Indem Sie auf Ihren Körper hören und frühzeitig handeln, können Sie nicht nur akuten Beschwerden vorbeugen, sondern auch das Risiko für schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall senken. Es sind oft die kleinen täglichen Entscheidungen, die Ihre Gefäße langfristig gesund halten.

Durchblutungsstörungen?

Eingeschlafene
HÄNDE & FÜSSE
können ein
WARNSIGNAL sein



**JETZT
-15%**

**Exklusiv
in Ihrer
Apotheke**



Code für die Apotheke:



www.padma.at

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien

 PADMA

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen. Es ist ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Bärlauch

Wissenschaftlicher Name: **Allium ursinum**

Weitere Namen

Waldknoblauch, Hexenzwiebel,
Wilder Knoblauch

Familie

Narzissengewächse
(Amaryllidaceae)

Heimat

Europa und Asien,
bevorzugt schattige,
feuchte Wälder

Schon gewusst?

Bärlauch ist ein altbekanntes natürliches Heilmittel. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken sich unter anderem positiv auf die Verdauung, die Atemwege und den Cholesterinspiegel aus und helfen bei Bluthochdruck.

Wirkung

Wenn der Frühling die Natur aufweckt, ist auch der Bärlauch nicht zu bremsen. Diese würzige Wildpflanze sprießt meist schon ab März und lockt mit einem unverwechselbaren Duft, der an Knoblauch erinnert – daher auch der Beiname Waldknoblauch. Doch der Bärlauch kann weit mehr, als nur Ihre Küche bereichern: Er ist ein echtes Powerpaket für Ihre Gesundheit.

Mit seinen schwefelhaltigen Verbindungen wie Alliin hat Bärlauch eine antibakterielle und antivirale Wirkung, die Ihre Abwehrkräfte stärken kann. Obendrein wirkt er blutdrucksenkend, unterstützt die Verdauung und fördert die Durchblutung. Nicht umsonst gilt er als „**grünes Herzmittel**“.



REVIEWED BY

DDr. Klaus Bauer

Apotheker in Eberndorf

Anwendung

Genießen Sie Bärlauch am besten frisch, z. B. als Pesto, in Salaten oder fein gehackt in Suppen. Ernten Sie ihn aber mit Vorsicht – seine Blätter sehen denen von Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen gefährlich ähnlich, und diese sind äußerst giftig. Vertrauen Sie Ihrem Geruchssinn: Echter Bärlauch verrät sich durch sein typisches Knoblaucharoma.

#antibakteriell #antiviral #blutdrucksenkend #verdauungsunterstützend #durchblutungsfördernd



In der Arnika Apotheke steht der Mensch im Mittelpunkt!

Wir, die Mitarbeiter der Arnika Apotheke, wollen nicht nur erkrankte Menschen mit passenden Medikamenten versorgen, sondern unsere Kunden und Kundinnen vor allem darin unterstützen, gar nicht erst krank zu werden. Unsere vielfältige Leistungs- und Produktpalette soll Sie diesem Ziel näher bringen.

Nachtdienstkalender

von 15. Februar bis 15. Mai 2025

Arnika Apotheke	
So.	16.02.2025
Mo.	24.02.2025
Di.	04.03.2025
Mi.	12.03.2025
Do.	20.03.2025
Fr.	28.03.2025
Sa.	05.04.2025
So.	13.04.2025
Mo.	21.04.2025
Di.	29.04.2025
Mi.	07.05.2025
Do.	15.05.2025



Bereitschaftsdienste
der Arnika Apotheke in
Puch bei Salzburg

Unsere Veranstaltungen

Frühjahr 2025

Beratungstag der Firma Sonnenmoor

Wann: 18.03.2025
09:00 – 17:00 Uhr
Wo: Arnika Apotheke

Beratungstag „Allergie und Entgiftung“, Firma Phytopharma

Wann: 08.04.2025
09:00 – 12:30 Uhr
Wo: Arnika Apotheke

Vitamin D Testwoche

Wann: 22. – 25.04.2025
Sonderpreis pro Test:
14,90€
Wo: Arnika Apotheke

Vortrag „Natürlich Frau sein“

Wann: 06.05.2025
18:30 – 20:00 Uhr
Wo: Arnika Apotheke

Beratungstag der Firma Sonnenmoor

Wann: 18.03.2025
09:00 – 17:00 Uhr
Wo: Arnika Apotheke

Schüssler Antlitzanalyse

Wann: 10.03. und
19.05.2025
14:30 – 18:00 Uhr
Wo: Arnika Apotheke



Fit in den Frühling

**So blühen Sie
gesund auf**



Der Frühling bringt frische Energie und endlich wieder längere Tage – eine ideale Zeit, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. Mit den richtigen Tipps trotzen Sie jeglicher Frühjahrsmüdigkeit. Unterstützen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit einer ausgewogenen Ernährung, genügend Bewegung und kleinen Helfern aus der Apotheke. Wir stellen Ihnen fünf ausgewählte Produkte vor, die Ihnen dabei helfen, fit und voller Energie in die neue Jahreszeit zu starten. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Frühlingszeit in vollen Zügen!

Unsere Produkt-Empfehlungen

Für einen gesunden Frühlingsstart



1



Melatonin Einschlafhilfe*

Schneller einschlafen*
*Melatonin trägt dazu bei, die
Einschlafzeit zu verkürzen.

laktosefrei • vegan • glutenfrei
60 Stk.
€ 19,-

2



Schwarzkümmelöl Kapseln

**Wertvolle ungesättigte
Fettsäuren**

laktosefrei • fruktosefrei • glutenfrei
60 Stk.
€ 19,-

3



Feine Kräutermischung zur Anregung des Stoffwechsels

**Zur Steigerung der Harnausscheid-
ung und der Entgiftungstätigkeit
der Leber**

laktosefrei • glutenfrei • fruktosefrei
100 g
€ 10,80

4



Spermidin Kapseln

**Aus Sojabohnen und
Chlorella**

vegan • laktosefrei • glutenfrei
60 Stk.
€ 29,-

5



Stoffwechsel Kapseln

**Mit Chlorella und
probiotischen Bakterien**

vegan • laktosefrei • glutenfrei
60 Stk.
€ 24,-



Aktionen

Sonderangebote im Frühling

Fatburner Kapseln

Für die Figur

gültig von 01.03. – 31.03.2025
reg. Preis: 20€

-2€



Kollagen+ Drink

Mit Chrom für die Blutzucker-Balance

gültig von 01.04. – 30.04.2025
reg. Preis: 30€

-2€



Multivitamin Kapseln

Das tägliche Mikronährstoff-Plus

gültig von 01.05. – 31.05.2025
reg. Preis: 34€

-2€




Alternativmedizin Bachblütenmischungen & Beratung

Im Bereich der alternativen Behandlungsmethoden bieten wir die Blütentherapie nach Dr. Bach an.

Wir haben sämtliche Bachblüten vorrätig, aus denen wir Ihnen je nach Wunsch gern Ihre individuelle Bachblütenmischung herstellen – für Klein und Groß geeignet.

Die sanfte Behandlungsmethode aus dem Bereich der Alternativmedizin, die Blütentherapie nach Dr. Bach, geht davon aus, dass jede körperliche Störung auf einem seelischen Ungleichgewicht beruht. Um diese Therapieform optimal nutzen zu können, berät Sie unsere diplomierte Bachblütenberaterin ausführlich in einem circa einstündigen Gespräch in entspannter Atmosphäre dazu, wie die Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Dauer: 60 Min.
Kosten: € 55,-

Erstberatung € 55,-
je Folgegespräch € 40,-
(beinhaltet je eine kostenlose Bachblütenmischung)

Buchen Sie Ihren Beratungstermin gerne persönlich in unserer Apotheke oder per Mail an info@arnika-apotheke.at

Der Darm – das unterschätzte Superorgan!

Wussten Sie, dass sich im Darm mehr Nervenzellen als im gesamten Rückenmark befinden? Dieses Netzwerk steuert nicht nur die Verdauung, sondern beeinflusst auch das Immunsystem, die persönliche Stimmung und sogar die Haut. Kurzum: Der Darm ist ein unterschätztes Superorgan. Im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat in Kärnten steht der Darm im Mittelpunkt eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts. Durch die Kombination der Modernen Mayr-Medizin mit aktuellen wissenschaftlichen Ansätzen wird die Darmgesundheit gezielt gefördert – ein entscheidender Schritt zu mehr Energie, Balance und Wohlbefinden.

Im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat erwarten die Gesundheitsgäste moderne Therapieansätze, maßgeschneiderte Fastenprogramme, individuelle Bewegungseinheiten und eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit.



Und das alles inmitten der unberührten Natur Kärntens – der perfekte Ort, um sich zu erholen und zu regenerieren.

Die Moderne Mayr-Therapie ist dabei mehr als nur eine Diät – sie ist eine bewusste Auszeit für den Körper, die hilft, negative Gewohnheiten zu hinterfragen und langfristig zu ändern. Das führt zu einem nachhaltigeren Lebensstil und einer besseren Körperwahrnehmung. Hier geht es also nicht nur um das „Wiederherstellen“ der Gesundheit, sondern um eine präventive Herangehensweise an das eigene Wohlbefinden.



5 Gründe

von **Dr. Georg Stossier** aus dem BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat, mindestens einmal im Jahr eine Moderne Mayr-Therapie zu machen:

- 1. Immunsystem stärken:** Eine verbesserte Nährstoffaufnahme, eine gesunde Darmflora und Entgiftung fördern die Abwehrkräfte.
- 2. Verdauung entlasten:** Die Moderne Mayr-Therapie regeneriert den Darm, verbessert die Verdauung und lindert Beschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl nachhaltig.
- 3. Stress abbauen:** Fasten, Bewegung und Entspannungstechniken wie Meditation helfen, die mentale Balance wiederzufinden.
- 4. Schlafqualität verbessern:** Ein optimierter Stoffwechsel und gezielte Detox-Maßnahmen sorgen für erholsameren Schlaf.
- 5. Hautgesundheit fördern:** Nährstoffe wie Omega-3 sowie ein gesunder Stoffwechsel fördern die Hautregeneration, spenden Feuchtigkeit und verleihen Frische und Spannkraft.



