



JAUNTAL-APOTHEKE

# G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



HERBST 2024

## HERBSTLICHE WOHLFÜHLKUR

WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

**GRATIS**

### IMMUN-SHOTS

Der neue Boost für  
die Abwehrkräfte?

### DIE DARM-WG

Die wichtigsten  
Darm-Bakterienstämme

## EDITORIAL

### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

*der Herbst ist da - die Blätter färben sich bunt, die Tage werden kürzer und die gemütlichen Stunden zu Hause nehmen zu. Doch während wir uns auf Kürbissuppe und dampfende Teetassen freuen, bringt die kühle Jahreszeit auch einige Herausforderungen für unsere Gesundheit mit sich.*

*Das wechselhafte Wetter kann unser Immunsystem ganz schön auf Trab halten. Doch keine Sorge - mit ein paar einfachen Tipps bleiben Sie auch in der Herbstzeit fit und gesund: Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Vitamin C. Orangen, roter Paprika und Brokkoli sind wahre Wunderwaffen gegen Erkältungen. Gerne beraten wir Sie auch zu den passenden Nahrungsergänzungsmitteln für starke Abwehrkräfte. Nicht zu vergessen ist die Bewegung an der frischen Luft: Ein Spaziergang im Herbstlaub tut nicht nur der Seele gut, sondern auch Ihrem Immunsystem. Warm eingepackt und mit der richtigen Portion Frischluft trotzen Sie jeder Erkältungswelle.*

*Und falls es Sie doch erwischen sollte, denken Sie daran: Ihre Apotheke des Vertrauens steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir bieten Ihnen nicht nur eine breite Palette an Erkältungsmitteln, sondern auch wertvolle Tipps zur Linderung der Symptome. Unsere Herbstfavoriten? Echinacea-Präparate und wohltuende Kräutertees.*

*Genießen Sie den Herbst in vollen Zügen und bleiben Sie gesund!*

*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,  
Michaela Titz - www.littlebee.at, Relax &  
Wanderhotel Poppengut - www.poppengut.at,  
Sarah Kreutzhuber, Carolin Thiersch

**4**

### Herbstliche Wohlfühlkur

Wellness für Körper und Seele

**6**

### Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt

Das hilft gegen Scheidentrockenheit

**8**

### Gender-Check

Bei der mentalen Gesundheit ticken Männer und Frauen unterschiedlich

**10**

### Die Darm-WG

Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

**12**

### Immun-Shots

Der neue Boost für die Abwehrkräfte?

**14**

### ... 5, 6, 7, 8

Schritt für Schritt gegen Rheuma

**16**

### Das Stresshormon Cortisol

Ein Balanceakt

**18**

### Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut geschmeidig und gesund

**20**

### Aua im Allerwertesten

Hämorrhoiden oder Analthrombose?

**22**

### Digital Detox

Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

**24**

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

**27**

### Rezept

Kürbiswaffeln mit Rucola & Frischkäse

# SCHWERE ZEITEN DURCHLEBEN

MENTAL-TIPP

**W**ir alle kennen schwierige Zeiten nur zu gut. Eine Beziehung hat nicht geklappt, wir wurden gekündigt, wir haben etwas oder jemanden verloren oder wir durchleben eine depressive Episode. Es ist nicht einfach und das wird es auch nie sein. Aber ich hoffe, dass die folgenden Anstöße dir helfen werden, etwas leichter durch diese Zeit zu kommen.

Du hast jedes Recht, deine Gefühle zu spüren. Ganz egal, was andere Menschen gerade durchmachen, vergleiche dich bitte nicht mit ihnen. Deine Gefühle haben eine Daseinsberechtigung und dein Schmerz ist echt.

Wenn du eine Pause brauchst oder nicht die von dir erwartete Leistung erbringen kannst, entscheide dich immer für dich selbst und bleib standhaft.

„Negative“ Gefühle definieren nicht, wer du bist und machen dich nicht zu einer negativen Person.

Du musst nicht alles bereits durchgeplant haben – und dein Leben ist auch nicht im Verzug. Du bist genau dort, wo du sein sollst, um zu lernen, zu heilen und zu wachsen. Es reicht, diese Tage zu überstehen und darauf zu vertrauen, dass am Ende alles gut wird.

Auch dies wird vorübergehen. Du hast schon schwierige Zeiten gemeistert und wirst sie auch dieses Mal über-

stehen und sehr stolz auf dich sein. Ich verspreche dir, dass du dich nicht ewig so fühlen wirst.

Du bist nicht allein. Ich kann es nicht oft genug sagen: Bitte verschließe dich nicht vor den Menschen, die dir nahe stehen. Tu bitte nicht so, als wäre alles in Ordnung. Du wirst geliebt und es gibt Menschen, die sich um dich kümmern und dich unterstützen wollen ohne zu urteilen.

Wir können die Zukunft nicht vorhersagen, aber ich weiß, dass du stark genug bist, mit allem fertig zu werden, was auf dich zukommt und das Beste daraus machen wirst.



[www.soulcoach-joana.de](http://www.soulcoach-joana.de)

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

# WOHL FÜHL KUR



## WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm kürzere Tage, kühlere Temperaturen und der alljährliche Übergang in die kalte Jahreszeit. Doch keine Sorge, Sie können diese Jahreszeit nutzen, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun und eine aufbauende Herbstkur zu starten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit einfachen Mitteln zu Hause regenerieren und Ihre Abwehrkräfte stärken können.

## MIT SCHWUNG IN DEN HERBST

Unsere Herbstkur ist eine wohltuende Kombination aus Ernährung, Entspannung und Entgiftung, die auf die Bedürfnisse Ihres Körpers in der Übergangszeit abgestimmt ist. Diese Kur kann helfen, das Immunsystem zu stärken, den Stoffwechsel zu unterstützen und Körper und Geist zu entspannen.

## MIT FRISCHER ENERGIE DURCH DEN HERBST

Eine wohltuende Herbstkur bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, um Körper und Geist zu regenerieren und gestärkt in die kalte Jahreszeit zu starten. Mit der richtigen Ernährung, ausreichend Entspannung und gezielter Entgiftung können Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und sich rundum wohlfühlen. Probieren Sie es aus und gönnen Sie sich diese kleine Auszeit – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

# 1-WÖCHIGER HERBSTKUR-PLAN



## TAG 1 DETOX-START & ENTSPANNUNG

**Morgens** Beginnen Sie den Tag mit einem Glas warmem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone. Das kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt die Entgiftung.

**Tagsüber** Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter stilles Wasser oder Kräutertees, um die Nierenfunktion zu unterstützen. Spezielle Tees für die Gallen- und Leberfunktion, zum Beispiel mit Mariendistel, Löwenzahn oder Pfefferminze, können die Leber bei ihrer Arbeit unterstützen.

**Abends** Nehmen Sie sich Zeit für ein entspannendes Bad mit entspannenden ätherischen Ölen wie Lavendel. Diese fördern die Tiefenentspannung und bereiten Sie auf eine erholsame Nacht vor.

## TAG 2 BEWEGUNG & SAUNA

**Morgens** Ein leichter Spaziergang an der frischen Luft hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Lungen mit Sauerstoff zu füllen.

**Tagsüber** Wie wäre es mal wieder mit einem Saunabesuch? Ein Saunagang fördert das Schwitzen und damit die Ausscheidung von Giftstoffen über die Haut. Aroma-Sauna-Aufgüsse lassen Sie in wohlige Duftwelten abtauchen.

**Abends** Gönnen Sie sich eine Ruhephase mit einem guten Buch oder einer Meditationseinheit.



## TAG 3 GESUNDE ERNÄHRUNG & VERDAUUNGSUNTERSTÜTZUNG

**Morgens** Beginnen Sie den Tag erneut mit warmem Zitronenwasser und einem Spaziergang.

**Tagsüber** Integrieren Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse in Ihre Ernährung, um die Verdauung zu unterstützen. Ein Probiotikum kann zusätzlich helfen, das Mikrobiom zu regulieren und den Darm zu entlasten.

