



JAUNTAL-APOTHEKE

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



FRÜHLING 2024

GRATIS

FACT OR FAKED?

SCHLAF-HACKS AUS DEM INTERNET

**WER RASTET,
DER ROSTET**

Bewegung ist die
beste Vorsorge

**WUND(ER)-
MANAGEMENT**

Innovative Methoden
zur Wundheilung

EDITORIAL

LIEBE LESER:INNEN,
HALLO LIEBER
FRÜHLING!

Der Frühling ist DIE Zeit des Neuanfangs und der Regeneration. Wir lieben es, wenn die Jacken wieder dünner werden und begrüßen die wärmenden Sonnenstrahlen und das Erwachen der Natur mit offenen Armen. Für viele bedeutet das auch, dass es wieder Zeit ist die eigene Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen.

Als Ihre Apotheke möchten wir Sie daran erinnern, dass der Frühling auch die Zeit ist, an Ihre Vorsorge zu denken. Pollenallergiker sollten sich frühzeitig über die besten Behandlungsstrategien informieren. Wir bieten Beratung und Unterstützung, um Sie bestmöglich durch die Allergiesaison zu begleiten.

Denken Sie auch an Ihre Haut, die nach dem Winter besondere Aufmerksamkeit verdient. Feuchtigkeitsspendende Cremes und Sonnenschutz sollten jetzt zu Ihrer täglichen Routine gehören. Und während wir mehr Zeit im Freien verbringen, sollten wir nicht vergessen, dass ein wirksamer Zeckenschutz wichtig ist, um Risiken wie FSME zu vermeiden.

Besuchen Sie uns in der Apotheke, um sich zu informieren, wie Sie Ihre Gesundheit diesen Frühling optimal unterstützen können. Wir haben aktuellste Produktneuheiten und altbewährte Rezepte für Ihre Bedürfnisse und freuen uns darauf, Sie durch einen gesunden und aktiven Frühling zu begleiten.

**Wir wünschen Ihnen ein schönes Frühlings-
erwachen und beste Gesundheit!**

Herzlichst, Ihr
Dr. Klaus Bauer und das
Team der Jauntal-Apotheke

Impressum:
APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN
Camu Camu Media GmbH
Marie-Andeßner-Platz 1,
5020 Salzburg, Österreich
M: aponovum@camucamu.media
www.camucamu.media
Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels,
EMF / Betina Wech-Niemet, Hotel Alpina Rauris
www.hotel-alpina-rauris.at

4

**Kann ich das in
meinem Alter noch
tragen?**

Warum Age-Shaming
gestern war

6

**Wer rastet,
der rostet**

Bewegung ist die
beste Vorsorge

8

**Alles im basischen
Bereich?**

Übersäuerung effektiv
ausgleichen

10

Good to know

Apotheken-Insights

12

Pollenkalender

Tipps und To-Dos für
jede Phase

14

**Das große
Krabbeln?**

So haben Parasiten bei
Ihren Vierbeinern keine
Chance

16

Fact or Faked?

Schlaf-Hacks aus dem
Internet

18

**Wund(er)-
management**

Innovative Methoden
zur Wundheilung

20

Kids Zone

Frühlingserwachen für
kleine Entdecker

22

**Folgen Sie Ihren
Urinstinkten**

Den Geheimnissen von
heimischen Urwäldern
und Urquellen auf der
Spur

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

Rezept

Flammkuchen mit
grünem Spargel und
Garnelen

WO DU KEINE KONTROLLE HAST, ABER EINE WAHL

MENTAL
TIPP

Du hast **KEINE** Kontrolle darüber, ...

- 1** ... *was andere Menschen tun.*
Aber du kannst entscheiden, ob du dich an ihrem Verhalten beteiligst und sie darin unterstützt.
- 2** ... *wie andere Menschen dich sehen.*
Aber du kannst entscheiden, wie du dich in deinen Beziehungen verhältst und wie du dich selbst siehst.
- 3** ... *wie andere Menschen dich behandeln.*
Aber du kannst entscheiden, wie du ihre Verhaltensweisen aufnimmst und auf sie reagierst.
- 4** ... *ob andere Menschen dich mögen.*
Aber du kannst entscheiden, wie ehrlich du zu dir selbst bist.
- 5** ... *was andere Menschen denken, fühlen und glauben.*
Aber du kannst wählen, wie du dich mit deinen verschiedenen Meinungen, Gefühlen und Überzeugungen auseinandersetzt.
- 6** ... *wie andere Menschen das, was du sagst und tust, aufnehmen.*
Aber du kannst deine Absichten kontrollieren und entscheiden, wie du reagierst, wenn du jemanden ungewollt verletzt.
- 7** ... *was mit anderen Menschen geschieht.*
Aber du kannst entscheiden, wie du für sie da bist, wenn es schwierig wird.



www.soulcoach-joana.de

Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über Soulcoach Joana.

KANN ICH DAS IN MEINEM ALTER NOCH TRAGEN?



Es war einmal eine Zeit, in der Frauen sich für jeden sichtbaren Anzeichen des Älterwerdens schämten. Graue Haare, Falten und andere Zeichen der Zeit wurden mit Verlegenheit betrachtet. Doch heute erleben wir einen erfreulichen Wandel: Das Älterwerden wird nicht mehr versteckt, sondern stolz präsentiert.

JA!

Warum Age-Shaming gestern war

Falten, Filme, Fassaden: der Druck, jung zu bleiben

Jahrzehntelang lastete auf Frauen der Druck, stets jung auszu-sehen. Doch warum haben sich Frauen überhaupt für den völlig natürlichen Alterungsprozess geschämt? Die Medien spielten eine maßgebliche Rolle bei der Schaffung von unrealistischen Schönheitsstandards. Filme und Werbung präsentierten Frauen oft als zeitlos jung und faltenfrei, dies führte zu einem verzerrten Bild der Realität. Diese unerreichbaren Ideale setzten Frauen unter Druck, ihr Äußeres künstlich zu bewahren, anstatt den natürlichen Alterungsprozess zu akzeptieren und zu genießen.

Embracing Aging: ein Wandel ohne Grenzen

Glücklicherweise ändert sich das Bild von Frauen in den Medien. Immer häufiger sehen wir authentische Darstellungen des Alterns, die ohne Photoshop-Bearbeitung echte Falten und graue Haare zeigen. Die Modeindustrie feiert das Älterwerden mit diversen Models und Kollektionen, die die Schönheit in jedem Alter betonen. Filme, soziale Medien und prominente Vorbilder wie Helen Mirren tragen dazu bei, das Bild des Alterns zu verändern. Authentische Darstellungen von Frauen mittleren Alters sind nun häufiger, stärken das Selbstbewusstsein und brechen mit unrealistischen Schönheitsidealen. Diese Bewegung spiegelt einen gesellschaftlichen Wandel wider, der Frauen ermutigt, ihr natürliches Altern selbstbewusst zu akzeptieren und stolz auf ihre Lebenserfahrung zu sein.

Stolz auf das Alter - warum ältere Frauen sich freuen sollten

Das Älterwerden ist mehr als nur das Passieren der Zeit; es ist eine Reise voller Schätze, verbunden mit Weisheit, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und schönen Erfahrungen. Anstatt den Druck zu spüren, einem jugendlichen Ideal zu entsprechen, sollten ältere Frauen stolz auf ihr Alter sein.

Frauen, die das Älterwerden zelebrieren

In einer Welt, die oft von jugendlich fixierten Idealen geprägt ist, zeigen uns inspirierende Frauen, dass das Älterwerden eine Zeit der Freude und Entfaltung sein kann. Diese Persönlichkeiten dienen als lebendige Beweise dafür, dass jede Lebensphase von Erfüllung und Genuss geprägt sein kann:



MAYE MUSK

Model & Ernährungsberaterin

@mayemusk

Als Model setzt Musk ein starkes Zeichen für Schönheit in jedem Lebensabschnitt und fördert ein positives Körperbild.



GRECE GHANEM

Instagram-Influencerin

@greceghanem

Mit Stil und Selbstbewusstsein bricht sie mit Stereotypen, inspiriert Frauen weltweit, ihre Einzigartigkeit zu feiern und beweist noch einmal: „Style has no age“.



ERIKA RISCHKO

Fitness-Queen & Autorin

@erikarischko

Ihre beeindruckenden Workout-Videos zeigen, dass Fitness Spaß macht, egal in welchem Alter.