**BLEIB
BERG**
— F.X. Mayr Retreat —

Jetzt einchecken:
BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat
www.bleib-berg.com



Die Heu- schnupfen- Diät

Dos & Don'ts für die Einkaufsliste

Geht's schon wieder los? Der Heuschnupfen, die saisonale allergische Rhinitis, macht sich bemerkbar und raubt Ihnen buchstäblich den Atem? Neben Medikamenten und bewährten Hausmitteln können Sie Ihren Körper auch über die richtige Ernährung unterstützen. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel auf Ihrem Teller landen sollten – und welche Sie besser meiden.

Histaminbomben? Bitte nicht!

Histamin ist ein Botenstoff, der im Körper allergische Reaktionen auslösen kann – und das nicht zu knapp. Gerade bei Heuschnupfen sollten Sie histaminreiche Lebensmittel meiden. Schauen Sie genauer auf die Etiketten von Lebensmitteln und bevorzugen Sie frisch zubereitete Speisen. So bleibt der Histamingehalt minimal und Ihre Nase freut sich.





Don't

- *Lange gereifte Käsesorten, z. B. Parmesan*
- *Geräucherte Produkte, z. B. Salami*
- *Fermentierte oder eingelegte Lebensmittel, z. B. Sauerkraut*
- *Alkohol, insbesondere Rotwein*
- *Essig*

Antioxidantien: die Bodyguards gegen Heuschnupfen

Eine Ernährung reich an Antioxidantien kann entzündliche Prozesse im Körper bremsen und das Immunsystem stärken. Besonders empfehlenswert sind vitamin-C-haltige Lebensmittel wie Rote Paprika oder Brokkoli. Zitrusfrüchte sind zwar reich an Vitamin C, können aber die Histaminfreisetzung ankurbeln.

Do

- *Rote Paprika*
- *Brokkoli*
- *Äpfel*
- *Beeren*
- *Grüner Salat*
- *Karotten*
- *Kürbis*

Kreuzallergien? Achtung bei diesen Lebensmitteln!

Viele Heuschnupfen-Geplagte kennen das Problem: Der Apfel kitzelt im Hals, die Haselnuss sorgt für Kratzen. Diese sogenannten Kreuzallergien treten auf, weil bestimmte Eiweiße in Lebensmitteln denen von Pollen ähnlich sind. Wenn Sie etwa auf Birkenpollen reagieren, sollten Sie rohes Kernobst wie Äpfel, Kirschen oder Pfirsiche meiden. Auch Karotten und Sellerie stehen oft auf der schwarzen Liste. Durch Erhitzen können viele dieser Lebensmittel verträglicher gemacht werden. Probieren Sie zum Beispiel Apfelkompott oder gedünstetes Gemüse statt Rohkost.



Don't

Häufige Kreuzallergien bei Baumpollenallergikern (Birke, Erle, Hasel)

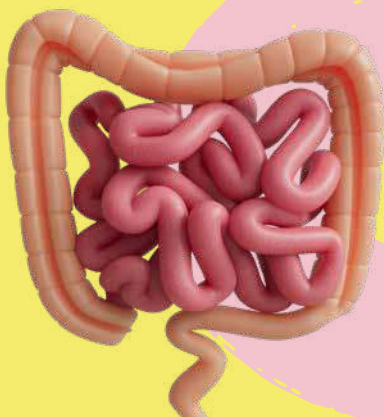
- Haselnüsse
- Steinobst, z. B. Kirsche, Marille
- Äpfel
- Karotten
- Kiwi
- Sellerie
- Soja

Häufige Kreuzallergien bei Gräser- und Getreidepollenallergikern

- Mehl
- Tomate
- Sellerie
- Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, Bohnen

Gut für den Darm, gut gegen die Allergie

Ein gesunder Darm ist die Basis für ein starkes Immunsystem – und kann allergische Reaktionen dämpfen. Ein gesunder Darm sorgt außerdem dafür, dass wichtige, bei Allergie unterstützende Nährstoffe, z. B. Vitamin C, gut aufgenommen werden können. Oft ist es ratsam, den Darm mit einem probiotischen Präparat zu stärken. In hochwertigen Produkten sind verschiedene gute Bakterienstämme enthalten, die das vielfältige Darmmikrobiom unterstützen.



Do

- Probiotika
- Ballaststoffreiche Lebensmittel, z. B. Haferflocken, Vollkornprodukte

Weitere nutritive Helferlein

Es gibt außerdem weitere nutritive Unterstützer, die bei Allergien hilfreich sein können. So ist Vitamin D wichtig für ein starkes Immunsystem – und damit im Kampf gegen die Allergie – unverzichtbar. Gerade im Frühling, wenn die Speicher nach dem Winter oft leer sind, kann ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Schwarzkümmelöl, reich an ungesättigten Fettsäuren, wirkt entzündungshemmend und lindernd bei allergischen Symptomen. Astragalus, eine Heilpflanze aus der traditionellen chinesischen Medizin, ist ebenfalls bekannt für ihre immunstärkende Wirkung und wird gerne bei Allergien eingesetzt.



Der Frühling kann kommen

Mit der richtigen Ernährung geben Sie dem Heuschnopfen weniger Angriffsfläche. Meiden Sie Histaminbomben und Kreuzallergie-Auslöser, setzen Sie dafür auf antioxidative Lebensmittel, einen gesunden Darm und gezielte Nahrungsergänzungen. So wird aus der leidvollen Pollensaison eine genussvolle Zeit.



Mag. Aaron Sallegger

Apotheker in Vorau

Frühling für den Darm

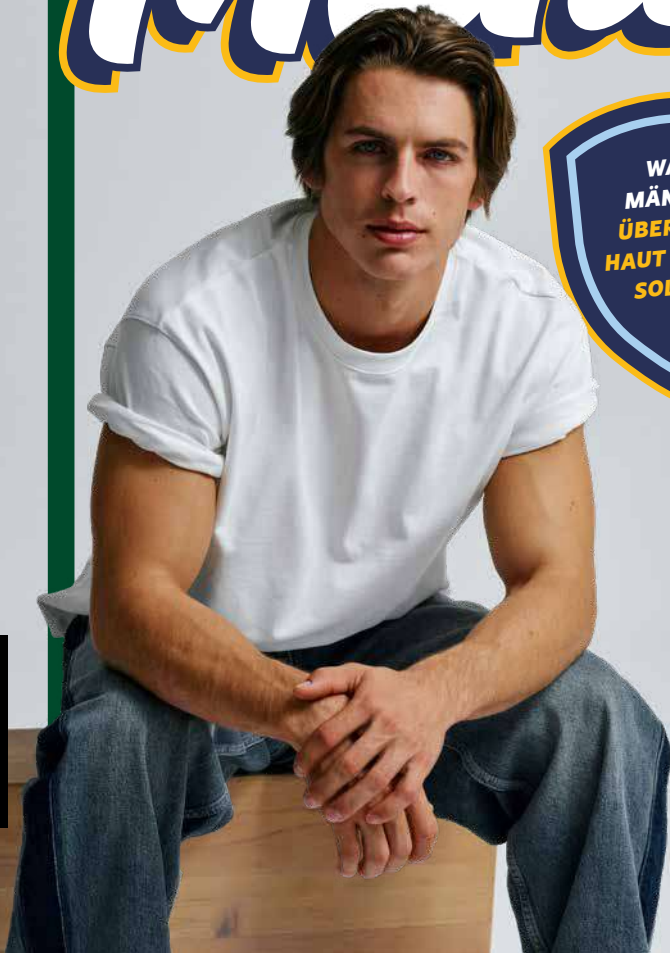
OMNi-BiOTiC® 6:

Ihr täglicher Begleiter für ein gutes „Bauchgefühl“

**Gutschein
für OMNi-BiOTiC® 6
im Heft!**



Mann



Mann vs. Frau – wie unterscheidet sich die Haut?

Die Haut von Männern hat physiologische Unterschiede zu derer von Frauen, die ihre Pflegebedürfnisse beeinflussen. So ist Männerhaut im Schnitt etwa 20 Prozent dicker. Das Hormon Testosteron spielt dabei eine entscheidende Rolle, da es die Kollagenproduktion ankurbelt.

Diese Dicke macht die Haut zwar widerstandsfähiger, sorgt aber auch für eine größere Talgproduktion, wodurch der Teint oft fettiger wirkt und die Haut anfälliger für Mitesser und Akne wird. Gleichzeitig enthält Männerhaut mehr Kollagen, was sie elastischer und straffer macht.

Die Altersfrage: Altert Männerhaut später?

Ja, aber mit einem „Aber“. Während Frauen ab etwa 30 einen deutlichen Rückgang der Kollagenproduktion erleben, bleibt diese bei Männern länger stabil. Das bedeutet: Falten kommen später. Doch wenn sie einmal da sind, treten sie oft tiefer und plötzlicher auf. Der Grund? Die Haut produziert weniger neue Zellen und bindet weniger Feuchtigkeit, während das Bindegewebe gleichzeitig weniger elastisch wird.

Außerdem neigen Männer dazu, ihre Haut weniger zu pflegen und seltener ganzjährig Sonnenschutz zu verwenden. UV-Strahlen sind aber der Hautalterungstreiber Nummer eins.

Typisch Mann: Welche Hautprobleme sind häufig?

Die Haut von Männern hat ihre eigenen Herausforderungen. Eines der häufigsten Probleme ist Rasurbrand, der durch die tägliche Rasur entsteht und kleine Entzündungen auf der Haut verursacht. Eingewachsene Haare sind ebenfalls ein typisches Problem, insbesondere bei dickerem Haarwuchs.

