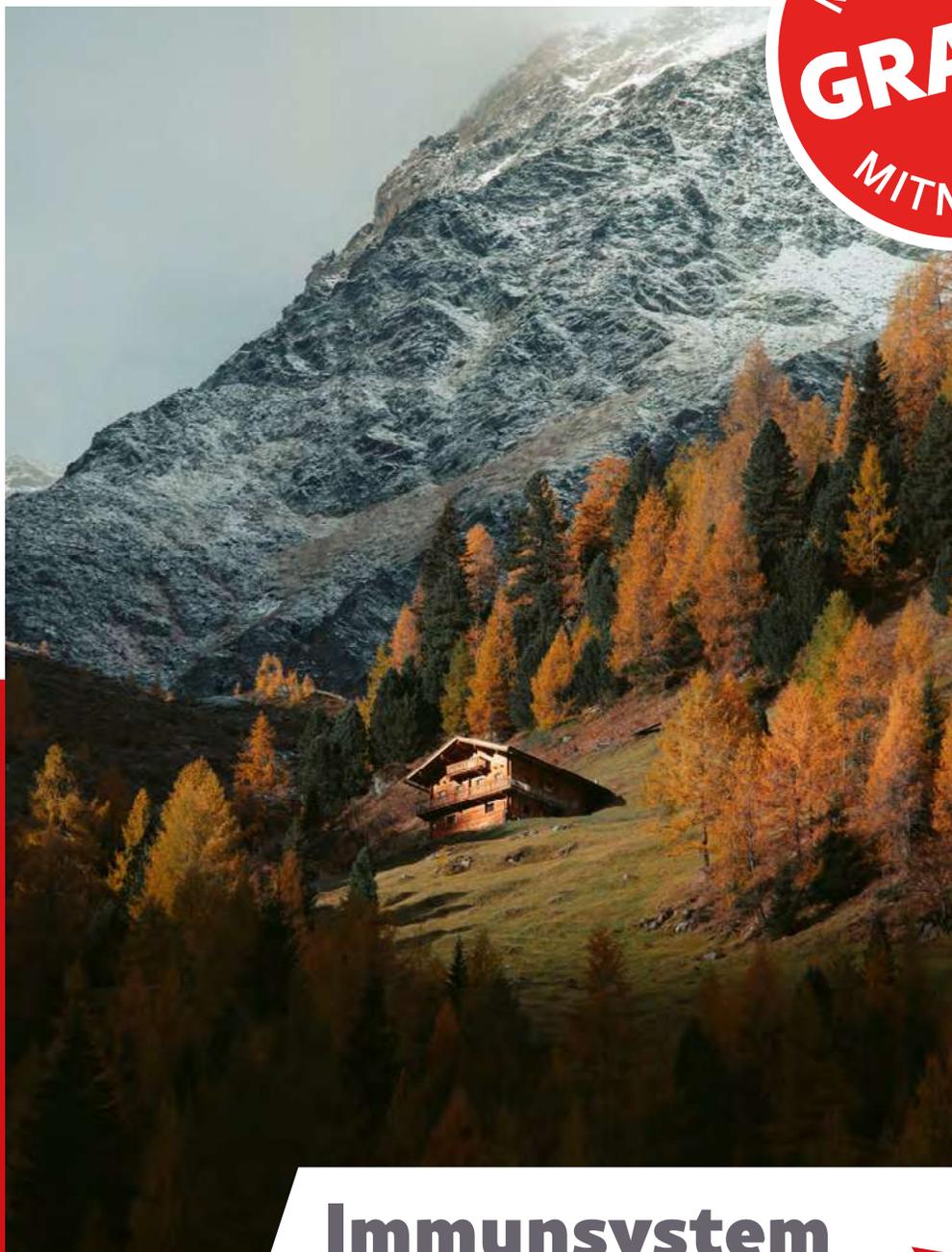




Ausgabe 03/25  
Herbst



arnika-apotheke.at

# Immunsystem in Bestform

5 gute Gründe für Darm-Detox

**Lebensmittel oder  
Laborprodukt?**  
So erkennen Sie  
ultra-processed Food

**Omega-3 für  
alle Lebenslagen**  
It's a family thing



Editorial.

# A

# P

## **Liebe Leser:innen,**

**D**ie Tage werden kürzer, das Licht wärmer – der Herbst hält Einzug. Jetzt beginnt die Zeit der goldenen Wälder, der gemütlichen Abende und der bewussten Entschleunigung. Mit dieser Ausgabe möchten wir Sie dabei unterstützen, gesund, gelassen und gut vorbereitet durch den Herbst zu gehen.

Wenn die Temperaturen wieder sinken, braucht unser Körper besondere Aufmerksamkeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Immunsystem jetzt gezielt stärken und welche wichtige Rolle auch der Darm dabei spielt. Erfahren Sie, wie Sie gesund und vital durch die kälter werdenden Monate kommen und wie Sie typische Beschwerden dieser Jahreszeit sanft lindern können.

Und natürlich wartet in dieser Ausgabe auch wieder ein tolles Gewinnspiel auf Sie: Gewinnen Sie einen 3-tägigen Wellnessurlaub für zwei!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen gesunden, goldenen Herbst!

**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](http://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

MENTAL-  
TIPP



# Gamechanger Resilienz

**U**nserere innere Widerstandskraft macht den Unterschied. Wir können lernen, durch jeden Rückschlag stärker zu werden.



**Manuel Horeth**

Österreichs Mentalexperte Nr. 1

**APONOVUM:** Viele fühlen sich ständig überfordert – was genau ist Resilienz?



**Horeth:** Resilienz ist eine starke Fähigkeit. Sie können hinfallen, stehen aber jedes

Mal wieder auf, um Rückschläge positiv zu verarbeiten und weiterzumachen.

**APONOVUM:** Ist Resilienz angeboren oder kann man sie lernen?



**Horeth:** Forschungen zeigen, dass Resilienz teilweise genetisch

geprägt, aber vor allem auch trainierbar ist. Wer übt, kann seine Widerstandskraft spürbar steigern.

**APONOVUM:** Welche Gewohnheiten stärken unseren inneren Widerstandskraft im Alltag?



**Horeth:** Das kann man ganz klar festlegen. Optimismus, Akzeptanz von nicht mehr Veränder-

barem, das Ausbrechen aus der Opfermentalität und die Planung einer positiven Zukunft können unsere Resilienz stärken.

**APONOVUM:** Was hilft in einer akuten Stresslage – wenn ich gerade heute im Stress stecke?



**Horeth:** Probieren Sie eine wirksame entspannende Atemtechnik, indem Sie mit

geschlossenen Augen circa vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen, im Rhythmus ein paar Minuten lang.

## Tipp

Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie **Manuel Horeths** „**Mentale Stärke für dich!**“ inklusive kostenfreiem Digitalpaket mit Hörbuch, Audiotrainings & mehr.



# Inhalt

26



**Akkustand: kritisch**  
Wie nah sind Sie dem Burnout?  
Machen Sie den Selbsttest!

## Body & Wellbeing

- 20 Fünf gute Gründe für Darm-Detox
- 32 Nature's Pharmacy No. 3 Sanddorn
- 34 In fünf Schritten zu erholsamem Schlaf
- 44 So geht's Ihren Hals-schmerzen an die Gurgel
- 50 Bitte setzen! Aber richtig und nicht zu lange
- 52 Welcher Hustentyp sind Sie?

50



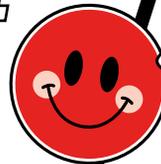
**Bitte setzen!**  
Wie falsche Toilettengewohnheiten Hämorrhoiden begünstigen

## Mind & Soul

- 3 Mental-Tipp
- 26 Selbsttest: Wie nah sind Sie dem Burnout?
- 46 Vom Outdoor-Abenteuer zum Beziehungsupgrade
- 60 Rätsel

54

Hallo Kids



## Kids & Family

- 54 APONOVUM Kids
- 56 Smarte Snacks für kluge Köpfe

38



**Pink ist mehr als eine Farbe**  
Promifrauen geben Brustkrebs ein Gesicht

## Sex & Health

- 38 Promifrauen geben Brustkrebs ein Gesicht
- 42 Periodenschmerzen? Nein, danke!

## Lifestyle & Beauty

- 12 Die Lymphdrainage fürs Gesicht
- 30 Ursachen, Wirkstoffe und Pflegetipps gegen Haarverlust
- 33 DIY-Hausmittel: Erkältungsbadesalz
- 41 Die drei goldenen Anti-Aging-Regeln

## Fit & Active

- 48 Wald-Workout

## Nutrition & Food

- 8 Obst essen? Ja, bitte – aber mit Bauchgefühl
- 14 Lebensmittel oder Laborprodukt?
- 24 Omega-3 für alle Lebenslagen
- 36 Der Dessert-Magen
- 62 Rezept-Tipp

Good to know  
Apotheken-Insights

## APONOVUM

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

Lebensmittel oder Laborprodukt?

Lebensmittel oder Laborprodukt?  
So erkennen Sie ultra-processed Food

14

### IMPRESSUM:

**Medieninhaber** Camu Camu Media GmbH, 5020 Salzburg, Marie-Andeßner-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.worddiamant.at **Fotos und Illustrationen** Adobe Stock, Unsplash, Anna-Maria Saller, Roberto Finizio/Alamy, Caroline Thiersch, Amelie Chapalain, Leonora Leidl, Bine Benz, Eva Kamper-Grachegg **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.

APONOVUM

## Durchblutungsstörungen?

Eingeschlafene HÄNDE & FÜSSE können ein WARNSIGNAL sein



JETZT  
-15%

Exklusiv  
in Ihrer  
Apotheke



Code für die  
Apotheke:



PADMA

www.padma.at

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

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.



## APOTHEKEN-INSIGHTS



REVIEWED BY  
**Mag. Stephanie Marik**  
Apothekerin in Salzburg

### Online vs. vor Ort

#### Ihre Apotheke macht den Unterschied

Online-Apotheken scheinen auf den ersten Blick bequem – doch Ihre Apotheke vor Ort bietet viele entscheidende Vorteile:

- ✓ **Keine Fälschungen:** strenge gesetzliche Vorgaben garantieren geprüfte, sichere Medikamente.
- ✓ **Wechselwirkungs-Check:** persönliche Beratung verhindert gefährliche Kombinationen.
- ✓ **Richtige Lagerung:** temperaturempfindliche Arzneien werden sachgemäß gelagert – keine Qualitätseinbußen, z. B. beim Postversand.
- ✓ **Soforthilfe bei Fragen:** unsere Expert:innen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.
- ✓ **Wirtschaft stärken:** mit jedem Einkauf unterstützen Sie den heimischen Handel.



**Good to know:** Das Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen (BASG) registriert sichere Versandapotheken. Wenn Sie in einer Online-Versandapotheke bestellen, **achten Sie auf das grüne Sicherheitslogo (meist im unteren Bereich der Website)!**



### Warum gibt es Nachtdienst-Gebühren?

#### Versorgung rund um die Uhr

Auch nachts sowie an Sonn- und Feiertagen hat immer eine Apotheke in Ihrer Nähe geöffnet und steht für Notfälle zur Verfügung. Dieser behördlich geregelte Bereitschaftsdienst der Apotheken wird im Gegensatz zu anderen Notdiensten nicht von öffentlicher Hand finanziert, sondern vom Apothekenbetrieb selbst. Die Notdienstpauschale ist daher ein Beitrag zur Finanzierung dieses Angebots.

Damit ist sichergestellt, dass Sie auch außerhalb der Öffnungszeiten dringend benötigte Medikamente erhalten – rund um die Uhr.

**Good to know:** Die Gebühr muss in der Regel von den Kund:innen selbst getragen werden. Es gibt allerdings Ausnahmen, bei denen die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden: Ein "Exp.-noct."-Vermerk zeigt, dass die Arzneimittellabgabe außerhalb der regulären Öffnungszeiten erforderlich ist.



# APOTHEKEN

**B**  
**C**

## Was bedeutet eigentlich ...

### Filmtablette

Die Tablette ist mit einem dünnen Überzug (Film) überzogen, der das Schlucken erleichtert und oft einen bitteren Geschmack überdeckt. Außerdem kann der Film den Wirkstoff vor Magensäure schützen.

### Retardtablette

Eine Retardtablette gibt den Wirkstoff verzögert über mehrere Stunden ab. So bleibt der Wirkspiegel im Blut länger konstant. Häufig kommt sie bei Schmerzmitteln oder Blutdrucksenkern zum Einsatz.

### Brausetablette

Brausetabletten lösen sich vor der Einnahme vollständig in Wasser auf. Der Wirkstoff kann dadurch besonders schnell vom Körper aufgenommen werden. Sie sind ideal für Menschen mit Schwierigkeiten beim Schlucken.

### Schmelztablette

Schmelztabletten lösen sich ohne Wasser direkt im Mund auf. Sie sind besonders praktisch für unterwegs oder bei Schluckbeschwerden.



# LOW

## Gesunde Zellen, Gesundes Leben.

Longevity Labs<sup>®</sup>  
**spermidine**LIFE<sup>®</sup>

Deine Zellgesundheit entscheidet mit, wie aktiv und gesund Du auch im Alter bleibst. Entscheide Dich schon heute dafür, Deine Zellen zu unterstützen und lege den Grundstein für ein gesundes Leben.

**spermidineLIFE<sup>®</sup> Original 365+** setzt gezielt auf die Reinigung Deiner Zellen und fördert so ihre natürliche Erneuerung.<sup>1</sup> Zwei Kapseln täglich versorgen Deine Zellen mit wichtigen Nährstoffen und unterstützen Dich dabei, Deine Zellgesundheit langfristig zu erhalten.

**Jetzt in Deiner Apotheke erhältlich!**



- +** Klinisch getestet<sup>2</sup>
- +** 100% natürliches Spermidin
- +** Entwickelt in Österreich

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

<sup>2</sup> Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33 doi: 10.18632/aging/101354.

# Obst essen.?



**Ja,  
bitte**  
ABER MIT BAUCHGEFÜHL

## Was steckt drin?

Warum Obst so gesund ist

- **Vitamine:** allen voran Vitamin C (z. B. in Zitrusfrüchten, Beeren, Kiwis), welches das Immunsystem unterstützt.
- **Mineralstoffe:** Kalium in Bananen oder Magnesium in Trockenfrüchten unterstützt Herz und Muskelfunktion.
- **Ballaststoffe:** besonders Pektin und Zellulose fördern die Verdauung und sättigen langanhaltend.
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** zum Beispiel Flavonoide oder Carotinoide – sie wirken entzündungshemmend und zellschützend.
- **Enzyme:** bestimmte Früchte, z. B. Ananas oder Papaya, enthalten natürliche Enzyme, die bei der Verdauung unterstützen.

REVIEWED BY



**Mag. Peter Maier**

Apotheker in Weißkirchen

Obst ist zurecht das Symbol gesunder Ernährung – bunt, frisch, voller Vitamine. Aber wie viel Obst ist zu viel? Und ist Fructose nicht eher schlecht? Roh oder gekocht, pur oder als Saft, morgens oder abends – die kleinen Stellschrauben machen oft den entscheidenden Unterschied.

### Frucht oder Falle?

#### So viel Obst ist wirklich gut für uns

Die WHO empfiehlt täglich rund 400 Gramm Obst und Gemüse – idealerweise aufgeteilt auf mehrere Portionen. Etwa zwei bis drei Handvoll Obst täglich sind eine gute Orientierung.

**Aber:** Zu viel Fructose kann dem Darm zu schaffen machen. Obst enthält von Natur aus Fructose – auch bekannt als Fruktose. In moderaten Mengen ist das kein Problem. Kritisch wird es bei regelmäßig hohen Mengen, etwa durch viele Fruchtsäfte, Smoothies oder industriell zugesetzten Fructose.

Fruktose wird in der Leber verstoffwechselt und nicht wie Glukose direkt in den Zellen genutzt. Überschüsse können in Fett umgewandelt werden, was auf Dauer die Entstehung einer nicht-alkoholischen Fettleber fördern kann. Auch die Darmflora reagiert empfindlich auf zu viel Fruktose: Nicht aufgenommener Zucker gelangt in den Dickdarm, wird dort vergoren und kann Blähungen oder Durchfall verursachen.

### Roh oder gekocht?

#### Die Sache mit der Bekömmlichkeit

Rohes Obst hat den Ruf, besonders vitalstoffreich zu sein. Das stimmt – zumindest, was hitzeempfindliche Vitamine wie Vitamin C betrifft. Allerdings kann viel rohes Obst bei einem empfindlichen Darm schnell zur Belastung werden: Fruktose, Sorbit und manche Faserstoffe führen nicht selten zu Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall.





Gekochtes Obst – wie ein klassisches Apfelkompott – ist für viele deutlich verträglicher. Der Kochprozess reduziert die Belastung durch schwer verdauliche Zuckeralkohole und macht die Zellstrukturen weicher. Gleichzeitig steigt bei einigen Obstsorten, etwa Tomaten, die Bioverfügbarkeit bestimmter Antioxidantien wie Lycopin sogar an.

### Flüssiges Obst – was dabei verloren geht

Ein Glas Orangensaft zum Frühstück gilt als Klassiker. Doch während die ganze Frucht Ballaststoffe liefert, die die Zuckeraufnahme bremsen, wirkt Saft wie ein Zuckerschock. Besser: Fruchtsaft nur gelegentlich und in kleinen Mengen genießen – idealerweise verdünnt oder als Bestandteil von frisch gepressten Gemüsesäften. Noch besser: Frisches Obst pur und gut gekaut.

### Enzyme – die natürlichen Begleiter einer entspannten Verdauung

Bestimmte Obstsorten wie Papaya und Ananas enthalten von Natur aus spezielle Enzyme, die die Verdauung unterstützen. Diese können den Magen-Darm-Trakt entlasten und die Nahrung sanfter aufschlüsseln. Besonders bei eiweißreichen Speisen kann das die Verwertung verbessern und Völlegefühl vorbeugen.