**Abends** Eine leichte Mahlzeit mit viel Gemüse und magerem Protein hilft, den Körper nicht zu belasten und eine ruhige Nacht zu fördern.



#### TAG 4 ENTSCHLACKUNG & MASSAGE

**Morgens** Beginnen Sie den Tag mit Yoga oder Dehnübungen, um den Körper zu strecken und den Kreislauf anzuregen.

**Tagsüber** Ein Besuch bei einem professionellen Masseur oder eine Selbstmassage mit einem hochwertigen Körperöl kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.

**Abends** Trinken Sie eine Tasse Lebertee vor dem Schlafengehen, um die Entgiftungsorgane zu unterstützen.

#### TAG 5 LEBER- & NIERENPFLEGE

**Morgens** Starten Sie zur Abwechslung mit einer Tasse warmem Wasser mit einem Schuss Apfelessig, um die Verdauung anzuregen.

**Tagsüber** Setzen Sie auf eine leicht verdauliche Ernährung mit gedünstetem Gemüse, Suppen und Eintöpfen.

**Abends** Gönnen Sie sich eine Meditation oder Atemübungen, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.



#### TAG 6 AROMATHERAPIE & WOHLFÜHLRITUALE

**Morgens** Beginnen Sie den Tag mit einer Tasse Kräutertee, um den Körper sanft zu wecken.

**Tagsüber** Widmen Sie sich einer kreativen Aktivität wie Malen, Schreiben oder Basteln. Diese Aktivitäten können entspannend wirken und helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

**Abends** Ein warmes Bad mit Badesalz und ätherischen Ölen rundet den Tag ab und hilft, tief zu entspannen.



#### TAG 7 REFLEKTION & NEUAUSRICHTUNG

**Morgens** Starten Sie den Tag mit einem Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

**Tagsüber** Machen Sie einen langen Spaziergang in der Natur, um frische Luft zu tanken und die letzten Tage Revue passieren zu lassen.

**Abends** In dieser Woche haben Sie einige gesunde Routinen kennengelernt. Überlegen Sie, wie Sie einige der Gewohnheiten der Herbstkur in Ihren Alltag integrieren können.



# Zucker & Fett im Blick

**OMNi-BiOTiC® METAtox:**  
Schon heute an die Zukunft denken.

Auch morgen noch genießen



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

**GUTSCHEIN**  
€ 2,-  
Art.-Nr. 82297



\* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stück) bis 31. Dezember 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. 82297

# Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt



## DAS HILFT GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

**E**in erfülltes Sexualleben ist ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens. Doch was, wenn die Lust durch Scheidentrockenheit getrübt wird? Ein Thema, das viele Frauen betrifft, aber oft ungern angesprochen wird. Scheidentrockenheit ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu Schmerzen beim Sex führen. Glücklicherweise gibt es Lösungen!

### URSACHEN: WENN DIE QUELLE VERSIEGT

Scheidentrockenheit kann verschiedene Ursachen haben, zu den häufigsten zählen:

- › **Hormonelle Veränderungen:** Besonders in den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel, was zu trockenen Schleimhäuten führen kann.
- › **Stress und psychische Belastungen:** Stress kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen.
- › **Medikamente:** Einige Medikamente, wie Antihistaminika oder Antidepressiva, verursachen Scheidentrockenheit als Nebenwirkung.
- › **Hygieneprodukte:** Zu aggressive Seifen oder Duschgels können die natürliche Balance der Vaginalflora stören.

### GEHEIME HELFER: PRODUKTE GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

#### HEILUNG UND PFLEGE: ZÄPFCHEN MIT HYALURONSÄURE

Wenn Sie nicht nur Trockenheit, sondern auch kleine Verletzungen oder Irritationen haben, können Vaginalzäpfchen mit sanften Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Aloe Vera und Ringelblume eine gute Wahl sein. Diese Inhaltsstoffe fördern die Heilung und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die zur Beruhigung und Befeuchtung der Schleimhäute beitragen.

#### FEUCHTIGKEIT PUR: HYDRATISIERENDE GELS

Für eine sofortige Linderung der Trockenheit kann ein Vaginalgel mit Hyaluronsäure hilfreich sein. Hyaluronsäure ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, der die Schleimhäute optimal hydratisiert und ein geschmeidiges Gefühl hinterlässt. Eine regelmäßige Anwendung kann langanhaltende Feuchtigkeit und Komfort gewährleisten.

## NATUR PUR: INTIMPFLEGE MIT JOJOBAÖL

Für Frauen, die natürliche Lösungen bevorzugen, ist ein Intimpflegeöl mit Jojoba eine ausgezeichnete Option. Jojobaöl beruhigt und pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl im Intimbereich.

## PFLANZLICHE HILFE: CREME MIT OMEGA-6-FETTSÄUREN

Eine weitere wirksame Methode zur Bekämpfung von Scheidentrockenheit ist die Anwendung von Cremes, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, wie z. B. Nachtkerzenöl und Borretschöl. Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe stärken die Hautbarriere, was zu einer langfristigen Feuchtigkeitsversorgung führt.

## PRAKTISCHE TIPPS: SO BLEIBT ES FEUCHT UND FRÖHLICH

Neben der Anwendung von speziellen Pflegeprodukten gibt es weitere Maßnahmen, die helfen können:

- › **Trinken Sie ausreichend:** Wasser ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Schleimhäute wichtig.
- › **Vermeiden Sie heiße Bäder:** Heiße Bäder können die Schleimhäute austrocknen.



› **Achten Sie auf Ihre Ernährung:** eine ausgewogene Ernährung mit genügend Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren unterstützt die Gesundheit der Schleimhäute.

› **Gleitmittel verwenden:** Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis können beim Sex helfen, die Reibung zu reduzieren und Schmerzen zu vermeiden.

## DER SCHLÜSSEL ZUR FREUDE: KOMMUNIKATION

Ein offenes Gespräch mit dem Partner kann Wunder wirken. Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse und Sorgen. Oftmals sind Unsicherheiten oder Missverständnisse die größten Hindernisse für ein erfülltes Sexualleben. Auch ein Gespräch mit dem Frauenarzt kann klären, ob eine medizinische Ursache vorliegt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

## LUST STATT FRUST

Scheidentrockenheit ist ein weit verbreitetes Problem, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Doch mit den richtigen Produkten und einigen praktischen Tipps kann Abhilfe geschaffen werden. Vergessen Sie nicht: Ein erfülltes Liebesleben ist kein Luxus, sondern ein wichtiger Bestandteil Ihres Wohlbefindens. Bleiben Sie neugierig, offen und probieren Sie aus, was Ihnen guttut. So steht einem lustvollen und freudvollen Liebesleben nichts mehr im Wege!

# Das Ende der Trockenheit



Jetzt wieder da.  
Bewährte Qualität  
im NEUEN Design.

- **Hormonfrei**
- Bei **vaginaler Trockenheit**
- Lindert **Juckreiz und Brennen**
- Fördert **Wundheilung und Regeneration**
- Verbessert **Feuchtigkeitshaushalt und Elastizität** des Vaginalgewebes

Germania Gynäkologie  
[www.cikatridina.co.at](http://www.cikatridina.co.at)

# Gender-Check



*Es gibt sie, diese unsichtbaren Unterschiede zwischen den Geschlechtern, die mehr als nur Haut und Haar betreffen. Besonders deutlich wird das im Bereich der mentalen Gesundheit: Die Gender-Medizin beleuchtet diese Unterschiede und sorgt dafür, dass Männer und Frauen die richtige Behandlung bekommen. Aber wieso gibt es diese Unterschiede überhaupt? Und wie äußern sich mentale Probleme bei Männern und Frauen?*

## WARUM MÄNNER UND FRAUEN UNTERSCHIEDLICH TICKEN

Beginnen wir von vorn: mit der Biologie. Männer und Frauen unterscheiden sich nicht nur äußerlich, sondern auch in ihrer genetischen und hormonellen Ausstattung. Östrogen und Testosteron spielen eine entscheidende Rolle und beeinflussen das Gehirn sowie das Nervensystem. Diese Hormone bestimmen unter anderem die Stressreaktionen und das emotionale Erleben.

