



Ausgabe 02/25
Sommer



central-apotheke.at

Koffer packen leicht gemacht

Das muss in die Reiseapotheke

Forever Young mit Omega-3?

Was eine neue Studie
über gesundes Altern
verrät

Was hinter Kim Kardashians

Schuppenflechte steckt
Und wie Sie Ihre Haut wieder
ins Gleichgewicht bringen

**WIN
WIN WIN!**

Wellness-Urlaub
und weitere
attraktive Preise
gewinnen!

Editorial.

A

P

Liebe Leser:innen,

Die Tage sind lang, die Temperaturen steigen – der Sommer ist endlich da! Für viele bedeutet das: raus in die Natur, Urlaub planen, Zeit zum Durchatmen. In dieser Ausgabe haben wir viele Themen zusammengestellt, die Sie dabei unterstützen, die warme Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen – ob Zuhause oder auf Reisen.

Wer verreist, sollte gut vorbereitet sein. Unsere Tipps zur Reiseapotheke helfen Ihnen, unterwegs für alle Eventualitäten gerüstet zu sein. Außerdem stellen wir Ihnen die Schwarze Johannisbeere als Heilpflanze des Sommers vor – reich an Vitamin C, vielseitig einsetzbar und besonders gut für die Abwehrkräfte.

Und weil Sommer auch Zeit für kleine Auszeiten ist, haben wir ein ganz besonderes Gewinnspiel für Sie: Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Wellnessurlaub in Lech am Arlberg – Entspannung pur in den Bergen!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und natürlich einen gesunden, erholsamen Sommer!

**Herzlichst, Ihr Team der
Central Apotheke Bludenz**



Central Apotheke

Wichnerstraße 36
6700 Bludenz

Tel.: +43 5552 62825

Fax: +43 5552 62825-4

E-Mail: info@central-apotheke.at

www.central-apotheke.at

Mo–Fr 8:00 – 12:00 Uhr

14:00 – 18:00 Uhr

Sa 8:00 – 12:00 Uhr

U

MENTAL-
TIPP

Mentaler Urlaub

Die Erholung beginnt im Kopf!



Manuel Horeth

Österreichs Mentalexperte Nr. 1

Der Sommerurlaub steht vor der Tür und bringt uns die wichtige Erholung und Regeneration. Sich eine Auszeit zu gönnen, stärkt unsere mentale Verfassung.

APONOVUM: Herr Horeth, wie macht man mental Urlaub – ohne Kofferpacken?



Horeth: Ganz einfach mit einer Technik aus dem Spitzensport – indem man seine Vorstellungskraft nutzt. Kopfkino von Strand, Sonne und Meeresrauschen können uns fast so entspannen wie echte Urlaubseindrücke. Schon in zwei Minuten kann ein echtes Urlaubsgefühl entstehen – ohne Reisetress.

APONOVUM: Was ist der wichtigste Tipp dabei?



Horeth: Gönnen Sie sich einen ruhigen Moment, schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und stellen Sie sich einen perfekten Urlaubstag vor – mit allen Erlebnissen. Diese Bilder im Kopf bringen uns echte Entspannung.

APONOVUM: Wo kann man das ausprobieren?



Horeth: In meinem Podcast „Mentale Stärke“ zeige ich genau das – in nur wenigen Minuten abschalten zu können und ohne nervigen Reisetress schon zu Hause mental zu urlauben.



JETZT ANHÖREN:
manuelhoreth.at



Inhalt

48



Unter der Gürtellinie:
Geschlechtskrankheiten
auf dem Vormarsch

Sex & Health

- 20 Let's talk about
Vaginalflora
- 48 Geschlechtskrankheiten
auf dem Vormarsch

42



Lifestyle & Beauty

- 33 DIY-Hausmittel:
Salbei-Deo
- 40 Sonnenklar? Von wegen!
- 42 Was hinter Kim Kardashians
Schuppenflechte steckt
- 46 Alt werden, jung bleiben:
Mountain Longevity

Mind & Soul

- 3 Mental-Tipp
- 24 FOMO vs. JOMO
- 60 Rätsel

54

Hallo Kids



Kids & Family

- 8 Reisekrank?
- 54 APONOVUM Kids



26

Eat like a Pro
Was Sport-Asse
anders machen

Fit & Active

- 12 Feelgood-Summer:
10 Freizeittrends
- 26 Eat like a Pro
- 30 Taped gegen Schmerzen

Nutrition & Food

- 10 Test: Trinken Sie genug?
- 16 Eine Prise zu viel
- 38 Forever young mit
Omega-3?
- 62 Rezept-Tipp

Body & Wellbeing

- 32 Nature's Pharmacy No. 2
Schwarze Johannisbeere
- 34 Koffer packen leicht gemacht
- 52 Rosige Zeiten für
Ihr Zahnfleisch