### Zeit ist alles: wann Obst besonders guttut

Auch das Timing spielt eine Rolle – besonders für Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem:

- **Am Morgen:** leicht verdauliche Sorten wie Banane oder gedünsteter Apfel sind ein idealer Start.
- **Vor dem Sport:** Obst liefert schnelle Energie, aber nicht zu viel auf einmal – ideal sind kleinere Portionen etwa 30–60 Minuten vor dem Training.
- **Am Abend:** bei empfindlichem Darm lieber auf rohe Früchte verzichten. Gedünstetes Obst oder Kompott ist deutlich besser verträglich.
- **Als Dessert:** in Kombination mit einer kleinen Fett- oder Eiweißquelle – wie Joghurt oder Nüssen – wird der Zucker langsamer aufgenommen und der Darm entlastet.

### Nicht nur bunt, sondern auch bewusst genießen

Obst ist und bleibt ein wichtiger Baustein unserer Ernährung – nährstoffreich, vielseitig und natürlich lecker. Doch die Wirkung auf den Darm hängt von vielen Faktoren ab: von der Auswahl über die Zubereitung bis zum Zeitpunkt des Verzehr. Wer sein Obst mit Bauchgefühl isst, hat mehr davon.



# Wohlbefinden im DARM Mit der Kraft der Papaya



Gutscheine  
für Caricol®  
im Heft!



# OMNi-BiOTiC®: Seit 30 Jahren auf Erfolgskurs – mit einem guten Bauchgefühl!



**1** **APONOVUM:** Frau Professor Frauwallner, was war der Auslöser für Ihre intensive Beschäftigung mit dem Mikrobiom?

**FRAUWALLNER:** Mein Weg zur Mikrobiomforschung hat einen sehr persönlichen Ursprung: Als mein Ehemann vor über 30 Jahren an Darmkrebs verstarb, war das für mich ein tiefer Einschnitt – und zugleich der Beginn meiner intensiven Auseinandersetzung mit der Welt der Darmbakterien. Damals stand die Mikrobiomforschung noch ganz am Anfang, und meine Arbeit wurde zunächst mit einem Kopfschütteln bedacht. Dennoch war ich von Beginn an überzeugt: Die Darmflora ist entscheidend für unsere Gesundheit. Seither setze ich mich dafür ein, das gesundheitliche Fundament der Menschen natürlich zu stärken – bevor Krankheiten entstehen.

\*Quelle: IQVIA PharmaTrend® micro, Sell-Out Umsatz 03F1-Markt, MAT 01/2025

**2** **APONOVUM:** Wenn Sie auf 30 Jahre OMNi-BiOTiC® zurückblicken – welcher Moment hat Sie am meisten geprägt?

**FRAUWALLNER:** Es gibt nicht den einen Moment, vielmehr war es eine Reihe prägender Erfahrungen. Besonders einschneidend war die Veröffentlichung unserer ersten großen Studie zu **OMNi-BiOTiC® 10 AAD** im *American Journal of Gastroenterology* – ein Meilenstein! Unglaublich war auch, dass unsere Studie zu **OMNi-BiOTiC® HETOX** im Jahr 2015 unter 10.000 Einreichungen zur besten Studie auf der *American Liver Week* gekürt wurde – solche Erfolge sind eine große Inspiration! Und wenn mir dann noch immer wieder Menschen erzählen, dass sich durch unsere Probiotika tatsächlich ihr Leben verändert hat – dann

berührt mich dies tief, weil wir etwas entwickelt haben, das einen echten Unterschied macht.

**3** **APONOVUM:** OMNi-BiOTiC® ist heute die Probiotika-Marke Nr. 1 in Österreich\* – was war die größte Herausforderung auf dem Weg dorthin?

**FRAUWALLNER:** Eine der größten Herausforderungen – und zugleich einer der schönsten Erfolge – war **OMNi-BiOTiC® PANDA**. Die Idee, dass Schwangere in den letzten Monaten der Schwangerschaft ein Probiotikum einnehmen, das direkt dem Neugeborenen zugutekommt, war revolutionär. Die Entwicklung dauerte von 2001 bis 2008 – denn mir war völlig bewusst, was hier in meiner Verantwortung lag. Doch es hat gezeigt, wie lohnend

echte Pionierarbeit ist – heute unterstützt **OMNi-BiOTiC® PANDA** unzählige Familien weltweit bei einem guten Start für Mutter und Kind.

**4 APONOVUM: Nach inzwischen mehr als 150 Studien: Gab es eine wissenschaftliche Arbeit, die Ihnen besonders wichtig war?**

**FRAUWALLNER:** Die Studie zum Reizdarmsyndrom war eine der prägendsten. Geplant war eine groß angelegte Studie mit Darmbiopsien, um zweifelsfrei nachzuweisen, dass oral verabreichte, lebende Bakterien tatsächlich im Darm ankommen und große Wirkung entfalten. Doch die Ethikkommission stellte sich quer – zweimalige Koloskopien innerhalb weniger Wochen? Das schien undenkbar! Doch am Ende

konnten wir zeigen, dass Bakterien nicht in Kapseln geschluckt, sondern vor dem Verzehr in Wasser aktiviert werden müssen, um hoch signifikante Wirkung auf die Immunzellproduktion und dadurch auf das Leben dieser schwer leidenden Menschen zu haben – und zwar bereits innerhalb von vier Wochen. Diese Studie hat dem gesamten Bereich der probiotischen Medizin neue Türen geöffnet.

**5 APONOVUM: Welche wissenschaftliche Erkenntnis hat Sie am meisten überrascht oder begeistert?**

**FRAUWALLNER:** Wirklich begeistert hat mich die Erkenntnis, dass probiotische Medizin konventionelle Therapien nicht nur ergänzen, sondern deren Wirkung auch deutlich verstärken kann. Besonders im onkologischen Bereich sehen wir das

immer deutlicher. Es zeigt sich ein Weg zu einem echten Miteinander von chemischer und probiotischer Medizin – das schien vor Jahren noch undenkbar. Dieser Paradigmenwechsel hat für die Medizin enorme Tragweite.

**6 APONOVUM: Was wünschen Sie sich für OMNi-BiOTiC® im Jahr 2055?**

**FRAUWALLNER:** OMNi-BiOTiC® soll so selbstverständlich zum Gesundheitsbewusstsein gehören wie das Zähneputzen. Wer gesund alt werden will, muss den Körper gezielt unterstützen. Meine Mutter hat es mir vorgemacht – sie wurde 98 Jahre alt, voller Freude am Leben. Das wünsche ich mir für jeden Menschen. Deshalb brauchen wir eine fundierte, wissenschaftlich geprüfte probiotische Medizin – und genau dafür steht **OMNi-BiOTiC®**.



Bewährt seit 30 Jahren:  
Für ein gutes  
Bauchgefühl

Gutscheine  
für OMNi-BiOTiC® 6  
im Heft!



Let it flow

# Die Lymphdrainage fürs Gesicht

**M**üder Teint, Puffy Eyes, schlaffe Haut. Wenn der morgendliche Blick in den Spiegel so aussieht, wünscht man sich einen schnellen Frische-Booster. Die gute Nachricht: Sie brauchen dazu keine teuren Tools oder invasive Treatments. Eine gezielte Lymphdrainage fürs Gesicht kann wahre Wunder wirken – sanft und effektiv.

## Was bringt die Lymphdrainage im Gesicht?

Eine Lymphdrainage bringt den Fluss in den Lymphbahnen wieder in Schwung. Dadurch kommt es zu einer besseren Durchblutung der Haut und der Stoffwechsel wird angeregt – ideal bei Schwellungen. Der Teint wirkt frischer und strahlender.

## Gua Sha, Massagebürste oder mit den Händen?

Für die Durchführung der Lymphdrainage im Gesicht gibt es mehrere Methoden:

Die **manuelle Massage** mit den Händen ist besonders sanft. Ideal für empfindliche Haut und sensible Partien wie Augen oder Hals. Mit leichtem Druck und streichenden Bewegungen wird der Lymphfluss gezielt angeregt.

Der sogenannte **Gua Sha**, ein Stein aus Jade oder Rosenquarz, geht tiefer. Er löst Verspannungen, regt die Durchblutung stark an und kann bei regelmäßiger Anwendung straffend wirken. **Massagebürsten** sind unkompliziert, können nass oder trocken angewendet werden und fördern die Mikrozirkulation – ideal für den Frischekick zwischendurch.



REVIEWED BY

**Mag. Julia Bohuminsky**

Apothekerin in Linz

## Step by step: so funktioniert's

Führen Sie die Gesichtsmassage stets auf gereinigter Haut durch und tragen Sie ein leichtes Öl oder Serum auf. Wiederholen Sie die Schritte jeweils mehrmals und für beide Gesichtshälften, bevor Sie zum nächsten Step gehen.

### STEP 1

#### Lymphknoten am Schlüsselbein aktivieren

Hände überkreuzt an das linke und rechte Schlüsselbein legen und mit den Fingern sanft nach außen streichen.



### STEP 2

#### Start mit der unteren Gesichtshälfte

Streichende Bewegungen vom Kinn nach außen in Richtung der Ohren. Hinter den Ohren zum Hals hinab Richtung Schlüsselbein streichen.



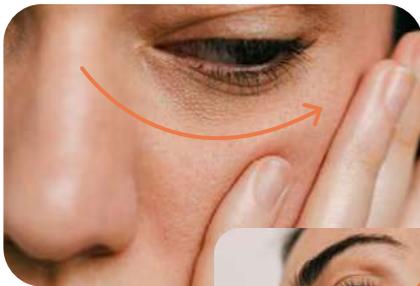
## Mit einfacher Selbstmassage zur Glowy Skin

Ob morgens zum Aufwachen oder abends zum Entspannen – die Lymphdrainage lässt sich wunderbar in Ihre Pflegeroutine integrieren. Planen Sie dafür fünf bis zehn Minuten ein. Weniger ist mehr – der Druck sollte nur leicht spürbar sein. Um schnell sichtbare Effekte zu erzielen, sollten Sie die Massage mehrmals die Woche, bestenfalls täglich, durchführen. Mit ein wenig Übung wird die sie zur kleinen, aber wirkungsvollen Wellnesspause im Alltag.

### STEP 3

#### Mittlerer Teil des Gesichts

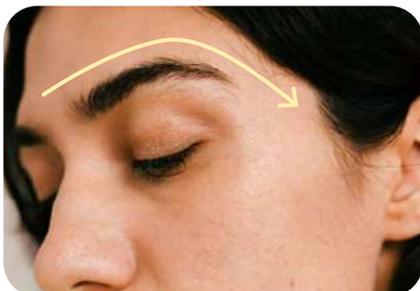
Von der Nasenwurzel weg zu den Ohren streichen. Dann wieder hinter den Ohren Richtung Schlüsselbein hinab.



### STEP 4

#### Stirnpartie

Beginnen Sie zwischen den Brauen und folgen Sie der Brauenlinie hin zu den Schläfen. Wiederholen Sie den Vorgang auf beiden Seiten.



## Natürlich schön:

### Die canal Gesichtsbürste 2-in-1 für Reinigung & Massage

Entdecken Sie mit der canal Gesichtsbürste 2-in-1 eine neue Dimension der Gesichtspflege: Sanfte Reinigung trifft auf wohltuende Massage – für strahlende Haut und ein rundum gepflegtes Gefühl. Das weiche Mähnenhaar ist besonders zart zur Haut, regt sanft die Durchblutung sowie den Lymphfluss an und wirkt wie ein natürliches Detox. Ideal für die tägliche Anwendung – nass oder trocken.

Ob zur Aktivierung am Morgen oder zur Entspannung am Abend – die canal Gesichtsbürste vereint natürliche Pflege mit spürbarer Qualität.

- weiches Mähnenhaar
- aus heimischem, geöltem Buchenholz

Jetzt  
günstiger!



Gutschein in Ihrer Apotheke einlösen oder online mit dem Rabattcode **FACE** bestellen!

canal®

Gesichtsbürste  
2-in-1



€ 3,- Gutschein gültig für canal Instrumente Gesichtsbürste 2-in-1 bis 15. November 2025, einlösbar in teilnehmenden Apotheken oder mit dem Rabattcode FACE online unter [www.canal-instrumente.at](http://www.canal-instrumente.at). Keine Barablöse möglich, pro Person ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Foto der eingelösten Gutscheine bitte an [office@canal-instrumente.at](mailto:office@canal-instrumente.at) senden (Rückerstattung). Art.-Nr. 9459-09

[canal-instrumente.at](http://canal-instrumente.at)



**Mag. Michael Maiwald**  
Apotheker in St. Pölten

SO ERKENNEN SIE ULTRA-PROCESSED FOOD



***Es klingt nach einer praktischen Lösung für den Alltag: Tiefkühlgerichte, Müsliriegel, Aufschnitt – schnell auf dem Teller, lange haltbar, immer verfügbar. Doch was als bequemer Lifestyle begann, ist längst zum gesundheitlichen Problem geworden. Der Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel ist weltweit auf dem Vormarsch – mit gravierenden Folgen für unsere Gesundheit. Wie unterscheiden sich verarbeitete von hochverarbeiteten Produkten? Und: Wie schaffen wir den Spagat zwischen Genuss, Alltagstauglichkeit und einem gesunden Darmgefühl?***

### **Der Unterschied: verarbeitet oder hochverarbeitet?**

Zunächst ist wichtig, Begriffe zu klären. Denn nicht jedes verarbeitete Lebensmittel ist automatisch ungesund. Die NOVA-Klassifikation unterteilt Lebensmittel in vier Gruppen – je nach Verarbeitungsgrad: Während Gruppe 1 (unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel) als Basis einer gesunden Ernährung gilt, ist Gruppe 4 – die Ultra-Processed Foods – aus gesundheitlicher Sicht besonders kritisch zu betrachten.

Diese Einteilung hilft, die Qualität unserer täglichen Nahrung besser einzuschätzen. Je niedriger die NOVA-Gruppe, desto näher ist ein Produkt an seiner natürlichen Form – und desto eher unterstützt es unsere Gesundheit. Entscheidend ist dabei nicht, verarbeitete Produkte komplett zu meiden, sondern zu wissen, wo die Grenze liegt.

# Schadstoffe binden – ganz natürlich

Anzeige

Ob Umweltgifte, Schwermetalle oder Rückstände aus Pflanzenschutzmitteln – schädigende Substanzen begegnen uns tagtäglich. Gelangen sie in unseren Körper, so können sie dort das empfindliche Gleichgewicht der Darmflora stören. Dies äußert sich unter anderem in Form von Durchfällen und Magen-Darm-Beschwerden. Eine effektive Lösung für diese Problematik stellen sogenannte Huminsäuren dar – das sind natürliche Abbauprodukte von Pflanzen, die in der Natur – beispielsweise in Humus, Torf oder Kohle – vorkommen.

Die in **OMNI-LOGIC® HUMIN\*** enthaltenen Huminsäuren WH67® haben die bemerkenswerte Fähigkeit, Schadstoffe und unerwünschte Keime im Darm wie ein Magnet fest an sich zu binden. So werden diese ausgeschieden, bevor sie eine schädigende Wirkung entfalten können. Im Gegensatz zu Aktivkohle erreichen die enthaltenen Huminsäuren alle Bereiche der Darmoberfläche und legen sich wie ein Schutzfilm über die Darmschleimhaut.



Das beruhigt gereizte Nervenenden und beschleunigt die Wiederherstellung der Darmfunktion. Sie dichten zudem die Schleimhäute ab und verhindern damit, dass Schadstoffe in das Blutsystem eindringen. Auch Entzündungsreaktionen werden reduziert – **und das alles mit der Kraft der Natur!**

Die Einnahme von **OMNI-LOGIC® HUMIN** empfiehlt sich daher insbesondere bei unspezifischen Durchfällen und Magen-Darm-Beschwerden sowie zur Bindung von Schad- und Giftstoffen.

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

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

Gruppe 1

Unverarbeitet oder minimal bearbeitet

Frisches Obst und Gemüse, Naturreis, Milch, Eier

Gruppe 2

Verarbeitete Zutaten

Pflanzliche Öle, Salz, Zucker, Stärke



### Gruppe 3



## Verarbeitete Lebensmittel

Käse, Brot, Naturjoghurt, Konserven mit wenigen Zutaten

### Gruppe 4



## Hochverarbeitete Lebensmittel

Softdrinks, Chips, Fertiggerichte, Wurst, Süßigkeiten

### Warum hochverarbeitete Lebensmittel krank machen

Dass hochverarbeitete Produkte langfristig nicht gesund sind, ist inzwischen wissenschaftlich gut belegt. Menschen, die diese regelmäßig konsumieren, haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und sogar bestimmte Krebsarten. Der Grund: Diese Produkte sind oft nährstoffarm, energiedicht und reizen das körpereigene Belohnungssystem auf eine Weise, die unser natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl aus dem Gleichgewicht bringt.

Besonders kritisch ist die Wirkung auf den Darm. Die Vielfalt der Darmbakterien, das sogenannte Mikrobiom, leidet unter einer Ernährung mit vielen hochverarbeiteten Lebensmitteln. Emulgatoren und künstliche Zusatzstoffe können die schützende Schleimhaut des Darms angreifen, die Durchlässigkeit erhöhen („Leaky Gut“) und so Entzündungsprozesse im Körper fördern.

*Das Zusammenspiel aus künstlichen Zusatzstoffen, großen Mengen Zucker, isolierten Fetten und dem Verlust an natürlichen Ballaststoffen in hochverarbeiteten Lebensmitteln ist Gift für die Darmgesundheit.*

### Woran Sie merken, dass es zu viel wird

Dass hochverarbeitete Lebensmittel unsere Gesundheit belasten, zeigt sich nicht immer sofort. Oft sind es schleichende Signale: ständige Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf, Blähungen, unregelmäßiger Stuhlgang,



Durchfall ohne erkennbaren Grund, ständig Heißhunger auf Süßes oder Herzhaftes am späten Abend. Auch Konzentrationsprobleme oder ein anhaltendes Völlegefühl nach eigentlich kleinen Mahlzeiten können Hinweise sein, dass Ihre Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten ist.