Zusätzlich wirken sich gesellschaftliche Rollenbilder und Erwartungen auf die Psyche aus. Männer neigen dazu, emotionale Probleme zu unterdrücken, während Frauen eher dazu bereit sind, über ihre Gefühle zu sprechen. Diese unterschiedlichen gesellschaftlichen Normen und Erwartungen können dazu führen, dass sich Männer und Frauen unterschiedlich verhalten, wenn sie mit Stress oder emotionalen Problemen konfrontiert sind. Diese Faktoren führen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern und Symptomen, die spezifische Behandlungsansätze erfordern.

## MÄNNER UND DIE UNSICHTBARE LAST: STRESS, WUT UND SUCHTVERHALTEN

Bei Männern zeigen sich mentale Probleme oft in Form von Aggressivität, Gereiztheit oder dem Drang, sich zurückzuziehen. Sie neigen dazu, Emotionen wie Trauer oder Angst zu unterdrücken und stattdessen Stress und Frustration zu empfinden. Dieses Verhaltensmuster kann in erhöhtem Risiko- und Suchtverhalten münden, wie zum Beispiel verstärktem Alkoholkonsum. Chronischer Stress kann außerdem zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck und Herzerkrankungen führen.

## FRAUEN UND DIE GEFÜHLSWELT: DEPRESSIONEN, ÄNGSTE UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Frauen sind tendenziell eher dazu in der Lage, ihre emotionalen Probleme stärker nach außen zu tragen. Burnout, Angststörungen und Depressionen werden bei Frauen häufiger diagnostiziert. Nach Angaben der WHO sind Frauen auch doppelt so häufig von Depressionen betroffen als Männer.

Hormonelle Schwankungen, insbesondere während Menstruation, Schwangerschaft oder Menopause, verstärken diese Neigung zusätzlich. Diese hormonellen Veränderungen können die Stimmung und das emotionale Wohlbefinden erheblich beeinflussen und erfordern oft eine gezielte medizinische Betreuung.

### LEIDEN FRAUEN WIRKLICH HÄUFIGER UNTER MENTALEN PROBLEMEN?

Wie bereits angesprochen, neigen Männer oft dazu, ihre seelischen Probleme zu verbergen. Auch Ärzte suchen bei Männern eher als bei Frauen nach körperlichen Krankheitsursachen und diagnostizieren häufiger organische Störungen. Dies führt dazu, dass psychische Probleme bei Männern häufig unerkannt bleiben oder nicht angemessen behandelt werden. Männer zeigen ihre seelischen Probleme oft anders und holen sich seltener Hilfe.

Doch dass auch Männer stark belastet sind, zeigt eine alarmierende Zahl: Im Jahr 2022 suizidierten sich in Österreich mehr als dreimal so viele Männer als Frauen. Die meisten Suizide stehen im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, wobei Depressionen am häufigsten vorkommen. Diese Statistik unterstreicht, dass die Annahme, Männer würden seltener psychisch erkranken als Frauen, nicht korrekt ist.

*Wenn Sie Anzeichen einer Depression bei sich bemerken, sollten Sie dies unbedingt bei Ihrem Hausarzt ansprechen und eine Therapie in Erwägung ziehen. Es ist wichtig, Unterstützung zu suchen und anzunehmen, um die eigene mentale Gesundheit zu verbessern und ernsthafte Konsequenzen zu vermeiden. Niemand sollte sich dafür schämen, Hilfe in Anspruch zu nehmen – es ist ein Zeichen von Stärke, sich um seine Gesundheit zu kümmern.*

## Am 10.10. ist World Mental Health Day!

Der World Mental Health Day wird jährlich gefeiert, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu erhöhen, Stigmatisierung zu reduzieren und das Verständnis für psychische Erkrankungen zu fördern.

#WorldMentalHealthDay #MentalHealthMatters  
#EndTheStigma

## APOTHEKEN-TIPP



## STRESSRESISTENZ UND BELASTBARKEIT

Die Vitamine des B-Komplexes sind äußerst wichtig für starke Nerven und einen gelassenen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Vitamin B1, B2, Niacin, B6, Biotin und B12 unterstützen die Funktion des Nervensystems, Pantothen säure trägt zur normalen geistigen Leistung und gemeinsam mit B2, B3, B6, B12 und Folsäure zur Verringerung von Ermüdung bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) sind Vorstufen von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon.

---

### ANTISTRESS

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# DIE DARM- WG

## Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

**U**nsere Darm ist wie eine Wohngemeinschaft: Einige Mitbewohner sind supernett und hilfsbereit, andere können einem das Leben schwer machen. Gute Darmbakterien unterstützen unsere Verdauung und die Darmbarriere und stärken das Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger. Schlechte Bakterien wie Kolibakterien oder Clostridien können hingegen Infektionen verursachen und unsere Gesundheit beeinträchtigen - diese unliebsamen Untermieter dürfen gerne wieder ausziehen. Ein gesundes Gleichgewicht dieser Mikroorganismen ist daher entscheidend für unser Wohlbefinden.

### WOVON HÄNGT DIE ZUSAMMENSETZUNG DER DARMFLORA AB?

Die Zusammensetzung unseres Mikrobioms hängt von vielen Faktoren ab: Genetik spielt eine Rolle, aber auch der Lebensstil hat großen Einfluss. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen und arm an Zucker sowie verarbeiteten Lebensmitteln, fördert ein gesundes Mikrobiom.

Stress, Schlafmangel und der Gebrauch von Antibiotika können die Vielfalt und das Gleichgewicht der Darmbakterien negativ beeinflussen. Selbst die Umgebung, in der wir leben, sowie unsere Hygienestandards tragen zur Vielfalt der Mikroorganismen bei, die in unserem Darm leben. Ein bewusster und gesunder Lebensstil ist daher der Schlüssel zu einer blühenden Darmflora.

### VIELFALT IST WICHTIG

Unterschiedliche Stämme übernehmen verschiedene Aufgaben: einige bauen Ballaststoffe ab, andere kämpfen gegen ungebetene Gäste, und wieder andere produzieren essenzielle Nährstoffe. Je vielfältiger die Bakterienstämme in Ihrem Darm sind, desto besser kann Ihr Körper auf unterschiedliche Herausforderungen reagieren und gesund bleiben.

### KÖNNEN EINZIEHEN: DIE GUTEN MITBEWOHNER

Bakterien werden in unterschiedliche Gattungen, Arten und Stämme unterteilt. Jeder Stamm ist einzigartig und hat einzigartige Eigenschaften. Hier einige der wichtigsten Bakterienstämme:

- › *Lactobacillus acidophilus*: unterstützt die Verdauung und hilft bei der Produktion von Milchsäure, die das Darmmilieu reguliert
- › *Bifidobacterium bifidum*: fördert die Immunfunktion und schützt die Darmbarriere vor schädlichen Bakterien
- › *Lactobacillus rhamnosus*: bekämpft Durchfallerkrankungen und unterstützt die Gesundheit der Darmwand
- › *Bifidobacterium longum*: reduziert Entzündungen im Darm und unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen
- › *Bifidobacterium animalis*: erforscht in vielen Studien, hilft bei Verstopfung
- › *Lactobacillus casei*: verbessert die Verdauung und unterstützt das Immunsystem

## Kurzes Aha zwischen durch



Probiotika sind Präparate, die lebensfähige Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien und Hefen enthalten.

Präbiotika hingegen sind unverdauliche Lebensmittelbestandteile wie Ballaststoffe (z. B. Inulin und Oligofruktose), die das Wachstum und die Aktivität der nützlichen Bakterien im Dickdarm fördern.

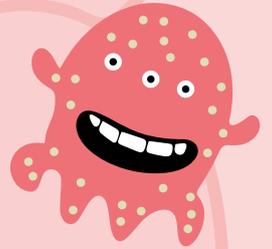
Symbiotika sind eine Kombination aus beiden, also Probiotika und Präbiotika, und wirken synergistisch.