Das Älterwerden in vollen Zügen erleben

Das Geheimnis eines erfüllten Älterwerdens liegt nicht nur in der äußeren Pflege, sondern auch in der inneren Balance. Um die Gesundheit im Alter zu erhalten, sollten Frauen auf eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und regelmäßige Gesundheitschecks achten. Ausreichend Schlaf und Self-Care-Rituale fördern auch das Wohlbefinden und tragen zu einem positiven Alterungserlebnis bei.



Produkte aus der Apotheke für ein erfülltes Älterwerden

Unsere Apotheke bietet viele Produkte, die Frauen dabei unterstützen, das Älterwerden zu genießen: von Hautpflegeprodukten bis zu Nahrungsergänzungsmitteln gibt es eine breite Palette von Optionen, die auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Frauen zugeschnitten sind.

CELL CARE = SELF CARE NR. 1 IM ALTER

Im Alter ist Zellschutz essenziell, um den Körper vor den Auswirkungen des Alterungsprozesses zu bewahren. Dieser trägt nicht nur zum äußeren Erscheinungsbild bei, sondern beeinflusst auch maßgeblich das innere Wohlbefinden. Spermidin, zum Beispiel gewonnen aus Weizenkeimen, hat sich als wirkungsvoller Helfer im Kampf gegen Zellstress erwiesen. Seine antioxidativen Eigenschaften helfen, die schädlichen Auswirkungen freier Radikale zu minimieren.

Spermidin unterstützt den Prozess der Autophagie, bei dem Zellen ihre eigene Funktionsfähigkeit aufrechterhalten, indem sie beschädigte Teile abbauen und recyceln.

> Mit seinem natürlichen Ursprung und seinen vielfältigen schützenden Eigenschaften ist Spermidin eine vielversprechende Ergänzung, um den Zellschutz im Alter zu unterstützen und das Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.



Longevity Labs⁺
spermidineLIFE[®]

In Kooperation mit
der Universität Graz



Vertraue auf das Original-Spermidin

Unterstütze Deine Zellen mit **spermidineLIFE[®] Original 365+¹**. Egal ob Herzzelle, Leberzelle oder Gehirnzelle - sie alle brauchen **Unterstützung bei der Zellerneuerung**, um Dich lange gesund zu halten.

spermidineLIFE[®] mit 100% natürlichem Spermidin dank einzigartigem **CelVio Complex[®] - klinisch getestet²**.

Entscheide Dich für den **Weltmarktführer!**

www.spermidineLIFE.com

Qualität aus
ÖSTERREICH



Erhältlich hier in
Deiner Apotheke

¹ Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese, einer normalen kognitiven Funktion und dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung. | ² Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33 doi: 10.18632/aging/101354.

WER RASTET, DER ROSTET

BEWEGUNG IST DIE BESTE
VORSORGE

Wer rastet, der rostet - ein oft gehörter Spruch, der besonders im Alter an Bedeutung gewinnt. Aktiv und gesund älter werden, das wollen wir alle. Die Lösung: Bewegung, Bewegung, Bewegung! Denn diese wirkt auch im fortgeschrittenen Alter gesundheitsfördernd und kann dazu beitragen, viele der im Alter gehäuft auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

INWIEFERN VERÄNDERT SICH UNSERE FITNESS IM ALTER?

Mit dem Altern ändern sich körperliche Fähigkeiten. In den 20ern sind Muskelkraft und Herz-Kreislauf-System stark, in den 50ern beginnen die Herausforderungen: Muskelabbau, ein langsamerer Stoffwechsel, der oft zu Gewichtszunahme führt, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkprobleme und Osteoporose, bedingt durch die abnehmende Knochendichte. Fitness im Alter ist schwieriger, da die

Verletzungsgefahr steigt und die Erholung länger dauert. Die Ziele verschieben sich von Leistungssteigerung zu Mobilitäts- und Gelenkerhalt, wobei eine ganzheitliche Herangehensweise, die Ernährung, Schlaf und Stressmanagement einschließt, für die Erhaltung von Gesundheit und Fitness beim Älterwerden entscheidend ist.

DAS LÄUFT WIE GESCHMIERT

Die richtige Balance zwischen Bewegung und Ruhe ist maßgebend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und Funktion Ihrer Gelenke. Aber woher weiß ich, ob meine Gelenke Bewegung oder Ruhe brauchen?

MEHR BEWEGUNG:

- › **Steifigkeit:** Morgendliche Steifigkeit bessert sich mit leichter Bewegung
- › **Müde Muskeln:** Zu wenig Bewegung schwächt die die Gelenke unterstützenden Muskeln
- › **Längere Inaktivität:** Nach längerem Sitzen oder Liegen

MEHR RUHE:

- › **Akuter Schmerz:** Stechende Schmerzen sind ein Signal für eine Pause
- › **Schwellung und Rötung:** Kann auf eine Entzündung hinweisen
- › **Anhaltende Schmerzen nach Bewegung:** Zeichen für eine Überlastung

Ergänzend dazu unterstützen Produkte aus Apotheke wie Glucosamin und Chondroitinpräparate, Omega-3-Fettsäuren sowie entzündungshemmende topische Cremes die Gelenkgesundheit. Diese können helfen, Gelenkschmerzen zu lindern und die Mobilität zu fördern.

BEWEGUNG TUT DEM HERZEN GUT

Nicht nur die Gelenke, auch das Herz-Kreislauf-System profitiert von regelmäßiger Bewegung: Sie hält das Herz in Schwung und fördert die Blutzirkulation. Wir können Entwarnung geben: Sie müssen kein Marathontraining starten – bereits zehn Minuten zügiges Spaziergehen jeden Tag kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden um zwanzig Prozent reduzieren!

ALLES IM FLUSS?

Eine gesunde Durchblutung ist Voraussetzung für den Erhalt der Körperfunktionen – so vermindert sie auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Auch hier kann ein Bewegungsmangel ursächlich sein, dass die Blutversorgung beeinträchtigt wird. Bei leichten Beschwerden können pflanzliche Arzneimittel unterstützend wirken. Inhaltsstoffe wie Süßholzwurzel, Ringelblume, Kardamom oder Sandelholz sind hier die Mittel der Wahl.

Erste Anzeichen für leichte Durchblutungsstörungen:

- › Kalte Hände und Füße
- › Schmerzende Beine
- › Extremitäten schlafen öfters ein
- › Kribbelnde Haut

BEWEGUNG IST AUCH TRAINING FÜRS GEHIRN

Um das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen zu fördern, ist Bewegung ebenso wichtig. Tätigkeiten wie Gartenarbeit oder Walken können Wachstum und Verknüpfung neuer Nervenzellen anregen, besonders in der zentralen Schaltstelle im Gehirn, dem Hippocampus. Dieser ist verantwortlich für die Bildung von Gedächtnisinhalten: Informationen aus unterschiedlichen Hirnregionen werden verarbeitet und in die Großhirnrinde gespeichert.

APOTHEKEN-TIPP



FÜR DIE GELENKSFUNKTION

Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und Kollagenfasern sowie der Gelenksflüssigkeit erforderlich sind. Für Gesunderhaltung, reibungslose Bewegung und Stoßdämpfung: Glucosamin und Chondroitin. Für den körpereigenen Knorpelaufbau: MSM (biologisch gut verwertbarer Schwefel). Für Stoßdämpfung und Schmierung: Hyaluronsäure mit hoher Wasserbindungskapazität. Auch Vitamin C leistet einen Beitrag zur normalen Knorpelfunktion, Mangan unterstützt die Bindegewebsbildung und gemeinsam mit Vitamin D3 die Erhaltung gesunder Knochen.

GELENKFIT

60 KAPSELN

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

Alles im basischen Bereich?