Durch die aktiveren Talgdrüsen sind Männer auch anfälliger für ölige Haut und Akne. Eine weitere häufige Erkrankung ist Rosazea, die sich durch Rötungen und erweiterte Äderchen im Gesicht bemerkbar macht und sich im Alter meist verschlimmert. Diese Hautprobleme können mit der richtigen Pflege deutlich gemildert werden.



REVIEWED BY

Mag. Lukas Praxmarer

Apotheker in Nenzing

st Männerhaut eigentlich wirklich anders als Frauenhaut? Spoiler: Ja, ist sie! In diesem Artikel nehmen wir die Besonderheiten unter die Lupe, klären Fragen und geben Ihnen handfeste Tipps für die perfekte Männer-Pflegeroutine. Denn: Hautpflege ist keine Frage des Geschlechts, sondern der richtigen Strategie.

Brauchen Männer wirklich andere Pflege als Frauen?

Ja, aufgrund der unterschiedlichen Beschaffenheit hat Männerhaut andere Bedürfnisse, die bei der Auswahl der Pflegeprodukte berücksichtigt werden sollten. Dabei geht es nicht darum, unbedingt „For-Men“-Produkte zu kaufen, sondern die richtige Auswahl bei den benötigten Wirkstoffen zu treffen.

Die Reinigung ist essenziell, um öligen Glanz zu reduzieren und Poren zu reinigen. Milde Reinigungsgels sind hier besonders empfehlenswert. Gewöhnliche Seife sollte nicht verwendet werden, denn sie verschiebt den im Gesichtsbereich saureren pH-Wert in einen ungünstigen, alkalischen Bereich. Das führt zur Infektionsanfälligkeit der Haut.

Feuchtigkeit ist ebenfalls wichtig, auch bei fettiger Haut. Leichte Cremes mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure oder Aloe Vera spenden Feuchtigkeit, ohne zu fetten. Ein alkoholfreier Aftershave-Balsam beruhigt die Haut nach der Rasur und verhindert Irritationen. Sonnenschutz sollte ganzjährig ein fester Bestandteil der Pflegeroutine sein.



Männer neigen dazu, ihre Haut weniger zu pflegen und seltener ganzjährig Sonnenschutz zu verwenden. UV-Strahlen sind Hautalterungstreiber Nummer eins.

Die Haut ist das größte Organ

Mit einer einfachen Routine, die Reinigung, Feuchtigkeit und Sonnenschutz umfasst, können Sie Ihre Hautgesundheit langfristig verbessern und Zeichen der Hautalterung effektiv vorbeugen. Ihre Haut ist nicht nur Ihre Visitenkarte, sondern auch ein Spiegel Ihrer Gesundheit.

Wirkstoffguide

- *Unreine Haut und Pickel* → Salicylsäure, Vitamin C
- *Rötungen und Pickelmale* → Azelainsäure
- *Vergrößerte Poren und fettige Haut* → Niacinamide
- *Gereizte, entzündete Haut* → Panthenol, Allantoin
- *Falten* → Retinol, Bakuchiol



DIAGNOSE ADHS

Kinder verstehen und unterstützen

Manchmal ist es, als würde ein kleiner Tornado durchs Wohnzimmer wirbeln: Kinder mit ADHS gelten oft als überaktiv, impulsiv und unkonzentriert. Doch hinter diesen Eigenschaften steckt viel mehr, als oberflächlich erkennbar ist. ADHS ist eine komplexe neurobiologische Entwicklungsbesonderheit, die Kinder und ihre Familien vor große Herausforderungen stellen kann.

ADHS: mehr als nur ein Zappelphilipp-Syndrom

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Dabei handelt es sich um eine Entwicklungsstörung des Gehirns, die meist schon in der frühen Kindheit beginnt. Sie betrifft die Bereiche der Impulskontrolle, Aufmerksamkeit und Selbstregulation in unterschiedlichen Ausprägungen. Anders als oft vermutet, handelt es sich nicht um „ungezogenes Verhalten“ oder mangelnde Erziehung, sondern um eine neurobiologische Besonderheit.

ADHS

*impulsiv
schnell frustriert
überdreht
zappelig
ungeduldig*

*flexibel
kreativ
schlechte
Feinmotorik
emotional
spontan
vergesslich*

unkonzentriert

ADS

*verträumt
ängstlich
empfindlich
schüchtern
langsam*

ADHS ist nicht gleich ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom). Während bei ADHS die Hyperaktivität im Vordergrund steht, zeigt sich ADS meist durch ausgeprägte Träumerei und starke Konzentrationsprobleme – oft wird ADS bei Kindern übersehen, weil sie äußerlich weniger auffällig sind.

Wie zeigt sich ADHS bei Kindern?

Kinder mit ADHS können sehr unterschiedlich sein, doch einige Symptome treten (in unterschiedlichen Ausprägungen) besonders häufig auf:

- **Hyperaktivität**
Sie sind wie ein Duracell-Hase. Still sitzen? Kaum möglich! Stattdessen wird gezappelt, gehüpft und unaufhörlich geredet.
- **Aufmerksamkeitsprobleme**
Hausaufgaben werden zur Mammutaufgabe, weil die Konzentration nach wenigen Minuten nachlässt. Betroffene Kinder verlieren schnell den Faden oder lassen sich leicht ablenken.
- **Impulsivität**
Die Hand ist oben, bevor die Lehrerin die Frage zum Ende gestellt hat, oder sie platzen mit Antworten heraus, ohne nachzudenken.

Diese Verhaltensweisen führen oft zu Konflikten in der Schule, in der Familie und mit Gleichaltrigen. Aber: Jedes Kind hat mal „schwierige“ Phasen. Entscheidend ist, wie stark und wie lange diese Symptome auftreten und ob sie den Alltag beeinträchtigen.

Trend oder Trugschluss: Warum nehmen ADHS-Diagnosen zu?

In den letzten Jahren hat die Zahl der ADHS-Diagnosen stark zugenommen – vor allem in westlichen Ländern. Doch bedeutet das, dass plötzlich mehr Kinder betroffen sind? Nein, sagen Experten. Vielmehr wird ADHS heute besser erkannt, und das Bewusstsein für die Störung ist gewachsen. Gleichzeitig gibt es Kritik: Manche vermuten eine Überdiagnostizierung und warnen davor, quirliges Verhalten bei Kindern vorschnell als ADHS zu etikettieren.

Therapie: viel mehr als nur Tabletten

ADHS ist gut behandelbar, doch es gibt keinen „One-size-fits-all“-Ansatz. Oft hilft eine Kombination aus Verhaltensänderung, Elternberatung und, in ausgeprägten Fällen, auch medikamentöser Therapie.

Was ist Methylphenidat?



Methylphenidat ist ein Medikament, das bei ADHS eingesetzt wird. Es hilft, die Konzentration zu steigern und impulsives Verhalten zu reduzieren, indem es die Aktivierung bestimmter Botenstoffe im Gehirn verbessert. Die Einnahme sollte aufgrund der eventuellen Nebenwirkungen immer laufend ärztlich überwacht werden.

Kein Kind ist „normal“ – und das ist gut so

Kinder mit ADHS sind nicht nur Herausforderung, sondern auch Bereicherung. Sie sind oft kreativ, leidenschaftlich und haben einen besonderen Blick auf die Welt. Mit der richtigen Unterstützung können sie lernen, ihre Stärken zu nutzen und die Schwächen zu bewältigen. Eltern, Lehrer und Freunde sind hier wichtige Verbündete.

Anlaufstellen in Österreich: hier gibt es Hilfe

- *Kinder- und Jugendpsychiater*
- *spezialisierte ADHS-Ambulanzen*
- *Erziehungsberatungsstellen*
- *ADHS-Selbsthilfegruppen*



Mag. Nicole Jacobs

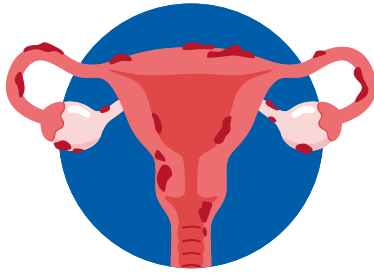
Apothekerin in Hard

1 von 10 Frauen

Stars machen sich für Endometriose stark



Endometriose – eine Erkrankung, von der man noch vor einigen Jahren selten gehört hat, die aber Millionen von Frauen weltweit betrifft. Doch was ist Endometriose genau, warum dauert es oft Jahre bis zur Diagnose, und welche bekannten Persönlichkeiten brechen endlich das Schweigen über diese Krankheit? Wir klären auf und geben wertvolle Tipps für Betroffene.



Endometriose erklärt: Was steckt dahinter?

Endometriose ist eine chronische gynäkologische Erkrankung, bei der gebärmutterähnliche Zellen **außerhalb** der Gebärmutter wachsen – etwa auf den Eierstöcken, dem Darm oder in der Bauchhöhle. Diese Gewebeveränderungen verursachen oft starke Schmerzen, vor allem während der Menstruation, und können Unfruchtbarkeit begünstigen.

Schätzungen zufolge leiden weltweit etwa 10 % aller Frauen im gebärfähigen Alter an Endometriose – das sind allein in Österreich etwa 300.000 Frauen. Die Dunkelziffer ist hoch, denn oft wird die Krankheit übersehen oder Symptome nicht ernst genommen.

Warum ist die Diagnose so schwierig?

Starke Menstruationsschmerzen? Gehört doch dazu, sei normal, heißt es oft. Doch das ist ein Irrtum! Viele Frauen fühlen sich nicht ernst genommen und suchen erst spät Hilfe. Zahlreiche Betroffene leiden über Jahre hinweg, bevor sie eine korrekte Diagnose erhalten – im Schnitt vergehen **sieben bis zehn Jahre**.

