



Ausgabe 04/25  
Winter



[arnika-apotheke.at](https://arnika-apotheke.at)

## Winter Arc

Routinen stärken, Körper & Psyche in Balance bringen und sich selbst etwas Gutes tun

### Erkältung im Griff

Vorbeugen,  
behandeln,  
fit werden

### Kältealarm

Pflegetipps und SOS-  
Hacks für geschmeidige  
Haut im Winter

Editorial.

# A

# P

## Liebe Leser:innen!

Es kommt uns so vor, als hätten wir den Sommer gerade erst verabschiedet – schon ist der Winter da. Mit ihm all die kleinen und großen Herausforderungen, die die kalten Monate jedes Jahr mit sich bringen. Genau hier setzt unsere aktuelle Ausgabe an: Wir möchten Sie mit Wissen, Tipps und Inspiration durch die kalte Jahreszeit begleiten.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die **Phasen einer Erkältung** erkennen und in jeder richtig reagieren können – vom Vorbeugen über die Akutbehandlung bis hin zur Erholung. Für alle, die ihre Haut schützen wollen, haben wir praktische **Pflege- und SOS-Hacks gegen Wintertrockenheit** zusammengestellt.

Unser Artikel zu den **typischen Winterkrankheiten** beleuchtet, welche Risiken Kinder, Erwachsene und Senioren in dieser Zeit besonders betreffen. Außerdem blicken wir auf den spannenden Lifestyle-Trend „**Winter Arc**“: eine Einladung, die dunklen Monate bewusst für innere und äußere Stärke zu nutzen – mit Routinen, die Körper, Geist und Seele guttun.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde, warme und inspirierende Wintersaison – und viel Freude beim Lesen, Staunen und Ausprobieren. Sie haben Fragen zu gesundheitlichen Themen? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch bei uns in der Apotheke!

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

Tel.: +43 6245 70058

Fax: +43 6245 70058-10

[www.arnika-apotheke.at](http://www.arnika-apotheke.at)

Mo – Fr 8.00 – 12.30 Uhr  
14.30 – 18.00 Uhr

Sa 8.00 – 12.00 Uhr



### Nachtdienst- kalender

Bereitschaftsdienste der Arnika  
Apotheke in Puch bei Salzburg

# U

# Inhalt



04

## Gesundheit & Lifestyle

**4 Winter-Arc**  
Besser als Neujahrsvorsätze

**6 Erkältung im Griff**  
Vorbeugen, behandeln, fit werden

**8 Typische Winterkrankheiten**  
Jede Generation hat eigene Herausforderungen

**10 Kältealarm**  
Pflegetipps und SOS-Hacks für geschmeidige Haut im Winter

Hallo Kids



## Family & Kids

**12 Hallo Kids!**  
Hallo Winter!

## Mind & Soul

**14 Rätsel**  
Schwedenrätsel & Sudoku



**Kältealarm**  
Pflegetipps und SOS-Hacks für geschmeidige Haut im Winter

## Nutrition & Food

**15 Rezept**  
Rotkraut-Apfel-Quiche mit Schafskäse

## 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.



## Die Arnika App

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

**Einfach scannen & loslegen!**

Jetzt downloaden!



# Winter Arc



## Besser als Neujahrsvorsätze

Wenn die Tage immer kürzer werden, die Nächte länger und der Winter Einzug hält, zieht sich manch eine:r gern zurück – und genau hier setzt der Trend Winter Arc an. Nicht als harsche Diät oder eiserne Herausforderung, sondern als Chance für bewusstes Wachstum: Routinen stärken, Körper und Psyche in Balance bringen, sich selbst etwas Gutes tun.

### Was versteht man unter „Winter Arc“?

„Winter Arc“ ist ein Social-Media-Trend, der Menschen dazu inspiriert, die Herbst- und Wintermonate zu nutzen, um an sich zu arbeiten – **körperlich, mental, gesundheitlich**. Er ist kein streng vorgeschriebenes Programm, sondern eine Einladung zur Selbstgestaltung: Man definiert neue gesunde Gewohnheiten, setzt Ziele, die zu einem passen, und verfolgt sie über Wochen hinweg – oft mit dem Wunsch, stärker, bewusster oder einfach zufriedener ins neue Jahr zu starten.