### Ungesundes gesund verpackt

Besonders tückisch an hochverarbeiteten Lebensmitteln ist, dass sie sich häufig unter dem einem gesunden Deckmantel verstecken. Produkte, die mit Begriffen wie fettarm, vegan, high protein oder zuckerfrei werben, sind nicht immer die gesunde Alternative. Viele Müsliriegel, Light-Joghurts oder pflanzliche Fleischalternativen enthalten viele Zusatzstoffe, die mit gesunder Ernährung wenig zu tun haben.

*Je länger die Zutatenliste, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um ein stark verarbeitetes Lebensmittel handelt.*

Besonders häufig finden sich darin Stoffe, die rein technologischen Zwecken dienen: etwa, um die Textur zu verbessern, den Geschmack zu intensivieren oder die Haltbarkeit zu verlängern – nicht aber, um dem Körper Nährstoffe zu liefern. Wenn Sie beim Lesen der Zutatenliste das Gefühl haben, ein Chemielexikon zu brauchen, ist Vorsicht geboten. Vertrauen Sie weniger den Werbeversprechen auf der Vorderseite – und mehr Ihrem kritischen Blick auf das Kleingedruckte auf der Rückseite.

### Wie es besser geht – und trotzdem alltagstauglich bleibt

**Die gute Nachricht:** Es braucht keine radikale Ernährungsumstellung, um den Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln im Alltag zu senken. Schon kleine Veränderungen können spürbar zur Verbesserung der Verdauung und des Wohlbefindens beitragen. Wer möglichst oft auf natürliche Zutaten setzt – also frisch kocht, Vollkorn statt Weißmehl wählt, Snacks durch Nüsse oder Obst ersetzt und bei Joghurt oder Käse zur Naturvariante greift – macht bereits vieles richtig. Je näher ein Lebensmittel seinem natürlichen Ursprung ist, desto besser ist es in der Regel auch für den Darm.



# Durchfall natürlich im Griff.

## OMNi-LOGiC® HUMIN

- Ideal bei Durchfall und Magen-Darm-Beschwerden
- Bindet Schadstoffe und Toxine



# inspiriert, gesund zu bleiben



## Fit durchs Jahr mit Anthogenol® FORTE

Jetzt mit verbesserter Rezeptur und dem Cofaktor Vitamin C: **Anthogenol® FORTE** unterstützt Ihre Gesundheit auf vielseitige Weise – von der Haut bis zum Immunsystem. Profitieren Sie jetzt von 4 € Rabatt auf Anthogenol® FORTE.

### Anthogenol® FORTE

30 / 50 Kapseln  
PZN 5807492 (30er)  
PZN 5807500 (50er)



€ 4,- Gutschein gültig bis 31.12.2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Anthogenol® FORTE: Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung von Venen, Herz-Kreislauf, Augen & Haut. Nur 1 Kapsel täglich. Anthogenol® FORTE punktet mit neuer Rezeptur und Cofaktor, der die herausragende Wirkung der OPCs optimal ergänzt. Anthogenol® FORTE ist eine perfekte Kombination aus den MASQUELIER'S®-Inhaltsstoffen und einem rein natürlichen Vitamin C.

[anthogenol.at](http://anthogenol.at)



©CongressMesseInnsbruck

## Herbstzeit ist Messezeit in Tirol

Ob für die eigenen vier Wände, den Kleiderschrank oder das kulinarische Wohl: Die **Innsbrucker Herbstmesse** vom 8. bis 12. Oktober 2025 ist das größte Familien- und Shopingenerlebnis im Herbst. Im Ticket inklusive: Die öffentliche Anreise und Heimfahrt aus ganz Tirol sowie tägliche Konzerte beliebter Stars in der ORF Radio Tirol Musiklounge.

Die Innsbrucker Herbstmesse bietet ein ausgesuchtes Produktangebot zu klassischen Messethemen und punktet besonders mit ihren Verkostungen, Probierständen und dem beliebten Messeshopping. Verschiedene Sonderschauen runden das Messeerlebnis ab.

[www.herbstmesse.info](http://www.herbstmesse.info)

## Jetzt neu in der Orthomol-Dermadore-Welt: die innovative Lösung bei Haarausfall\*

Das Orthomol-Dermadore-Sortiment wurde um ein zweites Haarprodukt ergänzt, um schönes Haar nicht nur von innen, sondern auch von außen gezielt zu unterstützen. **Orthomol Hair Solution** enthält den natürlichen Wirkstoffkomplex Baicapil® sowie Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe.

Baicapil® unterstützt das Haarwachstum gezielt an der Wurzel, reduziert Haarverlust\* und fördert Haarfülle und -dichte. Niacinamid regt die Keratin-Produktion an und schützt das Haar vor äußeren Einflüssen, während der Aminosäure-Komplex und Pro-Vitamin B5 die Kopfhaut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen.

\* nicht bei krankheitsbedingtem Haarausfall



**Unsere Empfehlungen für ein gesünderes Leben**

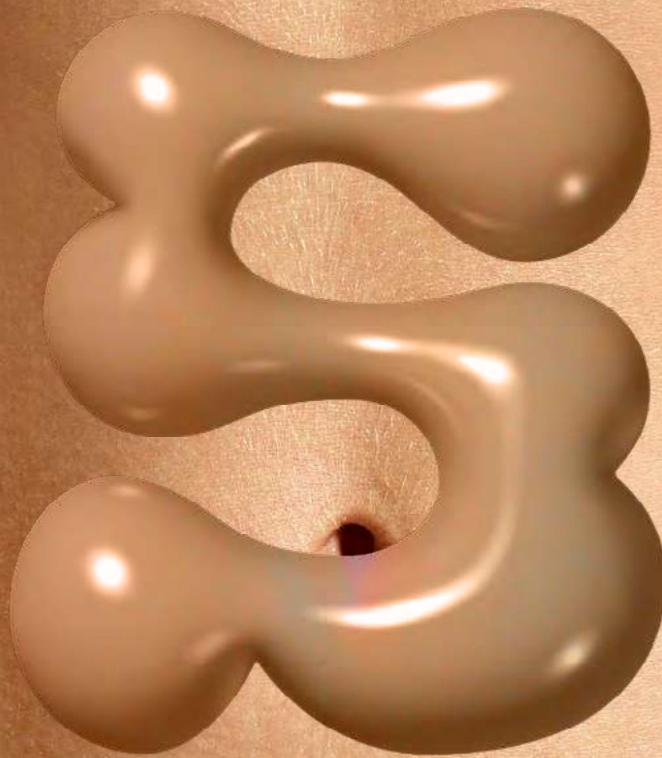


APONOVUM

1. OHROPAX® Schlafmaske 3D Marine 2. canal® Instrumente Nasen- und Ohrenhaarschneider  
 3. GeloTonsil® Gurgelgel 200 ml 4. Geschützte Werkstätten – Integrative Betriebe Salzburg Mütze aus Merinowolle 5. menstruflow ONEflow TENS-Gerät gegen Regelschmerzen und bei Endometriose  
 6. Orthomol Beauty Trinkfläschchen 7. PRIMAVERA Waldspaziergang Duftmischung 5 ml + Raumspray bio 50 ml  
 8. Amigro® zur Akutbehandlung bei Migräneanfällen 50 mg Tabletten 9. Dermafora Hyalu 3 Serum – Komplex aus drei Hyaluronsäuren 30 ml 10. Pantogar® wieder dichteres Haar! 11. Hädensa Pflegesalbe mit Dosierspitze für die Haut der Analregion 50 g 12. spermidineLIFE® Memory+ zur Unterstützung der Gehirnzellen

<sup>1</sup> Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. PNT2024-09-005

# Immunsystem in Bestform



## Fünf gute Gründe für Darm-Detox

*Hätten Sie gedacht, dass Ihr Immunsystem zu rund 70 Prozent in Ihrem Bauch zu Hause ist? Der Darm ist Schaltzentrale für unser Wohlbefinden, Energielevel und eben auch für unsere Immunabwehr. Gerade im Herbst, wenn die Abwehrkräfte dringend gefragt sind, lohnt es sich, dem Bauchgefühl zu folgen – und dem Darm etwas Gutes zu tun.*

# 5 Gründe, wieso Darm-Detox jetzt wichtig ist

Eine Darm-Detox-Kur wirkt wie ein kleiner Gesundheitsneustart von innen heraus. Sie kann helfen, den Darm zu entlasten, das Immunsystem zu stärken und das körperliche Gleichgewicht wiederzufinden. Diese fünf Gründe sprechen für eine Darmkur:



## Die Darmschleimhaut – unser innerer Türsteher

Unsere Darmschleimhaut ist mehr als nur eine Verdauungshilfe – sie ist die wichtigste Barriere zwischen Innen- und Außenwelt. Täglich entscheidet sie, was in den Körper darf und was draußen bleibt. Ist der Darm gesund, erkennt er potenzielle Krankheitserreger sofort und verhindert, dass diese ins Blut gelangen. Eine gezielte Detox-Kur kann die Schleimhaut dabei unterstützen, ihre Abwehrfunktion optimal wahrzunehmen, indem sie Schadstoffe ausleitet und die Darmflora wieder in Balance bringt.



## Detox gegen stille Entzündungen

Wenn der Darm überlastet ist – etwa durch ungesunde Ernährung, Stress oder Medikamente, kann es zu „stillen Entzündungen“ kommen. Diese bleiben im Alltag oft unbemerkt, doch sie beanspruchen das Immunsystem dauerhaft und schwächen es. Eine Darmentgiftung kann diese Entzündungen gezielt eindämmen, indem sie Reizstoffe aus dem Körper schleust und dem Immunsystem eine Verschonungspause gönnt.



## Nährstoff-Turbo: so kommt an, was ankommen soll

Für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ist der Darm das Eingangstor. Aber nur ein gesunder Darm kann diese wertvollen Nährstoffe auch tatsächlich aufnehmen. Ist die Darmwand durchlässig oder die Schleimhaut gereizt, gehen wertvolle Vitalstoffe verloren. Eine Darmkur schafft die Grundlage für eine effiziente Nährstoffaufnahme – die Basis für ein funktionierendes Immunsystem.

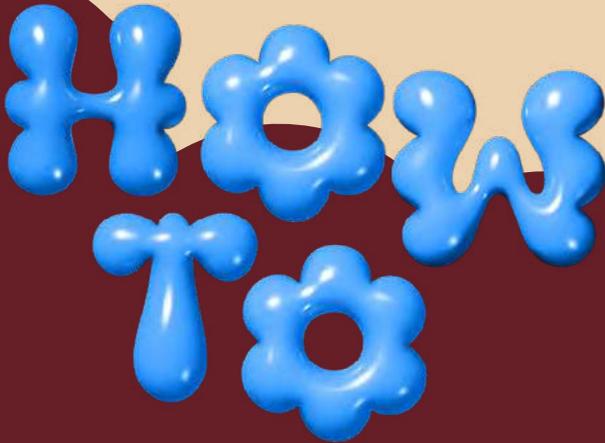
## Mehr Bauchpower – spürbar mehr Energie

Ein träger, belasteter Darm kann müde machen – körperlich und geistig. Viele Menschen berichten nach einer Detox-Kur von einem ganz neuen Energiegefühl, klarerem Denken und besserem Schlaf. Der Grund: Ein gereinigter Darm arbeitet effizienter, produziert weniger Abfallstoffe und kann seine Aufgaben – vom Nährstofftransport bis zur Immunabwehr – wieder ungestört erfüllen.



## Schutz vor Allergien und Unverträglichkeiten

Wenn die Darmbarriere gestört ist, kann es zum sogenannten Leaky-Gut-Syndrom kommen – einem durchlässigen Darm. Dabei gelangen unverdaute Stoffe und Keime in den Blutkreislauf und lösen dort Immunreaktionen aus. Die Folge: Allergien, Hautprobleme oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Eine Detox-Kur hilft, die Darmschleimhaut zu stärken und die Durchlässigkeit zu verringern – damit der Körper sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren kann.



## Und so funktioniert's

Eine klassische Darmkur dauert mindestens vier Wochen. In dieser Zeit wird auf eine ballaststoffreiche, zuckerarme Ernährung geachtet, häufig ergänzt durch natürliche Produkte wie Flohsamenschalen, Kräuterextrakte oder Heilerde. Besonders bewährt hat sich Zeolith – ein mikroporöser Mineralstoff mit beeindruckender Bindekraft. Zeolith wirkt im Darm wie ein natürlicher „Staubsauger“: Es bindet Toxine und Schwermetalle und hilft so, die Darmflora zu regenerieren.



**Mag. Lukas Praxmarer**  
Apotheker in Nenzing

## In drei Schritten zur Bauchbalance

### 1. Vorbereiten (ca. 2–3 Tage)

- *leichte, pflanzenbasierte Kost*
- *2–3 Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees täglich*
- *Zucker, Alkohol, Kaffee und stark verarbeitete Lebensmittel meiden*

### 2. Entgiften (ca. vier Wochen)

- *zweimal täglich Zeolith zu den Mahlzeiten einnehmen*
- *weilers unterstützend: Flohsamenschalen, Bitterstoffe und Heilerde*

### 3. Pflegen (langfristig)

- *Prä- und Probiotika in die Ernährung einbauen*
- *darmfreundliche Ernährung beibehalten*

## Mehr Immunpower aus der Mitte

Ob als Vorbereitung für den Winter oder als Wellness-Kur für zwischendurch: Darm-Detox kann ein echter Gamechanger für Ihre Gesundheit sein. Es entlastet den Körper, bringt das Immunsystem in Schwung und stärkt die körpereigene Abwehr auf natürliche Weise.



## Tipp aus der Apotheke

Lassen Sie sich vor Beginn einer Darmkur individuell beraten – vor allem bei bestehenden Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme. Viele Apotheken bieten persönliche Darmberatungen an.

## Lebensmittel: Do's and Don'ts während einer Darmkur



### Do

Gedünstetes Gemüse, Sauerkraut, Bananen, Beeren, Kefir, Vollkornprodukte, Reis, Haferflocken, Leinsamen, gut eingeweichte und gegarte Hülsenfrüchte, Walnüsse, Chiasamen



### Don't

Weizenmehlprodukte, Zucker, Alkohol, Koffein, Frittiertes, stark verarbeitete Lebensmittel, Wurst, rotes Fleisch, fettreicher Käse

# PANACEO

## Der Grundstein für Deine innere Balance



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



Erfahre mehr!



Erhältlich in Deiner Apotheke,  
Reformhaus & auf [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

## Weil echte Entgiftung Darmsache ist!

# Omega-3 für alle Lebenslagen

*It's a family thing*

## Stellen Sie sich einen Familienbrunch vor:

Der Opa mag's deftig, die Tochter ist schwanger, der Teenager lebt neuerdings vegan – und irgendwo dazwischen sitzt die gesundheitsbewusste Mama, die sich fragt, ob ihre Familie genug Omega-3 bekommt.

**Die Antwort: höchstwahrscheinlich nicht. Dabei spielt dieser essenzielle Nährstoff eine Schlüsselrolle – und zwar für jede Generation.**



## Die Alleskönner unter den Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören zur Familie der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen – sie müssen also über die Nahrung zugeführt werden. Die wichtigsten Vertreter: EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die vor allem in fettem Seefisch vorkommen, sowie ALA (Alpha-Linolensäure), die in pflanzlichen Quellen, wie Leinsamen oder Walnüssen, steckt.

## Wer Omega-3 besonders braucht

### 1. Alle ohne Fisch auf dem Tisch

Vegane und vegetarische Ernährung boomt – und das ist gut so! Doch ohne Fisch auf dem Teller fehlt oft die direkte Quelle für EPA und DHA. Pflanzliche ALA wird im Körper nur zu einem sehr geringen Anteil in diese beiden aktiven Formen umgewandelt. Die Lösung? Hochwertige, rein pflanzliche Omega-3-Präparate auf Algenbasis. So bleiben auch Veganer oder Personen, die keinen Fisch essen, optimal versorgt.

### 2. Moms to be

Für werdende Mütter ist DHA ein echter Gamechanger: Es unterstützt die normale Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus – und später auch beim gestillten Baby. Dieser positive Effekt stellt sich ein, wenn täglich



REVIEWED BY

**Mag. Susanne Matschnigg**

Apothekerin in Althofen

# NORSAN



## Ihr Omega-3 Spezialist aus Norwegen

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

mindestens 200 mg DHA zusätzlich zur allgemein empfohlenen Tagesdosis von 250 mg EPA und DHA aufgenommen werden.

### 3. Kinder mit Köpfchen

Omega-3 ist auch für kleine Köpfe ein großer Gewinn: Studien zeigen, dass Kinder, die regelmäßig DHA und EPA einnehmen, in Sachen Konzentration, Gedächtnis und Aufmerksamkeit deutlich zulegen.

### 4. Generation 60+

Mit den Jahren nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, Omega-3-Fettsäuren effizient aufzunehmen. Dabei sind sie gerade im Alter wichtig: fürs Herz-Kreislauf-System und für die geistige Fitness. EPA und DHA können helfen, Entzündungen zu hemmen, Gefäße elastisch zu halten und die kognitive Leistung zu erhalten.