Ein wichtiger Schritt in der Diagnostik ist die genaue Erhebung der Krankengeschichte. Neben gynäkologischen Untersuchungen kommen bildgebende Verfahren wie Ultraschall zum Einsatz. Eine definitive Diagnose kann jedoch meist nur durch eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) gestellt werden, bei der auch Gewebeproben entnommen werden können.



REVIEWED BY

Mag. Eva Heschl

Apothekerin in Graz

Sprechen wir darüber: betroffene Stars

Internationale Stars wie **Lena Dunham** (38, Schauspielerin und Autorin), **Whoopi Goldberg** (69, Oscar-Preisträgerin) und **Halsey** (30, Sängerin) sprechen offen über ihre Diagnose und den langen Weg der Behandlung.



APONOVUM

Lena Dunham entschied sich nach jahrelangem Leiden für eine Gebärmutter-Entfernung und spricht über ihre Erfahrungen in zahlreichen Interviews.

„Endometriose zu haben, hat eine wirklich interessante Wirkung auf meine Beziehung zu meinem Körper gehabt. Schmerz lässt dich nicht von Natur aus sexy fühlen; Schmerz lässt dich nicht schön fühlen, aber auf eine andere Weise hat er mich dazu gezwungen, wirklich die Verantwortung für meinen Körper zu übernehmen und meine Bedürfnisse auszudrücken.“

Aus einem Interview mit *Cosmopolitan*, 2020.



Emma Roberts (34),
sprach bereits vor einigen Jahren offen über Endometriosebedingte Kinderlosigkeit:

„Vor ein paar Jahren erfuhr ich, dass ich seit meiner Teenagerzeit unentdeckte Endometriose hatte. Ich hatte immer starke Krämpfe und Perioden, die so schlimm waren, dass ich die Schule verpasste und später Meetings absagen musste. Ich erwähnte das bei meinem Arzt, der dem nicht weiter nachging und mich einfach wieder nach Hause schickte – vielleicht übertrieb ich ja nur? In meinen späten Zwanzigern hatte ich dann das Gefühl, dass ich zu einer Ärztin wechseln sollte. Das war die beste Entscheidung. Sie machte Tests, überwies mich zu einem Spezialisten. Endlich bekam ich die Bestätigung,

dass ich nicht überdramatisierte. Aber bis dahin hatte die Endometriose meine Fruchtbarkeit bereits beeinträchtigt. Als ich davon erfuhr, war ich ziemlich schockiert. Es fühlte sich so endgültig an, und seltsamerweise hatte ich das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Aber dann begann ich, mich anderen Frauen zu öffnen, und plötzlich eröffnete sich eine ganz neue Welt an Gesprächen über Endometriose, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten und die Angst vor dem Kinderkriegen.“

Aus einem Interview mit Cosmopolitan, 2020.

Emma macht auch Hoffnung für betroffene Frauen mit Kinderwunsch: Ende 2020 brachte sie trotz ihrer Fruchtbarkeitsprobleme ihren Sohn zur Welt.

Soziale Medien: Trending Topic

Auch in den sozialen Medien hat Endometriose durch Influencerinnen und Hashtags wie #endowarrior oder #endometriose mehr Sichtbarkeit bekommen. Plattformen bieten Raum für Betroffene, ihre Geschichten zu teilen und Tipps weiterzugeben. Influencerinnen wie **Anna Adamyán** (28, @annaadamyán) oder **Vivian Vanessa Wagner** (29, @endoloewin) nutzen ihre Reichweite, um aufzuklären und Betroffene zu empowern.

Diese digitalen Communitys sind nicht nur ein Ort der Aufklärung, sondern auch der emotionalen Unterstützung. Sie zeigen: Niemand ist allein mit der Diagnose. Der Austausch über Erfahrungen, Erfolge und Rückschläge hilft vielen, besser mit der Erkrankung umzugehen und sich verstanden zu fühlen.

Reden wir darüber

Endometriose ist eine große Herausforderung, es gibt keine Heilung, aber Behandlungsmöglichkeiten. Sprechen wir darüber und rücken wir die Krankheit ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Als Betroffene haben Sie das Recht, Ihre Beschwerden ernst zu nehmen und Hilfe einzufordern. Stark zu sein bedeutet nicht, Schmerzen zu ignorieren – sondern den Mut zu haben, für sich selbst einzustehen.

Was hilft bei Endometriose?

Die Behandlung der Endometriose hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter das Alter der Betroffenen, der Schweregrad der Erkrankung und der Kinderwunsch. Es gibt keine Heilung, aber zahlreiche Ansätze zur Linderung der Beschwerden:

- 1. Medikamentöse Therapie:** Hormonelle Behandlungen können das Fortschreiten der Erkrankung hemmen, Schmerzmittel die Symptome lindern.
- 2. Operative Eingriffe:** Bei starker Symptomatik kann eine laparoskopische Operation helfen, Endometrioseherde zu entfernen und Verwachsungen zu lösen.
- 3. Lebensstiländerungen:** Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement können helfen, die Beschwerden zu reduzieren.
- 4. Komplementäre Ansätze:** Akupunktur, Physiotherapie und alternative Heilmethoden werden oft als Unterstützung genutzt, um die Lebensqualität zu verbessern.
- 5. Psychologische Betreuung:** Chronische Schmerzen können die Psyche stark belasten. Psychologische Unterstützung oder Selbsthilfegruppen können Betroffenen helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen.

Ein individueller Behandlungsplan, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Patientin, ist entscheidend. Wichtig ist, dass die Betroffenen einen Weg finden, der ihre Lebensqualität verbessert.

Damit **Schmerzen** dich nicht **ausbremsen**:

ratioDolor[®] rapid

Ibuprofen 400 mg

Weichkapseln



- **3x so schnell vom Körper aufgenommen** als Ibuprofen in Tablettenform¹
- **Rasche Schmerzlinderung**²
- Leicht schluckbar
- Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren (mit einem Gewicht ab 40 kg)

Bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Schmerzen und Fieber bei Erkältungskrankheiten und Regelschmerzen.



1

ratiopharm – die Nr. 1 bei Schmerzen*

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

Quellen:

* 2017-08/2024 nach Volumen by Insight Health

¹ Fachinformation ratioDolor[®] rapid Ibuprofen 400 mg Weichkapseln, Stand 05/2023

² Laska et al., 1986; Seymour et al., 1991; Hersh et al., 2000

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Urlaub gewinnen!

Hoch hinaus und tief entspannt

Warum Berge echte Wunder wirken

Es gibt Orte, die eine ganz besondere Magie ausstrahlen – die Berge gehören zweifellos dazu. Aber wussten Sie, dass ein Aufenthalt in den Bergen nicht nur die Seele streichelt, sondern auch Ihre körperliche Gesundheit auf beeindruckende Weise stärken kann? Eine aktuelle Studie zeigt, warum Höhenluft der neue Gesundheits-Hotspot ist.

Der Berg ruft – und Ihr Immunsystem jubelt mit

Die Wissenschaft bestätigt, was Bergfans längst spüren: Zeit in den Bergen tut gut! Eine Studie hat herausgefunden, dass Menschen, die in der Nähe von Bergen leben oder regelmäßig Zeit dort verbringen, über ein stärkeres Immunsystem verfügen. Der Grund? Höhenluft fördert die Bildung roter Blutkörperchen,

verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und stärkt so unsere Abwehrkräfte. Hinzu kommt, dass die kühle, saubere Bergluft frei von Feinstaub und Schadstoffen ist. Sie wirkt wie ein Detox für Ihre Atemwege. Allergiker können aufatmen!

Stress ade: Warum Höhenluft den Kopf frei macht

Die Natur, die Ruhe und die schier endlosen Weiten haben nachweislich auch eine beruhigende Wirkung auf unseren Geist. Wissenschaftler sprechen von einer Art „Reset-Effekt“, der uns in eine innere Balance bringt. Ob Sie auf einem Gipfel stehen und die Welt unter Ihnen liegt oder einfach nur den Blick über grüne Almen schweifen lassen – in den Bergen spüren Sie, wie sich Stress in Luft auflöst.

Bergsport: Ihr Fitness-Upgrade

Wandern, Klettern oder Skifahren – die Berge bieten viele Möglichkeiten, sich fit zu halten. Und das Beste daran?

Es fühlt sich gar nicht wie Sport an! Studien zeigen, dass Bewegung in der Natur besonders effektiv ist. Das unebene Gelände stärkt die Tiefenmuskulatur und die Steigungen bringen das Herzkreislauf-System so richtig in Schwung.

Zusätzlicher Bonus: Die UV-Strahlung in höheren Lagen regt die Vitamin-D-Produktion an, was für starke Knochen und gute Laune sorgt. Aber Achtung – Sonnencreme nicht vergessen!

Ein Geheimrezept für die Seele

Neben den körperlichen Vorteilen ist die mentale Wirkung der Berge nicht zu unterschätzen. Viele Menschen berichten von neuen Perspektiven, die sie durch die Natur und die Stille gewonnen haben. Diese „mentale Entgiftung“ ist ein Schlüssel zu nachhaltigem Wohlbefinden. Experten nennen es „Bergmeditation“: Wer sich auf die Natur einlässt, erlebt eine tiefe Verbundenheit mit sich



selbst und der Welt. Kein Wunder, dass so viele Menschen nach einem Bergurlaub gelassener und glücklicher sind.

Aktiv entspannen: Rückzugsort Hotel Urslauerhof

Wenn Sie jetzt das Bergweh packt, haben wir den perfekten Tipp für Sie: den Urslauerhof in Maria Alm am Hochkönig. Eingebettet in eine atemberaubende Berglandschaft, bietet dieses Viersterne-Hotel und Spa alles, was Ihr Herz begehrt.