Über-säuerung effektiv ausgleichen

In unserem hektischen Alltag, geprägt von Stress, unausgewogener Ernährung und mangelnder Bewegung, ist es nicht ungewöhnlich, dass der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers aus dem Gleichgewicht gerät. Dieser Zustand, allgemein als Übersäuerung bekannt, kann zu vielen Beschwerden führen. Doch was genau verursacht diese Übersäuerung und wie können wir sie effektiv ausgleichen? In diesem Artikel betrachten wir die zugrundeliegenden Ursachen, erkennen die Symptome und zeigen Ihnen Möglichkeiten, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

DIE ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS KANN DURCH VERSCHIEDENE FAKTOREN ZUSTANDE KOMMEN:

- 1. Falsche Ernährung**
- 2. Sportliche Überanstrengung**
- 3. Stress und Nervosität**
- 4. Schlafmangel**
- 5. Schwangerschaft**

SYMPTOME VON ÜBERSÄUERUNG

Übersäuerung des Körpers äußert sich in vielfältigen, oft schwer zu deutenden Symptomen. Häufige Anzeichen sind anhaltende Müdigkeit und Energiemangel sowie Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Magenschmerzen und Blähungen. Zudem können Muskel- und Gelenkschmerzen durch körperliche Entzündungen hervorgerufen werden. Hautprobleme, Atemnot und häufige Kopfschmerzen können ebenfalls auf eine Übersäuerung hinweisen und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen.

finden beeinträchtigen. Diese Symptome zeigen die Wichtigkeit eines ausgeglichenen Säure-Basen-Gleichgewichts.

MASSNAHMEN GEGEN ÜBERSÄUERUNG

Neben einer Ernährungsumstellung, ausreichender Wasserzufuhr, optimiertem Stressmanagement, regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und der Vermeidung von Alkohol und Koffein können diese Mittel die Säurebildung im Körper regulieren:

- › **Basische Nahrungsergänzungsmittel:** Es gibt spezielle Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- oder Kapselform, die basische Mineralien wie Magnesium, Calcium, Kalium und Natriumbicarbonat enthalten. Diese können helfen, den Körper bei der Neutralisierung von überschüssigen Säuren zu unterstützen und so den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen.
- › **Kräutertees:** Bestimmte Kräutertees, wie Kamillentee, Fencheltee oder Ingwertee, können beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt wirken und helfen, Säureprobleme zu lindern.
- › **Probiotika:** Probiotika können die Darmgesundheit unterstützen und indirekt zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts beitragen.
- › **Basische Bäder:** Badezusätze, die den pH-Wert des Badewassers erhöhen, können helfen, die Säure über die Haut auszuleiten.

- › **Entsäuernde Salben und Cremes:** Bestimmte Hautpflegeprodukte sind darauf ausgelegt, den Säure-Basen-Haushalt der Haut zu unterstützen und können bei Hautproblemen, die durch Übersäuerung verursacht werden, helfen.

VORSICHT WECHSELWIRKUNG

Bei der Einleitung einer entsäuernden Behandlung, insbesondere wenn sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Produkten zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts beinhaltet, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten zu achten. Dies betrifft zum Beispiel Antibiotika oder Medikamente für Osteoporose und Schilddrüse.

Es ist wichtig, dass Sie bei jeglicher Form der Selbstbehandlung, besonders wenn Sie bereits Medikamente einnehmen, vorher ärztliche Rücksprache halten oder sich in der Apotheke beraten lassen. Sie können spezifische Wechselwirkungen prüfen und sicherstellen, dass Ihre entsäuernde Behandlung sicher und effektiv ist.

Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya, Hafer & Biotin



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

www.allergosan.com



GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81638



* € 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81638

GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

„PILLE DANACH“: DAS GING DANEBEN - WAS JETZT?

Ein abgerutschtes Kondom, Pille vergessen oder im schlimmsten Fall ein sexueller Übergriff - in Österreich ist die "Pille danach" rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Das bedeutet, dass Sie sie ohne vorherige ärztliche Verschreibung kaufen können. Es gibt zwei Arten: Eine enthält den Wirkstoff Levonorgestrel und die andere Ulipristalacetat. Beide sind wirksam, wenn sie so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden, idealerweise innerhalb von 24 Stunden, aber sie können bis zu 72 Stunden (Levonorgestrel) bzw. bis zu 120 Stunden (Ulipristalacetat) wirksam sein.

Wir empfehlen, vor der Einnahme mit unserem Fachpersonal oder Ihrem Arzt zu sprechen. Wir können wichtige Informationen zur Anwendung, Wirksamkeit und möglichen Nebenwirkungen geben.



GOOD TO KNOW Die „Pille danach“ ist keine „Abtreibungspille“, keine regelmäßige Verhütungsmethode und schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.



FSME-IMPfung: IST EINE TITERKONTROLLE NOTWENDIG?

Immer wieder diese Zeckenimpfung - ist sie denn schon wieder nötig? Das fragen sich viele auch im Hinblick auf eine Titerkontrolle zur Ermittlung der FSME-Antikörper. Bei Einhaltung der empfohlenen Impfintervalle sind Titerbestimmungen nicht notwendig. Prinzipiell sollten Titerkontrollen nur bei speziellen Fragestellungen (unklares Impfintervall, Impfen bei Immunsuppression, etc.) in Form von Neutralisationstests in Speziallabors durchgeführt werden.

GOOD TO KNOW In Österreich gab vor den umfassenden Impfaktionen in den 80ern jährlich 300 - 700 Fälle von FSME. Durch eine über 80 %ige Durchimpfungsrate sanken die Fälle seither deutlich. Die Effektivität der FSME-Impfung beträgt in Abhängigkeit des Impfschemas 83 - 99 %.

ENTSORGUNG VON ALT-MEDIKAMENTEN: BITTE NICHT IN DEN RESTMÜLL

Die Rücknahme von Altmedikamenten in der Apotheke ist ein wichtiger Service, der nicht nur der Umweltschutz, sondern auch die Sicherheit im Umgang mit Medikamenten fördert. Sie können Ihre nicht mehr benötigten oder abgelaufenen Medikamente bei uns in der Apotheke abgeben.

Dies umfasst verschreibungspflichtige und rezeptfreie Arzneimittel. Im Idealfall übergeben Sie uns Ihre Altbestände bereits ohne Umkarton. Die gesammelten Medikamente werden an spezialisierte Entsorgungsunternehmen übergeben. Diese Unternehmen sind dafür verantwortlich, die Medikamente umweltgerecht zu entsorgen.



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



APO-ABC

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

Salbe:

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

Creme:

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

Lotion:

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

POLLENKALENDER

Tipps und To-Dos für jede Phase

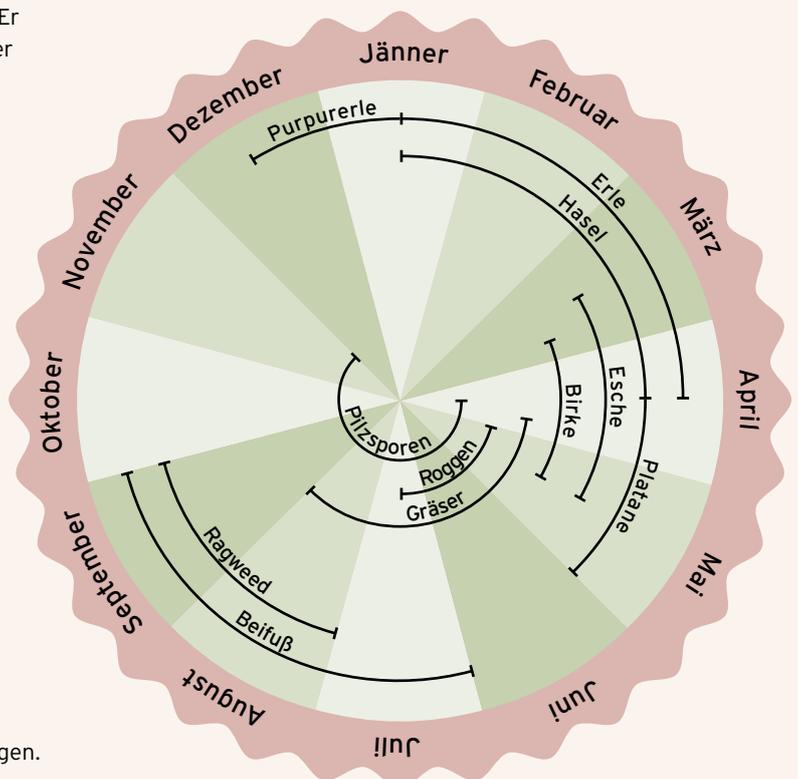


Der Frühling bringt nicht nur Sonnenschein und Blütenpracht, sondern auch die Herausforderung der Pollenzeit für Allergiker. Unser Pollenkalender ist Ihr unverzichtbarer Begleiter, um sich durch die verschiedenen Phasen von Baumpollen im Frühling über Gräserpollen im Frühsommer bis zu Kräuterpollen im Spätsommer zu navigieren.