### WORAN ERKENNT MAN EIN GUTES PROBIOTIKUM?

Ein gutes Probiotikum sollte mehrere unterschiedliche Stämme enthalten, die auf der Packung angegeben werden. Viele Hersteller achten auf eine wirkungsvolle, studienbasierte Zusammensetzung der verschiedenen Stämme. Die Anzahl der probiotischen Bakterien wird mit „koloniebildenden Einheiten“ (KBE) angegeben. Außerdem sollten Probiotika magensäure-resistent sein, damit sie den Magen unbeschadet passieren und ihre Wirkung im Darm entfalten können.

### DAUERHAFTES WOHNRECHT FÜR DIE GUTEN

Unsere Darmbakterien sind kleine, aber mächtige Mitbewohner, die eine große Rolle für unsere Gesundheit spielen. Eine vielfältige und ausgewogene Darmflora unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern trägt auch maßgeblich zu einem starken Immunsystem und einem allgemeinen Wohlbefinden bei. Mit hochwertigen Probiotika können Sie Ihrer Darm-WG die besten Mitbewohner zur Seite stellen und für ein harmonisches Zusammenleben sorgen.



OMNi  
BiOTiC®



# Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:  
Ihrem Mikrobiom zuliebe.

NEU  
für Kinder:  
OMNi-BiOTiC®  
10 AAD Kids



Institut  
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

**GUTSCHEIN**  
€ 2,-  
Art.-Nr. 82290



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 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. 82290

# IMMUN- SHOTS



DER NEUE  
BOOST FÜR  
DIE ABWEHR-  
KRÄFTE?

**S**tellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Immunsystem mit nur einem kleinen Schluck stärken. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Das versprechen sogenannte Immun- oder Wellness-Shots! Diese kleinen Power-Pakete sollen unsere Abwehrkräfte boosten und uns fit durch die kalte Jahreszeit bringen. Doch wie wirkungsvoll sind sie wirklich? In diesem Artikel nehmen wir Immun-Shots genauer unter die Lupe und prüfen, ob sie halten, was sie versprechen.

## KLEINES FLÄSCHCHEN, GROSSE WIRKUNG?

Die Idee hinter den Immun-Shots ist verlockend: Mit einem kleinen Shot täglich das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen. Aber funktioniert das wirklich? Die wissenschaftliche Grundlage für die Wirksamkeit dieser Shots ist noch begrenzt. Einige Inhaltsstoffe, wie Vitamin C und Zink, können tatsächlich das Immunsystem unterstützen, aber oftmals enthalten die „Kurzen“ auch viel zugesetzten Zucker.

## DIE ZUTATEN – WAS KANN WAS?

Einige der typischen Zutaten und ihre potenziellen Wirkungen im Überblick:

- › *Ingwer: bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und kann helfen, das Immunsystem zu stärken*
- › *Kurkuma: enthält Curcumin, das ebenfalls entzündungshemmend wirkt und antioxidative Eigenschaften hat.*
- › *Zitronensaft: eine gute Quelle für Vitamin C, das wichtig für ein starkes Immunsystem ist*
- › *Honig: wirkt antibakteriell und kann bei Halsschmerzen Linderung verschaffen*
- › *Vitamin D: wichtig für die Immunfunktion und die Gesundheit der Knochen*

## WAS SIND IMMUN-SHOTS?

Immun-Shots, auch bekannt als Wellness-Shots, sind konzentrierte Getränke, die aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Extrakten bestehen. Sie kommen meist in kleinen Fläschchen daher und sollen durch ihre hohe Nährstoffdichte das Immunsystem stärken und die Gesundheit fördern. Typische Zutaten sind Ingwer, Kurkuma, Zitronensaft, Honig und verschiedene Vitamine wie Vitamin C und D.

## SIND IMMUN-SHOTS WIRKLICH IHR GELD WERT?

Die große Frage bleibt: Sind Immun-Shots ihr Geld wert? Die meisten Inhaltsstoffe sind zwar gesund, doch die Menge, die in den Shots enthalten ist, reicht oft nicht aus, um einen signifikanten gesundheitlichen Nutzen zu erzielen. Außerdem sind sie kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

## PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Falls Sie Immun-Shots in Ihre Ernährung einbauen möchten, sollten Sie folgendes beachten:

- › **Qualität vor Quantität:** Achten Sie auf hochwertige Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen.
- › **Selbstgemacht statt gekauft:** Sie können Immun-Shots auch ganz einfach selbst herstellen. So wissen Sie genau, was drin ist.
- › **Ergänzung, kein Ersatz:** Nutzen Sie Immun-Shots als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und nicht als Ersatz.

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – EINE SICHERE ALTERNATIVE

Wenn Sie gezielt bestimmte Nährstoffe zu sich nehmen möchten, können ausgewählte, qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eine sicherere Alternative sein.

Diese Präparate bieten den Vorteil, dass sie in genau dosierten Mengen vorliegen und somit eine kontrollierte Zufuhr ermöglichen – insbesondere um Mängel auszugleichen. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.

### Rezept

## Homemade Wellness-Shot

### Zutaten:

- › 1 Stück Ingwer (ca. 2-3 cm)
- › 1 Stück Kurkuma (ca. 2-3 cm)
- › Saft einer halben Zitrone
- › 1 EL Honig
- › 1 Prise schwarzer Pfeffer
- › 100 ml Wasser

### Zubereitung:

1. Vorbereitung: Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben
2. Mischen: alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht
3. Abseihen: die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen
4. Aufbewahren: der Shot kann in einem kleinen Fläschchen im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.



Adler Pharma  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



# Zell Immuferin

Zur Behandlung bei grippalen Infekten sowie zum Aufbau und zur Unterstützung der Abwehrkräfte.

UNTERSTÜTZT  
NATÜRLICHE  
ABWEHRKRÄFTE

klima:aktiv



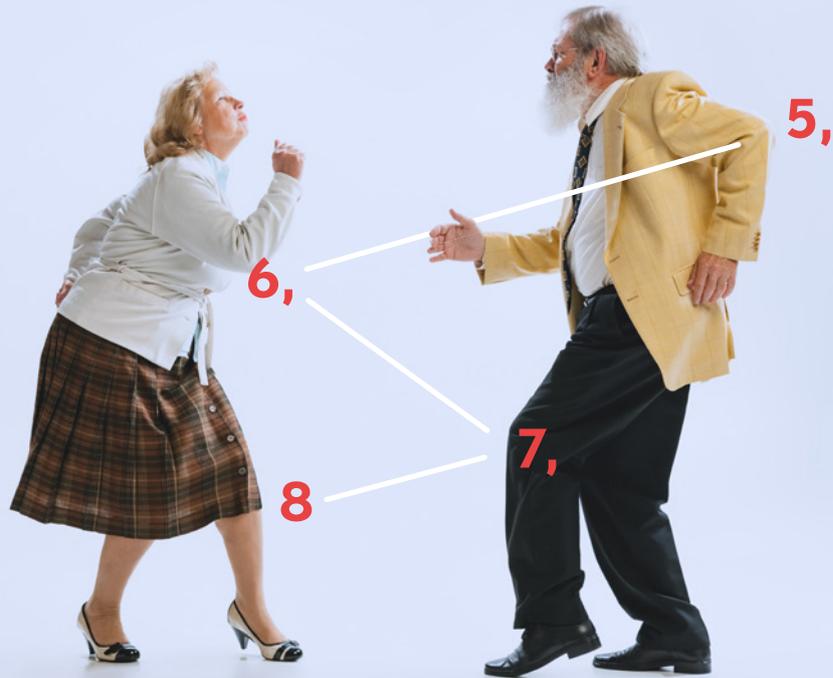
LEITBETRIEBE AUSTRIA



Zell Immuferin  
www.adler-pharma.at



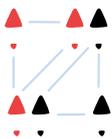
Erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.