Nach einer Wanderung am Hochkönig (340 km Wanderwege sollten ausreichen, oder?) können Sie im groß-

zügigen Spa-Bereich mit Bergpanorama die Seele baumeln lassen. Bekannt ist der Urslauerhof auch für seine einzigartige Bio-Lehmsauna. Ob wohltuende Massagen, eine erfrischende Poollandschaft oder regionale Köstlichkeiten im Hotelrestaurant – der Urslauerhof verbindet Komfort mit der Ursprünglichkeit der Natur.

Hoch hinaus: Ihr Bergabenteuer wartet

Berge haben eine besondere Kraft, die uns körperlich und mental stärkt. Nutzen Sie diese Energie für Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich eine Auszeit in den Alpen. Das Hotel Urslauerhof ist dabei der ideale Ausgangspunkt für Ihre Abenteuer und bietet Ihnen gleichzeitig einen Ort der Erholung.

Also, worauf warten Sie noch? Packen Sie Ihre Wanderschuhe ein, schnüren Sie Ihren Rucksack und lassen Sie sich von der Kraft der Berge verzaubern. Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken!



HOTEL & SPA URSLAUERHOF

Urslaustraße 2, 5761 Maria Alm

Telefon +43 65 84 – 81 64

Fax +43 65 84 – 82 08

Mail info@urslauerhof.at

Website www.urslauerhof.at

Social @urslauerhof

Sie möchten eine Auszeit in den Bergen erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen dreitägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension im Urslauerhof zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf **Seite 58** und freuen Sie auf die wohl-tuende Berglandschaft von Maria Alm.



Urslauerhof
HOTEL & SPA - HINTERSTAL
★★★★

Die Natur
stärkt Ihre
Knochendichte

Bäume gegen Osteoporose?

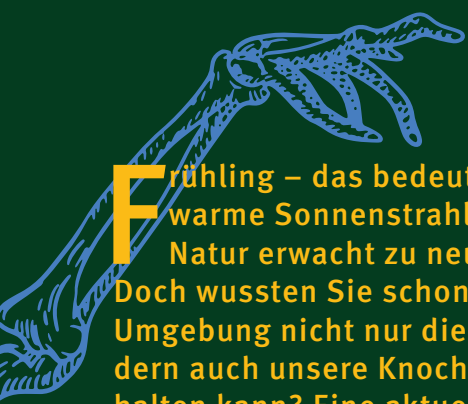
APONOVUM

REVIEWED BY



Mag. Petra Ertl

Apothekerin in Bludenz



Frühling – das bedeutet erste warme Sonnenstrahlen und die Natur erwacht zu neuem Leben. Doch wussten Sie schon, dass unsere Umgebung nicht nur die Seele, sondern auch unsere Knochen gesund halten kann? Eine aktuelle Studie hat einen erstaunlichen Zusammenhang zwischen grünen Wohngebieten und der Knochengesundheit entdeckt.

Grün tut den Knochen gut

Eine umfassende Studie, 2024 veröffentlicht in den Annals of Rheumatic Diseases, untersuchte die Auswirkungen von Wohngebieten mit viel Grünflächen auf die Knochengesundheit von über 390.000 Menschen. Die Ergebnisse sind beeindruckend: Menschen, die in grünere Gegenden ziehen oder dort leben, weisen eine höhere Knochendichte auf und haben ein geringeres Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Die Forscher:innen analysierten den „Normalised Difference Vegetation Index“ (NDVI), ein Maß für die Begrünung eines Gebiets, und fanden heraus, dass jede Steigerung im NDVI mit einem um fünf bis sechs Prozent geringeren Risiko für Osteoporose einhergeht.

Das Besondere: Die positiven Effekte treten unabhängig von genetischen Risikofaktoren auf und scheinen sich durch verminderte Luftverschmutzung, gesteigerte Bewegung und weniger psychischen Stress zu erklären. Kurzum: Wer im Grünen lebt, profitiert gleich mehrfach.

Die Basis der Knochengesundheit

Sollten wir jetzt also alle aufs Land ziehen? Entwarnung – auch ohne Umzug gibt es einige Möglichkeiten, um unsere Knochengesundheit zu stärken. Unsere Knochen benötigen ausreichend Calcium und Vitamin D. Calcium gibt den Knochen Stabilität, während Vitamin D die Aufnahme des Mineralstoffs aus der Nahrung ermöglicht. Hinzu kommen Magnesium und Vitamin K, die ebenfalls wichtige Rollen spielen.

Doch die richtige Ernährung allein reicht nicht. Regelmäßige Bewegung stimuliert den Knochenaufbau. Bereits tägliche Spaziergänge oder moderates Krafttraining können den Knochenschwund deutlich verlangsamen.



Warum ist es wichtig, die Knochengesundheit bereits in jungen Jahren zu stärken?

- **Frühzeitige Vorsorge zahlt sich aus**
Die Knochendichte erreicht ihren Höhepunkt um das 30. Lebensjahr. Danach beginnt der natürliche Abbau.
- **Osteoporose vorbeugen**
Wer in jungen Jahren starke Knochen aufbaut, hat später ein geringeres Risiko für Frakturen und Osteoporose.
- **Langfristige Belastbarkeit**
Gute Knochengesundheit beeinflusst auch Ihre Mobilität und Lebensqualität im Alter positiv.

Beugen Sie vor

Unsere Umwelt beeinflusst unsere Gesundheit weit mehr, als wir denken. Diese Studie ist ein weiterer Beweis dafür, wie gut uns die Natur tut. Der richtige Mix aus gesunder Ernährung und Bewegung im Grünen sorgt dafür, dass Ihnen Ihre Knochen bis ins hohe Alter starke Dienste leisten.

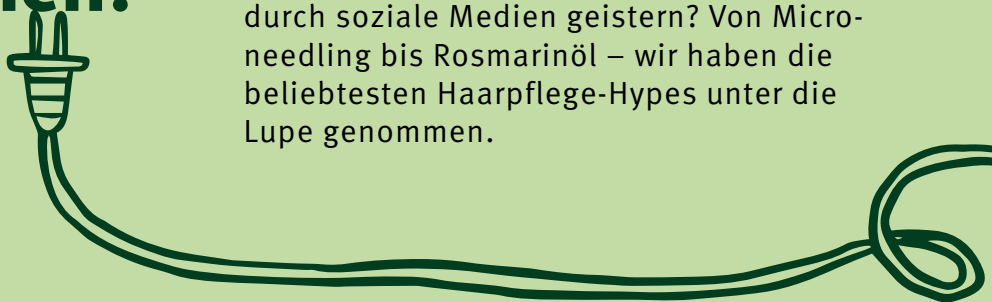
Quelle: Tan T, Tang L, Guo X, et al; Associations of residential greenness with bone mineral density and osteoporosis: the modifying effect of genetic susceptibility; Annals of the Rheumatic Diseases 2024;83:669-676.

Haar-Hypes im Check



**Halten
sie wirklich,
was sie
versprechen?**

Nach den kalten Monaten mit trockener Heizungsluft können unsere Haare ein Frühlingsrevival wirklich gut gebrauchen. TikTok und Instagram spucken haufenweise Tipps und Tricks für das perfekte Haupthaar aus. Doch was taugen die zahlreichen Trends, die aktuell durch soziale Medien geistern? Von Micro-needling bis Rosmarinöl – wir haben die beliebtesten Haarpflege-Hypes unter die Lupe genommen.



1. **Autsch:** Microneedling

Wie funktioniert's?

Beim Microneedling wird die Kopfhaut mithilfe eines Rollers mit winzigen Nadeln sanft punktiert. Diese Mikrostiche sollen die Durchblutung anregen und das Wachstum fördern. Ergänzt wird die Behandlung vom Profi oft mit einem speziellen Serum, das tief in die Haut eindringen kann. Mit speziellen Dermarollern für zuhause kann die Behandlung auch selbst durchgeführt werden.

Versprochener Effekt:

Dichteres Haarwachstum durch Anregung der Kollagen- und Elastinbildung

Unser Fazit:

Studien zeigen, dass Microneedling bei androgenetischem Haarausfall (erblich bedingtem Haarausfall) durchaus eine positive Wirkung haben kann, besonders in Kombination mit bewährten Wirkstoffen wie Minoxidil. Aber: Die Behandlung sollte von einer Fachperson durchgeführt werden, um Infektionen und andere Nebenwirkungen zu vermeiden.



2. **Geschmeidig:** Hair Oiling

Wie funktioniert's?

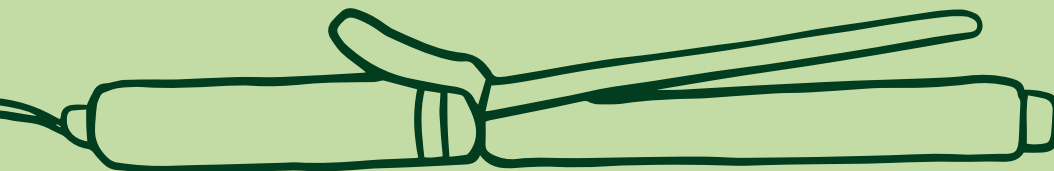
Öle wie Argan-, Jojoba- oder Rizinusöl werden intensiv in die Kopfhaut einmassiert und sollen mehrere Stunden einwirken. Danach wird das Öl mit Shampoo ausgewaschen. Okay, zugegeben, dieser Trend ist nicht neu, sondern stammt aus einer ayurvedischen Tradition, die bereits einige Tausend Jahre alt ist.

Versprochener Effekt:

Glänzendes, gesundes Haar durch intensive Pflege

Unser Fazit:

Oiling kann Wunder wirken – aber nur, wenn Sie das richtige Öl für Ihren Haartyp verwenden. Arganöl eignet sich zum Beispiel für trockenes Haar, Rizinusöl eher für dickes, lockiges Haar. Generell ist die Methode eher weniger für dünne, feinere Haartypen, geeignet, da die Öle die Haare zu sehr beschweren.