Der Pollenkalender hilft Allergikern dabei, die Zeiten hoher Pollenkonzentrationen im Jahresverlauf zu verstehen. Er zeigt auf, in welchen Monaten bestimmte Bäume, Gräser und Kräuter blühen und damit potenziell Allergien auslösende Pollen in die Luft abgeben. Sie können damit ihre Aktivitäten und Behandlungen planen, um die Exposition gegenüber bestimmten Pollen zu minimieren und Symptome zu lindern.

VARIATION VON JAHR ZU JAHR

Die Pollenflugzeiten können von Jahr zu Jahr variieren, abhängig von klimatischen Bedingungen wie Temperatur, Niederschlag und Wind. Ein milder Winter kann beispielsweise dazu führen, dass Bäume früher blühen, während ein langer, kalter Winter den Beginn der Pollensaison verzögern kann. Bleiben Sie mit zuverlässigen Pollenvorhersagen auf dem Laufenden. Nutzen Sie die Angebote der **ZAMG** und des **Pollenwarndienstes**, um aktuelle Informationen zu erhalten. Darüber hinaus bieten das **IGAV - Institut für Gesundheit und Allergenvermeidung** und der **Österreichische Polleninformationsdienst** wichtige Einblicke und Hilfestellungen.



www.zamg.ac.at / www.pollenwarndienst.at
www.allergenvermeidung.org / www.polleninformation.at

VORBEREITUNG AUF DIE UNTERSCHIEDLICHEN PHASEN

Allergiker können sich auf die verschiedenen Phasen vorbereiten, indem sie die Pollenflugvorhersage verfolgen und ihre Medikamente entsprechend anpassen. Ebenso ist es hilfreich, Fenster an Tagen mit hohem Pollenflug geschlossen zu halten, Sonnenbrillen zu tragen und vor dem Schlafengehen zu duschen, um Pollen aus Haaren und von der Haut zu entfernen.

SAGEN SIE DEN SYMPTOMEN DEN KAMPF AN

Die Symptome einer Pollenallergie können mit verschiedenen Methoden bekämpft werden. Dazu gehören:

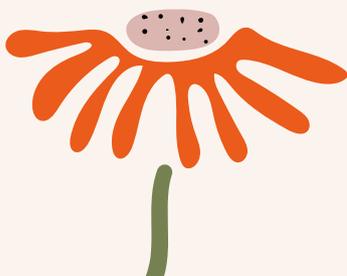
- › **Antihistaminika:** diese Medikamente können bei Juckreiz, Niesen und laufender Nase helfen
- › **Nasensprays:** steroidhaltige Nasensprays können Entzündungen in den Nasengängen reduzieren
- › **Augentropfen:** Augentropfen können bei allergischen Reaktionen am Auge Linderung verschaffen
- › **Immuntherapie:** Bei schweren Allergien kann eine langfristige Behandlung in Form einer Desensibilisierung sinnvoll sein.

DIE GEFAHREN EINER UNBEHANDELTEN ALLERGIE

Unbehandelte Allergien können zu schwereren und langfristigen Problemen führen, wie chronischen Entzündungen, schlimmeren Symptomen, zusätzlichen Infektionen und möglicherweise Asthma. Sie können auch den Schlaf stören und die Lebensqualität beeinträchtigen. Es ist daher wesentlich, Allergien zu behandeln, um diese Risiken zu minimieren.

SIE SIND SICH IHRER ALLERGIE NICHT 100 % SICHER?

Eine genaue Allergiediagnose ist wichtig. Die Hauptmethoden sind: der schnelle Prick-Test für eine sofortige Hautreaktion, Bluttests für spezifische Antikörper sowie der nasale Provokationstest für die Reaktion der Nasenschleimhaut. Jeder Test hat seine Stärken und Kombinationen sind möglich, um die Allergie genau zu identifizieren.



APOTHEKEN-TIPP



MIT VITAMIN C, D UND ZINK FÜR EINE NORMALE IMMUNFUNKTION

Viele Menschen reagieren auf Substanzen aus der Umwelt wie Pollen, Hausstaub oder Tierhaare überempfindlich. Diese eigentlich harmlosen Stoffe lösen bei AllergikerInnen eine überschießende Abwehrreaktion aus. Für die Regulation der Immunabwehr sind die Vitamine C und D sowie Zink und Selen von größter Bedeutung. Vitamin C, E, Zink, Selen und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, und auch Kurkuma enthält wertvolle Antioxidantien. Allergie-Geplagten wird außerdem schon vor dem Auftreten von Symptomen die Einnahme von Tragantwurzel-Extrakt empfohlen.

ALLERGO IMMUN

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

DAS GROSSE KRABBELN?



So haben Parasiten bei Ihren Vierbeinern keine Chance

Haustiere bereichern unser Leben auf vielfältige Weise, bringen aber auch gewisse Gesundheitsrisiken mit sich. Parasiten wie Flöhe, Zecken und Würmer können nicht nur für das Tier, sondern auch für den Menschen problematisch sein. Glücklicherweise gibt es effektive Methoden und Produkte, um die unerwünschten Gäste fernzuhalten. In diesem Artikel erfahren Sie alles über die Risiken, Prävention und die besten Produkte aus der Apotheke.

Haustiere können eine Reihe von Parasiten beherbergen, die auch für Menschen bedenklich sein können. Von diesen sollten Sie schon mal gehört haben:

- 1. Toxoplasma gondii:** Dieser Parasit, der häufig bei Katzen vorkommt, kann Toxoplasmose verursachen. Er ist für schwangere Frauen besonders gefährlich, da er zu Geburtsfehlern oder Fehlgeburten führen kann.
- 2. Bandwürmer:** Bestimmte Arten von Bandwürmern, wie der Hundebandwurm (*Echinococcus granulosus*) oder der Fischbandwurm, können vom Tier auf den Menschen übertragen werden, oft durch die Aufnahme von kontaminierten Lebensmitteln oder Wasser.
- 3. Hakenwürmer:** Diese kleinen parasitären Würmer können durch den Kontakt mit Boden, in dem die Larven vorhanden sind, auf Menschen übertragen werden, beispielsweise beim Barfußlaufen.
- 4. Spulwürmer:** Insbesondere der Hundespulwurm (*Toxocara canis*) kann bei Menschen zu Problemen führen, vor allem bei Kindern. Die Larven können durch den Körper wandern und Organe wie Leber, Lunge, Gehirn und Augen befallen.
- 5. Zecken:** Zecken können von Haustieren auf Menschen übergehen. Sie können verschiedene Krankheiten übertragen, wie Lyme-Borreliose und FSME (Frühsummer-Meningoenzephalitis).
- 6. Flöhe:** Flöhe können Hautirritationen und allergische Reaktionen verursachen und in seltenen Fällen Krankheiten wie die Katzenkratzkrankheit oder Pest übertragen.
- 7. Krätzmilben:** Diese Parasiten, die Skabies (Krätze) verursachen, können gelegentlich von Haustieren auf Menschen übertragen werden, obwohl die von Tieren stammenden Milben in der Regel nicht lange auf Menschen überleben.

- 8. Giardien:** Diese mikroskopisch kleinen Parasiten können sowohl bei Tieren als auch bei Menschen Durchfall verursachen. Sie werden oft durch kontaminiertes Wasser oder Kot übertragen.

VORSICHT IST BESSER ALS NACHSICHT

Um zu verhindern, dass Menschen sich Parasiten von Haustieren einfangen, sind verschiedene Maßnahmen wichtig:

- 1.** Stellen Sie sicher, dass Ihre Haustiere regelmäßig entwurmt werden und gegen Parasiten wie Flöhe und Zecken behandelt werden.
- 2.** Waschen Sie sich nach dem Umgang mit Haustieren immer die Hände.
- 3.** Vermeiden Sie es, das Gesicht Ihres Haustiers zu küssen.
- 4.** Lassen Sie Haustiere nicht in Bereichen schlafen oder essen, in denen auch Menschen essen oder schlafen.



5. Tragen Sie Handschuhe, wenn Sie Katzentoiletten reinigen, und waschen Sie Ihre Hände danach gründlich.
6. Erklären Sie Ihren Kindern, wie man sicher mit Haustieren umgeht, um sicherzustellen, dass sie sich nicht unnötigen Risiken aussetzen.
7. Ernähren Sie Ihr Tier mit allen wichtigen Nährstoffen artgerecht und ausgewogen. Ein gutes Immun- und Verdauungssystem ist die beste Vorbeugung.