### Auf die Qualität kommt's an

Nicht jedes Omega-3-Produkt hält, was es verspricht. Achten Sie auf:

- **Herkunft:** nachhaltiger Fischfang oder kontrollierter Algenanbau
- **Reinheit:** schadstoffgeprüft, frei von Schwermetallen
- **Dosierung:** hohe Gehalte an EPA und DHA
- **Keine Konzentrate:** nur natürliche Fischöle verwenden

*Mehr Gesundheit für alle! Omega-3 ist ein echtes Multitalent für jede Lebensphase. Wer gezielt auf Qualität achtet und die individuelle Versorgung im Blick behält, gibt Körper und Geist täglich ein wertvolles Extra.*



*... in Ihrer  
Apotheke  
erhältlich*



www.norsan.at



post@norsan.de



0800 070 908  
(gebührenfrei)



REVIEWED BY

**Mag. Martina Jonser**

Apothekerin in Fürstenfeld



# Akkustand: kritisch

## Wie nah sind Sie dem Burnout? Machen Sie den Selbsttest!

**E**s beginnt oft harmlos: ein bisschen mehr Stress im Job, schlechter Schlaf, innere Unruhe. „**Wird schon wieder**“ denkt man – und macht weiter. Doch was, wenn aus dem kleinen Erschöpfungstief schleichend ein handfestes Burnout wird? Gerade im Herbst, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, kommt der Körper kaum zur Ruhe – die Seele erst recht nicht. Höchste Zeit also, sich selbst zu fragen: **Wie geht es mir wirklich?**

### Wenn die Seele auf Reserve läuft

Burnout ist längst keine Managerkrankheit mehr. Eine wissenschaftliche Untersuchung ergab 2024, dass mehr als 40 Prozent der Erwachsenen Anzeichen des Burnout-Syndroms aufweisen. Typische Warnzeichen sind:



## Körperliche und emotionale Erschöpfung

- *anhaltende Müdigkeit und Antriebslosigkeit*
- *Gefühl des „Ausgebranntseins“*
- *Schlafprobleme*
- *depressive Stimmung*
- *Psychosomatische Beschwerden (z. B. Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen)*

## Innere Distanzierung und Rückzug

- *soziale Kontakte werden als Energieräuber empfunden*
- *Rückzug von Familie, Freund:innen und Kolleg:innen*
- *Gereiztheit, Frustration, Selbstvorwürfe*
- *zunehmende Einsamkeit*

## Verminderte Leistungsfähigkeit

- *Konzentrations- und Gedächtnisprobleme*
- *häufige Fehler bei Alltags- und Arbeitsaufgaben*
- *Überforderung bei gewohnten Tätigkeiten*
- *Gefühl, nur noch „funktionieren“ zu müssen*

## Selbsttest: Sind Sie Burnout-gefährdet?

Kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft:

1. Wie fühlen Sie sich morgens nach dem Aufwachen?
  - A. Fit und ausgeruht
  - B. Mäßig – mit Kaffee geht's
  - C. Total erschöpft, obwohl ich geschlafen habe
2. Wie erleben Sie Ihre berufliche Situation?
  - A. Sinnvoll und fordernd
  - B. Schwankend – oft stressig
  - C. Belastend und aussichtslos



Für mein stressfreies Heute



Nahrungsergänzungsmittel

## PADMA NERVOTONIN

Für innere Ruhe und Gelassenheit

Kräuterkapseln mit Myrobalanenfrüchten und zehn weiteren Pflanzen. Myrobalanenfrüchte unterstützen

- ☯ die **innere Ruhe**
- ☯ die **mentale Gelassenheit**
- ☯ und **eine normale Funktion des Nervensystems**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Mehr Infos:



☯ PADMA

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien  
WK 2025-007

**3. Wie gehen Sie mit Anforderungen im Alltag um?**

- A. Ich organisiere mich gut und bleibe ruhig
- B. Ich funktioniere – aber innerlich brodelts
- C. Ich bin schnell überfordert und reagiere gereizt

**4. Wie sieht Ihre Stimmung in den letzten Wochen aus?**

- A. Ausgeglichen bis fröhlich
- B. Oft gereizt, manchmal antriebslos
- C. Überwiegend niedergeschlagen und leer

**5. Wie leicht fällt es Ihnen, Entscheidungen zu treffen?**

- A. Kein Problem – ich handle intuitiv
- B. Es dauert länger als früher
- C. Ich zweifle ständig an allem

**6. Wie steht es um Ihren Schlaf?**

- A. Ich schlafe gut und durch
- B. Einschlafen geht – aber ich wache oft auf
- C. Ich liege stundenlang wach oder bin schon früh hellwach

**7. Wie reagieren Sie auf Freizeitangebote oder Einladungen?**

- A. Gerne! Ich genieße soziale Kontakte
- B. Ich sage oft ab – es ist mir manchmal zu viel
- C. Nein, danke, ich will meine Ruhe

**8. Wie steht es um Ihre körperliche Verfassung?**

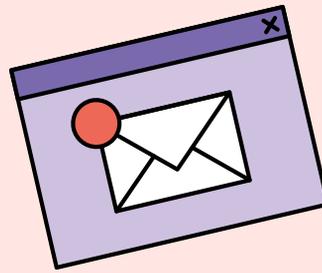
- A. Gut – ich fühle mich energiegeladent
- B. Immer wieder Kopfschmerzen, Verspannungen
- C. Dauerhaft müde, oft Herzklopfen oder Magenprobleme

**9. Wie oft gönnen Sie sich bewusste Pausen?**

- A. Mehrmals täglich – das brauche ich
- B. Selten – meist vergesse ich's
- C. Fast nie – ich funktioniere nur noch

**10. Wie erleben Sie sich selbst?**

- A. Ich bin mit mir im Reinen
- B. Ich zweifle manchmal an mir
- C. Ich fühle mich fremdgesteuert und wertlos



## Auswertung: Was sagt Ihr Test?

**Zählen Sie, wie oft Sie A, B oder C gewählt haben:**

### Mehrheit A: Stressresistent und stabil

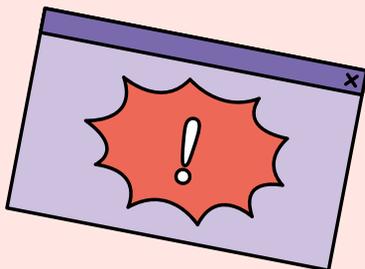
Sehr gut! Sie pflegen einen gesunden Umgang mit Belastung. Behalten Sie Ihre Strategien bei.

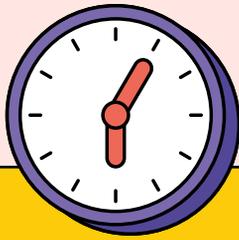
### Mehrheit B: Achtung – es wird eng

Ihr Akku ist halb leer. Gönnen Sie sich regelmäßig Erholung, überdenken Sie Ihre Alltagsstruktur und holen Sie sich, wenn nötig, Unterstützung.

### Mehrheit C: Bitte Stopp – Burnout-Gefahr!

Ihr Körper und Ihre Psyche schlagen Alarm. Holen Sie sich professionelle Hilfe und sprechen Sie über Ihre Empfindungen. Je früher Sie gegensteuern, desto besser können Sie wieder Kraft schöpfen.





### Hier gibt es Hilfe

- *Fachärzt:innen für Psychiatrie*
- *Psychotherapeut:innen*
- *Klinische Psycholog:innen*

## Tipps zur Burnout-Prävention

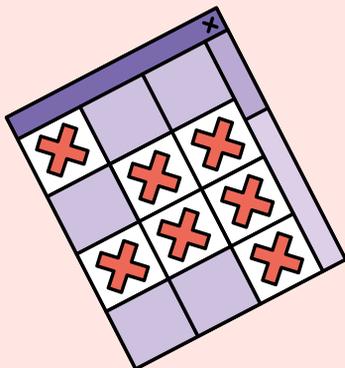
Burnout kommt nicht über Nacht – und genau darin liegt die Chance: Mit ein paar gezielten Maßnahmen im Alltag lässt sich viel bewirken, bevor das berühmte Fass überläuft.

### 1. Pausen zu machen ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit

Ob fünf Minuten frische Luft, eine kleine Stretching-Routine oder der bewusste Verzicht auf Dauererreichbarkeit – echte Pausen helfen dem Gehirn, zur Ruhe zu kommen. Wichtig dabei: Erholung ist dann am effektivsten, wenn sie nicht zwischen zwei Terminen „reingeschoben“ wird, sondern Raum bekommt.

### 2. Schlaf ist der wichtigste Therapeut

Zu wenig oder schlechter Schlaf ist einer der Haupttreiber für Erschöpfung und emotionale Instabilität. Wer am Abend zur Ruhe kommen will, sollte idealerweise mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Bildschirmzeit verzichten, keine belastenden Gespräche führen und sich kleine Rituale gönnen – etwa ein warmes Bad oder ein gutes Buch.



### 3. Bewegung bringt Stresshormone ins Wanken

Schon 20 bis 30 Minuten moderate Bewegung täglich reichen aus, um Cortisol – unser körpereigenes Stresshormon – zu senken. Ob Spaziergang, Radfahren, Yoga oder Gartenarbeit: Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit.

### 4. Neinsagen schützt vor Dauerbelastung

Gerade engagierte Menschen laufen Gefahr, sich selbst zu überfordern. Wer ständig „ja“ sagt, läuft Gefahr, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren. Es ist keine Schwäche, Grenzen zu setzen – sondern eine Form von Selbstfürsorge.

### 5. Beziehungen pflegen – bewusst und ohne Druck

Soziale Kontakte können Energie spenden – oder rauben. Wichtig ist, dass Sie sich mit Menschen umgeben, bei denen Sie sich wohlfühlen. Echte Gespräche, gemeinsames Lachen oder einfach gemeinsam Schweigen können mehr bewirken als jeder Ratgeber.

### 6. Gedankenhygiene statt Grübelfalle

Negatives Denken erschöpft. Wer seine Gedankenmuster hinterfragt und sich regelmäßig auf Positives fokussiert – etwa mit einem Dankbarkeitstagebuch oder einer täglichen Reflexionszeit, trainiert das eigene Stressmanagement.

### 7. Frühzeitig Hilfe annehmen

Burnout ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn Erschöpfung, Reizbarkeit und Rückzug zur Dauerstimmung werden, zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen: bei Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen oder spezialisierten Beratungsstellen.





# Der Herbst ist zum Haare-raufen

## Ursachen, Wirkstoffe und Pflegetipps gegen Haarverlust

REVIEWED BY



**Maria Kanitz**

Apothekerin in Puch bei Hallein

*Viele bemerken im Herbst vermehrten Haarausfall. Was für Irritation sorgt, ist meist ein natürlicher Prozess. Dennoch lohnt es sich, genauer hinzusehen: Denn neben saisonalen Schwankungen können auch Hormone, Stress oder Nährstoffmängel eine Rolle spielen. Die gute Nachricht: Mit gezielter Pflege, wirksamen Inhaltsstoffen und ein wenig Selbstfürsorge lässt sich die Haarpracht nicht nur erhalten, sondern auch nachhaltig stärken.*

### Warum uns im Herbst öfter Haare ausgehen

Der saisonale Haarausfall ist kein Mythos. Viele Menschen bemerken im Spätsommer und Herbst verstärkten Haarverlust – besonders Frauen. Ein Grund dafür: Im Sommer befindet sich ein größerer Anteil unserer Haarwurzeln in der Wachstumsphase (Anagenphase). Diese Haare wechseln im Herbst natürlicherweise in die Ruhephase (Telogenphase), fallen aus – und wachsen einige Wochen später wieder nach.

*Im Sommer bieten unsere Haare Lichtschutz, im Winter dienen sie als Kälteschutz. Im Frühjahr und Herbst steht der Wechsel an – Fellwechsel sozusagen.*



### Wenn die Wurzel des Problems tiefer liegt

Doch es ist nicht immer der Jahreszeitenwechsel schuld. Für den vermehrten Verlust von Haaren gibt es zahlreiche Gründe:

#### 1. GENETIK

Besonders Männer kennen das Dilemma – genetisch bedingter Haarausfall kann bereits in jungen Jahren beginnen.

#### 2. HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre oder das Absetzen der Pille bringen das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen durcheinander – auch auf dem Kopf.

#### 3. STRESS

Chronischer Stress setzt das Stresshormon Cortisol frei, das das Haarwachstum hemmen kann.

#### 4. NÄHRSTOFFMANGEL

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Haargesundheit.

#### 5. MEDIKAMENTE

Bestimmte Blutdrucksenker, Antidepressiva oder Chemotherapeutika können als Nebenwirkung Haarausfall verursachen.

Haarwurzeln **LIEBEN** diese **NÄHRSTOFFE**:

Zink Eisen  
Biotin Selen  
Vitamin D Kupfer  
Kieselsäure

#### Wirkstoffe mit Wachstumspotenzial

Der Markt bietet zahlreiche rezeptfreie Produkte gegen Haarausfall – doch nicht alle halten, was sie versprechen. Diese Wirkstoffe zeigen jedoch vielversprechende Ergebnisse:

**MINOXIDIL** ist ein Klassiker unter den haarwuchsfördernden Mitteln. Es regt den Haarwuchs an und trägt dazu bei, die Haarwuchsphase zu verlängern.

**KOFFEIN** hat sich in Shampoos und Tinkturen bewährt. Es kann die Durchblutung der Kopfhaut fördern, das Haarwachstum anregen und Haarausfall reduzieren.

**DIHYDROQUERCETIN-GLUCOSID** ist ein natürlicher Wirkstoff aus der Lärche und beeinflusst das Haarwachstum positiv.

#### Pflege mit Tiefenwirkung

Nicht jede Haarwäsche ist Wellness fürs Haar. Waschen Sie Ihre Haare nicht zu häufig, und verwenden Sie milde Shampoos ohne Tenside. Achten Sie auf Inhaltsstoffe wie Panthenol, Koffein oder pflanzliche Extrakte, die Kopfhaut und Haarfollikel stärken. Hitzestyling gehört zu den größten Stressfaktoren fürs Haar. Glätteisen, Lockenstab oder zu heißes Föhnen entziehen dem Haar Feuchtigkeit und schwächen die Struktur. Hitzeschutzsprays sind ein Muss. Auch aggressive Behandlungen wie Blondierungen oder Dauerwellen können die Haarstruktur stark schädigen. Wer nicht verzichten möchte, sollte seinem Haar danach reichlich Pflege gönnen.

Wer unsicher ist, welches Produkt sinnvoll ist, sollte sich in der Apotheke beraten lassen – idealerweise mit Blick auf individuelle Ursachen.

## Gibt den Haaren eine Zukunft!

Sanfte Hilfe für Ihre Haare mit der preisgekrönten Substanz Redensyl®



Reduziert anlagebedingten Haarausfall bei Frauen und Männern

**REDENYL®**  
Erhältlich in Ihrer Apotheke

# Sanddorn

Wissenschaftlicher Name:  
**Hippophae rhamnoides**

## Weitere Namen

Zitrone des Nordens, Fasanenbeere, Seedorn

## Familie

Ölweidengewächse (*Elaeagnaceae*)

## Heimat

Europa und Asien – bevorzugt in  
Küstenregionen, Dünenlandschaften  
und steinigem Flusstälern

## Wirkung

Der Sanddorn ist ein echtes Multitalent der Naturheilkunde – und das vor allem in der kalten Jahreszeit. Die leuchtend orangefarbenen Beeren sind reich an Vitamin C und übertreffen mit bis zu 900 mg pro 100 g sogar Zitrusfrüchte um ein Vielfaches. Vitamin C stärkt das Immunsystem, wirkt antioxidativ und unterstützt die körpereigene Abwehr – ideal also für Herbst und Winter.

Sanddorn enthält auch Vitamin E, Beta-Carotin, B-Vitamine sowie wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Diese Inhaltsstoffe machen ihn nicht nur zu einem inneren Schutzschild, sondern auch zu einem beliebten Mittel in der Hautpflege. Das aus den Beeren gewonnene Öl fördert die Regeneration der Haut, lindert Reizungen und schützt vor dem Austrocknen – ideal bei rauer Witterung oder sensibler Winterhaut.

## Schon gewusst?

Sanddorn ist eine der wenigen pflanzlichen Quellen für Vitamin B12 – allerdings enthält er nur äußerst geringe Mengen. Dennoch schätzen ihn besonders Vegetarier und Veganer wegen seiner einzigartigen Vitalstoffdichte.

## Anwendung

Sanddorn lässt sich vielseitig verwenden – ob als Saft, Fruchtmarmelade, Öl oder in Kapselform. Besonders in der Erkältungszeit empfiehlt sich ein täglicher Schluck Sanddornsaft, pur oder mit Wasser verdünnt, um das Immunsystem zu stärken.

Sanddornfruchtfleischöl eignet sich hervorragend zur äußerlichen Anwendung bei spröder, entzündeter oder sonnengeschädigter Haut. Einige Tropfen genügen, um rissige Lippen oder gereizte Hautpartien zu pflegen. In der Küche verleiht Sanddorn-Marmelade oder -Sirup Joghurt, Müsli oder Gebäck eine fruchtig-herbe Note.



**Mag. Sigrid Hinteregger**

Apothekerin in Henndorf



## In der Arnika Apotheke steht der Mensch im Mittelpunkt!

**W**ir, 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.



### Nachdienst- kalender

Bereitschaftsdienste der Arnika Apotheke in Puch bei Salzburg

### Unsere Veranstaltungen

Herbst 2025

#### Vitamin-D-Test Aktionswoche

Wann: 15.09 – 19.09.2025

Preis: nur € 14,90 statt € 30,-

#### Vortrag „Natürlich Frau sein“

Wann: 15.10.2025 18:30 – 20:00 Uhr

Preis: kostenlos

#### Workshop Räucherwerke

Wann: 05.11.2025 18:30 – 20:00 Uhr

Preis: € 10,-

#### Schlauer Fuchs

Mit Cholin, Eisen und aktiviertem B12

gültig von 01.09. – 30.09.2025  
reg. Preis: € 19,-



#### Olivenblatt plus Kapseln

Mit Traubenkernextrakt, Ubiquinol und Thiamin

gültig von 01.10. – 31.10.2025  
reg. Preis: € 28,-



#### Immun Cistus Saft

Für das Immunsystem

gültig von 01.11. – 30.11.2025  
reg. Preis: € 23,-



Apotheken

**TIPP**



# Kommen Sie gut durch den Herbst

**Der Herbst  
ist da**



**W**enn die Tage kürzer werden und das Wetter wechselhafter, ist es besonders wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten. Der Herbst ist die ideale Zeit, um das Immunsystem zu stärken, den Körper zu entschlacken und mit frischer Energie in die kalte Jahreszeit zu starten. Mit einer ausgewogenen Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und gezielter Unterstützung aus der Natur können Sie Erkältungen und Stimmungstiefs entgegenwirken. Wir stellen Ihnen fünf sorgfältig ausgewählte Produkte vor, die Sie durch die Herbstmonate begleiten – von pflanzlichen Abwehrhelfern bis zu Vitaminpräparaten für graue Tage. Genießen Sie den Herbst in seiner ganzen Farbenpracht!