# SCHRITT FÜR SCHRITT GEGEN RHEUMA

**R**heuma, ein Sammelbegriff für über 100 verschiedene Erkrankungen, betrifft in Deutschland Millionen Menschen. Diese Krankheiten greifen Gelenke, Knochen, Muskeln und manchmal sogar Organe an. Die häufigsten Symptome sind Schmerzen, Schwellungen und Steifheit, besonders nach Ruhephasen. Betroffene fühlen sich oft müde und abgeschlagen. Aber es gibt eine überraschende Lösung, die Spaß macht und Bewegung in Ihr Leben bringt:

## TANZEN!



### WIE TANZEN BEI RHEUMA HELFEN KANN

Warum nicht einfach das Leben tanzen, anstatt nur über den Schmerz zu stolpern? Studien zeigen, dass regelmäßiges Tanzen positive Effekte auf Rheumapatienten hat. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Gleichzeitig bringt Tanzen Freude und Lebensqualität zurück, was die psychische Belastung reduziert.

### DIE POSITIVEN EFFEKTE DES TANZENS:

**1. BEWEGLICHKEIT:** Durch das rhythmische Bewegen werden Gelenke sanft mobilisiert und bleiben geschmeidiger.

- 2. MUSKELKRAFT:** Tänzerisch stärkt man gezielt die Muskeln, die die Gelenke stützen.
- 3. KOORDINATION:** Komplexe Tanzschritte trainieren das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung.
- 4. STIMMUNG:** Musik und Bewegung heben die Laune, was sich positiv auf die Schmerzwahrnehmung auswirkt.

### ANDERE BEWEGUNGSFORMEN, DIE BEI RHEUMA GUTTUN

Neben dem Tanzen gibt es weitere Aktivitäten, die für Rheumapatienten empfehlenswert sind:

- 1. WASSERGYMNASTIK:** Wasser trägt das Körpergewicht, wodurch die Gelenke entlastet werden. Gleichzeitig bietet es sanften Widerstand, der die Muskeln kräftigt.
- 2. YOGA:** Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen verbessern die Flexibilität und reduzieren Verspannungen. Atemtechniken fördern zudem die Entspannung.
- 3. NORDIC WALKING:** Diese Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, ohne die Gelenke zu stark zu belasten.

## WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN

### WÄRMEWUNDER: ENTSPANNUNG UND SCHMERZLINDERUNG

Wärmebehandlungen können Wunder wirken. Spezielle Wärmepflaster und -auflagen fördern die Durchblutung und entspannen die Muskulatur. Die Wärme hilft dabei, Schmerzen zu lindern und Steifheit zu reduzieren.

### ENZYME: KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Enzyme sind Eiweißstoffe, die natürlicherweise im Körper vorkommen, und eine entzündungshemmende Wirkung haben. Sie unterstützen den Körper bei der Bekämpfung von Entzündungen und Schmerzen und helfen so, die Beweglichkeit zu verbessern. Eine regelmäßige Einnahme kann die Symptome von Rheuma lindern und die Lebensqualität steigern.

### MIKRONÄHRSTOFFE: DIE KLEINEN BAUSTEINE DER GESUNDHEIT

Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Entzündungen. Bestimmte Mikronährstoffe wie Vitamin D und Kalzium sind außerdem wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und Gelenke. So unterstützen Sie über die Ernährung Ihren Körper, die Entzündungsreaktionen zu kontrollieren und die Knochenstabilität langfristig zu fördern.

## BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Rheuma muss nicht das Ende Ihrer Beweglichkeit bedeuten. Mit den richtigen Aktivitäten und unterstützenden Produkten können Sie Ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Tanzen Sie sich gesund, probieren Sie sanfte Bewegungsformen und nutzen Sie die Vorteile von Wärme, Enzymen und der richtigen Ernährung. Aber eines ist sicher: Bewegung ist die beste Medizin - also raus aus dem Sessel und rein ins Tanzvergnügen!



## 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

# DAS STRESS- HORMON CORTISOL

## EIN ● BALANCEAKT

**C**ortisol ist ein Hormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird. Es ist essenziell für den Stoffwechsel, die Immunabwehr und regelt außerdem den Schlaf. In stressigen Phasen sorgt es dafür, dass wir belastbar, leistungsfähig und gesund bleiben. Doch nimmt der Stress überhand, steigt der Cortisol-Spiegel und die positiven Effekte drehen sich um: Wir fühlen uns kraftlos, werden krank und schlafen schlecht.

### STRESSBREMSE CORTISOL

Cortisol ist unverzichtbar: Es reguliert den Blutzuckerspiegel, unterstützt das Immunsystem, reduziert Entzündungen und hält den Blutdruck stabil. Cortisol arbeitet mit vielen anderen Hormonen zusammen, um sicherzustellen, dass Ihre Energiereserven effizient genutzt werden und Sie nicht zu schnell ermüden. Es steigert somit kurzfristig Ihre Leistungsfähigkeit.

### STRESSKATALYSATOR CORTISOL

Stress - ob physisch oder emotional - führt zur Freisetzung von Cortisol. Während es in akuten Situationen hilfreich ist, kann langfristig erhöhter Stress zu dauerhaft hohen Cortisolspiegeln und damit gesundheitlichen Problemen führen.

### SYMPTOME EINES ZU HOHEN CORTISOLSPIEGELS

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann sich vielfältig äußern - sowohl psychisch als auch körperlich.

- › *Bauchfett: unliebsame Pfunde rund um die Mitte*
- › *Schlaflosigkeit: nächtliches Wachliegen*
- › *Bluthochdruck: anhaltende Stressreaktionen*
- › *Infektanfälligkeit: ein geschwächtes Immunsystem*
- › *Emotionale Achterbahn: Angstzustände, Depressionen und Reizbarkeit*
- › *Libidoverlust: verminderte sexuelle Lust*
- › *Erhöhter Blutzuckerspiegel: kann zu Diabetes führen*
- › *Konzentrationsstörungen: Schwierigkeiten, sich zu fokussieren*
- › *Wassereinlagerungen: Schwellungen und Gewichtszunahme*

*Ein Arzt kann bei Verdacht auf erhöhte Cortisolwerte entsprechende Tests (Blut, Urin oder Speichel) anordnen. Diese variieren je nach Alter und Tageszeit, daher ist eine genaue Analyse wichtig.*

## SO KOMMEN KÖRPER UND GEIST ZUR RUHE

Es gibt verschiedene Ansätze, um den Cortisolspiegel zu senken und Stress abzubauen. Eine Kombination aus mehreren Maßnahmen ist am zielführendsten, um den Cortisolspiegel dauerhaft in Balance zu halten:

### Entspannungstechniken

Regelmäßige Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung können den Cortisolspiegel senken. Studien zeigen, dass Meditation die Cortisolausschüttung reduziert und zu einem ruhigeren Gemütszustand führt.

### Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper bei der Stressbewältigung. Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Melisse, Passionsblume, Ashwagandha oder Lavendel sowie Probiotika können ebenfalls helfen.

### Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der effektivsten Methoden, um Stress abzubauen und den Cortisolspiegel zu senken. Schon moderate Bewegung wie Spaziergänge oder leichtes Joggen können helfen, den Kopf freizubekommen und den Stresslevel zu reduzieren.

### Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene ist entscheidend für die Stressbewältigung. Feste Schlafenszeiten, entspannende Abendrituale und ein angenehmes Schlafumfeld verbessern die Schlafqualität und stabilisieren den Cortisolspiegel.

### Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit und das bewusste Erleben des Moments helfen, Stress zu reduzieren. Regelmäßige kleine Auszeiten und Konzentration auf das Hier und Jetzt können den täglichen Stress effektiv mindern.

## GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR EIN STRESSFREIERES LEBEN

Der Schlüssel zur Senkung des Cortisolspiegels liegt in einem ganzheitlichen Ansatz. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichendem Schlaf und bewussten Entspannungstechniken kann helfen, das Stresshormon Cortisol zu kontrollieren. Indem wir auf unseren Körper hören und ihm die nötige Unterstützung bieten, können wir Stress besser bewältigen und ein ausgeglichenes, gesundes Leben führen.