UNSERE APOTHEKENTIPPS

Um Ihre Haustiere frei von Parasiten zu halten, gibt es verschiedene Produkte, die in unserer Apotheke erhältlich sind:

- › **Spot-On-Präparate:** Diese Lösungen werden auf die Haut des Tieres aufgetragen, üblicherweise im Nackenbereich, und bieten Schutz gegen Flöhe, Zecken und manchmal auch gegen andere Parasiten. Sie wirken oft für mehrere Wochen.
- › **Shampoos, Puder und Sprays gegen Parasiten:** Diese Produkte enthalten oft Insektizide und werden direkt auf das Fell des Tieres aufgetragen, um Flöhe, Zecken und andere externe Parasiten abzutöten.
- › **Wurmkuren:** Diese sind speziell zur Entwurmung von Haustieren konzipiert und können als Tabletten, Pasten oder Flüssigkeiten verabreicht werden. Sie richten sich gegen verschiedene Arten von Würmern wie Spulwürmer, Bandwürmer, Hakenwürmer und Peitschenwürmer.
- › **Umweltbehandlungen:** Um eine Wiederbesiedlung zu verhindern, können Produkte zur Behandlung der Umgebung des Haustiers verwendet werden, z. B. Umgebungssprays, die Flöhe, Zecken und deren Larven abtöten.
- › **Zeckenzangen und Flohkämme:** Diese physischen Mittel helfen, Parasiten wie Flöhe und Zecken manuell zu entfernen.

TIERLIEBE BRINGT AUCH VORTEILE MIT SICH

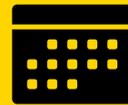
Aber keine Sorge: Der Umgang mit Haustieren kann auch vorteilhaft für die Stärkung des menschlichen Immunsystems sein. Haustiere bringen viele Mikroorganismen aus der Umwelt mit sich, die in begrenztem Umfang das Immunsystem stimulieren und stärken können. Diese Exposition kann besonders für Kinder vorteilhaft sein, da sie dabei hilft, ein robusteres und effektiveres Immunsystem zu entwickeln. Zudem deuten Studien darauf hin, dass Kinder, die in einem Haushalt mit Haustieren aufwachsen, ein geringeres Risiko haben, Allergien und Asthma zu entwickeln.

Muss man einfach lieben.

Kann man einfach schützen.



1 KLEINE
KAUTABLETTE



1 MONAT
SCHUTZ...



...VOR FLÖHEN
& ZECKEN

Effektiver Parasitenschutz
ist rezeptfrei erhältlich.

neu

AdTab™

Kautabletten

Gegen Zecken. Gegen Flöhe.

www.adtab.at



AdTab Kautabletten für Hunde und Katzen. Wirkstoff: Lotilaner **Anwendung:** Zur Behandlung von Floh- und Zeckenbefall bei Hunden und Katzen. **Hunde:** Dieses Tierarzneimittel besitzt eine sofortige und anhaltend abtötende Wirkung gegen Flöhe (*Ctenocephalides felis* und *C. canis*) und Zecken (*Rhipicephalus sanguineus*, *Ixodes ricinus*, *I. hexagonus* und *Dermacentor reticulatus*) für die Dauer eines Monats. **Katzen:** Dieses Tierarzneimittel besitzt eine sofortige und anhaltend abtötende Wirkung gegen Flöhe (*Ctenocephalides felis* und *C. canis*) und Zecken (*Ixodes ricinus*) für die Dauer eines Monats. Flöhe und Zecken müssen am Wirt anheften und mit der Nahrungsaufnahme beginnen, um dem Wirkstoff ausgesetzt zu werden. **AdTab ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker. Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Zulassungsinhaber:** Elanco GmbH, Heinz-Lohmann-Str. 4, D-27472 Cuxhaven, Deutschland. Stand der Information: April 2023

AdTab™, Elanco™ und das Elanco Logo sind Handelsmarken von Elanco oder den verbundenen Unternehmen. ® Registrierte Handelsmarke der Elanco oder Ihrer verbundenen Unternehmen. © 2024 Elanco oder verbundene Unternehmen. Herausgeber: Elanco Austria GmbH | PM-AT-24-0040

FACT OR FAKED?

Einschlafen – für viele von uns eine tägliche Herausforderung. Aber heiße Milch mit Honig und Schäfchenzählen war gestern: Im Zeitalter von Social Media und Online-„Experten“ suchen viele Menschen nach alternativen Methoden, um ihre Nachtruhe zu verbessern. Doch welche der zahlreichen Internet-Hacks sind wirklich hilfreich und welche entpuppen sich als Fakes? Wir haben zehn der beliebtesten Einschlaf-Hacks genauer unter die Lupe genommen und verraten Ihnen, was am besten funktioniert.



THE MILITARY METHOD

Sie verspricht Schlaf in nur zwei Minuten. Beginnen Sie damit, Ihr Gesicht zu entspannen, lassen Sie dann Ihre Schultern so weit wie möglich fallen und entspannen Sie Ihre Arme. Atmen Sie aus und entspannen Sie Ihre Brust, gefolgt von Ihren Beinen. Versuchen Sie, Ihren Geist komplett leer zu halten. Stellen Sie sich eine entspannende Szene vor, wie einen ruhigen See oder einen Sternenhimmel. Wenn das nicht funktioniert, wiederholen Sie mental „Nicht denken, nicht denken, nicht denken“ für einige Sekunden.

Unsere Erfahrung: Die Methode erforderte anfangs etwas Übung, ist aber nach einer Eingewöhnungsphase tatsächlich von Erfolg gekrönt.

OHNE KISSEN UND IN SOCKEN SCHLAFEN

Das Schlafen ohne Kissen kann helfen, die Wirbelsäule in einer natürlichen Position zu halten und mögliche Spannungen im Nacken- und Schulterbereich zu reduzieren. Dazu kommen

Socken: Sie verbessern die Blutzirkulation und fördern die Thermoregulation.

Unsere Erfahrung: Einige fanden das Schlafen ohne Kissen anfangs ungewohnt, aber nach kurzer Zeit führte es zu einer angenehmeren Nachtruhe und einer Verringerung von Nackenbeschwerden. Socken waren auch sehr hilfreich, um kalten Füßen vorzubeugen und einen insgesamt entspannteren Schlaf zu ermöglichen. Die stabile Körpertemperatur förderte einen ruhigen Schlaf.

BROWN NOISE

Brown Noise, ähnlich dem Rauschen von Wasser oder Wind, kann den Geist beruhigen und störende Geräusche in der Umgebung überlagern. Sie können Brown-Noise-Videos oder -Audios auf Youtube oder Spotify finden.

Unsere Erfahrung: Einige bevorzugten die natürlichen Klänge, während andere sich erst an diese neue akustische Erfahrung gewöhnen mussten. Insgesamt trug es jedoch erheblich zu einem ruhigen und tiefen Schlaf bei. *Tipp: Stellen Sie einen Timer für den Sound ein bzw. deaktivieren Sie die automatische Videowiedergabe, um ein Aufwachen mitten in der Nacht durch einen unerwarteten Ton zu vermeiden.*

EINSCHLAFTEE MIT BALDRIAN UND MELISSE

Die beruhigenden Eigenschaften eines Tees mit Baldrian, Melisse oder Passionsblume können Stress abbauen und eine entspannte Atmosphäre für den Schlaf schaffen.

Unsere Erfahrung: Die Kräutermischung hat uns geholfen, eine harmonische Grundlage für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen. Insbesondere für diejenigen unter uns, die viel Stress haben, erwies sich dieser Tee als wirkungsvoll. Er trägt dazu bei, den Stress des Tages abzuschütteln und die nötige Ruhe für einen guten Schlaf zu finden.

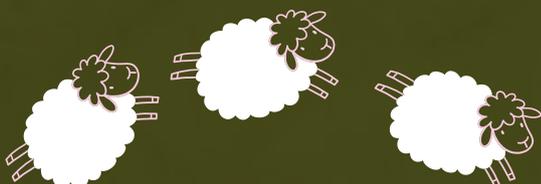
LEIDER NEIN – FAKED HACKS

Aber wir haben auch einige vermeintliche Einschlaf-Hacks aufgedeckt, die mehr versprechen, als sie halten können. Von unkonventionellen Techniken bis zu fragwürdigen Empfehlungen – hier sind die „Faked Hacks“:

- › **Schäfchenzählen:** eher anstrengend als schlaffördernd
- › **Spätabendlicher Sport:** sorgte eher für einen Energie-Push
- › **Warme Milch am Abend:** Das enthaltene Tryptophan ist zu gering für eine schlaffördernde Wirkung

Finden Sie Ihren persönlichen Schlaf-Hack!