### Innere Stärke fördern

Der Winter Arc zielt nicht nur auf äußere Dinge: Selbstreflexion, mentale Gesundheit und innere Balance sind zentral. Herausforderungen wie Lichtmangel, Stress oder Jahresenddruck können bewusst angegangen werden. Doch gute Gewohnheiten brauchen Zeit – etwa zwei Monate sind nötig, bis eine Verhaltensänderung zur Gewohnheit wird.

# Was kann alles Teil Ihres Winter Arc sein?



## 1. Guter Schlaf

Schlafqualität korreliert stark mit Immunsystem, Stressbewältigung und emotionaler Gesundheit. Wer gut schläft, ist erwiesenermaßen belastbarer und leistungsfähiger.

### Das hilft von innen:

- *Magnesium*
- *Melatonin*
- *Baldrian, Passionsblume oder Lavendel*

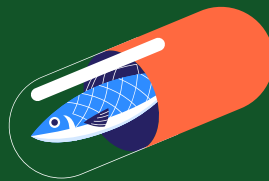


## 2. Bewegung und Sport

Bewegung verbessert Schlaf, hebt die Stimmung, hilft Stress abzubauen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Schon drei Trainingseinheiten oder flotte Spaziergänge pro Woche haben deutliche Effekte.

### Nutritive Trainingshelfer:

- *Vitamin D*
- *Omega-3-Fettsäuren*
- *Proteinreiche Ernährung*



## 3. Darmgesundheit

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er steuert über Stoffwechsel und Immunsystem viele Prozesse, die über unser Wohlbefinden entscheiden. Ein ausgewogenes Mikrobiom beeinflusst Stimmung, Energie und sogar die Schlafqualität.

### Gut für den Darm:

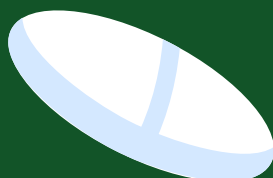
- *Probiotika*
- *Ballaststoffreiche Ernährung*

## 4. Stressmanagement

Mentales Wohlbefinden, Achtsamkeit und Pausen sind essenziell. Meditation, Atemübungen oder kleine Rituale wirken nachweislich stressreduzierend.

### Das hilft außerdem:

- *Ashwagandha, Rhodiola oder Ginseng*
- *B-Vitamine*
- *Magnesium*



### So starten Sie Ihren Winter Arc

Starten Sie Ihren Winter Arc ohne Druck – ob im November oder später, der richtige Zeitpunkt ist immer dann, wenn Sie bereit sind. Setzen Sie sich wenige, realistische Ziele, zum Beispiel drei Bewegungseinheiten pro Woche oder abends ohne Bildschirm ins Bett gehen. Legen Sie feste Zeitpunkte fest, damit Routinen entstehen, und halten Sie Ihre Fortschritte in einem Tagebuch fest.

Blieben Sie flexibel, wenn das Leben dazwischenfunkt. Die kleinen, gut gewählten Schritte, die sich in Ihren Alltag einfügen, sind oft jene, die Sie ins neue Jahr tragen – mit mehr Energie, besserem Schlaf, innerer Balance und einem gestärkten Körpergefühl.

APO-TIPP



-2 €



Aktion gültig im Dezember 2025. Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

# Erkältung im Griff:

**Vorbeugen,  
behandeln,  
fit werden.**

**O**ft beginnt es schleichend: Ein leichtes Kratzen im Hals, die Nase rinnt, Glieder, die sich schwer anfühlen – eine Verkühlung ist im Anmarsch! Doch wer die typischen Phasen kennt und weiß, was jeweils zu tun ist, kann den Verlauf spürbar abmildern. Wir führen Sie durch die drei wichtigsten Stationen: Vorbeugen, Akutbehandlung und Erholung.

## 1. Vorbeugen: Immunsystem zur Bestleistung pushen

Bringen Sie Ihr Immunsystem rechtzeitig in Topform. Denn das sorgt nicht nur dafür, dass Infekte bestmöglich abgewehrt werden, sondern auch dafür, dass diese im Fall der Fälle milder und kürzer verlaufen.