## Unsere Produkt-Empfehlungen

Für Ihr Wohlbefinden

1



### Ätherisches Öl Immunfit

Wohltuende Mischung zur  
Stärkung des Immunsystems  
in der kalten Jahreszeit

5 ml  
€ 7,50

2



### Stress Balance Kapseln

Für die psychische und  
seelische Balance

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

3



### Immun + Cistus

Für das Immunsystem

vegan • lactosefrei • glutenfrei  
60 Stk.  
€ 27,-

4



### Biotic Kids Tropfen

Vitamin D<sub>3</sub> zur Unterstützung  
des Immunsystems

lactosefrei • glutenfrei  
30 ml  
€ 28,-

5



### Vitamin D3 Tropfen

Für eine ausgewogene  
Vitamin D-Versorgung

lactosefrei • glutenfrei • fructosefrei  
30 ml  
€ 9,90



## Die Arnika App – Ihre Apotheke immer griffbereit!

Mit unserer App wird Ihre Gesundheitsversorgung noch einfacher: Verfügbarkeiten in Echtzeit checken, blitzschnell vorbestellen, Aktionen nutzen und keine Veranstaltung mehr verpassen. Jetzt entdecken, wie smart Apotheke heute geht!



Jetzt App  
downloaden!

Scannen Sie den QR-Code und holen Sie sich die Arnika App direkt auf Ihr Smartphone – kostenlos, sicher und immer griffbereit.

Einfach scannen & loslegen!

## App-Vorteile im Überblick

### Verfügbarkeit auf einen Blick

Unter „Wähle aus unserem Sortiment aus“ sehen Sie sofort, ob Ihr Wunschprodukt in der Arnika Apotheke vorrätig ist.

### Schnell & einfach vorbestellen

Wählen Sie die für Sie bequemste Methode:

- *Barcode scannen – die App erkennt Ihr Produkt sofort*
- *Foto hochladen – wir finden das passende Produkt für Sie*
- *Direkt im Menü auswählen*

### Veranstaltungen direkt in der App

Ob Vorträge, Beratungstage oder Aktionen – entdecken Sie alle Events und melden Sie sich ganz einfach an.

### Aktionen immer im Blick

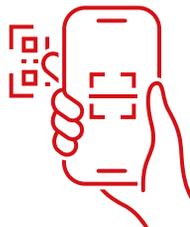
Profitieren Sie von exklusiven Angeboten – direkt sichtbar in der App und auf Wunsch gleich vorbestellen.

### Wiederbestellen leicht gemacht

Greifen Sie auf Ihre Bestellhistorie zu und ordern Sie gewohnte Produkte mit wenigen Klicks nach.

### Sicher ist sicher

Ihre Daten sind bei uns geschützt – die App wird ausschließlich von der Arnika Apotheke aktiviert und betreut.



# Erkältungs- badesalz

Die kühle Jahreszeit bringt leider oft Schnupfen, Husten und Unwohlsein. Ein wohlig-warmes Bad mit ätherischen Ölen kann wahre Wunder wirken: Es lindert Erkältungssymptome und entspannt die Muskulatur. Mit diesem Erkältungsbadesalz holen Sie sich Ihre persönliche Wohlfühlkur ins Badezimmer – **ganz einfach selbst gemacht!**

## Wohltuende Kräuter



Ätherische Öle wie Eukalyptus und Thymian gelten als echte Klassiker in der Erkältungszeit. Sie wirken befreiend für die Atemwege. Kombiniert mit wärmendem Rosmarin und hautpflegendem Meersalz entsteht eine kraftvolle Mischung für Körper und Seele.

## Anwendung



## Was benötigen Sie?

- *Grobes Meersalz: 200 g*
- *Natron: 50 g*
- *Ätherisches Eukalyptusöl: 10 Tropfen*
- *Ätherisches Thymianöl: 5–8 Tropfen*
- *Ätherisches Rosmarinöl: 5 Tropfen*
- *Getrocknete Thymian oder Rosmarinzwige: optional*
- *Verschließbares Glas: sauber und trocken zur Aufbewahrung*



## So geht's – step by step

- 1. Grundmischung herstellen:** Vermengen Sie Meersalz und Natron in einer großen Schüssel sorgfältig miteinander.
- 2. Öle hinzufügen:** Tropfen Sie die ätherischen Öle nach und nach dazu und mischen Sie alles gründlich. Wer mag, gibt zusätzlich etwas getrockneten Thymian oder Rosmarin hinzu.
- 3. Abfüllen:** Füllen Sie das fertige Badesalz in ein sauberes, verschließbares Glas. Kühl und trocken gelagert, ist es mehrere Monate haltbar oder auch ideal zum Verschenken.

## Ab in die Wanne!

Geben Sie 3–4 Esslöffel des Erkältungsbadesalzes in ein Vollbad mit etwa 37 °C warmen Wasser. Die Dämpfe der ätherischen Öle entfalten beim Baden ihre wohltuende Wirkung. Baden Sie 15–20 Minuten und ruhen Sie sich danach gut eingepackt aus.



**Mag. Aaron Sallegger**

Apotheker in Vorau



# Sandmännchens In **5** Schritten zu erholsamem Schlaf

**D**er Tag war lang, der Kopf ist voll – und das Einschlafen will einfach nicht klappen? Willkommen im Club der Nachtenten wider Willen. Schlafprobleme sind längst zur modernen Volkskrankheit geworden. Etwa jede:r Dritte in Österreich leidet regelmäßig unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Dabei ist guter Schlaf kein Luxus: Er ist die Basis für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Die gute Nachricht? Schlaf lässt sich beeinflussen – ganz ohne Schäfchenzählen, dafür mit einer gut durchdachten Abendroutine.

## **Warum zur Ruhe kommen so schwerfällt – die üblichen Schlafräuber**

Bevor wir Ihre Abendroutine auf Vordermann bringen, lohnt sich ein kurzer Blick auf die kleinen, aber einflussreichen Störenfriede, die uns nachts den Schlaf rauben:

### **Wie künstliches Licht unseren Schlaf raubt**

Der Tag endet bei vielen in der LED-Hölle: Bildschirme, Deckenleuchten, Straßenlaternen. Unser Körper kann kaum noch zwischen Tag und Nacht unterscheiden. Schuld ist das blaue Licht, das Smartphones, Tablets und Co aussenden. Es hemmt die Produktion von Melatonin, unserem Schlafhormon. Empfohlen wird: Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirmzeit mehr!

### **Lärm? Ohrstöpsel rein!**

Gerade in städtischen Regionen sind nächtliche Lärmbelastungen ein echter Stressfaktor. Ob Straßenverkehr oder schnarchende Bettpartner:innen – Lärm hält uns in Alarmbereitschaft. Schon geringe Störungen, z. B. der laufende Geschirrspüler, kann unseren Schlafrhythmus beeinflussen. Nicht immer kann die Geräuschquelle eliminiert werden: Dann helfen nur noch Ohrstöpsel für Ihre wohlverdiente Ruhe.

## Zu warm, zu kalt – oder einfach falsch temperiert

Unsere Körpertemperatur sinkt leicht ab, wenn wir einschlafen. Eine zu warme Umgebung stört diesen Prozess. Die ideale Schlaftemperatur liegt laut Schlafforschern zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Lüften Sie also vor dem Zubettgehen ordentlich durch und gönnen Sie sich leichte, atmungsaktive Bettwäsche.

## Kopfkino Deluxe: wenn die Gedanken nicht schlafen gehen

Stress, To-dos, Gespräche, Sorgen – unser Gehirn läuft im Spätprogramm auf Hochtouren. Achtsamkeitsübungen, Journaling oder ein Abendspaziergang können helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen.

## Das Abendmahl – bitte leicht und ohne Reue

Ein voller Magen schläft nicht gern. Späte, fettige oder zuckerreiche Mahlzeiten fordern das Verdauungssystem und halten den Körper aktiv. Die letzte größere Mahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden.

## Ihre 5-Schritte-Abendroutine

Mit dieser Routine schenken Sie sich selbst einen entspannenden Tagesausklang – ganz ohne Zwang, dafür mit viel Wohlfühl.

### 1. Bewegung? Ja – aber sanft

Ein Spaziergang nach dem Abendessen oder sanftes Yoga (z. B. Yin Yoga oder Dehnübungen) helfen beim Runterkommen – anstrengendes Kraft- oder Cardiotraining am Abend ist dagegen eher aktivierend.

### 2. Licht aus, Stimmung an

Reduzieren Sie grelles Licht und schalten Sie auf warmweiße Leuchten oder Kerzenschein um. Salzlampen schaffen eine beruhigende, warme Atmosphäre.

### 3. Rituale etablieren

Ob eine warme Tasse Kräutertee (z. B. Melisse, Passionsblume oder Baldrian), eine kurze Meditation oder ein warmes Fußbad – wiederkehrende Rituale signalisieren dem Körper: Jetzt ist Schlafenszeit!

### 4. Digital Detox

Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen: Handy weg, Fernseher aus, Laptop zu. Nutzen Sie die Zeit lieber für ein gutes Buch, ruhige Musik oder ein entspannendes Hörbuch.

### 5. Gedanken ordnen

Führen Sie ein „Gute-Nacht-Tagebuch“. Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind, oder notieren Sie Ihre Gedanken. Das bringt Klarheit – und Ruhe in den Kopf.

## Schlaf ist kein Luxus – sondern Ihr täglicher Energiespender

Mit der richtigen Abendroutine machen Sie Schluss mit dem Wachliegen und holen sich die Kontrolle über Ihre Nächte zurück. Sie müssen nicht alles auf einmal ändern. Beginnen Sie mit einem kleinen Ritual – und beobachten Sie, wie der Sandmann bald wieder regelmäßig bei Ihnen vorbeischaute.

*Halten Sie mindestens drei Wochen durch – so lange dauert es, bis sich neue Gewohnheiten festigen.*

## Die idealen Begleiter für einen erholsamen Schlaf!



**OHROPAX® GOOD NIGHT**  
Schlafhörnstöpsel aus weichem Silikon, für alle Schlafphasen geeignet.

**OHROPAX® Schlafmaske 3D**  
dunkelt perfekt ab und ist aufgrund der 3D-Wölbung besonders angenehm und leicht zu tragen.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder in unserem Onlineshop.

**CHEMOMEDICA**  
WWW.CHEMOMEDICA.AT

# Der Dessert-Magen



**Mag. Martina Leidinger**

Apothekerin in Bludenz



## Warum wir nach dem Essen Lust auf Süßes haben

### Der zweite Magen für die Nachspeise

Der Volksmund spricht gerne vom „Dessert-Magen“, einem vermeintlichen zweiten Magen, der ausschließlich für Süßspeisen reserviert ist. Das ist natürlich kein anatomischer Fakt – wohl aber ein biologisch und psychologisch erklärbares Phänomen. Der Wunsch nach etwas Süßem am Ende einer Mahlzeit hat mit unserem Belohnungssystem im Gehirn zu tun, nicht mit echtem Hunger.

Unser Gehirn unterscheidet nämlich zwischen Sättigung und Genuss. Während der Magen signalisiert, dass er voll ist, reagiert das Belohnungs-

zentrum auf bestimmte Geschmackserlebnisse. Süße Speisen aktivieren dabei besonders die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin. Das erklärt, warum ein Dessert oft wie ein krönender Abschluss wirkt – selbst wenn der Körper keine Energiezufuhr mehr benötigt.

### Sensorische Sättigung: warum Abwechslung das Verlangen steigert

Einen weiteren Erklärungsansatz liefert die „sensorisch-spezifische Sättigung“. Je mehr wir von einer bestimmten Geschmacksrichtung oder Textur zu uns nehmen, desto weniger Appetit haben wir darauf –

selbst wenn wir insgesamt noch nicht ganz satt sind. Ein deftiger Hauptgang sättigt also geschmacklich, aber nicht zwangsläufig emotional.

Die süße Nachspeise bringt Kontrast und Abwechslung – und wird dadurch besonders verführerisch. Bestimmte Neuronen in unserem Gehirn reagieren bei süßem Geschmack besonders stark – auch dann noch, wenn das Sättigungsgefühl bereits eingesetzt hat. Dieser Mechanismus stammt vermutlich aus der Evolution: Früher war es überlebenswichtig, energiereiche Nahrung in jeder Form aufzunehmen, sobald sie verfügbar war. Auch wenn wir heute keinen Mangel mehr leiden, ist dieser Reflex tief in uns verankert.

*„In meinem Bauch ist noch ein Lücklerl für ein Stückerl!“ sagte einst Pumuckl. Und das kennen wir doch gut: Nach dem großen Teller Pasta ist der Magen eigentlich gut gefüllt. Doch kaum ist das Besteck beiseitegelegt, kommt das vertraute Verlangen nach etwas Süßem. Und für ein kleines Stück Kuchen ist doch immer noch Platz im Dessert-Magen, oder?*

## Was hilft gegen den Heißhunger auf Süßes?

Wer regelmäßig nach dem Essen Lust auf Süßes hat, muss sich nicht schlecht fühlen – aber kann lernen, bewusster damit umzugehen. Denn ständiges Nachgeben führt leicht zu einem übermäßigen Zuckerkonsum. Diese Strategien helfen, das Verlangen in den Griff zu bekommen:

### 1. Vielseitiger essen:

Eine ausgewogene Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und ausreichend Eiweiß sättigt nachhaltiger – auch emotional. Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte oder Gemüse sorgen für ein stabileres Sättigungsgefühl.

### 2. Gewohnheiten hinterfragen:

Oft ist die Lust auf Süßes nach dem Essen reine Routine. Wer gewohnt ist,

nach dem Mittagessen automatisch zum Keks zu greifen, kann versuchen, das Ritual durch eine kleine Bewegungseinheit, eine Tasse Tee oder ein paar tiefe Atemzüge zu ersetzen.

### 3. Zucker nicht verteufeln:

Ein völliger Verzicht auf Süßes kann das Verlangen sogar verstärken. Besser ist es, kleine Portionen bewusst zu genießen – ohne schlechtes Gewissen, aber mit Aufmerksamkeit.

### 4. Blutzuckerspiegel stabil halten:

Zwischenmahlzeiten mit hohem Zuckergehalt führen zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels – und damit auch zu Heißhungerattacken. Wer regelmäßig und ausgewogen isst, beugt solchen Spitzen vor.

### 5. Die 10-Minuten-Regel:

Ein kurzes Innehalten nach der Mahlzeit hilft, das Bedürfnis nach Süßem objektiv einzuordnen. Oft verschwindet der Impuls, wenn man ihm nicht sofort nachgibt.

## Gesund naschen: drei Ideen mit Genussfaktor

# 1

### GRIECHISCHES JOGHURT MIT FRISCHEN BEEREN

Reich an Eiweiß, sättigend und natürlich süß.

# 2

### EINE KLEINE PORTION DUNKLE SCHOKOLADE (AB 70 % KAKAO)

Wenig Zucker, dafür intensiver Geschmack und Antioxidantien.

# 3

### APFELSPALTEN MIT ETWAS ERDNUSSELMUS UND ZIMT

Fruchtiger Snack mit natürlicher Süße.



# A perfect MATCH!

OMNi-BiOTic® METAtox

unterstützt die Alexander Zverev Foundation

„Aufschlag gegen Diabetes“

Gutschein  
für OMNi-BiOTic®  
METAtox  
im Heft!

Tennis-Olympiasieger  
Alexander Zverev  
empfiehlt OMNi-BiOTic®



# pink

ist mehr als eine Farbe



Sängerin Jessie J

## Promifrauen geben Brustkrebs ein Gesicht

Jedes Jahr wird der Oktober zur Bühne für ein besonders wichtiges Thema: Brustkrebs. Die rosa Schleife, das „Pink Ribbon“ , ist dabei weit mehr als ein modisches Accessoire – sie steht für Solidarität, Aufklärung und Früherkennung. Und sie wird von Frauen getragen, die ihre Geschichte mit Brustkrebs mit der Welt teilen – mutig, offen und inspirierend. Vor allem prominente Frauen nutzen ihre Reichweite, um auf das Thema aufmerksam zu machen. Sie zeigen: Brustkrebs betrifft nicht nur „die anderen“. Und: Es lohnt sich, hinzusehen – und hinzufühlen.



REVIEWED BY

**Mag. Elisabeth Sterlacci**

Apothekerin in Matrie am Brenner

### Starke Frauen, starke Geschichten – Stars schaffen Aufmerksamkeit

Ob Popstar, Schauspielerin oder Moderatorin – immer mehr bekannte Frauen sprechen offen über ihre Brustkrebskrankung. Erst im Juni machte **Sängerin Jessie J** ihre Diagnose in einem Post auf Social Media öffentlich. Seitdem hält sie ihre Fans zur ihrem Behandlungsprozess auf dem Laufenden. Mit ihrer Offenheit, Tränen und Ehrlichkeit macht Jessie betroffenen Frauen Mut und Hoffnung. Auch eine Prise Humor darf in ihren Statements nie fehlen:

„ Bei mir wurde Brustkrebs im Frühstadium diagnostiziert. Krebs ist in jeder Form schrecklich, aber ich halte mich an das Wort ‚früh‘. [...] Ich wollte einfach offen damit umgehen. [...] Es ist eine ziemlich dramatische Art, sich einer Brustvergrößerung zu unterziehen. Ich werde für eine Weile verschwinden, um mich operieren zu lassen und komme mit riesigen Brüsten zurück – und neuer Musik.