Einschlafen ist individuell und nicht jeder Hack funktioniert für jeden gleich. Sollten Ihnen die oben genannten Tipps nicht helfen, können Sie sich jederzeit an uns in der Apotheke wenden: Es gibt viele hochwertige Produkte, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und Ihnen zu einer erholsamen Nachtruhe verhelfen können. Seien Sie zuversichtlich, denn mit der richtigen Unterstützung und den passenden Lösungen können süße Träume bald zu Ihrem täglichen Begleiter werden.



APOTHEKEN-TIPP



FÜR EINEN NORMALEN SCHLAFZYKLUS

Bestimmte Pflanzen und Mikronährstoffe können helfen, die Schlafqualität auf sanfte, natürliche Weise zu verbessern. Inhaltsstoffe aus Melisse, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend, Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskulatur bei und erleichtert die Entspannung. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin, welches wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt ist, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. 5-HTP aus Griffonia simplicifolia dient als Vorstufe für die körpereigene Melatonin-Bildung.

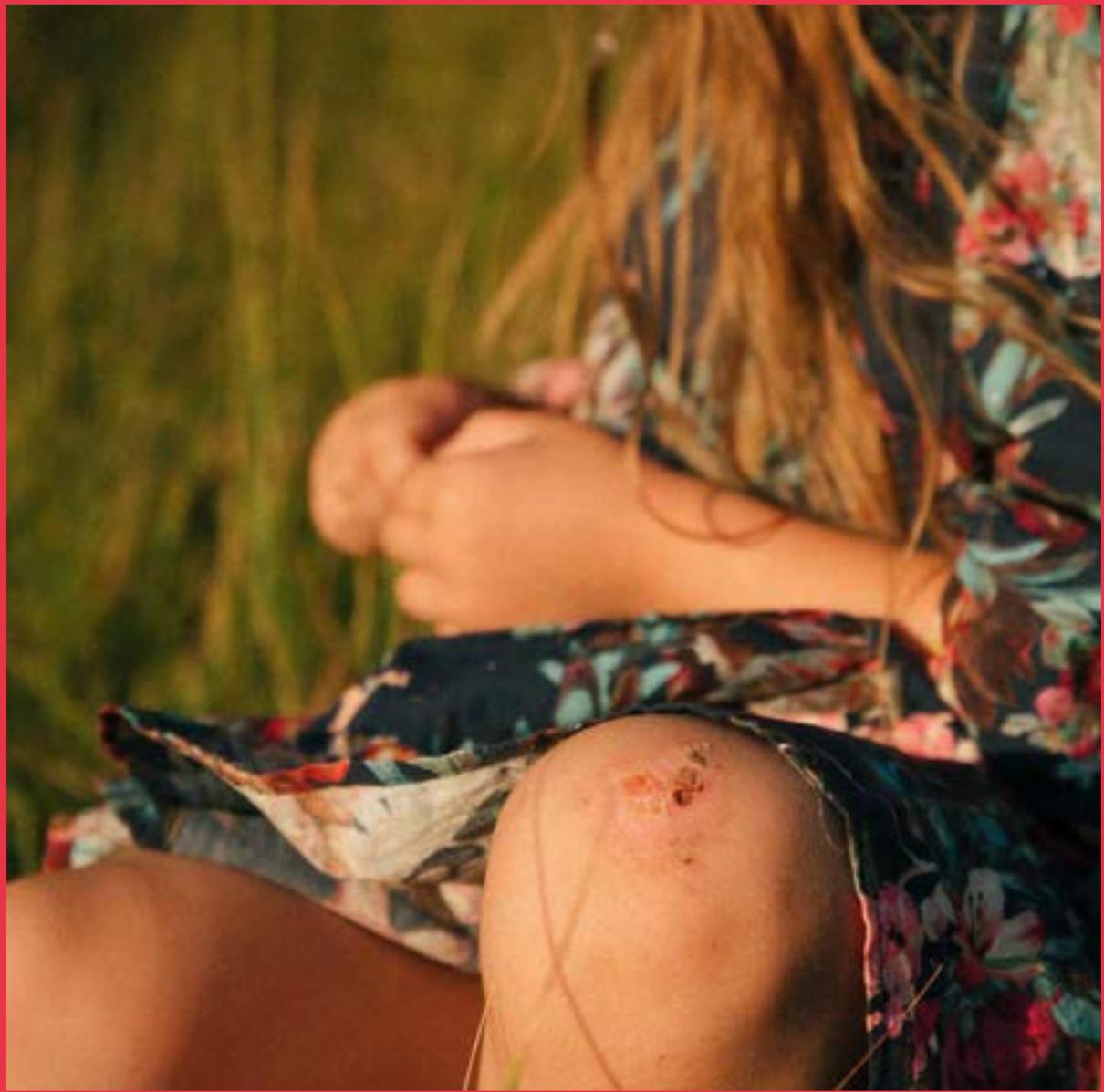
SCHLAF GUT

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

Wund(er)management

Innovative Methoden zur Wundheilung



Wunden, sei es durch Unfälle, Operationen oder chronische Erkrankungen, sind ein häufiges Gesundheitsproblem. Das Verständnis von Wundheilung und die richtige Behandlung sind entscheidend, um Komplikationen zu vermeiden und die Heilung zu beschleunigen.

Der Begriff „Wundmanagement“ umfasst alle Maßnahmen, die zur Förderung des Heilungsprozesses einer Wunde beitragen - von kleinen Schnittwunden bis zu großen chirurgischen Wunden oder chronischen Wunden wie Druckgeschwüren oder diabetischen Fußgeschwüren.

Welche Aufgaben umfasst das Wundmanagement?

Das Wundmanagement beinhaltet die Reinigung der Wunde, das Entfernen abgestorbenen Gewebes, das Anlegen von Verbänden, die Behandlung von Infektionen, die Schmerzkontrolle und die Berücksichtigung von zugrunde liegenden Bedingungen, die den Heilungsprozess beeinflussen könnten, wie Diabetes oder Durchblutungsstörungen. Ziel ist es, eine optimale Umgebung für den natürlichen Heilungsprozess des Körpers zu schaffen und gleichzeitig Komplikationen wie Infektionen oder langfristige Schädigungen zu vermeiden.

Die Phasen der Heilung

Wunden durchlaufen fünf Phasen - moderne Behandlungen zielen darauf ab, diese Prozesse zu unterstützen:

1. BLUTSTILLUNG
2. ENTZÜNDUNG
3. ZELLWACHSTUM
4. WUNDHEILUNG
5. HAUTERNEUERUNG



Traditionelle vs. moderne Methoden

Während sich traditionelle Methoden auf chirurgische Eingriffe und einfache Verbände beschränken, nutzen moderne Ansätze fortschrittliche Materialien und Techniken, wie z. B. Hydrogele, die Feuchtigkeit halten und die Heilung fördern, oder biotechnologische Methoden wie die Stammzelltherapie bei chronischen Wunden. Ein weiterer moderner Ansatz ist die topische Sauerstofftherapie. Sie beruht auf der Tatsache, dass chronische Wunden unterversorgt mit Sauerstoff sind und gleicht dies aus. Bei der Ultraschalltherapie werden Schallwellen genutzt, um die Heilung auf zellulärer Ebene anzuregen.

Wichtige Prinzipien der Wundpflege

- > **Feuchtigkeitsbalance**
Wunden heilen in einer feuchten Umgebung besser. Hydrogel-Verbände halten die Wunde feucht.
- > **Infektionsprävention**
Saubere Verbände und antimikrobielle Salben helfen, Infektionen zu vermeiden.
- > **Medizinische Optimierung**
Eine gute Blutzuckerkontrolle und gesunde Durchblutung sind besonders bei Diabetikern wichtig für die Wundheilung.

Die Zukunft der Wundheilung

Forschungen konzentrieren sich auf personalisierte Behandlungen, die auf die spezifischen Bedürfnisse einer Wunde eingehen. Dazu gehören intelligente Verbände, die Medikamente abgeben oder den Heilungsverlauf überwachen können.