# Stress? Nur die Ruhe!

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



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

**GUTSCHEIN\***  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 82292



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTic® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. Dezember 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. 82292

# Kälte-Knigge für Ihre Haut

So bleibt Ihre Haut  
geschmeidig und gesund

**D**er Winter steht vor der Tür und mit ihm auch die Herausforderungen für unsere Haut. Kälte, Wind und trockene Heizungsluft setzen ihr ordentlich zu. Doch keine Sorge, mit den richtigen Tipps und Tricks wird Ihre Haut auch in den kältesten Monaten des Jahres strahlen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie jetzt Ihre Pflegeroutine bereits jetzt winterfest machen und Ihre Haut von Kopf bis Fuß optimal versorgen.

## **PEELEN? ABER BITTE SANFT!**

Während der kalten Monate neigt die Haut dazu, trockener zu werden und sich schneller zu schuppen. Ein sanftes Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und lässt die Haut wieder atmen. Achten Sie darauf, Peelings mit feinen, natürlichen Schleifpartikeln zu wählen. Zucker- oder Salzpeelings sind ideal. Ein- bis zweimal die Woche angewendet, sorgen sie für einen rosigen Teint und eine glatte Hautoberfläche.

## **GLEICH NACH DEM DUSCHEN CREMEN? JA, BITTE!**

Nach dem Duschen ist die Haut besonders aufnahmefähig für Pflegeprodukte. Tragen Sie die Feuchtigkeitspflege am besten direkt auf die noch leicht feuchte Haut auf. Dadurch kann die Creme besser einziehen und die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen. Cremes mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Glycerin oder Urea sind besonders wirksam.

## **HEISS DUSCHEN? LIEBER NICHT!**

So verlockend eine heiße Dusche an kalten Tagen auch sein mag, sie ist leider nicht gut für die Haut. Heißes Wasser kann die Haut austrocknen und ihre natürliche Schutzbarriere angreifen. Besser ist es, lauwarm zu duschen und dafür das Badezimmer vorher gut aufzuheizen. So bleibt die Haut geschützt und das Duscherlebnis angenehm.

## **HEIZUNGSLUFT - DER UNSICHTBARE FEIND**

Trockene Heizungsluft entzieht der Haut Feuchtigkeit und lässt sie schneller austrocknen. Hier helfen Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser auf den Heizkörpern, um die Raumluft zu befeuchten. Auch Zimmerpflanzen tragen dazu bei, das Raumklima zu verbessern. Vergessen Sie nicht, regelmäßig zu lüften, um die Luftfeuchtigkeit zu regulieren.

## **SONNENSCHUTZ AUCH IM HERBST? UNBEDINGT!**

Auch wenn die Sonne im Herbst und Winter nicht so stark scheint wie im Sommer, können UV-Strahlen der Haut ganzjährig schaden. Ein Sonnenschutz sollte daher auch in der kalten Jahreshälfte niemals fehlen. Viele Tagescremes enthalten

bereits einen Lichtschutzfaktor, der die Haut vor schädlichen UV-Strahlen schützt und vorzeitiger Hautalterung vorbeugt.

#### VORSICHT VOR SYNTHETISCHER KLEIDUNG

Synthetische Stoffe können die Haut reizen und zu Juckreiz führen. Setzen Sie lieber auf Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Wolle, die die Haut atmen lassen und Reizungen vermeiden. Auch atmungsaktive Unterwäsche hilft, Hautirritationen zu verhindern.

#### EXTRAPFLEGE FÜR GESICHT UND HÄNDE

Das Gesicht und die Hände sind in den kalten Monaten besonders beansprucht, da sie meist ungeschützt der Kälte ausgesetzt sind. Eine reichhaltige Gesichtscrème mit pflegenden Ölen und ein schützender Handbalsam sind daher unverzichtbar. Tragen Sie diese Pflegeprodukte mehrmals täglich auf, um die Haut zu schützen und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

#### EMPFOHLENE WIRKSTOFFE FÜR PFLEGEPRODUKTE

Zum Abschluss stellen wir Ihnen einige bewährte Wirkstoffe für Pflegeprodukte vor, die besonders gut für die Hautpflege während der Kältesaison geeignet sind. Diese Inhaltsstoffe finden sich in vielen hochwertigen Produkten und bieten hervorragende Pflegeeigenschaften:

- › **Schafsfett:** Dieser Wirkstoff ist bekannt für seine stark feuchtigkeitsspendenden und pflegenden Eigenschaften. Er bildet eine schützende Schicht auf der Haut, die vor Austrocknung bewahrt und die Haut geschmeidig hält.
- › **Thermalwasser:** Ein beruhigender Inhaltsstoff, der reich an Spurenelementen ist und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Thermalwasser hilft, Hautreizungen zu lindern und die Haut zu regenerieren.
- › **Glycerin:** Ein effektiver Feuchtigkeitsspender, der tief in die Haut eindringt und sie von innen heraus mit Feuchtigkeit versorgt. Glycerin stärkt die Hautbarriere und hilft, die Haut geschmeidig und elastisch zu halten.
- › **Ceramide:** Diese Lipide sind ein wesentlicher Bestandteil der Hautbarriere und helfen, die Feuchtigkeit in der Haut zu bewahren. Ceramide stärken die Hautschutzbarriere und verhindern das Eindringen von Schadstoffen.
- › **Panthenol:** Auch bekannt als Provitamin B5, verbessert Panthenol die Hydratation und Elastizität der Haut. Es unterstützt die natürliche Heilung der Haut, beruhigt Irritationen und sorgt für ein weiches, glattes Hautgefühl.

**Mit diesen Wirkstoffen können Sie Ihre Haut optimal auf die kalten Wintermonate vorbereiten und sie intensiv pflegen. Wählen Sie außerdem Produkte, die auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse abgestimmt sind: Wir beraten Sie gerne bei uns in der Apotheke!**

## APOTHEKEN-TIPP



## MEINE HAUTPFLEGE HYALURON KÖRPERLOTION

Spendet Feuchtigkeit, verbessert die Hautelastizität, glättet und erneuert die Haut.

Die flüssige Lotion ist rasch aufzutragen, sie versorgt intensiv mit Feuchtigkeit, wirkt hauterneuernd und macht die Epidermis elastisch, weich und strahlend.

Hyaluronsäure polstert das Gewebe auf, sie umhüllt die Hautoberfläche, spendet dabei Feuchtigkeit und macht die Haut weich, straff und samtig. Trehalose speichert Wasser und gibt es nach und nach ab. So wird die Haut vor übermäßigem Feuchtigkeitsverlust geschützt.

---

### HYALURON KÖRPERLOTION

250 ML

In Zusammenarbeit mit  
Universitätsinstituten entwickelt  
Dermatologisch getestet

# AUA IM ALLER- WERTESTEN

## Hämorrhoiden oder Analthrombose?

*Hilfe, es brennt! Im Alltag begegnen viele Menschen unangenehmen Beschwerden im Analbereich und fragen sich oft, ob sie an Hämorrhoiden leiden. Es könnte aber auch eine Analthrombose sein. Obwohl sich die Symptome im ersten Anschein ähneln können, gibt es wichtige Unterschiede, die man kennen sollte.*



### HÄMORRHOIDEN – DER KLASSISCHE ÜBELTÄTER

Hämorrhoiden sind geschwollene Gefäßpolster im Enddarm, die bei jedem Menschen vorhanden sind. Diese Polster können sich jedoch vergrößern und Symptome wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen und Blutungen verursachen. Hämorrhoiden werden in innere und äußere unterteilt:

- › **Innere Hämorrhoiden:** Diese befinden sich im Inneren des Enddarms und sind meist schmerzlos, da sie oberhalb der Schmerzgrenze liegen. Sie können jedoch bluten.
- › **Äußere Hämorrhoiden:** Diese treten unterhalb der Schmerzempfindungsgrenze auf und können sehr schmerzhaft sein, besonders wenn sich ein Blutgerinnsel bildet.