**Koffer packen
leicht gemacht:**
Das muss in die Reiseapotheke

34



APONOVUM

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

IMPRESSUM:

Medieninhaber Camu Camu Media GmbH, 5020 Salzburg, Marie-Anne-Platz 1,
Tel. 0662 / 250 600, hallo@camucamu.media, www.camucamu.media
Geschäftsführung Adelheid Raider, MA **Chefredaktion** Sabine Hasslacher, BSc
Art Direction Christopher Lindner **Grafik** Christina Lienbacher **Anzeigen
und Kooperationen** Raisa Chalova, BA, aponovum@camucamu.media
Lektorat www.wortdiamant.at **Fotos und Illustrationen** Adobe Stock, Unsplash, UPI/
Alamy Stock Photo, Thomas Pack, Stefan Heimpel, Marina Nolde, Anna-Maria Saller
Druck Radin Print d.o.o., Zagreb, Gospodarska 9, 10431 Sv. Nedelja, Kroatien
Blattlinie Gesundheits-Lifestyle-Magazin, Erscheinungsweise 4 x im Jahr
Gewinnspielbedingungen und Informationen zum Datenschutz
www.aponovum.com/datenschutz

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

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



APOTHEKEN-INSIGHTS

Vorsorge direkt in der Apotheke

Schnelle Checks von wichtigen Werten

Vorsorgeuntersuchungen leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit – und Apotheken in Österreich bieten hier wertvolle Unterstützung: Viele führen präventive Gesundheitschecks wie Blutdruckmessungen, Blutzucker-, Vitamin-D- oder Cholesterintests unkompliziert und schnell durch. Innerhalb weniger Minuten kommen Sie zu Ihrem Ergebnis. Durch frühzeitige Erkennung von Risikofaktoren kann gezielt gegengesteuert werden. So tragen Apotheken aktiv zur Gesundheitsprävention bei und helfen, spätere Erkrankungen zu vermeiden.



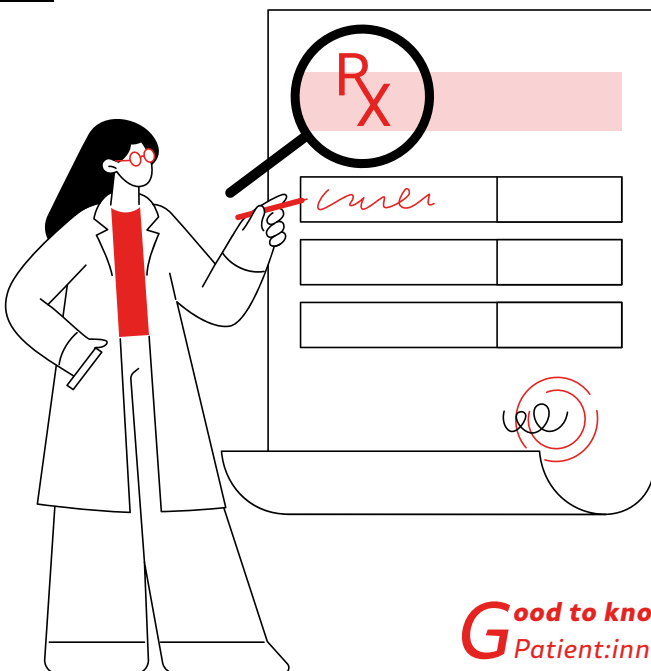
REVIEWED BY

Dr. Martin Korsatko

Apotheker in Bärnbach



Good to know: Auch wenn noch keine zugrundeliegenden Krankheiten bekannt sind, ist es wichtig, bestimmte Werte in regelmäßigen Abständen zu checken und im Auge zu behalten. Gesunde Personen sollten ihren Blutdruck etwa zweibis dreimal jährlich messen. Blutzucker und Cholesterin können jährlich kontrolliert werden. Vitamin-D-Spiegel sollten vor allem im Winter geprüft werden.



Medikationsanalyse

Mehr Sicherheit bei Ihrer Therapie

Gerade bei der Einnahme mehrerer Medikamente ist es wichtig, den Überblick zu behalten. In der Apotheke können Sie eine Medikationsanalyse durchführen lassen: Hierbei werden Ihre Arzneimittel auf mögliche Wechselwirkungen, Dosierungsfehler oder Einnahmeprobleme überprüft. Durch den Check der Gesamtmedikation und Identifikation von Problemen können wertvolle Lösungsvorschläge erarbeitet werden. Ziel dieser Dienstleistung ist es, Ihre Therapie sicherer und wirksamer zu gestalten – für eine optimale Unterstützung Ihrer Gesundheit.