3. Licht an: LED-Therapie

Wie funktioniert's?

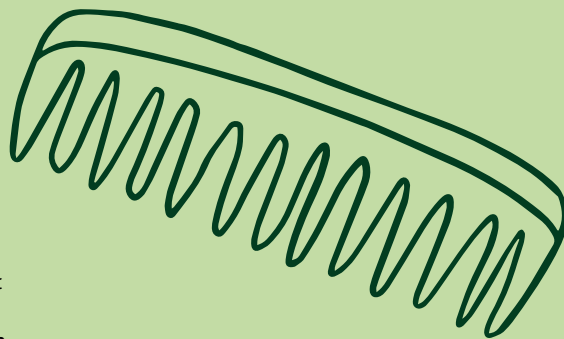
Bei der LED-Lichttherapie werden die Haarwurzeln mit rotem Licht bestrahlt, das die Zellregeneration und Durchblutung anregen soll. Beauty-Studios und Dermatologen bieten die Behandlungen an, auch für Zuhause gibt es Geräte, die allerdings schnell 600 Euro und mehr kosten.

Versprochener Effekt:

Stärkeres und dichteres Haarwachstum

Unser Fazit:

Studien belegen, dass rotes Licht die Haarfollikel in der Ruhephase stimulieren kann. Die Methode ist sanft und in den meisten Fällen gut verträglich, allerdings ist Geduld gefragt: Bis sichtbare Ergebnisse auftreten, können mehrere Monate vergehen.



4. Wohltuend: Scalp Massage

Wie funktioniert's?

Mit sanften Bewegungen und kreisendem Druck wird die Kopfhaut einige Minuten massiert. Dabei ist es egal, ob die Haare feucht oder trocken sind. Es können die Finger oder eine spezielle Scalp Massage Brush verwendet werden.

Versprochener Effekt:

Entspannung, eine verbesserte Durchblutung, die die Haarwurzeln stärken soll, und weniger Schuppen

Unser Fazit:

Die Scalp Massage kann tatsächlich die Blutzirkulation verbessern und dadurch das Haarwachstum fördern. Außerdem werden so abgestorbene Hautschüppchen entfernt und Schuppenbildung vorgebeugt. Kopfhautmassagen sind außerdem wahnsinnig wohltuend und entspannend. Schon gewusst? Auch bei Kopfschmerzen und Migräne kann die Massage Linderung verschaffen.



5. Natürlich: Rosmarinöl

Wie funktioniert's?

Ein paar Tropfen Rosmarinöl, pur oder gemischt mit einem Trägeröl wie Jojobaöl, werden vor dem Waschen direkt auf die Kopfhaut aufgetragen, einmassiert und wirken etwa 30 Minuten ein. Danach wird das Öl mit Shampoo ausgewaschen. Die Anwendung soll einmal wöchentlich erfolgen.

Versprochener Effekt:

Durchblutung anregen und Haarwachstum fördern

Unser Fazit:

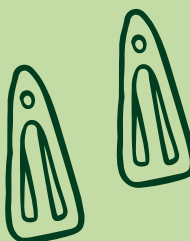
Die ätherischen Öle im Rosmarin können die Durchblutung der Kopfhaut anregen und das Haarwachstum etwas boosten. Viel erwarten sollte man sich davon allerdings nicht. Außerdem sollte man das Allergiepotezial von ätherischen Ölen nie außer Acht lassen. Es gibt auch zahlreiche Haarpflegeprodukte mit Rosmarinöl: Hierbei ist darauf zu achten, dass es sich um echtes Rosmarinöl handelt (Rosmarinus Officinalis Leaf Oil).



REVIEWED BY

Mag. Susanne Matschnigg

Apothekerin in Althofen



Tipp:

Spezielle Pflegeprodukte zum Auftragen auf die Kopfhaut versprechen schnelle Hilfe bei Haarschwäche und sorgen für eine verbesserte Haarstruktur, mehr Haarfülle und eine gestärkte Haarwurzel. Durch sanftes Einmassieren in die Kopfhaut kommen die Produkte direkt zu den Haarwurzeln, wo diese direkt mit Nährstoffen versorgt werden.

Nährstoff-Balance für gesundes Haar

Neben all den neuen Trends gibt es eine Grundregel, die nicht vernachlässigt werden sollte: Gesunde Haare wachsen nur auf einem gesunden Fundament. Diese Nährstoffe sind entscheidend:

- **Zink:**
Fördert die Zellteilung und das Haarwachstum.
- **Biotin:**
Auch als Vitamin H bekannt, sorgt es für starke Haare.
- **Pantothensäure:**
Unterstützt die Kräftigung der Haarstruktur.
- **Eisen:**
Wichtig für den Sauerstofftransport zu den Haarfollikeln.
- **Selen:**
Schützt die Haarwurzeln vor oxidativem Stress.
- **Vitamin A:**
Regelt die Talgproduktion und hält die Kopfhaut gesund.
- **Kupfer:**
Trägt zur Pigmentierung der Haare bei.

Eine Blutuntersuchung kann Aufschluss über eventuelle Mängel geben. Mit einer ausgewogenen Ernährung oder gezielten Nahrungsergänzungsmitteln können Sie Ihr Haarwachstum von innen heraus unterstützen.

Bioscalin® Haaraktivator

Einfach im Gebrauch, wirksam im Ergebnis!



Mehr
Haarfülle für
Männer und
Frauen



verbesserte
Haarstruktur



Anwendung nur
1 x pro Woche



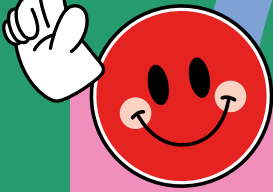
gestärkte
Haarwurzel

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Bioscalin®
bioscalin.at

Hallo Kids!

Frühjahrs Müdigkeit?



WISSENS
WERTES

KENN ICH NICHT!

Hurra, der Frühling ist da! Jetzt wird es wieder bunter, wärmer und Zeit, an die frische Luft zu gehen. Aber wusstest du, dass der Frühling auch eine echte Herausforderung für deinen Körper sein kann? Der Wechsel von kaltem Winter zu warmem Frühlingswetter kann nämlich ganz schön anstrengend sein. Manche Menschen fühlen sich dann extrem müde – das nennt man Frühjahrs müdigkeit.

Wasser marsch!

Wasser trinken ist superwichtig. Gib doch mal ein paar Tropfen frisch ausgepressten Zitronensaft in dein Wasser. Das schmeckt erfrischend und versorgt dich mit Vitamin C, welches gegen Müdigkeit hilft.

Viel Obst & Gemüse!

Im Frühling gibt es wieder frischen Spinat, Rhabarber und Erdbeeren. Die sind nicht nur köstlich, sondern auch vollgepackt mit gesunden Gute-Laune-Nährstoffen.

Sonnenstrahlen tanken!

Geh raus und tob dich aus. Genieße die Sonnenstrahlen – denn sie sorgen dafür, dass dein Körper das sogenannte Serotonin bilden kann. Dieser Stoff sorgt dafür, dass du dich glücklich fühlst.

TOPFIT MIT DIESEN TRICKS

APONOVUM
KIDS

Wer bin ich?



Tief in der Erde schlief ich fest,
bis mich die Sonne erwachen lässt.
Mein Köpfchen ist weiß, das kannst du sehen,
in vielen Gärten werd' ich stehen.
Man nennt mich Glöckchen, doch läute ich nie.

Schneeglöckchen

Ich schleiche leise und bin flink,
verstecke bunte Eier mit viel Geschick.
Man kennt mich zu Ostern, ich bringe euch Spaß,
mit langen Ohren hüpf' ich durchs Gras.

Osterhase



DIY

DO IT YOURSELF



Marienkäfer

Du brauchst

- Glatte, runde Steine (mind. 4 cm groß)
- Acryl- oder wasserfeste Farben (● rot, ● schwarz, ○ weiß)
- Pinsel in verschiedenen Größen

So geht's

- 1. Steine reinigen:** Wasche die Steine gründlich, um sie von Schmutz zu befreien und lasse sie gut trocknen. So haftet die Farbe besser.
- 2. Grundierung auftragen:** Bemale den Stein komplett mit roter Farbe und lasse ihn komplett trocknen.
- 3. Marienkäfer gestalten:** Bemale das obere Drittel des Steins mit schwarzer Farbe. Das wird der Kopf des Marienkäfers. Male dann mittig eine schwarze Linie mit einem feinen Pinsel vom Kopf bis zum Ende des Steins. Das sind die Flügel. Male kleine schwarze Punkte darauf.
- 4. Augen hinzufügen:** Nachdem alles gut getrocknet ist, kannst du mit weißer Farbe zwei Punkte auf den schwarzen Kopf malen. Füge mit schwarzer Farbe Pupillen hinzu.

FERTIG!

Tipp

Wenn du zum Schluss eine Schicht Klarlack aufträgst, glänzen die Farben schön und halten besser, besonders wenn die Marienkäfer für draußen gedacht sind.