Vitamine und Spurenelemente liefern dafür die Basis. Vitamin C ist bekannt für seine unterstützende Wirkung auf die Abwehr und steckt reichlich in Wintergemüse und Früchten. Vitamin D wiederum spielt in den lichtarmen Monaten eine besondere Rolle – in Österreich leiden viele an einem

Mangel, was die Supplementierung von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll macht. Auch Zink hat sich bewährt: Frühzeitig eingenommen, kann es die Dauer einer Erkältung verkürzen. Spurenelemente wie Selen und Eisen ergänzen Ihr Erkältungsschutzschild.

Aber: Nährstoffe allein sind nicht alles. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft kurbelt die Immunabwehr an. Ausreichend Schlaf ist ein unterschätzter Schutzfaktor: Schon wenige Nächte mit Schlafmangel steigern das Risiko für Infekte. Dazu kommen kleine, aber wirksame Routinen wie regelmäßiges Händewaschen, Stoßlüften oder das Meiden überfüllter Räume in der Schnupfnasen-Hochsaison.

*Tipp: Denken Sie auch an Ihren Darm – rund 70 % unserer Immunzellen sitzen dort. Mit einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung inklusive fermentierter Lebensmittel tun Sie nicht nur der Verdauung, sondern auch Ihrem Abwehrsystem etwas Gutes.*



## 2. Erkältung akut: Klug reagieren statt tapfer durchhalten

Und dann ist es doch passiert: Der Hals brennt, die Nase rinnt, der Kopf pocht. Jetzt gilt es, den Körper nicht zusätzlich zu belasten, sondern die Beschwerden gezielt zu lindern.

Schmerz- und Fiebermittel wie Paracetamol oder Ibuprofen sind bewährte Helfer, wenn Kopf- und Gliederschmerzen plagen oder das Fieber steigt. Gleichzeitig erleichtern sie den Schlaf, welcher für die Genesung besonders wichtig ist. Bei Husten lohnt sich ein genauer Blick: Handelt es sich um einen trockenen Reizhusten, helfen hustenstillende Mittel – gerade in der Nacht. Bei verschleimtem Husten dagegen sind

pflanzliche Schleimlöser, etwa mit Efeu oder Thymian, eine gute Wahl. Auch die Nase braucht Zuwendung: Abschwellende Nasensprays können den Druck lindern und das Atmen erleichtern. Sanfte Alternativen sind Salz- oder Meerwassersprays, die befeuchten und die Schleimhäute bei ihrer Arbeit unterstützen.

Hausmittel haben in dieser Phase ebenfalls ihren Platz. Ein heißer Ingwertee mit Honig, Gurgeln mit Kamille oder das Inhalieren von Wasserdampf sind kleine Klassiker, die oft Großes bewirken. Entscheidend ist, dass Sie Ihrem Körper jetzt Ruhe gönnen. Die gewohnte Sporteinheit oder das pflichtbewusste Überstundenleisten verlängern die Erkrankung – und machen sie oft schlimmer.

## 3. Ende der Verkühlung: Zurück zur Energie

Die schlimmsten Symptome sind abgeklungen, doch oft bleibt ein Rest: nerviger Husten, die wunde Nase oder schlichtweg Müdigkeit. Jetzt lohnt sich die Extra-Portion Fürsorge, damit Sie schnell wieder zu alter Form zurückfinden.

Eine sanfte Nasensalbe kann kleine Wunden vom ständigen Schnäuzen schnell beruhigen. Auch wohltuende Tees mit Spitzwegerich oder Fenchel beruhigen Hals und Bronchien, während Hustenpastillen das letzte Kratzen lindern. Auch jetzt sollten Sie Ihrem Immunsystem noch einmal mit Vitaminpräparaten unter die Arme greifen.

In dieser Phase gilt: nicht zu schnell wieder Vollgas geben. Leichte Spaziergänge an der frischen Luft sind ideal – anstrengende Workouts sollten erst dann wieder absolvieren, wenn Sie sich wirklich komplett fit fühlen. Denn wer zu früh wieder durchstartet, riskiert einen Rückfall.

## Wann sollte ich zum Arzt gehen?

- Fieber über 38,5 °C, das länger als drei Tage anhält
- Starke Halsschmerzen, Schluckbeschwerden oder Ohrenschmerzen
- Atemnot, pfeifende Atmung oder stechender Brustschmerz
- Wenn Kinder, ältere Menschen oder chronisch Kranke betroffen sind
- Im Zweifel gilt: Lieber einmal mehr ärztlich abklären lassen!