“

Ihre Offenheit reiht sie in eine Liste von prominenten Frauen wie Kylie Minogue, Sylvie Meis, Sonya Kraus, Anastacia und Carla Bruni. Auch Schauspiellegende Jane Fonda und Topmodel Linda Evangelista sprechen heute offen über ihre Erfahrungen mit Brustkrebs – und zeigen: Diese Krankheit macht keinen Bogen um Ruhm und Schönheit.

Ein besonders aufrüttelndes Beispiel: Angelina Jolie. Die Oscar-Preisträgerin ließ sich vorsorglich beide Brüste entfernen, nachdem bei ihr eine BRCA1-Genmutation festgestellt wurde. Damit liegt die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an Brustkrebs zu erkranken, bei 70–80 %. Diese Genmutation betrifft 1 von 500 Frauen. Ihre Entscheidung löste weltweit Diskussionen aus und verhalf dem Thema „präventive Mastektomie“ zu internationaler Aufmerksamkeit.

### **Pink Ribbon und Public Power – warum Promi-Outings so wichtig sind**

Wenn Stars wie Angelina Jolie oder Jessie J ihre Diagnose teilen, hat das Wirkung: Mediale Berichterstattung über Prominente mit Brustkrebs steigert das Bewusstsein für Früherkennung. In Österreich wird jährlich bei über 6.000 Frauen Brustkrebs diagnostiziert. Die gute Nachricht ist: Brustkrebs ist heute in vielen Fällen heilbar – wenn er früh erkannt wird. Genau darum geht es im Brustkrebsmonat Oktober: Frauen zu motivieren, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen.

### **Brustkrebs geht uns alle an – deshalb sind wir nicht allein**

Brustkrebs betrifft Frauen jeden Alters und jeder Lebensrealität – ob prominent oder nicht. Genau deshalb ist es so wichtig, dass wir darüber reden und dieses Thema gemeinsam sichtbar machen. Nehmen Sie gynäkologische Kontrolltermine wahr und nutzen Sie das österreichische Angebot zur Brustkrebs-Früherkennung.

### **Das österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm**

Seit 2014 gibt es in Österreich ein Brustkrebs-Früherkennungsprogramm. Frauen zwischen 45 und 74 Jahren erhalten alle zwei Jahre automatisch eine Einladung zur kostenlosen Mammografie. Auch Frauen ab 40 oder über 75 können teilnehmen – auf eigenen Wunsch.

**Wichtig: Der Einladung unbedingt folgen – die Untersuchung ist kurz und kann Leben retten. Weitere Infos gibt's unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at).**



„Man kann Brustkrebs nicht verhindern. Aber rechtzeitig erkennen!“

Julia K.

→ [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at)

Starke Frauen.  
Starke Stimmen.

## Hand aufs Herz – oder besser: auf die Brust

Regelmäßiges Abtasten kann helfen, Veränderungen früh zu erkennen. Idealerweise machen Sie das einmal im Monat, etwa eine Woche nach der Periode, wenn das Brustgewebe am weichsten ist.

Wenn Sie Auffälligkeiten feststellen (Knoten, Veränderungen der Brustform oder Brustwarze, Absonderungen aus der Brustwarze, plötzliche Rötungen, Jucken oder Brennen der Brust), heißt das nicht zwangsläufig, dass es sich dabei um Brustkrebs handelt. Sie sollten aber unbedingt Ihre:n Gynäkolog:in für weitere Untersuchungen aufsuchen.

## So geht's: die 3-Schritte-Selbstuntersuchung



- 1. Sehen:** Im Spiegel auf Veränderungen in Form, Größe, Haut oder Brustwarze achten.
- 2. Fühlen im Stehen:** Mit den Fingerspitzen von der Achsel weg kreisförmig von außen nach innen tasten.
- 3. Fühlen im Liegen:** Im Liegen lassen sich Achselhöhlen und der untere Teil der Brust leichter abtasten.



*Tasten ersetzt keine Mammografie, aber es schärft das Bewusstsein für den eigenen Körper.*

# Häufige Fragen rund um das Thema Brustkrebs

### Wie viele Frauen sind in Österreich betroffen?

Jährlich erkranken rund 6.000 Frauen neu an Brustkrebs. Jede achte Frau erkrankt in ihrem Leben an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Österreich.

### Ist Brustkrebs immer familiär bedingt?

Nein. Nur etwa 5–10 % der Fälle sind genetisch bedingt. Das heißt: Auch ohne familiäre Vorgeschichte kann jede Frau betroffen sein.

### Was erhöht das Risiko?

Neben Alter, familiärer Vorbelastung und hormonellen Faktoren zählen Übergewicht, Alkoholkonsum, Rauchen und ungesunde Ernährung zu den Risikofaktoren.

### Schmerzen in der Brust – ein Warnzeichen?

Nicht zwingend. Viele Frauen haben zyklusbedingte Brustschmerzen. Ein Arztbesuch ist dennoch ratsam, um Unsicherheiten auszuschließen.

# Die drei goldenen Anti-Aging-Regeln

**W**enn es um Anti-Aging geht, sind wir heute besser informiert denn je – und gleichzeitig oft verwirrter als früher. Zwischen Seren, Superfoods und Social-Media-Tipps verliert man schnell den Überblick. Doch was wirkt wirklich gegen Fältchen, schlaffe Haut und einen müden Teint? Die gute Nachricht: Sie brauchen keine zehn Produkte und kein Beauty-Diplom. Drei einfache, aber effektive Regeln können den Unterschied machen.

## Anti-Aging-Regel Nr. 1: Sonnenschutz ist kein Sommerthema

Bis zu 90 % der sichtbaren Hautalterung entstehen durch UV-Strahlung – und die macht auch an nebligen Herbsttagen keine Pause. UV-A-Strahlen dringen tief in die Hautschichten ein, zerstören dort Kollagenfasern und fördern die Faltenbildung. Ganzjähriger Sonnenschutz mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 ist die effektivste Anti-Aging-Maßnahme überhaupt.

## Anti-Aging-Regel Nr. 2: Feuchtigkeit, Feuchtigkeit, Feuchtigkeit

Eine gut durchfeuchtete Haut wirkt glatter, geschmeidiger und reflektiert das Licht besser – was dem Teint automatisch mehr Frische verleiht. Gerade wenn Heizungsluft, Wind und Wetter die Haut strapazieren, ist eine gezielte Feuchtigkeitspflege unverzichtbar. Auch auf die Feuchtigkeitsversorgung von innen nicht vergessen: Wer täglich ausreichend trinkt, sorgt dafür, dass die Haut besser durchblutet und Falten vorgebeugt wird.



**DIESE INHALTSSTOFFE SPENDEN VIEL FEUCHTIGKEIT:**

- Hyaluronsäure
- Glycerin
- Panthenol
- Urea
- Ceramide
- Aloe Vera

## Anti-Aging-Regel Nr. 3: Schönheit kommt von innen – wirklich

Cremes wirken an der Oberfläche – aber echte Hautgesundheit beginnt tiefer. Wer die Haut von innen unterstützt, profitiert langfristig von mehr Spannkraft, Feuchtigkeit und Glow. **Besonders wichtig:** Kollagen, das Strukturprotein der Haut. Ab 30 nimmt die körpereigene Produktion ab. Auch Hyaluronsäure wirkt innerlich – sie erhöht die Feuchtigkeit und lässt die Haut frischer aussehen, vor allem in Kombination mit Vitamin C. Ergänzend unterstützen Biotin, Zink und Selen den Zellschutz und tragen zu gesunder Haut, Haaren und Nägeln bei.

orthomol  
beauty

Für schöne Haut,  
die Dich zum  
Strahlen bringt.

Der Schönheitsdrink mit der innovativen Kombination aus Kollagen, Hyaluronsäure und dem Phytamin-Q<sub>10</sub>-Komplex.



orthomol  
hair solution

Haarausfall?  
Packe ich an  
der Wurzel!

Spürbar wirksam bei Haarausfall! Orthomol Hair Solution ist ein Kosmetikum bei Haarausfall und für dichteres, volleres Haar. Mit dem Wirkstoffkomplex Baicapi® sowie Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

\*nicht krankheitsbedingter Haarausfall



orthomol  
hair intense

Meine Haare  
und ich?  
Einfach  
unzertrennlich.

Innere Stärke für schönes Haar. Die neue Kapsel für schönes Haar. Nur Orthomol Hair Intense enthält den patentierten Hirse-Extrakt KeraLiacin®.



# PERIODEN- SCHMERZEN?

## NEIN, DANKE!

### Was hinter Regelschmerzen steckt

Hauptverantwortlich für die Schmerzen während der Periode sind Prostaglandine – Botenstoffe, die Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur auslösen. Sie sorgen dafür, dass die aufgebaute Schleimhaut abgebaut wird. Bei manchen Frauen werden besonders viele Prostaglandine ausgeschüttet – das führt zu intensiveren Krämpfen und Schmerzen, die bis in Rücken und Oberschenkel ausstrahlen können.

Doch nicht immer ist der Schmerz harmlos. Wenn er sich im Laufe der Zeit verstärkt oder auch außerhalb der Periode auftritt, könnten Erkrankungen wie Endometriose, Myome oder Zysten ursächlich sein. In diesen

Fällen sollte unbedingt eine gynäkologische Abklärung erfolgen.

### Regelschmerzen – ganz normal?

Leichte bis mittlere Beschwerden zu Beginn der Periode sind zwar weit verbreitet, aber nicht zwangsläufig „normal“. Niemand muss unter starken oder gar lähmenden Schmerzen leiden.

Etwa jede zehnte Frau leidet an Endometriose – einer chronischen Erkrankung, bei der gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wuchert und starke Schmerzen verursacht. Auch hormonelle Ungleichgewichte können den Zyklus durcheinanderbringen und Beschwerden verstärken.

Jeden Monat das gleiche Spiel: Heftiges Ziehen im Unterbauch, Krämpfe, Rückenschmerzen – und als ob das noch nicht genug wäre, ist auch die Stimmung im Keller. Viele Frauen kennen diese Tage nur zu gut. Doch so „normal“ sie erscheinen mögen – leiden sollten Sie darunter nicht.

## Zehn hilfreiche Tipps, die Sie vielleicht noch nicht kennen

*Neben klassischen Mitteln wie Wärmflasche oder Ibuprofen gibt es viele wirkungsvolle Alternativen, die oft unterschätzt werden.*

### TENS – Strom gegen Schmerz

Die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) ist eine bewährte Methode aus der Schmerztherapie. Dabei werden über Elektroden auf der Haut schwache Stromimpulse ausgesendet, die die Schmerzweiterleitung unterbrechen. Geräte sind rezeptfrei erhältlich und unkompliziert in der Anwendung.

# 1



Jetzt gewinnen!  
S. 58

## Bye, Period Pain – Hello ONEflow

Regelschmerzen oder Endometriose-Krämpfe müssen nicht Ihr Alltag sein. Mit dem ONEflow TENS-Gerät bekommen Sie eine natürliche, sanfte und wirksame Alternative zu Schmerzmitteln. Sanfte Impulse unterbrechen gezielt die Schmerzsignale, bevor sie im Gehirn ankommen – für spürbare Erleichterung innerhalb von 20 Minuten.



Dezent tragbar, individuell einstellbar und jetzt neu per App steuerbar!

**Erleben Sie den Unterschied – QR-Code scannen & ONEflow holen!**

Wenn Schmerzmittel regelmäßig nötig sind oder die Lebensqualität eingeschränkt ist, ist ärztlicher Rat gefragt.



**Mag. Martha Öncül-Willander**  
Apothekerin in Maria Enzersdorf

## Bauchatmung gegen Bauchweh

# 2

Tiefes Atmen bis in den Bauch wirkt entspannend auf den gesamten Organismus und kann Krämpfe merklich lindern. Durch bewusstes Atmen wird der Parasympathikus aktiviert – jener Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist.

## Magnesium – der Muskelentspanner

# 3

Magnesium kann Krämpfe spürbar reduzieren kann. Eine Dosierung von etwa 300 Milligramm täglich – am besten über mehrere Wochen – kann die Muskelkontraktionen der Gebärmutter mildern. Haferflocken, Spinat oder Bananen enthalten viel Magnesium. In der Apotheke erhalten Sie gut verträgliche Präparate.

## Akupunktur – punktgenaue Hilfe

# 4

Die traditionelle chinesische Medizin nutzt seit Jahrhunderten Akupunktur zur Linderung von Menstruationsbeschwerden. Regelmäßige Sitzungen können Schmerzen deutlich lindern.

## Massage als entspannender Helfer

# 5

Eine sanfte Bauchmassage mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn kann die Durchblutung fördern und Verspannungen lösen. Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Lavendel- oder Majoranöl in ein Basisöl – die Kombination aus Wärme, Berührung und Duft entfaltet eine entspannende Tiefenwirkung.

## Sanfte Bewegung statt Schonhaltung

# 6

Auch wenn man sich lieber aufs Sofa verkriechen möchte – leichte Bewegung kann helfen. Spaziergänge, Yoga oder sanftes Stretching fördern die Durchblutung und regen die Ausschüttung von Endorphinen an, den körpereigenen Glückshormonen.

## Schüßler-Salze – sanfte Regulation

# 7

Besonders hilfreich bei Krämpfen: die „Heiße Sieben“. Auch Kalium phosphoricum (Nr. 5) kann unterstützend wirken. Viele Frauen berichten von positiven Erfahrungen.

## Sex – Lust statt Frust

# 8

Beim Orgasmus wird Oxytocin ausgeschüttet, das Spannungen im Unterleib lösen kann. Zusätzlich verbessert sich die Durchblutung, was ebenfalls zur Schmerzlinderung beiträgt. Natürlich gilt: Nur, wenn es sich gut anfühlt.

## Ernährung: weniger Salz, mehr Pflanzenpower

# 9

Eine ausgewogene Ernährung kann das Schmerzempfinden stark beeinflussen. Weniger Salz beugt Wasser-einlagerungen vor, während entzündungshemmende Lebensmittel wie Kurkuma, Ingwer oder Omega-3-Fettsäuren Linderung verschaffen können.

## Mönchspfeffer – Pflanzenkraft mit Potenzial

# 10

Agnus castus, besser bekannt als Mönchspfeffer, reguliert den Hormonhaushalt, insbesondere den Prolaktinspiegel. Frauen mit PMS oder unregelmäßigem Zyklus profitieren besonders. Die Wirkung tritt meist nach einigen Wochen regelmäßiger Einnahme ein.

APONOVUM

Safralind®  
MENO

Wieder im Gleichgewicht ~ mit Safralind.



Nahrungsergänzungsmittel mit Safran, Salbei, Vitaminen und Mineralstoffen für Frauen in der Menopause

Safralind®  
PRE DAYS

Meine Tage im Gleichgewicht ~ mit Safralind.



Nahrungsergänzungsmittel mit Safran, Mönchspfeffer, Vitaminen und Mineralstoffen für Frauen ab 18 Jahren

Jetzt in Ihrer Apotheke!  
[safralind.at](http://safralind.at)

NATÜRLICH. PFLANZLICH. ENTSPANNEND.



**Dr. Martin Korsatko**

Apotheker in Bärnbach

# So geht's Ihren Halsschmerzen an die Gurgel

**D**er Hals kratzt, das Schlucken zwickt und die Stimme klingt plötzlich nach verrauchtem Jazzclub. Halsschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der kühleren Jahreszeit – und sie können richtig lästig sein. Aber keine Sorge: Mit den passenden Tipps und etwas Wissen über das, was hinter den Symptomen steckt, bekommen Sie die Schmerzen in den Griff.

## Viren oder Bakterien? Woher die Halsschmerzen kommen

Meist sind es hartnäckige Viren, die unsere Schleimhäute angreifen – darunter die klassischen Erkältungsviren wie Rhino- oder Adenoviren. Auch bestimmte Varianten von SARS-CoV-2 äußern sich in erster Linie durch Halsschmerzen. Die Rachenschleimhaut reagiert auf die Erreger mit einer Entzündung – und das spüren wir in Form von Brennen, Kratzen oder Schluckbeschwerden. Manchmal stecken auch Bakterien dahinter – etwa Streptokokken. Diese verursachen oft stärkere Symptome: plötzlich einsetzende Schmerzen, hohes Fieber, geschwollene Lymphknoten oder eitrige Beläge auf den Mandeln. Aber auch Zigarettenrauch, trockene Luft, eine übermäßige Stimmbelastung, Allergien oder Reflux können Auslöser für Halsschmerzen sein.

## Hausmittel oder Hausarzt? Wann Sie besser ärztlichen Rat holen

Klingt banal, aber: Wenn's schlimmer statt besser wird, ist der Arztbesuch Pflicht. Halsschmerzen, die länger als drei Tage anhalten, sich verschlimmern oder mit Fieber, Atemnot, Schluckstörungen oder einem allgemeinen Krankheitsgefühl einhergehen, sollten medizinisch abgeklärt werden. Auch wenn Sie sich sehr angeschlagen fühlen



oder Probleme beim Öffnen des Mundes auftreten, ist ein Rachenabstrich sinnvoll. Der klärt, ob Antibiotika nötig sind – was bei rein viralen Infekten nicht der Fall ist.

## Wärme oder Kälte? Was besser hilft

Warmer Halswickel oder Eiswürfel lutschen? Die unklare Antwort: beides – je nachdem, was sich für Sie gut anfühlt. Wärme kann wohltuend sein, indem sie die Durchblutung fördert und die Muskulatur entspannt. Das klassische „Schal-um-und-Ruhe“-Prinzip hat also seine Berechtigung. Manche schwören hingegen auf den kühlenden Effekt von Eiswürfeln. Kälte betäubt kurzfristig die Nervenenden im Rachen und kann so den Schmerz lindern. Auch Schwellungen können damit reduziert werden.