### ANALTHROMBOSE – DER PLÖTZLICHE SCHMERZ

Im Gegensatz dazu ist eine Analthrombose eine plötzlich auftretende, sehr schmerzhafte Schwellung im äußeren Analbereich. Diese entsteht durch ein Blutgerinnsel in einer äußeren Hämorrhoidalvene und kann als harter, bläulicher Knoten ertastet werden. Typischerweise sind Analthrombosen schmerzhaft, vor allem beim Sitzen und während des Stuhlgangs.

### DIAGNOSE: DER UNTERSCHIED LIEGT IM DETAIL

Die Diagnose beider Zustände erfolgt durch eine körperliche Untersuchung. Ein Arzt kann anhand der Lokalisation und Beschaffenheit der Schwellungen sowie der Art der Beschwerden schnell unterscheiden, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt.

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN – LINDERUNG IN SICHT

### Hämorrhoiden

Zur Linderung der Beschwerden von Hämorrhoiden können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden:

- › **Topische Behandlungen:** Cremes und Salben mit beruhigenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen helfen, die Symptome zu lindern. Inhaltsstoffe wie Hamamelis und Zinkoxid sind hierbei besonders hilfreich.
- › **Medikamente:** Bestimmte pflanzliche Extrakte und bioaktive Substanzen, die die Venen stärken und Schwellungen reduzieren, sind ebenfalls wirksam.
- › **Chirurgische Eingriffe:** In schweren Fällen können Verfahren wie Gummibandligaturen oder operative Eingriffe notwendig werden.

### Analthrombose

Die Behandlung einer Analthrombose konzentriert sich auf die Schmerzreduktion und die Förderung der Heilung:

- › **Topische Salben:** Produkte mit entzündungshemmenden und heilungsfördernden Inhaltsstoffen wie Allantoin und Panthenol helfen, die Haut zu beruhigen und die Heilung zu unterstützen.

- › **Schmerzmittel:** Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) können helfen, die Schmerzen zu lindern.
- › **Chirurgische Entfernung:** Bei sehr schmerzhaften oder großen Thrombosen kann eine kleine Operation notwendig sein, um das Gerinnsel zu entfernen.

## ALLTAGSTIPPS – WAS TUN BEI BESCHWERDEN?

Neben medizinischen Behandlungen gibt es auch einige Maßnahmen, die im Alltag helfen können, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen:

- › **Hygiene:** Sorgfältige Reinigung des Analbereichs nach dem Stuhlgang kann helfen, Irritationen zu vermeiden.
- › **Ernährung:** Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert einen weichen Stuhlgang und reduziert den Druck auf die Analregion.
- › **Sitzbäder:** Warme Sitzbäder mit Kamille oder Eichenrinde können beruhigend wirken und Entzündungen lindern.

## GUT INFORMIERT UND BEHANDELT

Unabhängig davon, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt, ist es wichtig, die Unterschiede zu kennen und bei anhaltenden oder starken Beschwerden einen Arzt aufzusuchen. Wir empfehlen Ihnen gerne passende Apothekenprodukte. Mit der richtigen Behandlung können die meisten Beschwerden effektiv gelindert werden.

# Vergiss Hämorrhoiden!



3-fache  
Linderung

**ANULIND®**  
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.  
[www.anulind.at](http://www.anulind.at)



Crème, Schaum & Reinigungstücher

# DIGITAL DETOX

Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!

## Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

In unserer digitalen Welt sind wir ständig vernetzt und erreichbar. Das bedeutet auch, dass wir permanent Informationen, Nachrichten und Benachrichtigungen ausgesetzt sind. Diese Dauererreichbarkeit kann uns auf Dauer stark belasten und den Stresspegel erheblich erhöhen.

Laut einer Studie der National Sleep Foundation kann der ständige Konsum digitaler Medien zu Schlafstörungen und erhöhter Reizbarkeit führen. Es ist daher wichtig, sich bewusste Auszeiten zu nehmen, um Körper und Geist die nötige Erholung zu gönnen.



© Sarah Kreutzhuber

### DIGITAL DETOX: MEHR ALS NUR EIN TREND

Der Begriff „Digital Detox“ steht für den bewussten Verzicht auf digitale Medien über einen bestimmten Zeitraum. Diese Auszeiten helfen uns, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Doch wie erholen wir uns richtig? Viele Menschen entspannen sich vor dem Fernseher oder durch stundenlanges Scrollen auf Social Media. Dies führt jedoch oft zu zusätzlichem Stress, insbesondere durch negative Nachrichten oder das ständige Vergleichen mit anderen.

### DIE RICHTIGE ERHOLUNG: NATUR UND BEWEGUNG

Statt vor dem Bildschirm zu entspannen, sollten Sie sich auf Aktivitäten konzentrieren, die wirklich entspannen und erholen: Bewegung in der Natur, wie Wandern, Spazierengehen oder Joggen, kann wahre Wunder wirken. Studien zeigen, dass der Aufenthalt im Freien den Stresspegel senken und die Stimmung verbessern kann. Auch Wellness-Aktivitäten wie Massagen tragen erheblich zur Entspannung bei.

### AUSZEIT IM HOTEL: WARUM NICHT ZU HAUSE?

Zu Hause bleiben wir oft erreichbar – sei es durch den Arbeitslaptop oder das Smartphone. Ein Hotel-Urlaub bietet hingegen die perfekte Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und sich vollkommen auf die eigene Erholung zu konzentrieren. Ein besonders empfehlenswertes Ziel für einen solchen Digital Detox-Urlaub ist das **Relax- & Wanderhotel Poppengut** in Hinterstoder.

### DAS RELAX- UND WANDERHOTEL POPPENGUT: IHR RÜCKZUGSORT

Das Poppengut liegt malerisch im Herzen der Pyhrn-Priel-Region in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals und bietet

eine ideale Umgebung für Entspannung und Erholung. Hier finden Sie nicht nur eine atemberaubende Naturkulisse, sondern auch zahlreiche Wellness-Angebote, die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Vom beheizten Außen- und Innenpool über verschiedene Massage- und Kosmetikangebote bis zur Sauna – das Poppengut bietet alles, was das Herz begehrt. Wandern Sie durch die umliegenden Wälder und Berge und lassen Sie den Alltag hinter sich. Der Aufenthalt in der Natur und die professionelle Betreuung durch das Hotelteam helfen Ihnen, neue Kraft zu schöpfen und den digitalen Ballast abzuwerfen.

### DAS RUNDUM-WOHLFÜHLPAKET

Im Poppengut erwartet Sie ein kulinarisches Highlight nach dem anderen. Die Küche verwöhnt Sie mit regionalen Spezialitäten und internationalen Gerichten, die täglich frisch zubereitet werden. Dazu passt eine erlesene Auswahl österreichischer Weine. Die Kombination aus hervorragender Kulinarik, erstklassigem Wellness-Angebot und der beruhigenden Wirkung der Natur macht das Poppengut zum perfekten Ort für Ihren Digital Detox-Urlaub.

### ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT

Ein Digital Detox ist mehr als nur eine Pause vom Bildschirm. Es ist eine Chance, sich selbst neu zu entdecken, Stress abzubauen und die innere Balance wiederzufinden. Das Relax- und Wanderhotel Poppengut bietet dafür die ideale Umgebung und sorgt dafür, dass Sie erholt und gestärkt in den Alltag zurückkehren können. Gönnen Sie sich diese Auszeit – Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.



© Carolin Thiersch

Relax & Wanderhotel  
**POPPENGUT**  
★★★★★

### KONTAKTDATEN

#### RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT

Mitterstoder 20  
4573 Hinterstoder

**Tel.:** +43 (0) 7564 5268

**Mail:** info@poppengut.at

**Web:** www.poppengut.at

  @poppengut

### ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im Relax & Wanderhotel Poppengut zu gewinnen!

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf eine bewusste Auszeit in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals.