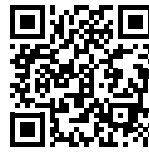


Effektive Hilfe

bei juckender, trockener, empfindlicher Haut



MEHR INFOS:



Wirkt rasch bei **juckenden, geröteten Hautstellen** wie z. B. bei Neurodermitis

Akut-Hilfe

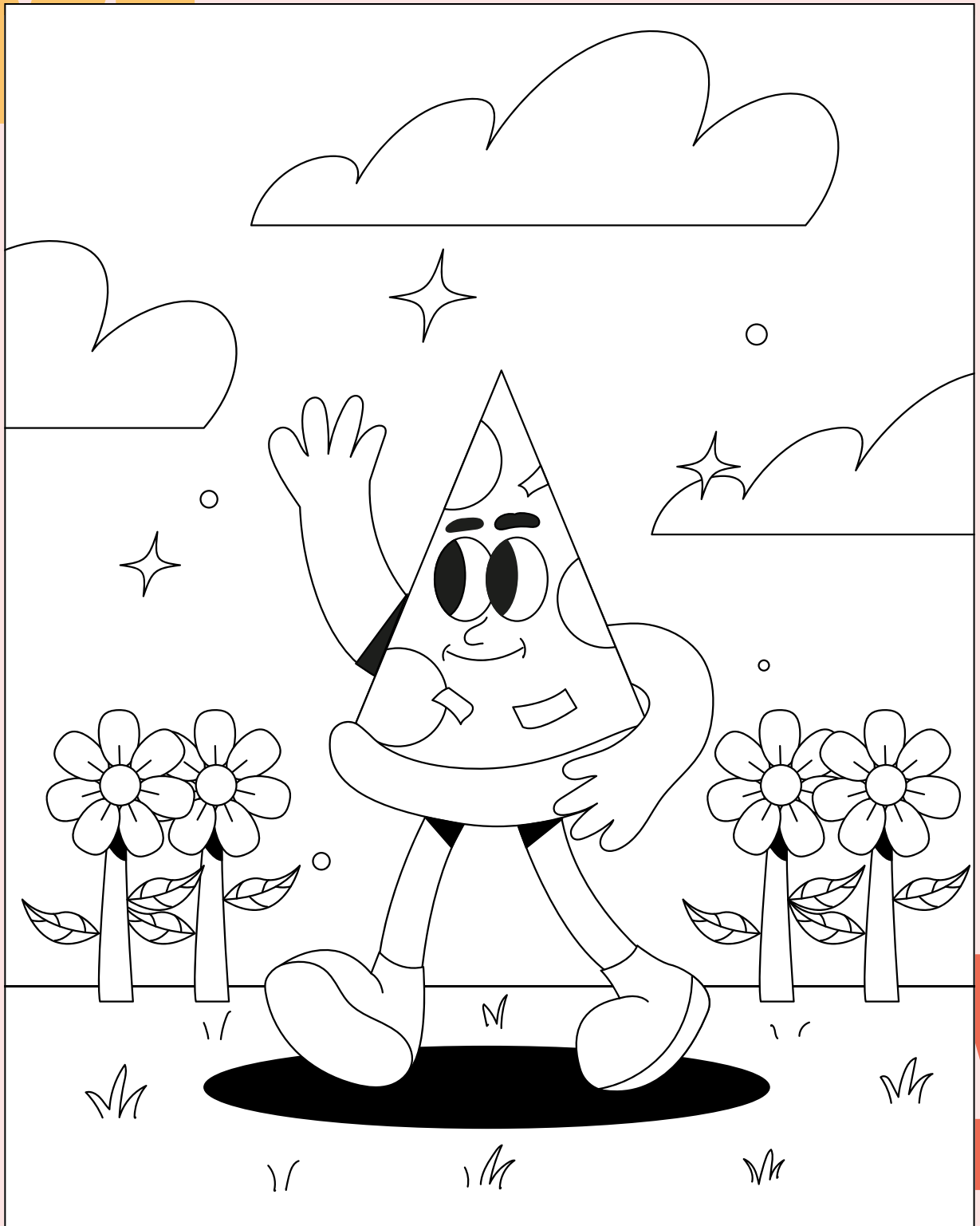
Tägliche Pflege



Stärkt und befeuchtet – ohne zu kleben
Ganzkörperpflege nach dem Duschen/Baden

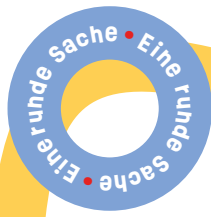
ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE

Bepanthen® Sensiderm Anti-Juckreiz Creme ist ein Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau. Bepanthen® SensiDaily Intensivpflege ist ein Kosmetikum. CH-20240826-40 Entgeltliche Einschaltung

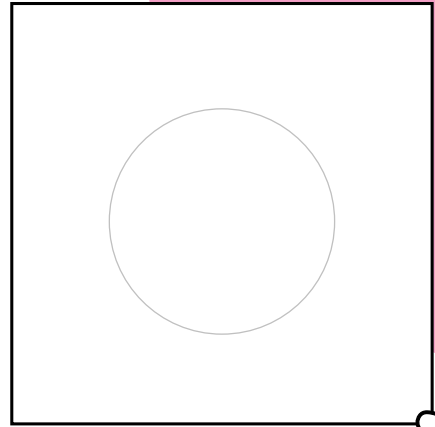


**Ich mal' mir die Welt,
widdewidde wie sie mir gefällt**

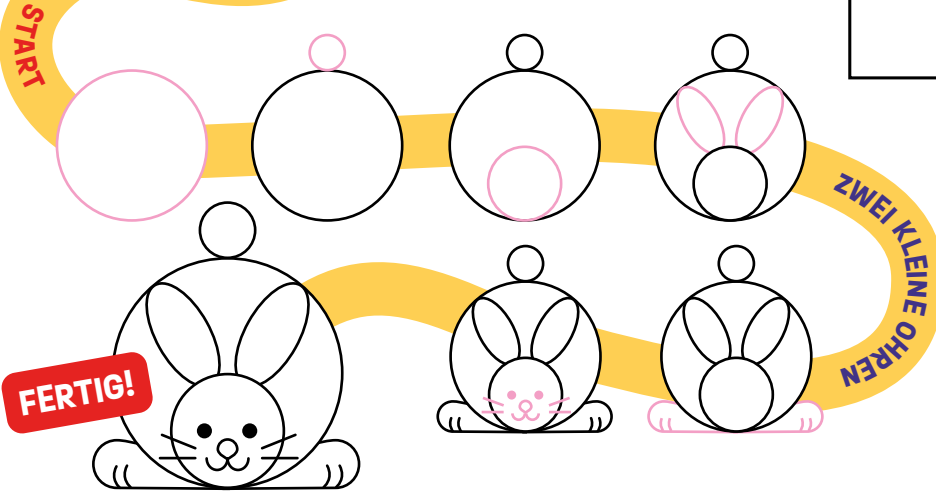
Einfach zeichnen mit Kreisen



Zeichnen macht richtig Spaß und es kann so einfach sein, coole Motive aufs Papier zu bringen. Mit dem Kreis als Basis und unseren Ideen gelingt dir das garantiert!



JETZT DU!



BUCH-TIPPS



Finja und der Riese

Das Königreich wird von einem Riesen bedroht – so die Kunde. Es gilt also zu handeln. Daher wird kurzerhand dessen Sohn gefangen genommen und der Riese damit erpresst. Für Finja, die Königs-tochter, fühlt sich das aber ganz und gar nicht richtig an. Sie beschließt, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen ...

Autor Stefan Karch
Altersempfehlung ab 8 Jahren

Wenn der Wind vom Meer erzählt

Eines Tages sitzt ein alter Bär am Hügel. Eigen ist er, reagiert nicht, wenn man ihn anspricht. „Vielleicht hört er schlecht?“ Kurzerhand bastelt ein Mädchen ein Sprachrohr, um der eigenen Stimme mehr Kraft zu verleihen. Und tatsächlich, es funktioniert. Sehr gut sogar. Denn das Sprachrohr wirkt auch umgekehrt: als Hörrohr. Und schon geht es auf eine spannende gemeinsame Entdeckungsreise in die Welt der Geräusche und all ihrer Geschichten.

Autorin Sonja Stangl
Altersempfehlung ab 4 Jahren



WIN WIN WIN

Gewinnspielfrage:

Wie heißt eine Trend-Sportart aus Spanien, die sich auch bei uns immer größer werdender Beliebtheit erfreut?



KLEINER TIPP

Mehr Infos dazu auf Seite 26.



www.aponovum.com/magazin-gewinnspiel

Wie nehme ich am Gewinnspiel teil?

1. QR-Code scannen
2. Formular ausfüllen und Gewinnspielfrage beantworten
3. Absenden und Daumen drücken!

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.aponovum.com/datenschutz.

VIEL GLÜCK!

Das gibt es zu gewinnen:



Wellness-Urlaub im Hotel & Spa Urslauerhof

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Halbpension im Viersterne-Hotel und Spa Urslauerhof in Maria Alm am Hochkönig.

Mehr Infos auf Seite 47.



AC I Classic Standard Luftreiniger von OZONOS®

OZONOS® Luftreiniger versorgen Räume kontinuierlich mit sauberer Luft, indem sie Viren, Allergene, Schimmelpilzsporen und andere schädliche Stoffe in der Luft neutralisieren.

Mehr Infos auf Seite 18.



Buch: Gesund und günstig kochen – 70 schnelle Rezepte für jeden Tag

Lisa Hauser zeigt, wie man durch richtiges Einkaufen, einfache Tricks und den Fokus auf Saisonalität schmackhafte Gerichte zaubert, die den Geldbeutel schonen.

Mehr Infos auf Seite 63.

Buch: Eine Handvoll Licht – spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen

Das Buch von Petra Unterberger ist eine spirituelle Begleitung für jede Woche des Jahres, die Ihnen Tiefe schenken und Ihr Leben bereichern soll.

Mehr Infos auf Seite 3.



Brennnessel-Haartinktur

Der Winter hat Ihrem Haar zugesetzt? Keine Sorge, hier hilft eine wahre Powerpflanze: die Brennnessel. Mit einer selbstgemachten Brennnessel-Haartinktur schenken Sie Ihrem Haar genau das, was es braucht. **Adieu, kraftloses Haar!**

Wofür ist die Brennnessel-Haartinktur gut?

Die Brennnessel ist ein echter Allrounder: Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Kieselsäure stärkt sie die Haarwurzeln, regt die Durchblutung der Kopfhaut an und hilft bei Schuppen. Kurz gesagt: Ihre Haare und Ihre Kopfhaut werden es lieben!

Was benötigen Sie?