**Ob warm oder kalt – hören Sie auf Ihr Gefühl.**

## Was Sie gegen Halsschmerzen tun können

### 1. Viel trinken

Ob Kräutertee, lauwarmes Wasser oder klare Brühe – trinken ist das A und O. Die Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und hilft, Krankheitserreger schneller aus dem Körper zu spülen. Optimal sind zwei bis drei Liter täglich.

### 2. Mehrmals täglich Gurgeln

Spezielle Gurgellösungen aus der Apotheke entfernen Erreger sanft, versorgen die Schleimhaut mit Feuchtigkeit und reduzieren so Hals- und Schluckbeschwerden.

### 3. Lutschpastillen verwenden

Pflanzliche Lutschpastillen (z. B. mit Isländisch Moos, Salbei oder Eibisch) können die Beschwerden deutlich lindern, besonders in den ersten Tagen der Infektion. Sie befeuchten die Schleimhäute und reduzieren schmerzhaftes Schlucken.

### 4. Schmerzmittel gezielt einsetzen

Paracetamol oder Ibuprofen helfen nicht nur bei Fieber, sondern auch bei Halsschmerzen. Wichtig: Nehmen Sie Schmerzmittel nur kurzfristig und in der empfohlenen Dosis. Lassen Sie sich bei der Auswahl des richtigen Mittels in der Apotheke beraten.

### 5. Das Raumklima anpassen

Trockene Heizungsluft ist der Feind jeder Schleimhaut. Ein Luftbefeuchter oder eine einfache Schale Wasser auf der Heizung schaffen Abhilfe.

# Gurgel dich frei!

## Mit GeloTonsil® Gurgelgel.

Innovative  
Gelformu-  
lierung!



✔ Lindert Halsschmerzen und Schluckbeschwerden

✔ Rasche Wirkung

✔ Wohltuender Schutzfilm

✔ Für Schwangere, Stillende und Kinder ab 3 Jahren geeignet

Erhältlich in der Apotheke.



APONOVUM

# Auf neuen Wegen wandern

Vom Outdoor-Abenteurer zum Beziehungsupgrade

**D**er Herbst hat eine ganz besondere Magie: Die Luft wird klarer, die Wälder bunter – und plötzlich scheint die Zeit langsamer zu vergehen. Genau der richtige Moment, um sich auf das Wesentliche zu besinnen, zum Beispiel auf die Partnerschaft. Ein gemeinsames Naturerlebnis kann wahre Wunder wirken. Ob beim Wandern, Biken oder beim Spaziergang im raschelnden Laub – wer zusammen draußen unterwegs ist, findet oft auch wieder näher zueinander.



## Schritt für Schritt zu mehr Nähe

In der Natur läuft alles ein bisschen entspannter. Kein Termindruck, kein WLAN, keine Ablenkung durch endlose Social-Feeds. Und: die Möglichkeit, sich neu zu erleben – jenseits des Alltagsmodus. Bewegung an der frischen Luft kurbelt nicht nur den Kreislauf, sondern auch das Gespräch an. Beim Wandern oder gemeinsamen Erkunden von neuen Wegen lässt es sich leichter über Gefühle, Wünsche und Pläne sprechen. Und wer gemeinsam über Stock und Stein geht, stärkt ganz nebenbei auch das Vertrauen ineinander.

## Wenn der Wald zum Beziehungscoach wird

Die Natur ist der wohl günstigste Paartherapeut. Warum? Weil sie alle Sinne anspricht. Das Zwitschern der Vögel, das Knacken der Äste, der Geruch von feuchtem Moos und der Anblick von herbstlich leuchtenden Baumwipfeln – all das holt uns ins Hier und Jetzt. Wer bewusst miteinander Zeit in der Natur verbringt, entschleunigt und wird automatisch achtsamer – auch füreinander.

## Weniger WLAN, mehr Wir-LAN

In unserer digitalen Welt ist es paradox: Wir sind ständig vernetzt – und doch oft voneinander entfernt. Gerade in Beziehungen kann die permanente Erreichbarkeit zum Beziehungskiller werden. Wenn Paare nebeneinandersitzen, aber in ver-

schiedene Bildschirme blicken, bleibt wenig Raum für echte Nähe. Outdoor-Zeit ist da ein willkommener Kontrast: Hier ist man ganz bei sich – und beim anderen. Statt Bildschirmzeit gibt's Blickkontakt und echte Gespräche. Das entschleunigt nicht nur, sondern stärkt nachhaltig das Wir-Gefühl.

## Zeit für Zweisamkeit im Hotel Poppengut

Wer seinem „Wir“ im goldenen Herbst neuen Schwung verleihen möchte, findet in Hinterstoder den perfekten Rückzugsort: das Hotel Poppengut.

*In der beeindruckenden Gebirgslandschaft des Stodertals rund um das Hotel Poppengut findet jedes Paar seinen ganz persönlichen Lieblingsweg. Und wer danach im Wellnessbereich die Seele baumeln lässt, merkt schnell: Das war mehr als ein Kurzurlaub. Das war ein Beziehungsboost mit Langzeitwirkung.*



Eingebettet in die malerische Bergwelt Oberösterreichs, ist das Vier-Sterne-Relax- und -Wanderhotel ein wahres Juwel für Paare, die Natur, Nähe und Entspannung suchen. Hier trifft alpiner Charme auf modernen Komfort – inklusive Wellnessbereich, kulinarischen Gaumenfreuden und einem Aktivangebot, das keine Wün-

sche offenlässt: Das Poppengut ist der ideale Ort, um sich (wieder) ineinander zu verlieben.



## Gemeinsam wachsen – inmitten der Berge

Gerade im Herbst zeigt sich die Region rund um das Hotel Poppengut von ihrer schönsten Seite: bunte Wälder, kristallklare Bäche und stille Wege laden zum Innehalten ein. Wer hier als Paar unterwegs ist, geht nicht nur durch eine bezaubernde Landschaft – sondern auch aufeinander zu.

*Relax & Wanderhotel*  
**POPPENGUT**  
\* \* \* \*

**Relax & Wanderhotel Poppengut**  
Mitterstoder 20  
4573 Hinterstoder

**Telefon** +43 7564 5268  
**Mail** info@poppengut.at  
**Website** www.poppengut.at  
**Social** @poppengut



## Lust auf gemeinsame Outdoor-Erlebnisse?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Verwöhnspension im Hotel Poppengut zu gewinnen. Finden Sie dazu des Rätsels **Lösung auf Seite 58** und freuen Sie sich auf aussichtsreiche Gipfel rund um Hinterstoder.

## Vom Outdoor-Erlebnis zum Beziehungsgrade

**Ziel setzen:** Planen Sie gemeinsam eine Wanderoute – ein gemeinsames Ziel verbindet.

**Handy aus, Herz an:** Lassen Sie das Smartphone in der Tasche.

## Schweigen erlaubt:

Auch gemeinsam zu schweigen kann verbinden. Achten Sie auf die Stille zwischen den Worten.

## Mut zur Überraschung:

Planen Sie einen kleinen Picknick-Spot oder eine spontane Umleitung – Abenteuer verbindet!



# Wald- Workout

Wirkungsvolle Duftstoffe  
gegen den Herbstblues

Wenn sich das Laub bunt färbt, die Luft kühl und klar wird und der Waldboden sanft unter den Füßen federt, beginnt für viele die schönste Outdoor-Zeit des Jahres. Herbsttage im Wald sind mehr als nur Naturgenuss – sie sind ein effektives Gesundheitsprogramm. Denn wer Bewegung, Achtsamkeit und natürliche Heilkräfte kombiniert, tankt frische Energie und stärkt sich bis in die Tiefe. Und ganz nebenbei spielen Duftstoffe wie Terpene dabei eine Hauptrolle.

## Grüne Medizin: warum der Wald so guttut

Die Luft im Wald enthält Duftstoffe wie Terpene, die Pflanzen untereinander zur Kommunikation und zum Schutz aussenden. Auch bei uns sorgen sie für positive Wirkungen. Durch das tiefe Einatmen beim Wandern oder Trainieren nehmen wir diese Stoffe direkt auf.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen, was viele schon lange spüren: Ein Aufenthalt im Wald wirkt positiv auf unser Nervensystem, reguliert Stresshormone, senkt Blutdruck und bringt den Kreislauf in Schwung. Das sogenannte „Shinrin-Yoku“ (japanisch für: Baden im Wald) ist bereits als moderne Präventionsmedizin weit verbreitet.



REVIEWED BY



**Mag. Michaela Zaversky**

Apothekerin in Knittelfeld

## Bewegung mit Mehrwert

Ein Workout im Wald ist weit mehr als Joggen auf weichem Boden. Durch die natürliche Umgebung wird nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche stimuliert. Der Blick ins Grüne, das Sonnenlicht, die Geräusche und Gerüche fördern die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin – körpereigene Glücksstoffe.

Wer regelmäßig im Wald trainiert, berichtet nicht nur über eine bessere Stimmung, sondern auch über erholsameren Schlaf, stärkere Abwehrkräfte und ein stabileres Herz-Kreislauf-System. Interessant ist: Selbst moderate Bewegung – wie schnelles Gehen, leichtes Krafttraining mit dem Eigengewicht oder gezielte Atemübungen – reicht aus, um den Effekt zu spüren. Die Kombination aus Bewegung und der walddtypischen Umgebung ist der Schlüssel – und der Wald ist dabei ein kostenloses Fitnessstudio mit integrierter Aromatherapie.

## Natürlich trainieren: der Wald als Fitnessstudio

Sie brauchen kein Laufband und keine Hanteln, um fit zu werden – der Wald liefert alles, was Sie für ein abwechslungsreiches Training brauchen: weicher Boden, natürliche Hindernisse, frische Luft und ganz nebenbei jede Menge gute Laune.

## WALD- WORKOUT IDEEN

**TRAILRUNNING:** Laufen Sie abseits asphaltierter Wege über Wurzeln, Steine und Waldboden – das stärkt nicht nur Ausdauer, sondern auch Gelenke und Stabilität durch das unebene Terrain.

**BAUM-LIEGESTÜTZ:** Arme gegen den Baum drücken, langsam beugen und mehrfach wiederholen – kräftigt Brust, Arme und Schultern. Kann auch auf einem liegenden Baumstamm am Boden ausgeführt werden.

**WURZEL-STEP-UPS:** Nutzen Sie stabile Baumstümpfe oder Wurzeln für Step-Ups – das kräftigt Beine und Po.

**BAUM-SITZ:** Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen einen Baumstamm – die Beine sind dabei 90 Grad angewinkelt und die Füße flach auf dem Boden. 60 Sekunden halten.

**BALANCE-BALKEN:** Balancieren Sie auf umgestürzten Stämmen oder breiten Ästen – so trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur und Koordination.

**WALD-YOGA:** Üben Sie einfache Baum- oder Krieger-Posen direkt auf dem Waldboden – für mehr Beweglichkeit und mentale Ruhe.



**TIPP** Kombinieren Sie 3–4 Übungen zu einem kleinen Parcours. So wird Ihr Training natürlich effektiv und garantiert nie langweilig.

### Jetzt aktiv werden

Der Wald bietet Ihnen ein ganzheitliches Gesundheitstraining. Ob Sie sich für ein schweißtreibendes Workout entscheiden oder einfach in Ruhe durch das raschelnde Laub spazieren – Sie profitieren auf vielen Ebenen. Und das Schönste daran: Der Wald verlangt nichts, außer dass Sie da sind.

Anzeige



PRIMAVERA®

## Innere Balance & neue Stärke

Schöpfe aus der  
Kraft der Natur



[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

# Bitte setzen!

## Aber richtig und nicht zu lange

Wie falsche Toilettengewohnheiten Hämorrhoiden begünstigen



**Mag. Sigrid Fasching**

Apothekerin in Bad Mitterndorf

**M**al ehrlich: Wer spricht schon gern über Hämorrhoiden? Aber – jeder hat sie, die Gefäßpolster im Bereich des Anus und des unteren Enddarms. Sie dienen der Stuhlkontinenz. Wenn sie sich vergrößern, können sie jucken, schmerzen und sogar bluten. Etwa jeder Zweite leidet im Laufe seines Lebens darunter – oft aus falscher Scham lange unbehandelt. Was viele nicht wissen: Unsere alltäglichen Toiletten- und Ernährungsgewohnheiten spielen eine große Rolle, ob Hämorrhoiden Beschwerden verursachen.

### Königlich langes Sitzen auf dem Thron ist nicht gut

Wer auf der Toilette zum Smartphone greift oder sich in Zeitschriften vertieft, tut sich nichts Gutes. Denn langes Sitzen auf der Toilette erhöht den Druck auf die Blutgefäße im Enddarmbereich – und genau das kann Hämorrhoiden fördern.

► *Begrenzen Sie Ihre Verweildauer auf der Toilette auf das Wesentliche.*

### Druck rausnehmen

Starkes Pressen ist einer der Hauptgründe für die Entstehung von Hämorrhoiden. Der dabei entstehende Druck lässt die empfindlichen Gefäßpolster im Analkanal anschwellen – oft mit schmerzhaften Folgen.

► *Wenn es nicht „von selbst“ geht, liegt es meist an der Ernährung.*

### Auf die Haltung kommt es an

In vielen asiatischen Ländern sind Hocktoiletten verbreitet – und dort sind Hämorrhoiden deutlich seltener. Der Grund: Die Hockstellung öffnet den Enddarm optimal und erleichtert die Darmentleerung.

► *Platzieren Sie Ihre Füße auf einem kleinen Tritthocker vor der Toilette. Ihre Knie sollten leicht über Hüfthöhe liegen – das unterstützt eine gesunde Entleerung.*

## Ballaststoffe? Bitte mehr davon

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich werden empfohlen – eine Menge, die die meisten Österreicher:innen nicht erreichen. Ballaststoffe sind essenziell für eine problemlose Verdauung. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und regen die Darmtätigkeit an.

► *Ballaststoffreiche Lebensmittel sind z. B. Vollkornprodukte, Haferflocken, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.*

## Ohne Wasser läuft nichts

Ballaststoffe allein reichen nicht. Ohne ausreichend Flüssigkeit bleibt der Stuhl hart – trotz gesunder Ernährung. Zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich sollten es sein.

► *Starten Sie jeden Morgen mit einem großen Glas lauwarmem Wasser – idealerweise direkt nach dem Aufstehen und noch vor dem Kaffee.*

## Was hilft, wenn es bereits zu spät ist

Wenn es Sie doch erwischt hat – die Hämorrhoiden jucken, brennen und drücken, ist schnelle Linderung gefragt. In Ihrer Apotheke finden Sie eine Reihe wirksamer Helferlein, die Sie unkompliziert unterstützen können. Lindernde Salben und Zäpfchen mit Wirkstoffen wie Hamamelis, Rosskastanie oder Kamille beruhigen gereizte Haut, hemmen Entzündungen und helfen beim Abschwellen. Für unterwegs eignen sich feuchte Toilettentücher oder speziell entwickelte Reinigungsschäume, die den empfindlichen Analbereich sanft reinigen.

**Auch altbewährt:** Sitzbäder mit Zusätzen wie Kamille oder Eichenrinde. Sie wirken entzündungshemmend und entspannend – ideal nach einem langen Tag oder bei akuten Beschwerden.

*Wenn die Beschwerden länger anhalten oder schlimmer werden, sollten Sie nicht zögern, ärztlichen Rat einzuholen – je früher, desto besser.*



# Vergiss Hämorrhoiden und Verstopfung!



Medizinprodukt

Medizinprodukt

**ANULIND®** Die wirkungsvolle Produktlinie zur natürlichen Linderung. In Ihrer Apotheke erhältlich! [www.anulind.at](http://www.anulind.at)



# Welcher Hustentyp sind Sie?

Arten von Husten richtig erkennen – und was wirklich hilft

**W**enn die Temperaturen sinken, steigt die Zahl jener, die sich mit Husten herumschlagen. Oft beginnt er harmlos, doch schnell wird aus dem Räuspern eine regelrechte Belastung – für Körper, Stimme und Nerven. Husten kann viele Ursachen haben und sich ganz unterschiedlich äußern.

## Ursachen – mehr als nur eine Erkältung

Husten ist ein natürlicher Reflex des Körpers, der dazu dient, die Atemwege von Schleim, Staub oder Krankheitserregern zu befreien. In den meisten Fällen ist eine Infektion der oberen Atemwege, etwa ein grippler Infekt, die Ursache. Doch auch Allergien, Asthma, Refluxkrankheiten oder Nebenwirkungen von Medikamenten können Husten auslösen. Wichtig ist deshalb, den Husten nicht nur als Symptom zu sehen, sondern als ein Signal des Körpers, das ernst genommen werden sollte – insbesondere dann, wenn er länger anhält oder von weiteren Beschwerden begleitet wird.

## Das sagt Ihnen die Farbe des Husten-Auswurfs

- **Klar oder Weiß:** viraler Infekt
- **Grün oder Gelb:** bakterieller Infekt
- **Bräunlich:** Hinweis auf COPD oder chronische Bronchitis

## Husten ist nicht gleich Husten – trocken oder produktiv?

Je nach Ursache und Verlauf unterscheidet man verschiedene Formen von Husten:

- **Trockener Reizhusten** tritt häufig zu Beginn einer Erkältung auf. Er ist unangenehm, belastet die Stimme und löst oft regelrechte Hustenattacken aus. Dabei wird kein Schleim abgehustet – der Reiz kommt meist aus dem Rachen oder den oberen Atemwegen. Auch nach dem Abklingen einer Infektion kann ein trockener Husten manchmal noch Wochen bestehen bleiben.
- **Produktiver Husten** hingegen geht mit Auswurf einher. Der Körper produziert vermehrt Schleim, der durch das Husten aus den Bronchien befördert wird. Diese Form kann ein Hinweis auf eine akute Bronchitis, eine Lungenentzündung oder chronische Atemwegserkrankungen sein. Die Farbe des Auswurfs kann Hinweise auf die Ursache geben.