# Gehirn-Jogging

## Schwedenrätsel

wild lebendes Präriepferd	Laubbaum, Rüster	Transportmittel im Gebirge	Schlechtwetterzone	weiches Gewebe	Spion, Spitzel	Landschaftsgarten	Teil des Jahres	flach, zusammengedrückt	beständig, gleichbleibend	schmierig, fetten	persönl. Fürwort (dritte Person)	Missgunst
					englisch: Schwimmbecken (Kurzwort)			Braten-saft, Tunke				1
Klebe-mittel			11	Begeis-terung, Schwung			Kloster					benach-bart, nicht weit
gegen Be-zahlung nutzen					10	Ruhe-pause		Leid, Not				
Fußball-mann-schaft				Handels-gut	Zart-, Fein-gefühl		Signal-horn (ugs.)		8		Schul-festsaal	zähflüs-siges Kohle-produkt
Schau-spiel	Werbung		Ansicht, Urteil					Verbin-dungs-linie, -stelle				
								Fang-gerät	Kern-frucht		Vorrats-raum, Speicher	
lieber, wahr-schein-licher												
Bein-gelenk								zwei Dinge, Men-schen				
deshalb, des-wegen		stetig fließen, laufen		Korsett				Böses, Unange-nehmes	Insekt mit Stachel		Bett-tuch	
	9											
sehr kurze Kleidung								türkische Wäh-rungs-einheit				6
Platz-mangel, Raumnot								Höflich-keits-formel	Samml-ung von Schrift-stücken		Kalk-stein; Schreib-material	
Ab-schnitt eines Films	Ein-friedung, Gatter		Zensur									
				Hahnen-fuß-gewächs	bruch-sicherer Baustoff	einer Axt ähnliches Spalt-werkzeug	Energie-form	Binde-wort	Haupt-sache; Mittel-punkt			
Wind-jacke					5	Demon-tage		Bedie-nung im Restau-rant		elek-trisches Sport-gerät		Reiz-leiter im Körper
süd-deutsch: Kloß	Welt-meer		rau, grob	unbe-stimmter Artikel			weib-liches Kindes-kind					
						Schmü-ckendes			2	Ab-schieds-gruß		
Pfannen-gericht	Urgroß-vater (Kose-wort)		sehr großer Mann	kleines Lasttier			beweg-lich	Hinter-halt (auf der ... liegen)				
		3				Oper von Verdi	gemah-lenes Getreide		4	Opern-solo-gesang		Schluss
gewalt-sames Weg-nehmen				fort; ver-schwun-den	Aufgeld			Welt-organi-sation (Abk.)	Rad-mittel-stück			Kos-metik-artikel; Salbe
			da, zumal				ge-krüm-mtes Wurfholz					
Bereich, Distrikt	zu keiner Zeit			zu der genann-ten Stelle				Außen-schicht bei Bäumen				
eng-lisches Bier			Rasen-pflanze			7	Aner-kennung		kos-tbar; mensch-lich vor-nehm			12

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

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



## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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



## APOTHEKEN-TIPP



## FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM- VERSORGUNG

Magnesium - ein lebenswichtiges Mineral - trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Der Magnesium-Bedarf steigt insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Sport, schwere Arbeit) und bei Stressbelastungen. Durch die ideal abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Löslichkeit und Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.

### MAGNESIUM

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# Rätself & Gewinnen



**Welches Gemüse wird zu Halloween ausgehöhlt und als Laterne verwendet?**

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.11.2024.

- \* 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 Halbpension im RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT.  
[www.poppengut.at](http://www.poppengut.at)

## 2. PREIS\*\*

### Magnesium Komplex

## 3. PREIS\*\*

### Haut Haare Nägel Kapseln

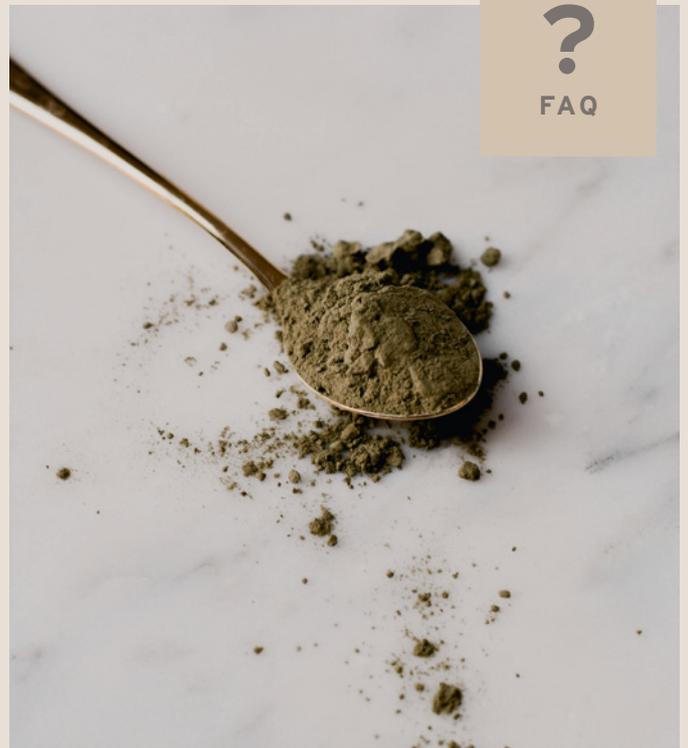
## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

?  
FAQ



## Mikronährstoffe richtig einnehmen - Synergie oder Wechselwirkung?

Einige Mikronährstoffe beeinflussen sich gegenseitig. Es ist daher wichtig zu wissen, welche Nährstoffe man zusammen einnehmen sollte und welche nicht, um eine optimale Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.

### It's a YES: ideal in Kombination

- **Eisen und Vitamin C:** Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen.
- **Vitamin D und Kalzium:** Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme.
- **Vitamin K2 und Vitamin D3:** Vitamin K2 unterstützt die Verwertung von Kalzium im Körper.
- **Magnesium und Vitamin D:** Magnesium ist notwendig für die Aktivierung von Vitamin D.

### It's a NO: besser nicht

- **Kalzium und Eisen:** Kalzium kann die Aufnahme von Eisen behindern.
- **Zink und Eisen:** Hohe Mengen von Zink können die Eisenaufnahme beeinträchtigen.
- **Magnesium und Kalzium:** In hohen Dosen konkurrieren diese Mineralien um die Aufnahme im Darm.
- **Kupfer und Zink:** Zink kann die Aufnahme von Kupfer beeinträchtigen.
- **Folsäure und Zink:** Hohe Zinkmengen können die Aufnahme von Folsäure behindern.

# KÜRBIS- WAFFELN

MIT RUCOLA & FRISCHKÄSE



REZEPT VON  
**MICHAELA  
TITZ**

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

© Michaela Titz

## ZUTATEN

### WAFFELN (CA. 8 STÜCK)

- › 140 g Dinkelmehl
- › 1 Ei
- › 100 g Kürbispüree
- › 150 ml Buttermilch
- › 2 TL Backpulver
- › 1 Prise Salz
- › etwas Öl für das Waffeleisen

### BELAG

- › Frischkäse
- › Rucola
- › getrocknete Tomaten
- › frische Kresse
- › grobes Meersalz

## 1.

Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und kurz ruhen lassen.

## 2.

In der Zwischenzeit ein Waffeleisen mit Öl einstreichen und heiß werden lassen. Die Waffeln anschließend kross backen. Für eine Portion benötigen Sie zwei Waffeln.

## 3.

Die erste Waffel mit Frischkäse bestreichen und getrocknete Tomaten sowie Rucola darauf verteilen. Abschließend die zweite Waffel drauflegen und mit Kresse und grobem Meersalz bestreuen.

## KOCHBUCH

FRÜHLING, SOMMER,  
HERBST & KÜCHE



[@littlebee\\_wien](https://www.instagram.com/littlebee_wien)



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



## 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](mailto:jauntal-apotheke@happynet.at)