**APO-TIPP**

-2 €



Aktion gültig im Jänner 2026. Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

# Typische Winterkrankheiten

Jede Generation hat eigene Herausforderungen



Mit der Kälte ziehen jedes Jahr auch gesundheitliche Herausforderungen ein – und die betreffen uns je nach Alter ganz unterschiedlich. Während Kinder vor allem mit Infekten kämpfen, spüren Erwachsene die Schwere der dunklen Monate oft auch psychisch. Senioren wiederum müssen besonders Herz und Gelenke im Blick behalten.

## Kinder Wenn Viren Hochsaison haben

Die Kleinen sind im Winter besonders anfällig, weil ihr Immunsystem noch in der Übungsphase ist. In Kindergarten und Schule haben Viren leichtes Spiel – und was heute ein Husten ist, kann morgen schon eine Mittelohrentzündung sein.

**VIRALE INFEKTE (z. B. Grippe, RSV, Corona):** Kinder stecken sich leicht an, weil sie in engen Gruppen spielen, husten und niesen. Oft verlaufen die Erkrankungen schwerer als bei Erwachsenen, mit hohem Fieber oder Atemnot.

**PSEUDOKRUPP:** Meist plötzlich mitten in der Nacht – bellender Husten, pfeifendes Einatmen, manchmal sogar Atemnot. Der Auslöser ist ein Virus – die angeschwollene Kehlkopfschleimhaut macht die Situation dramatisch. Typisch ist, dass die Beschwerden in der kalten Jahreszeit zunehmen.

**MITTELOHRENTZÜNDUNG:** Typisch ist der Schmerz in der Nacht, wenn Kinder weinend aufwachen. Ursache sind Infekte, die über die Ohrtrumpete ins Mittelohr wandern. Besonders Kleinkinder sind betroffen, weil ihre anatomischen Verhältnisse das begünstigen.

**ASTHMA:** Niedrige Temperaturen und trockene Heizungsluft bereiten besonders im Winter Probleme. Kinder mit Asthma haben im Winter daher deutlich mehr Anfälle. Wichtig ist eine gute medikamentöse Einstellung und das Meiden von Auslösern, z. B. Rauch.

**NEURODERMITIS:** Die trockene Heizungsluft schwächt die Hautbarriere, Juckreiz und Ekzeme verstärken sich. Viele Kinder kratzen sich dann blutig, was Infektionen begünstigt. Reichhaltige Pflege, milde Reinigungsprodukte und Baumwollkleidung können helfen, den Winter erträglicher zu machen.

## Erwachsene

### Zwischen Winter-Blues & Wohlfühl-Kilos

**Für Erwachsene ist der Winter oft eine Doppelbelastung: einerseits Stress im Job und mit Familie, andererseits körperliche und seelische Herausforderungen.**

**WINTERDEPRESSION:** Wenn das Tageslicht fehlt, gerät die Hormonproduktion aus dem Takt. Betroffene fühlen sich antriebslos, traurig und schlafen oft schlechter. Lichttherapie, Spaziergänge am Vormittag und Vitamin-D-Präparate können helfen, die Stimmung zu stabilisieren.

**GEWICHTSZUNAHME:** Kurze Tage und die Lust auf Komfort führen oft zu weniger Bewegung und mehr Kalorien. Kekse, Punsch und deftige Speisen sind zwar gemütlich, aber sie hinterlassen ihre Spuren. Schon ein Kilo mehr pro Winter summiert sich über die Jahre. Kleine Routinen wie Treppensteigen oder Spaziergänge zwischen den Mahlzeiten wirken hier Wunder.

**HAUTPROBLEME:** Auch Erwachsene leiden im Winter unter trockener Haut, spröden Lippen und Ekzemen. Wer täglich lange und sehr heiß duscht oder aggressiv reinigt, verschlimmert das Problem. Besser sind kurze, lauwarme Duschen, rückfettende Cremes und ein Luftbefeuchter im Schlafzimmer. So bleibt die Hautbarriere intakt.