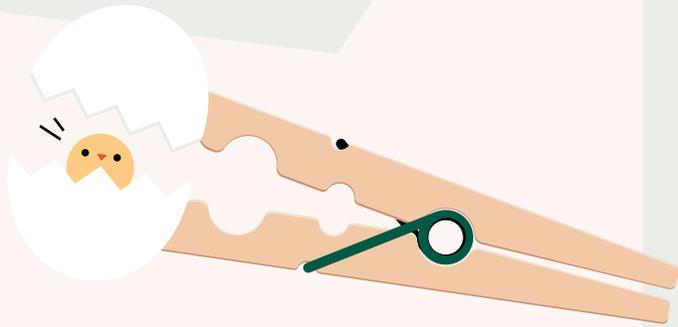
Die Wundbehandlung hat sich enorm weiterentwickelt und moderne Methoden bieten verbesserte Heilungschancen. Im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker finden Sie die passende Behandlungsmöglichkeit.

Kleine Wunden mit Infektionsrisiko?



Bepanthen® Plus Wundcreme oder -spray

Desinfiziert + heilt



FRÜHLINGS- ERWACHEN FÜR KLEINE ENTDECKER

Basteln

Wäscheklammer-Osterei mit Küken

Lasst uns ein supercooles Osterei basteln, aus dem ein kleines Küken schlüpft - und zwar ganz easy aus Wäscheklammern.

WAS DU BRAUCHST

- › Wäscheklammern aus Holz
- › Buntes Papier (ideal für übrige Papierreste)
- › Schere
- › Kleber
- › Optional: Buntstifte oder Filzstifte zum Verzieren

SO GEHT'S

- 1. Ei und Küken basteln:** Zuerst bastelst du aus dem bunten Papier ein Osterei und ein kleines Küken. Du kannst das Ei bunt bemalen oder bekleben, wie du willst.
- 2. Ei zerteilen:** Schneide das Papier-Osterei in der Mitte mit einem Zick-Zack-Muster durch. Das sieht aus, als würde das Ei aufbrechen.
- 3. Küken verstecken:** Klebe das Küken hinter die untere Ei-Hälfte, so dass es aussieht, als würde es aus dem Ei schlüpfen.
- 4. Ei an die Wäscheklammer kleben:** Klebe die untere Ei-Hälfte an den unteren Teil der Wäscheklammer und die obere Hälfte an den oberen Teil. Achte darauf, dass die Ei-Hälften gut zusammenpassen.
- 5. Magie der Wäscheklammer:** Wenn die Wäscheklammer geschlossen ist, sieht man nur das Ei. Aber wenn du sie öffnest - Überraschung! - schaut das kleine Küken hervor.

Viel Spaß beim Basteln!



FutureKids

„Energie-Detektivspiel“

Du möchtest etwas zum Energiesparen beitragen und so die Natur entlasten? **Cool!** Ihr könnt zu Hause Detektiv spielen, indem ihr nach Geräten sucht, die unnötig Strom verbrauchen. Findet heraus, welche Geräte ihr ausschalten könnt, wenn niemand sie benutzt, wie zum Beispiel das Licht in leeren Räumen, den Fernseher, wenn niemand zuschaut, oder den Computer, wenn er nicht gebraucht wird. Ihr könnt sogar Aufkleber basteln, die euch daran erinnern, die Geräte auszuschalten. So werdet ihr zu echten Energiesparhelden!



Hast du
das gewusst?

Schmetterlinge
schmecken mit
ihren **Füßen!**

Schmetterlinge haben Geschmacks-
knospen an ihren Füßen. So können
sie sofort schmecken, wenn sie auf
einer leckeren Blume landen.



SNACK-TULPEN

Findest du diese Blumen auch zum Anbeißen?
Super! Denn du kannst sie ganz leicht selbst
herstellen. Du brauchst nur:

ZUTATEN (12 STÜCK)

- › 12 Zahnstocher
- › 12 kleine Stücke Käse (jedes etwa
so groß wie ein Würfelzucker)
- › 12 dünne Scheiben Gurke
- › 12 Karottenstücke, geschnitzt wie Blütenblätter



ZUBEREITUNG

- 1. Vorbereitung:** Bitte frage einen Erwachsenen,
dir beim Schnitzen der Karotten zu helfen,
damit sie wie Tulpenblüten aussehen.
- 2. Blumenstiele machen:** Stecke einen Zahn-
stocher in jedes Käsestück. Das ist der Stiel
deiner Blume.
- 3. Blätter hinzufügen:** Schneide die Gurken-
scheiben in der Mitte durch und stecke
sie auf den Zahnstocher unter den Käse.
Sie sehen aus wie grüne Blätter.
- 4. Blüten draufsetzen:** Setze die Karottenblüte
oben auf die Gurke.

Und schon hast du zwölf wunderschöne Gemüse-
Blumen zum Essen! Diese Snacks sind nicht nur
schön anzusehen, sondern auch super gesund.

Tipp

Du kannst auch andere Gemüsesorten
ausprobieren, wie rote Paprika oder Radieschen.
Welch Farbenpracht!



Immun gesund beginnt im Mund*



Für die ganze
Familie!



Institut
AllergoSan

*Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu
einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81637



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® IMMUND (30 oder 60 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung
nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81637

FOLGEN SIE IHREN URINSTINKTEN

Den Geheimnissen von heimischen Urwäldern und Urquellen auf der Spur



Der Frühling naht und mit ihm eine Zeit der Erneuerung und des Erwachens. Besonders schön und mittlerweile auch selten ist dies in unseren heimischen Urwäldern und an Urquellen zu beobachten, wo die Natur seit Jahrhunderten ungestört wirken kann. Urwälder und Urquellen bieten ein Fenster zu unseren Urinstinkten, indem sie uns ermöglichen, unsere tiefe Verbindung zur Natur, unser Bedürfnis nach Ruhe und Heilung sowie unsere Suche nach spirituellem und emotionalem Gleichgewicht zu erforschen und zu erfüllen. Doch was macht Urwälder so besonders für uns und warum sollten man seinen Urinstinkten folgen und diese Naturschönheiten öfter bewusst erleben?

URLI VS. NORMIE

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was einen Urwald im Vergleich zu einem „normalen“ Wald so besonders macht? Und wussten Sie, dass es Urwälder nicht nur im Amazonasgebiet, sondern auch bei uns in Österreich, zum Beispiel im Raurisertal, gibt? Urwälder sind komplexe Ökosysteme, die sich über Jahrhunderte oder Jahrtausende ohne menschliche Einflüsse entwickelt haben. Sie sind

lebende Zeitzeugen der Natur. Dichte Moos- und Farnschichten sowie das reiche Unter- und Totholz bieten zahlreichen Insekten und Mikroorganismen einen Lebensraum. Urwälder heben sich durch eine hohe Diversität an Pflanzen- und Tierarten hervor, darunter sind viele seltene Arten, die nur speziell in einer Region aufzufinden sind, angesiedelt.



Ein „normaler“ Wald hingegen wird meist durch menschliche Forstwirtschaft, Landwirtschaft und Urbanisierung beeinflusst, was zu einer geringeren Artenvielfalt führen kann. Diese Wälder haben oft ein gleichförmigeres Erscheinungsbild, da Bäume ähnlicher Altersklassen und Arten gepflanzt werden. Beim Erhalt unserer heimischen Urwälder steht also im Vergleich zur Aufrechterhaltung des generellen Waldbestands der Schutz von Artenvielfalt und komplexen Ökosystemen im Vordergrund.

150 JAHRE ALTE WEISSKIEFERN NEHMEN BIS ZU 75 % IHRES GESAMTEN KOHLENSTOFFS NACH DEM 50. LEBENSJAHR AUF.

DIE HEILKRAFT DER URQUELLEN

Doch nicht nur die Rauriser Urwälder sind einen Besuch wert: Ebenso faszinierend sind die Rauriser Urquellen. Diese natürlichen Quellen, sind seit jeher Orte der Reinheit und Erholung. Im Frühling, wenn das Schmelzwasser die Bäche und Flüsse speist, erlebt man dort die lebendige Kraft des Wassers in seiner reinsten Form. Urquellen sind nicht nur eine wichtige Ressource für das Ökosystem, sondern auch Orte der Ruhe und Besinnung für Menschen, die sich nach einer Verbindung mit der Natur sehnen.