- **Frische Brennnesselblätter:** etwa eine Handvoll – ideal sind junge Triebe aus dem Frühjahr
- **Verdünnter Alkohol (70 %)** ist in der Apotheke erhältlich (ca. 100 ml)
- **Verschleißbare Flasche aus Braunglas:** sauber und trocken, fragen Sie in der Apotheke danach
- **Sieb und sauberes Tuch:** zum Abseihen der Tinktur
- **Fläschchen zum Aufbewahren:** ein dunkles Glasfläschchen mit Pipette ist besonders praktisch
- **ätherisches Öl (optional)**



REVIEWED BY

Mag. Stephanie Marik

Apothekerin in Salzburg

So geht's – Step by Step

- 1. Zerkleinern Sie die Brennnesselblätter grob**
Geben Sie die Blätter anschließend in die Glasflasche.
- 2. Übergießen Sie die Blätter mit Alkohol**
Die Blätter sollten komplett bedeckt sein. Der Alkohol dient als Lösungsmittel und konserviert die Wirkstoffe.
- 3. Lassen Sie die Mischung 3–5 Tage ziehen**
Stellen Sie das Glas an einen dunklen, kühlen Ort und schütteln Sie es ab und zu leicht.
- 4. Seihen Sie die Mischung ab**
Nutzen Sie das Sieb und das Tuch, um Brennnesselreste zu entfernen.
- 5. Füllen Sie die Tinktur um**
Ein Glasfläschchen mit Pipette erleichtert die Anwendung.

Anwendung – so geht's ins Haar

Massieren Sie die Tinktur ein- bis zweimal pro Woche in die Kopfhaut ein, lassen Sie sie etwa 20 Minuten einwirken und spülen Sie dann aus. Nutzen Sie anschließend eine feuchtigkeitsspendende Spülung. Die Tinktur muss nicht zwingend ausgewaschen werden, kann dann aber austrocknend wirken.

Hinweis: Testen Sie die Tinktur vorab an einer kleinen Stelle. Sie ist nicht für irritierte Kopfhaut geeignet und sollte nicht auf offenen Hautstellen angewendet werden.

Fun Fact

Die Germanen nannten die Brennnessel „Donnernessel“. Der unerwartete, stechende Schmerz, den der Kontakt mit ihren Blättern verursacht, erinnerte sie an einen Blitzschlag. Deshalb gaben sie der Pflanze den Namen des Donnergottes Donar.



Schwedenrätsel

gerautes, weiches Gewebe	ohne Inhalt	Unfug, Unsinn, dummes Zeug	freundlich		Blutgefäß	glänzend; spiegellglatt	schott. Stammesverband	Glaubensbekenntnis	starker Drang; äußerer Druck	Überbringer	Fluss zur Rhone	französisch: Wasser	gefeierter Künstler
nordischer Hirsch, Elch					jeder ohne Ausnahme	Schiffsflugzeugbesatzung (englisch)		schweiz. Ferienort in Graubünden		3			Lebensbund
Vater und Mutter						Hafenstadt in Jemen			kostspielig				
eine Farbe					musikalisches Bühnenwerk	Lichtspieltheater		Hab-, Raffsucht				Frau Abrahams im A. T.	artig, brav
Zuckerrübensaft	fortwährend, dauernd		lieb-voll umfassen							kleines Lasttier			
Schauspieler										wilde Menge, Schar	feierliche Amtstracht		hager, mager
Senke vulkanischen Ursprungs										gewalt-sames Wegnehmen			
nicht vertraut		griechische Friedensgöttin		kreisen lassen; wenden						Kinderbuchfigur bei Enid Blyton		Metallstift	Kultbild der Ostkirche
verschönerndes Beiwerk										großer Behälter für Flüssigkeiten			2
Stimmzettelbehälter										Himmelskörper	rhythmische Körperbewegung		Vorname von US-Filmstar Redford
furchtsam, besorgt	Opernsängerin: ... Nettebko		kurzer, heftiger Regenschauer										
					Freiheitsentzug, Haft	Vermerk	Ring; Spielzeug	Banknote; Glanz	auf sich zu	Affodillgewächs, Heilpflanze			
deutsche Biathletin (Magdalena)						Lärm, Radau				Busenfreund, Vertrauter		Rosenlorbeer	deutscher Fußballtrainer (Joachim)
Unter-, Bettzeug		kantig, nicht rund	geripptes Baumwollgewebe	Schwanz des Hundes				flüssiger Brennstoff					
						leidenschaftlich streben				Kfz-Z. Landkreis Rostock			
sorgfältig, genau	Geräusch beim Fotografieren		schlechte Ange-wohnheit	scharfe gelbliche Würz-paste				schändlich, niedrig-trächtig	Papier- oder Plastik-beutel				6
							Besitz, Vermögen	Kreuzes-inschrift			Fein-gewicht für Edel-metalle		Sache, Gegen-stand
mild, sanft					Abkür-zung für Sekunde	Blechblas-instrument			biomed. Institut (Abk.)	Gesichts-teil			Fremd-wort: neu (griech.)
					ein Mineral			Kame-radin; Geliebte					
Spiel-, Wett-kampf-klassse		Segel-befehl				Nacht-lager im Freien				Bühnen-auftritt			
Abgas-reiniger (Kurzwort)			berline-risch: Stadt-viertel					Verhält-niswort			also, folglich (latei-nisch)		

Anzeige

Müde Augen vom Rätseln?



Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten trockene, gereizte Augen.

Medizinprodukt – über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Die Lösungen finden Sie online:
www.aponovum.com/loesungen



Sudoku

Leicht

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

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

Schwer

Alles im LOT

Die beiden Aminosäuren L-Arginin und L-Asparagin perfekt kombiniert in nur einer Ampulle!

ZENTINOR – die neue Trinklösung von Zentiva.
Exklusiv in den Apotheken erhältlich.



zentivor.at

ZENTIVA
accelerated by

A-med



© Lisa Hauser

Spargel-Gröstl mit Spiegelei

Nach Wunsch mit Schinken verfeinert

Zutaten

- 250 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
- 400 g grüner Spargel
- 100 g Schinken-Reste (nach Wunsch)
- 2 EL Butterschmalz
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel, ganz
- Weißwein(-essig)
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Schnittlauch
- 2 Eier
- etwas Kresse & Pfeffer

Tipp

Kaufen Sie Spargel am besten in Aktion, da er etwas teuer ist. Auch Hofläden bieten ihn manchmal günstiger. Auf Bauernmärkten gibt es gegen Ende des Tages oft richtige Schnäppchen, wenn die Verkäufer die letzten Spargelstangen loswerden wollen.

Dieses Gröstl ist perfekt für den Frühling, wenn Spargel Saison hat. So schmeckt es sogar noch besser als nur mit Kartoffeln.

Zubereitung

Kartoffeln am Vortag samt Schale weichkochen oder im Dampfgarer garen und anschließend schälen, solange sie noch warm sind. Über Nacht im Kühlschrank lagern.

Am nächsten Tag den Spargel waschen und die Holzigen Enden abschneiden. Den Rest dann in 2 bis 3 cm lange

Stücke schneiden. Die Kartoffeln in Scheiben und den Schinken in kleine Würfel schneiden. Reichlich Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und den Kümmel sowie das Salz dazugeben. Wenn das Fett heiß ist, Kartoffeln, Spargel und Schinken in die Pfanne geben und bei hoher Hitze rösten. Dabei nicht ständig umrühren. Petersilie und Schnittlauch dazugeben und mit Weißwein(-essig) ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erneut kurz alles durchrösten und zwei Mulden bilden. Darin die zwei Spiegeleier braten. Das Gröstl dann auf zwei Tellern verteilen und das Spiegelei daraufsetzen. Mit frischen Kräutern und/oder Kresse garnieren.

Autorin

Lisa Hauser
(= Lisa Shelton)

Website www.kochmitherz.at

Social [@kochmitherz_lisa](https://www.instagram.com/kochmitherz_lisa)



Gesund und günstig kochen

70 schnelle Rezepte für jeden Tag

Autorin Lisa Hauser
Verlag Tyrolia

APNOVUM



TYROLIA

ALLES BUCHBAR
www.tyrolia.at

Entdecken Sie
Lisas Buch und
6 Mio. weitere
Buchtitel im Tyrolia-
Onlineshop!

www.tyrolia.at



Online
erhältlich

Anzeige

OMNi-BiOTiC® 6

60 g Pulver

PZN 2292679

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 6 (60 g) bis 31. Mai 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82584



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



Caricol® / Caricol®-Gastro

20 Sticks à 20 g

PZN 2850381 / 4805976

€ 2,- Gutschein gültig für Caricol® oder Caricol®-Gastro (20 Sticks) bis 31. Mai 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82585



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
2€



OMNi-BiOTiC® metabolic

30 Sachets à 3 g

PZN 4193993

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Sachets) bis 31. Mai 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82586



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN

180 Kapseln

PZN 4246577

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 31. Mai 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82587



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



CHARANTEA® metabolic

20 Beutel

PZN 5235386 (Lemongrass-Mint)

oder 5235392 (Zimt)

€ 1,50 Gutschein gültig für CHARANTEA® metabolic Lemongrass-Mint oder Zimt (20 Beutel) bis 31. Mai 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82588



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
1,50€



OMNi-POWER® PROTEIN PLUS

300 g Pulver

PZN 5933328 (Schokolade)

oder 5933334 (Vanille)

€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-POWER® PROTEIN PLUS Schokolade oder Vanille (300 g) bis 31. Mai 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82590



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
2€



EMSER Salz®

20 Beutel

PZN 1812378

€ 1,- Gutschein gültig für EMSER Salz® (20 Beutel) bis 31. April 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Emser Salz®: Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. Anwendungsgebiete: Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Uriach Germany GmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland.

GUTSCHEIN
1€



APONOVUM
INSPIRIERT, GESUND ZU BLEIBEN.