## Senioren

### Herz, Gelenke und Balance im Fokus

**Im höheren Alter ist der Winter besonders kritisch. Nicht nur Viren, sondern auch Kälte, Glätte und weniger Tageslicht erhöhen das Risiko für ernsthafte Probleme.**

**HERZINFARKT:** Herzinfarkte sind im Winter häufiger. Kalte Temperaturen lassen die Blutgefäße enger werden, der Blutdruck steigt und das Herz wird stärker belastet – das kann bei Menschen mit Vorerkrankungen gefährlich werden.

**STÜRZE:** Mit nachlassender Balance und schwächerer Muskulatur reichen schon wenige Schritte auf glattem Boden für gefährliche Stürze. Hüft- oder Oberschenkelbrüche sind dann keine Seltenheit. Vorbeugend helfen rutschfeste Schuhe, Gehstöcke und eine gute Beleuchtung rund ums Haus.

**ARTHROSE:** Gelenke reagieren empfindlich auf Kälte und Feuchtigkeit. Viele ältere Menschen berichten, dass Schmerzen stärker werden, wenn die Temperaturen sinken. Bewegung in Maßen, warme Kleidung und Physiotherapie lindern Beschwerden – auch wenn sie die Arthrose nicht heilen können.

**DEMENZ:** Kürzere Tage, weniger Aktivität und soziale Isolation verschlechtern oft die Orientierung und das Gedächtnis. Für Angehörige bedeutet das: gezielt Tageslicht ermöglichen, kleine Routinen aufrechterhalten und soziale Kontakte pflegen. Selbst kurze Gespräche oder gemeinsame Spaziergänge haben hier eine große Wirkung.

### Vorbeugen ist das beste Rezept

Ob Kind, Erwachsene oder Senior – jede Altersgruppe erlebt den Winter anders. Doch eines ist allen gemeinsam: Wer sich vorbereitet, kommt besser durch die kalte Jahreszeit. Licht, frische Luft, regelmäßige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung sind die Basis. Dazu kommen ärztliche Kontrollen und eine Portion Achtsamkeit. So wird der Winter eine Zeit der Stärke, der Wärme und des bewussten Genießens.

APO-TIPP





SOS

# Kälte-Alarm?

Pflegetipps und  
SOS-Hacks für geschmeidige  
Haut im Winter

Jedes Jahr im Winter spielt Ihre Haut verrückt? Kalte Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen und weniger körpereigenes Hautfett sorgen für ein Ungleichgewicht, das viele spüren: Spannen, Jucken oder gar Risse. Nicht in diesem Jahr! Denn zum Glück gibt es Strategien, um die Haut von außen zu stärken und gleichzeitig von innen zu unterstützen.

## Typische Winter-Hautprobleme

Wenn die Temperaturen sinken, wird die Hautbarriere labiler. Die Talgproduktion ist im Winter deutlich reduziert. Dadurch fehlt der natürliche Schutzfilm, Feuchtigkeit verdunstet schneller. Besonders betroffen sind Gesicht, Hände und Lippen, wo kaum Talgdrüsen vorhanden sind. Unangenehmes Spannen, Rötungen, spröde Stellen oder Ekzeme sind keine Seltenheit.

## Die vergessenen Zonen

Oft liegt der Fokus auf der Gesichtspflege, doch gerade Hände und Lippen haben im Winter die größten Belastungsproben zu bestehen. Häufigeres Händewaschen, niedrige Temperaturen und Wind machen die Haut dort besonders empfindlich. Auch die Schienbeine sind anfällig, weil die Haut hier generell dünn und trocken ist. Wer nach dem Duschen sofort eine rückfettende Lotion aufträgt, kann das Spannungsgefühl abmildern. Baumwollhandschuhe oder -socken über Nacht wirken zusätzlich wie eine Intensivkur.

## Wirkstoffe, die im Winter den Unterschied machen

Die Wahl der richtigen Inhaltsstoffe ist jetzt entscheidend. Reichhaltige Cremes mit Lipiden helfen, die Barriere zu stabilisieren, während feuchtigkeitsbindende Stoffe den Wasserhaushalt auffüllen. Besonders bewährt haben sich Urea, Glycerin und Hyaluronsäure, die Wasser in der Haut halten. Ceramide sind wie kleine Bausteine, die Lücken in der Hautbarriere schließen. Panthenol beruhigt gereizte Stellen.