DER UR-SPRUNG DER ENTSPANNUNG

Die Menschheit hat einen Großteil ihrer Existenz in enger Verbindung mit der Natur verbracht. Urwälder und Urquellen repräsentieren einen ursprünglichen Zustand der Natur, der tief in unserem kollektiven Gedächtnis verankert ist. Dies spricht unsere Urinstinkte an und weckt ein intuitives Gefühl der Zugehörigkeit und des Wohlbefindens. Zudem sehen sich in der heutigen schnelllebigen und technologieorientierten Welt

viele Menschen nach Ruhe und einem Ausgleich zum stressigen Alltag. Urwälder und Urquellen bieten eine Rückkehr zu einer einfacheren, friedlicheren Umgebung, die frei von künstlichen Störungen ist. Der Aufenthalt in Wäldern – auch bekannt als „Waldbaden“ – und das Nutzen von natürlichen Wasserquellen können das Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und zur körperlichen und geistigen Erholung beitragen.

DAS GOLDENE TAL DER ALPEN
In Regionen wie dem Rauristal, wo sich

Urwälder und Urquellen finden, wird die Kraft der Natur besonders spürbar. Wenn Sie dies erleben möchten, sollten Sie einen Urlaub bei Familie Prommegger im 4-Sterne Hotel Alpina in Rauris buchen. Von dort aus sind Ihre Kraftplätze nur noch einen Steinwurf entfernt. Unzählige Wanderwege starten direkt vom Hotelgelände. Und wer es ruhiger angehen möchte, kann sich im Freibad oder Hallenbad des Wellnessbereichs, im Restaurant mit großartiger Küche oder auf der großen Terrasse von ein paar wärmenden Sonnenstrahlen verwöhnen lassen.



Rätseln und Urlaub gewinnen!

★★★★ Hotel in Rauris
ALPINA
natur · aktiv · genuss

MÖCHTEN AUCH SIE IHREN URINSTINKTEN FOLGEN?

KONTAKTDATEN

HOTEL ALPINA RAURIS
Thomas Prommegger GmbH
Marktstraße 4
A-5661 Rauris

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen Gutschein für 2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Verwöhn-Halbpension im **Hotel Alpina Rauris** zu gewinnen.

Tel.: +43 6544 6562
Fax: +43 6544 7348
Mail: info@hotel-alpina-rauris.at
Web: www.hotel-alpina-rauris.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf einen perfekten Urlaub in Filzmoos.

Gelegenheitsarbeiten verrichten	Provinz Kanadas	amerik. Schauspieler: ... Lancaster	Hafenstadt in Südwest-England	formbare Masse zum Spielen	Fenstervorhang	Fluss durch München	tollen, lärmern (Kinder)	Strom in Ostsibirien	Pflanze mit fleischigen Blättern	Anrede für Kardinale	Vorname Eulenspiegels	Bundesstaat der USA
lediglich			erzählende Versdichtung		österreichisches Bundesland		Frauenliebbling (französisch)		unecht wirkendes Verhalten			ein Wollgewebe
Stoß mit dem Fuß				besitzanzeigendes Fürwort	eine Empfehlung geben		unbekannt, anonym		vornehmes Einfamilienhaus			
Musical von A. Lloyd Webber		Name zweier franz. Autoren	Nutzungsrecht im MA.							Südasiat	genuesischer Seeheld (Andrea)	Norm, Richtschnur
verehrtes Vorbild												
französisches Kugelspiel	fächerförmige Flussmündung		Wallfahrtsort des Islam							abgegrenztes Gebiet		Luftkurort in der Holstein. Schweiz
gebildete, kultivierte Frau										Skilanglauf: Bahn, Spur	frei zugänglich	
sich in einen Text vertiefen		Lebenshauch		anhänglich, loyal						Gerichts-sache		
Zart-, Feingefühl										kontra, anti	kochen	unbekleidet
mageres Rinderhackfleisch	böse, schlimm		Kassenzettel; Gutschein	Mixgetränk (engl.)	an-bieten	Gleichklang im Vers	nicht vertrauenswürdig	Lautstärke-maß	Stab, Stecken	Schöpferin eines Werkes	italienische Insel	
tropisches Riesen-gras	regsam und wendig		Liegeplatz für Schiffe	Mahlzeit am Vormittag					Europ. Weltraumorganisation (Abk.)	feierliche Amtstracht		
Binnenstaat in Ostafrika	Gewebe mit Wellenmuster		Nord-europäer, Same	Kirchweih					derb-komisches Bühnenstück	Wendekurve	fromme Gestalt bei W. Busch	Vater und Mutter
Tausend (ugs.)				franz. Herrscheranrede	rhythmischer Sprech-gesang				nord-deutsch für Ried, Schilf	einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug		
koffein-haltiges Kaltgetränk	asiatisches Gebirge		poetisch: Adler	Astrologe Wallensteins				Kirchenmusik-instrument			Meeres-bucht	
Urgroßvater (Kose-wort)	Nachlass empfangen			Ansprache, Vortrag		kleine Metall-schlinge		Kurs an einer Hoch-schule	Wein-stock			
						beständig, gleichbleibend				Wort der Ablehnung		



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von
Schwedenrätsel
 & **Sudoku** finden
 Sie online unter
www.aponovum.com/loesungen



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



**1+1
gratis***
für die optimale
Versorgung

L wie Leben:

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

* Aktion gültig bis 31.05.2024.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Code
für die
Apotheke:



In Kooperation mit
APOVERLAG

ZENTIVA
accelerated by



Rätseln & Gewinnen



**Wo in Österreich findet man noch
Urwälder und Urquellen?**

R [] [] [] [] S

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.05.2024.

* Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.

** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der Jauntal Apotheke verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inklusive
Verwöhn-Halbpension
im Hotel Alpina Rauris.

www.hotel-alpina-rauris.at

2. PREIS**

Kollagen+ Drink 200g

3. PREIS**

Gelenkfit Kapseln

**WIE NEHME ICH AM
GEWINNSPIEL TEIL?**

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



VIEL
GLÜCK!

APOTHEKEN-TIPP



DER SCHLÜSSEL ZU JUNGER HAUT

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

KOLLAGEN+ DRINK

200 G

lactosefrei - glutenfrei

FLAMM KUCHEN

MIT GRÜNEM SPARGEL UND GARNELEN



ZUTATEN

- › 1 Flammkuchenteig (Kühlregal)
- › 250 g grüner Spargel
(nach Möglichkeit dünne Stangen)
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 5 Stängel Petersilie
- › 200 g Crème fraîche
- › Salz
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 EL Zitronensaft
- › 100 g Garnelen (gegart und küchenfertig)
- › 1 Knoblauchzehe



REZEPT VON
**BETINA
WECH-
NIEMETZ**
Mundgefühl

TIPP Mit einem Salat ergibt
das eine vollwertige Mahlzeit.

© EMF / Betina Wech-Niemetz



1.

Den Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Flammkuchenteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

2.

Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und den unteren holzigen Teil schälen. Dicke Spargelstangen einmal der Länge nach halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3.

Crème fraîche in einer Schüssel mit etwas Salz glatt rühren und gleichmäßig auf den Teig streichen. Außen einen Rand von ca. 1,5 cm frei lassen.

4.

In einem tiefen Teller Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Die Spargelstangen darin marinieren, sodass sie gut benetzt sind. Den Teller stehen lassen – den brauchen wir später noch für die Garnelen.

5.

Zuerst die Frühlingszwiebelringe gleichmäßig auf dem Schmand verteilen, dann mit den Spargelstangen belegen. Den Flammkuchen im heißen Ofen (unten) ca. 10 Minuten backen.

6.

Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann in die Schüssel mit dem Öl-Zitronen-Gemisch geben (bei Bedarf noch etwas Öl und Zitronensaft nachgeben). Die Petersilie zu den Garnelen geben. Zum Schluss die Knoblauchzehe schälen und reinpressen und alles gut miteinander vermengen.

7.

Nach den 10 Minuten Backzeit die Tür kurz öffnen und die Garnelen schnell auf dem gesamten Flammkuchen verteilen. Dann den Flammkuchen weitere 4-5 Minuten backen. Sobald der Flammkuchen außen knusprig und braun ist, ist er fertig.



KOCHBUCH

SOULFOOD FÜR FAULE
Über 50 Wohlfühlrezepte
in maximal 30 Minuten für
den Feierabend kochen

Betina Wech-Niemetz
EMF Verlag



@mundgefuehl



www.mundgefuehl.com



JAUNTAL-APOTHEKE

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

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

E-Mail: jauntal-apotheke@happynet.at