## Dauer der Beschwerden

Husten wird nach seiner Dauer in drei Kategorien unterteilt:

- **Akuter Husten** hält in der Regel bis zu drei Wochen an und ist meist Folge einer viralen Infektion. In den meisten Fällen klingt er von selbst ab.
- **Subakuter Husten** dauert zwischen drei und acht Wochen und ist oft ein Nachzügler einer überstandenen Infektion. Hier ist Geduld gefragt, da der Körper meist noch Zeit zur Regeneration braucht.
- **Chronischer Husten** dauert länger als acht Wochen. In diesem Fall sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen, denn dann können ernstere Ursachen wie Asthma, chronische Bronchitis, Refluxkrankheit oder auch seltenere Erkrankungen dahinterstecken.

## Was hilft wirklich gegen Husten?

Mit diesen Maßnahmen können Sie Beschwerden lindern und den Heilungsprozess unterstützen:

- **Viel trinken:** Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und hilft, Schleim zu verflüssigen. Ideal sind warme Kräutertees oder lauwarmes Wasser.

- **Luftfeuchtigkeit erhöhen:** Trockene Raumluft reizt die Atemwege zusätzlich. Mit Luftbefeuchtern oder einer Schale Wasser auf der Heizung lässt sich das Raumklima verbessern.
- **Richtig schlafen:** Eine erhöhte Oberkörperposition entlastet die Atemwege und kann nächtliche Hustenanfälle mildern – ein zusätzliches Kissen reicht oft schon aus.
- **Hilfe aus der Apotheke:** Bei produktivem Husten können schleimlösende Mittel wie Acetylcystein (oft in Form von Brausetabletten) dabei helfen, den Schleim zu verflüssigen. Pflanzliche Lutschpastillen oder Sirupe mit Isländisch Moos oder Spitzwegerich können die Schleimhäute beruhigen und den Reiz lindern.



# Sie husten, wir lösen.



\* Nicholas Hall's global CHC database, DB6, MAT Q4 2024

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Stand der Information: 7/2025, AT2507306864

Hallo Kids!



# Hurra, der Herbst ist da!

WISSENS-  
WERTES



## Fit und gesund durch den Herbst

Der Herbst bringt frische Luft, aber auch Wind und Regen. Damit du gesund bleibst und draußen spielen kannst, helfen dir diese Tipps:

### Vitamine für dein Immunsystem

Iss jetzt besonders viel Obst und Gemüse – z. B. Äpfel, Karotten oder Kürbis. Sie helfen deinem Körper, stark gegen Erkältungen zu sein.

### Rein in die Gummistiefel

Pfützenspringen macht Spaß – aber nur, wenn die Füße trocken bleiben.

### Hände waschen nicht vergessen

Nach dem Klogehen ist klar, aber auch vor dem Essen und immer wenn du nach Hause kommst.

### Warm anziehen

Morgens kann's schon ganz schön frisch sein. Zwiebel-Look ist super – also lieber mehrere Lagen anziehen.

Jetzt raschelt das Laub unter den Füßen, die Bäume leuchten bunt, und es gibt überall Kastanien, Eicheln und bunte Blätter zum Basteln. Hier findest du spannende Herbstideen, Rätsel, Bastelspaß und vieles mehr. Also: Gummistiefel anziehen und los geht's ins Abenteuer!

FIT UND GESUND DURCH DEN HERBST

APONOVUM  
KIDS

## Wer bin ich?



Ich bin orange, rund und grinse dich an, zu Halloween fang ich das Leuchten an.

*Kürbis*

Ich fliege in der Luft, ganz leicht und schön, man kann mich oft am Himmel sehn.

Ich hab' bunte Farben und tanze im Wind, an der Schnur hält mich ein fröhliches Kind.

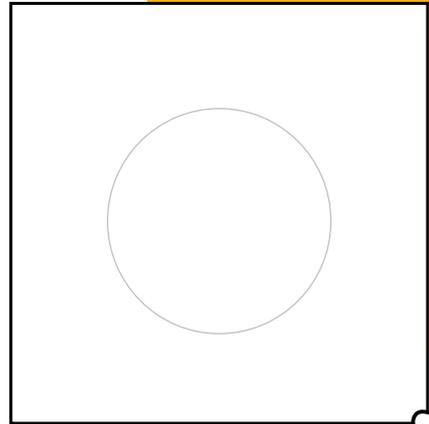
*Drachen*



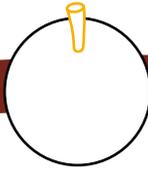
# Einfach zeichnen mit Kreisen



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.



START



FERTIG!



GLEICH FERTIG ...

JETZT DU!



## BUCH-TIPPS



### Bis bald, kleines Schaf!

Die erste Zeit im Kindergarten ist für alle ein großer Schritt. Viele Fragen tauchen auf: Wie wird es mir dort gehen? Werde ich Freunde finden? Werde ich wieder abgeholt? Das Mitmachbuch lädt zum aktiven Handeln ein und bietet Anlässe, um über Emotionen zu sprechen.

**Autorin** Brigitte Weninger • **Illustratorin** Bine Penz  
**Empfehlung** ab 1 Jahren

### Wir sind ja nicht aus Zucker!

Das Auto ist kaputt, die Eltern gestresst, also darf Sanna zu Fuß zur Schule gehen. Alma und Mo aus der Nachbarschaft machen das auch. Ein ziemliches gutes Dreierteam. Doch was noch niemand von ihnen weiß: Der Weg ist eigentlich ein Abenteuertrip.

**Autorin** Leonora Leitl • **Empfehlung** ab 5 Jahren



### ... wie aber führt man Frieden?

Lebensgeschichten von 19 inspirierenden Persönlichkeiten aus der ganzen Welt zeigen, wie wichtig es ist, für eine friedlichere Welt einzutreten. Sie kämpfen gegen Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung sowie für mehr Miteinander. Ideal für Jugendliche, die Mut und Inspiration suchen.

**Autorin** Anna Melach • **Empfehlung** ab 12 Jahren

# Smarte Snacks für kluge Köpfe

Die Ferien sind vorbei, die Schultasche gepackt – jetzt fehlt nur noch eines: die Jause. Gesund soll sie sein, satt machen und natürlich gut schmecken. Denn zwischen Mathe, Turnen und Englisch-Vokabeln braucht es mehr als nur einen schnellen Zuckerschub. Was wirklich in die Jausenbox soll? Wir verraten es Ihnen.

Gesunde & abwechslungsreiche Ideen für die Schulkjause



REVIEWED BY

**Mag. Cathrin Taufner-Stich**

Apothekerin in Loosdorf

## Hirnfutter to go – Konzentration aus der Jausendose

Wenn die Gedanken abschweifen, hilft ein Snack, der das Gehirn mit den richtigen Nährstoffen versorgt.

### Warum das schlau macht:

Walnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die das Gehirn unterstützen. Hafer liefert komplexe Kohlenhydrate, die für langanhaltende Energie sorgen, und B-Vitamine für die Nerven.

## Nussige Power-Bällchen

- 100 g Haferflocken
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 2 EL Honig
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Chiasamen
- 1 Handvoll gehackter Walnüsse
- 2 EL Apfelmus

**Zubereitung:** alle Zutaten vermengen, zu kleinen Kugeln formen und kaltstellen.

Was in der Jausenbox **nichts** zu suchen hat:

- ✗ **Zuckerhaltige Snacks:** Süßigkeiten, Kekse, Kuchen – sie machen zwar kurz munter, aber langfristig müde.
- ✗ **Wurst mit hohem Fettanteil:** Salami und Co liefern wenig Nährwert, dafür viel gesättigtes Fett.
- ✗ **Weißmehlprodukte:** schnell verdaut, aber kaum Nährstoffe – lieber auf Vollkorn umsteigen.
- ✗ **Süße Milchprodukte:** oft Zuckerbomben – besser ungesüßte Milchprodukte, z. B. Naturjoghurt, wählen.

## Immunstark durch die Schnupfensaison

Herbstzeit ist Schnupfenzeit – mit der richtigen Jause kann man das Immunsystem jedoch ordentlich anfeuern. Was jetzt wichtig ist: Vitamine und eine starke Darmabwehr.

### Joghurt mit Apfel-Zwetschken-Kompott

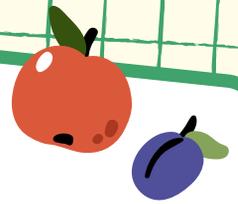
- 150 g Naturjoghurt
- 1 kleiner Apfel
- 2 Zwetschken
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 1 TL gehackte Haselnüsse

**Zubereitung:** Apfel und Zwetschken klein schneiden, mit etwas Wasser und Zimt kurz weich dünsten. Mit Honig abschmecken, auskühlen lassen. Kompott auf das Joghurt geben, mit Nüssen bestreuen und in ein Schraubglas füllen.



### Warum das schützt:

Das Obst punktet mit Vitamin C, Äpfel liefern außerdem lösliche Ballaststoffe wie Pektin, die die Darmgesundheit fördern – ein zentrales Element unseres Immunsystems. Haselnüsse enthalten außerdem Vitamin E, das die Körperzellen schützt. für die Nerven.



### Besser jausnen, klüger lernen

Eine ausgewogene Schulkjause kann mehr als nur den Hunger stillen: Sie fördert Konzentration, stärkt Abwehrkräfte und versorgt im Wachstum befindliche Körper mit allem, was sie brauchen. Wer auf Vielfalt, Frische und gute Zutaten setzt, legt damit auch einen Grundstein für gesunde Essgewohnheiten, die über den Pausenhof hinausreichen.

## Energie, die bleibt – statt schneller Zuckercrash

Ein häufiger Fehler: süße Snacks, die kurz Energie geben – und danach in ein Leistungstief führen. Viel besser: komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette, die lange satt machen und langfristig Energie liefern.

### Warum das Energie gibt:

Avocado liefert gesunde Fette und Vitamin E. Das Ei bringt hochwertiges Eiweiß und Cholin – wichtig für Zellfunktionen und Gedächtnis. Der Vollkornwrap sorgt für langanhaltende Energie.



### Mini-Vollkornwraps mit Avocado & Ei



- 1 Vollkornwrap
- ½ reife Avocado (zerdrückt)
- 1 hartgekochtes Ei (in Scheiben)
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Wrap mit Avocado bestreichen, Ei drauf, würzen, einrollen, in Stücke schneiden.



# WIN WIN WIN

## Gewinnspielfrage:

Die orangefarbenen Beeren welcher Pflanze sind reich an Vitamin C und übertreffen sogar Zitrusfrüchte um ein Vielfaches?



### KLEINER TIPP

Mehr Infos dazu auf Seite 32.



[www.aponovum.com/magazin-gewinnspiel](http://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!

Teilnahmeschluss ist der 01.11.2025.  
Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.aponovum.com/datenschutz](http://www.aponovum.com/datenschutz).

**VIEL GLÜCK!**

## Das gibt es zu gewinnen:

1x



### Wellness-Urlaub im Relax & Wanderhotel Poppengut

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Verwöhpension im **Hotel Poppengut** in Hinterstoder.

*Mehr Infos auf Seite 46.*



### ONEflow TENS-Gerät von menstrulflow gegen Regelschmerzen

Das TENS-Gerät **ONEflow** ist für alle Menstruierenden, die eine wirksame, nicht-invasive Lösung für Menstruationsbeschwerden suchen – ob leichte Schmerzen oder Endometriose-Krämpfe.

*Mehr Infos auf Seite 42.*

5x



### Anthogenol® FORTE: Gesundheit von innen

Mit Masquelier's Original OPCs aus Traubenkernen und natürlichem Vitamin C unterstützt **Anthogenol® FORTE** Venen, Herz-Kreislauf, Augen, Haut und Immunsystem.

*Mehr Infos auf Seite 18.*

### Zentinator: Die neue Trinklösung

Kombiniert die natürlichen Aminosäuren L-Arginin und L-Asparagin perfekt in nur **einer Ampulle**. Exklusiv in Apotheken erhältlich.

*Mehr Infos auf Seite 61.*

5x



5x



### Mei liebste Speis! Einfach frisch kochen. Jeden Tag.

Dieses liebevoll gestaltete **Kochbuch** ist ideal für alle, die im Alltag unkompliziert, frisch und abwechslungsreich kochen möchten – ob für die Familie, Freunde oder einfach für sich selbst.

*Mehr Infos auf Seite 63.*

# anthogenol<sup>®</sup>

FORTE

DAS ORIGINAL  
**NEUE  
REZEPTUR  
& Cofaktor**  
SEIT 1948



VENEN



AUGEN



HAUT



ZELL-  
SCHUTZ



ENERGIE-  
STOFFWECHSEL



IMMUN-  
SYSTEM

Gut für  
Venen,  
Herz-Kreislauf  
Augen & Haut

 MASQUELIER<sup>®</sup>



[www.anthogenol.at](http://www.anthogenol.at)

In Ihrer Apotheke oder Fachdrogerie.



# Sudoku

Leicht

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

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

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.

[zentinor.at](http://zentinor.at)

**ZENTIVA**  
accelerated by

**A-med**

F



APONOVUM

O

D

# Knusprige Reis-Karfiol-Bällchen

aus dem Ofen mit Herbst-Salat

## Zutaten

### REIS-KARFIOL-BÄLLCHEN

- 120 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl oder Butter
- 125 ml Weißwein zum Ablöschen (alternativ Verjus)
- 550 ml Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz (nach Geschmack)
- mediterrane Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Basilikum)
- 200 g Karfiol
- 50 g Mozzarella zum Füllen
- 50 g Mehl
- 75 ml Wasser
- 150 g Pankomehl oder Semmelbrösel zum Wälzen

### SALAT

- 250 g Babyspinat
- 100 g Flower Sprouts
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 2–3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Fruchtsig (z. B. Mango-Essig)

## Zubereitung

Für das Risotto die Zwiebel schälen, fein hacken und in Olivenöl oder Butter glasig dünsten. Den Risottoreis zugeben, mit Weißwein oder Verjus ablöschen und schöpferweise die heiße Gemüsebrühe zugeben. Dabei rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist, und wieder aufgießen, bis der Reis (fast) gar ist – das dauert etwa 20 Minuten.

Den Parmesan fein reiben und unter das Risotto rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Karfiol in Röschen teilen und in der Küchenmaschine oder mit der Küchenreibe zu Karfiolreis zerkleinern. Unter das Risotto rühren. Vollständig abkühlen lassen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit nassen Händen etwa handflächengroß den Reis zu einer Schale formen, die Mozzarellastückchen oder -bällchen in der Mitte einschließen und mit dem restlichen Reis umschließen. Wasser und Mehl zu einer Mixtur versprudeln und in einer Schale, Pankomehl oder Brösel in einer zweiten Schale herrichten.

Die Reiskugeln zuerst in die Mehl-Wasser-Mischung eintauchen, abtropfen lassen, dann in Pankomehl wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen, mit reichlich Olivenöl beträufeln und für 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für den Salat den Spinat waschen. Die Flower Sprouts von ihren holzigen Enden befreien, in Olivenöl etwas anbraten, dann mit dem Spinat gemeinsam marinieren und mit den Reiskugeln servieren.

## Autorin

Eva Kamper-Grachegg  
*meiliabstespeis*

Website [www.meiliabstespeis.at](http://www.meiliabstespeis.at)

Instagram @meiliabstespeis



## Mei liabste Speis!

Einfach frisch kochen. Jeden Tag.

Autorin Eva Kamper-Grachegg  
Verlag Tyrolia  
Instagram @tyrolia\_kochbuch

APONOVUM



TYROLIA

ALLES BUCHBAR  
[www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)

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

[www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)



Online  
erhältlich

Anzeige

## OMNi-BiOTiC® 6

60 g Pulver  
PZN 2292679



GUTSCHEIN  
4 €



€ 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 6 (60 g) bis 30. November 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 80685

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

## OMNi-BiOTiC® 6

2 x 60 g Pulver  
PZN 3133486



GUTSCHEIN  
6 €



€ 6,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 6 (2 x 60 g) bis 30. November 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 80686

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

## OMNi-BiOTiC® METAtox

30 Sachets à 3 g  
PZN 5459401



GUTSCHEIN  
3 €



€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Sachets) bis 30. November 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 80689

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

## OMNi-LOGiC® HUMIN

60 Kapseln  
PZN 5477020



GUTSCHEIN  
3 €



€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-LOGiC® HUMIN (60 Kapseln) bis 30. November 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 80722

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

## Caricol®-Gastro

20 Sticks à 20 g  
PZN 4805976



GUTSCHEIN  
2 €



€ 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Sticks) bis 30. November 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 80687

[allergosan.com](http://allergosan.com)

## Caricol®

20 Sticks à 20 g  
PZN 2850381



GUTSCHEIN  
2 €



€ 2,- Gutschein gültig für Caricol® (20 Sticks) bis 30. November 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 80688

[allergosan.com](http://allergosan.com)

## Orthomol Dermadore

### Orthomol Beauty

Trinkfläschchen 30er (PZN 5083172)  
Nachfüllpack 30er (PZN 4522416)  
for men 30er (PZN 4522391)

### Orthomol Hair Intense

Kapseln 30er (PZN 5372338)  
Kapseln 90er (PZN 5977596)

### Orthomol Hair Solution

Flasche mit Applikator  
100 ml (PZN 5955620)

GUTSCHEIN  
5 €



Jetzt exklusive € 5,- Rabatt auf jede Monatspackung ausgewählter Orthomol-Produkte sichern – nur in Ihrer Apotheke! Die Aktion gilt von 01. September bis 30. November. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



In Kooperation mit  
**APOVERLAG**

§1.KATG.25.07.1109.25.000.004

**APONOVUM**  
INSPIRIERT, GESUND ZU BLEIBEN.