### Bewährte Hautpflege-Wirkstoffe im Winter

- Sheabutter
- Urea
- Glycerin
- Hyaluronsäure
- Ceramide
- Panthenol



## Hautpflege geht auch von innen

Auch die Ernährung beeinflusst, wie widerstandsfähig die Haut im Winter bleibt. Antioxidantien (zum Beispiel Vitamin E) bekämpfen freie Radikale und schützen dadurch Hautzellen. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung. Spürbar ist das nicht über Nacht – doch wer über Wochen gezielt auf nährstoffreiche Kost setzt, bemerkt eine Verbesserung von Elastizität und Spannkraft.

### Wichtige Winter-Skin-Nährstoffe

- Omega-3-Fettsäuren
- Vitamin C
- Vitamin E
- Zink
- Biotin
- Kollagen



## 5 SOS-Hacks für geschmeidige Haut – auch im Winter

Wenn die Haut spannt und rau wird, helfen oft schon kleine Alltags-Tricks. Diese fünf Sofort-Helfer bringen schnelle Linderung:

- Luft befeuchten: Heizungsluft ist der größte Feuchtigkeitsräuber. Ein Luftbefeuchter oder einfach eine Schale Wasser auf der Heizung sorgt für ein angenehmeres Raumklima – und Ihre Haut dankt es Ihnen.
- Duschen mit Maß: Lieber lauwarm und nur kurz duschen. Zu heißes Wasser entfettet die Haut und verstärkt Trockenheit.
- Weich umhüllt: Greifen Sie zu Schals aus Seide oder Baumwolle. Wolle sieht zwar kuschelig aus, reizt die Haut aber oft zusätzlich.
- Sonnenschutz: UV-Strahlen sind auch bei Minusgraden aktiv. Ein leichter Sonnenschutz im Gesicht beugt nicht nur Sonnenbrand, sondern auch vorzeitiger Hautalterung vor.
- Beauty-Schlaf nutzen: Nachts regeneriert die Haut besonders intensiv. Eine reichhaltige Creme oder eine Overnight-Maske wirkt dann wie ein Pflege-Booster.

## APO-TIPP



Hallo Kids!



WISSENS-  
WERTES



# Hallo Winter!

Jetzt wird's frostig! Überall duftet es nach Zimt, Mandeln und Kakao. Ob Schneeballschlacht, Eislaufen oder einfach gemütlich einkuscheln – der Winter steckt voller Abenteuer! Hier findest du spannende Winterfakten, kreative Ideen und Tipps, wie du gesund und fröhlich durch die kalte Zeit kommst.

FIT UND FRÖHLICH DURCH DEN WINTER



**Damit du den Winter genießen kannst, ohne zu frieren oder krank zu werden, helfen dir diese Tipps:**

### Warm durch den Tag

Zieh dich wie eine Zwiebel an – Schichten halten dich besser warm als ein einziger dicker Pulli.

### Power fürs Immunsystem

Jetzt sind Mandarinen, Haferflocken, Nüsse und bunte Gemüsesuppen echte Superhelden.

### Frische Luft tut gut

Auch bei Kälte jeden Tag kurz rausgehen! Bewegung an der frischen Luft macht fit und munter.

### Ausreichend Schlaf

Wenn's draußen dunkel ist, braucht dein Körper mehr Ruhe – also geh lieber rechtzeitig ins Bett.

### Saubere Hände

Wasch deine Hände regelmäßig, besonders vor dem Essen. So haben Viren keine Chance.

## Wer bin ich?



Ich steh im Garten, trag Mütze und Nase, aus Schnee gebaut – das ist meine Phase!

Schneemann

Ich leuchte an einem bestimmten Abend in Rot, Blau, Grün, sprühe Funken und bring den Nachthimmel zum Glühn.

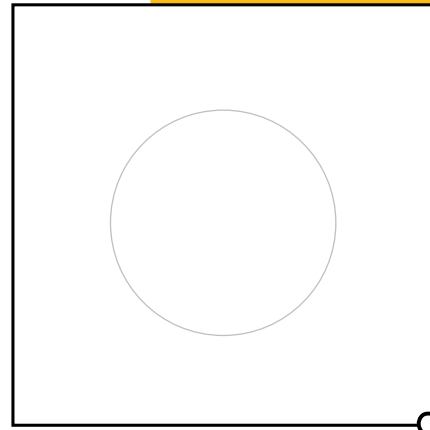
Feuerwerk



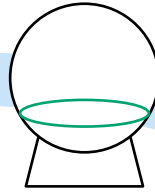
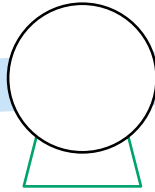
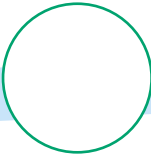
# Einfach zeichnen mit Kreisen



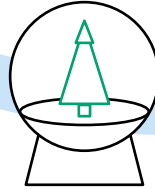
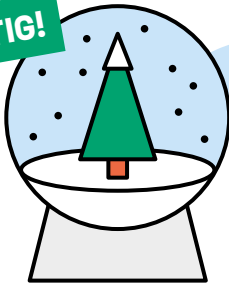
Zeichnen macht richtig Spaß und es kann so einfach sein, coole Motive aufs Papier zu bringen. Mit dem Kreis als Basis und unseren Ideen gelingt dir das garantiert.



START



FERTIG!



GLEICH FERTIG ...

JETZT DU!



## Wusstest du, ...

### Dein Körper ist eine Heizung.

Wenn dir kalt ist, zittern deine Muskeln – dadurch entsteht Wärme und dein Körper hält seine Temperatur stabil bei etwa 37 °C.

### Ohren frieren besonders schnell.

In den Ohrfläppchen fließt wenig Blut – deshalb kühlen sie ohne Mütze ruckzuck aus.

### Kalte Finger? Bewegung hilft!

Wenn du die Hände reibst oder mit den Armen wedelst, regst du den Blutfluss an – so werden kalte Finger schnell wieder warm.

### Lachen ist Medizin!

Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller – und dein Immunsystem wird sogar stärker.

### Sonnenlicht macht gute Laune.

Wenn die Sonne auf die Haut scheint, bildet dein Körper Vitamin D und Glückshormone – das hilft gegen Wintermüdigkeit.

APO-TIPP



-30%

Aktion gültig 15.11.2025 – 15.02.2026.  
Solange der Vorrat reicht.  
Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

# Schwedenrätsel & Sudoku



Kellner	alkoholisches Getränk	Teil eines Wohnraumes	Opernsolo-gesang							deutlich	hochbetagt	Sultanat am Arabischen Meer	
			ein Indogermáne							schlechter Mensch, Schuft			
ägyptische Göttin												Abgasreiner (Kurzwort) <b>6</b>	
kleines Lasttier										Frau Abrahams im A. T.			
			Frage-wort							schlank und geschmeidig	frühere französische Münze	dt. Komponist (Werner)	
ein Europäer	Baumbestand an Flüssen		Binnenstaat in Zentralafrika			Atommeiler	Linie	Bundesstaat der USA	eine Zahl	bevor	beständig, gleichbleibend		
Sammlung von Schriftstücken				Bratensaft, Tunke		ohnehin						Verbundenheit, Vertrautheit <b>4</b>	Feldertrag
			franz. Philosoph (Jean-Paul)						Kauwerkzeug		Feuerkröte		
ägyptische Hafens-tadt		engl. Weltumsegler (James)				herausfordern, provozieren <b>3</b>					Bezeichnung	seemännlich: Windseite	
			Gebirgspfad					Kfz-Zeichen-Celle		erhöhen, auszeichnen			
beharrlich, ausdauernd	somit, mithin					Stadt an der Mosel					Kopfbedeckung		
digitales Speichermedium (Abk.)			intuitiv erfassen							Schauspiel-, Ballettschüler <b>1</b>			

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

**Leicht**

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

**Schwer**

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

Die Lösungen für Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online:



**Zutaten****FÜLLUNG**

- 150 g Schafskäse
- 200 g Schlagobers
- 50 g Milch
- 1 TL Suppenwürze
- 100 g Sauerrahm
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken
- 1 EL frischer oder getrockneter Thymian
- 1 Ei
- 400 g Rotkraut
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 große Zwiebel
- 1-2 EL Öl zum Anbraten
- 100 g Rotwein zum Ablöschen

**TEIG**

- 200 g Weizenmehl (Type 480)
- 120 g Magertopfen
- 1 EL Olivenöl
- 60 g Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver

**ZUM GARNIEREN**

- 1 Handvoll Walnüsse
- 1-2 EL Honig
- etwas Schafskäse zum Bestreuen

# Rotkraut- Apfel-Quiche

mit Schafskäse



© Celina Hruschka

Autorin  
**Celina  
Hruschka**

Social @genusskind  
Web www.genusskind.at

**Zubereitung****FÜLLUNG**

Etwas Schafskäse zum Garnieren zur Seite stellen. Schlagobers und Milch in einen hohen Mixbecher geben, den Schafskäse hineinbröckeln und die Suppenwürze hinzufügen. Die Mischung mit einem Stabmixer zu einer festeren Creme pürieren.

Sauerrahm unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken, danach das Ei unterrühren. Rotkraut waschen und den Strunk entfernen. Den Krautkopf der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in kleine Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl glasig anbraten. Rotkraut hinzufügen und 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und ca.

10 Minuten mit geschlossenem Deckel weichdünsten und gelegentlich umrühren. Danach die Apfelstücke unterrühren.

**TEIG**

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform mit Backpapier auslegen.

Die Zutaten in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen und in die vorbereitete Quicheform drücken.

Die Rotkraut-Apfel-Füllung auf dem Teig verteilen. Die Sahne-Schafskäse-Sauce darübergießen, mit Walnüssen sowie den restlichen Schafskäse-Bröseln bestreuen und die Quiche ca. 35 bis 40 Minuten backen, bis die Füllung fest geworden ist. Mit etwas Honig beträufeln und warm genießen.

Online  
erhältlich



## Backen. Feiern. Genießen.

Kreative Backideen für  
alle Feste und Anlässe

Autorin Celina Hruschka  
Verlag Tyrolia  
Instagram @tyrolia\_kochbuch



 TYROLIA



# R

## Raunächte

*Ein bisschen weiße Magie schadet nie*

Die Raunächte sind die **zwölf heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag**. Sie symbolisieren die zwölf Monate des neuen Jahres und gelten als Zeit des Loslassens, der Reinigung und des Neubeginns. Seit jeher werden sie mit Räucherritualen gefeiert, um Altes zu verabschieden und Platz für Neues zu schaffen.

Ursprünglich stammen die Bräuche aus der germanischen Zeit. Jede Nacht steht für einen Monat des kommenden Jahres und soll Hinweise auf dessen Verlauf geben. In dieser mystischen Zeit, in der laut Überlieferung die „Pforten zur Anderswelt“ offenstehen, **räucherte man Haus und Stall, um Mensch und Tier vor bösen Mächten zu schützen**. Der aufsteigende Rauch galt als Bote für Wünsche und Gebete an den Himmel.

Traditionell zieht man beim „Rachn gehn“ mit einer Räucherschale von Raum zu Raum. Auch heute erfreut sich das Räuchern neuer Beliebtheit. Verwendet werden Schalen aus Ton oder Metall, gefüllt mit Quarzsand und Räucherkohle. Wichtig ist, dass die Glut nicht zu heiß wird und beim Räuchern Fenster geöffnet sind, damit negative Energien entweichen können.

### **Beliebte Kräuter:**

- Weihrauch** – reinigend, stimmungsaufhellend
- Wacholder** – heilend, stärkend
- Lavendel** – beruhigend, klärend
- Salbei** – reinigend, aufbauend
- Tannenharz** – gibt Kraft
- Rose** – öffnet das Herz

In diesen Nächten lohnt es sich, auf Träume zu achten – sie sollen Hinweise für die kommenden Monate geben. Viele führen ein Raunacht-Tagebuch, um Muster und Themen zu erkennen.

**Am 5. auf den 6. Januar endet die Zeit der Raunächte mit der Dreikönigsnacht.** Traditionell werden Kerzen entzündet, Fenster geöffnet und gute Wünsche für das neue Jahr gesprochen. Der heilige Wind, so heißt es, segnet dann Haus und Herz.

**Ein bisschen Magie kann schließlich nie schaden.**

Das Team der  
Arnika Apotheke  
wünscht Ihnen  
zauberhafte  
Raunächte!