Good to know: Eine Medikationsanalyse unterstützt vor allem Patient:innen mit „Polypharmazie“ – also jene, die dauerhaft fünf oder mehr Medikamente einnehmen. In Österreich betrifft das über eine halbe Million Menschen. Durch eine strukturierte Überprüfung lassen sich Risiken frühzeitig erkennen und vermeiden.

Fachkräfte in der Apotheke

Ausbildung mit Zukunft

Österreichs Apotheken sind nicht nur Gesundheitszentren, sondern auch Ausbildungsstätten. Hier starten Pharmaziestudierende nach dem Studium als Aspirant:innen in ihre Berufslaufbahn als Apotheker:in. Zudem ist die Lehre zur Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistenz (PKA) besonders beliebt: 2024 war sie unter den Top fünf der beliebtesten Lehrberufe bei Mädchen. Die Ausbildung vermittelt fundiertes Wissen rund um Arzneimittel und Gesundheit – eine verantwortungsvolle Basis für die Zukunft.

Good to know:
Die Arbeit in der Apotheke bietet abwechslungsreiche Aufgaben, sichere Karrierechancen und flexible Arbeitszeitmodelle – ideal für eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie!



APOTHEKEN

Was bedeutet eigentlich ...

Mazerat

Ein Mazerat entsteht, wenn Pflanzenteile über längere Zeit in Flüssigkeit (Wasser, Alkohol, Öl) eingelegt werden, damit sich ihre Wirkstoffe lösen. In der Apotheke werden Mazerate oft als Grundlage für pflanzliche Heilmittel verwendet.

Tinktur

Eine Tinktur ist ein alkoholisches Mazerat aus Pflanzen oder pflanzlichen Bestandteilen. Sie findet oft Verwendung bei pflanzlichen Arzneimitteln zur inneren oder äußeren Anwendung.

Dekokt

Ein Dekokt ist ein pflanzlicher Auszug, der durch längeres Kochen von festen Pflanzenteilen (wie Wurzeln, Rinden oder harten Samen) in Wasser hergestellt wird. Sie werden traditionell als Heiltees, Spülungen oder Umschläge genutzt.

APONOVUM

ON



LINE

INSPIRIERT, GESUND ZU BLEIBEN.

**Die tägliche Dosis
Wissen, Trends und
Lifestylehacks für
ein gesundes Leben**

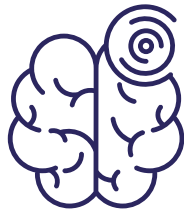
aponovum.com

W

Reisekrank?

So wird die Fahrt in den Urlaub entspannt

Die Vorfreude auf den Sommerurlaub ist groß: Das Auto ist gepackt, die Playlist steht, und die Route ist geplant. Doch kaum auf der Autobahn, meldet sich ein unangenehmer Begleiter – die Reiseübelkeit. Ob kurvige Bergstraßen, turbulente Flüge oder schaukelnde Schiffsdecks: Viele kennen das flaue Gefühl im Magen. Doch mit den richtigen Tipps und Tricks lässt sich die Reisekrankheit effektiv vermeiden oder lindern.



Wenn der Gleichgewichtssinn aus dem Takt gerät

Reiseübelkeit, medizinisch als Kinetose bezeichnet, entsteht durch widersprüchliche Signale an das Gehirn. Während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr Bewegung registriert, vermitteln die Augen bei fixiertem Blick auf ein Buch oder Smartphone Ruhe. Dieser sensorische Konflikt kann Symptome wie Übelkeit, Schwindel und Erbrechen auslösen.

Die Reisekrankheit tritt bei Autofahrten, Busreisen, Flügen oder Schiffsreisen auf. Interessanterweise sind Fahrer:innen selten betroffen, da ihre aktive Teilnahme am Verkehrsgeschehen das Gleichgewichtssystem stabilisiert.

Kleine Passagiere, große Herausforderungen

Kinder sind besonders anfällig für Reiseübelkeit, da ihr Gleichgewichtssinn noch in der Entwicklung ist. Typische Anzeichen sind Blässe, Gähnen, Unruhe oder plötzliches Schweigen. Um dem entgegenzuwirken, sollten Kinder möglichst vorne oder auf dem mittleren Rücksitz mit Blick nach vorne sitzen. Leichte Snacks wie Salzstangen oder Zwieback sowie stilles Wasser oder Kräutertees können den Magen beruhigen. Ablenkung durch Hörspiele oder Musik hilft ebenfalls, die Symptome zu mildern.

Strategien gegen das flauere Gefühl

Es gibt verschiedene Maßnahmen, um Reiseübelkeit zu bekämpfen:

- **Blickrichtung:**

Schauen Sie in Fahrtrichtung und fixieren Sie möglichst einen Punkt am Horizont. Wer stattdessen liest, aufs Handy schaut oder den Blick kreisen lässt, bringt den Gleichgewichtssinn schneller aus dem Konzept – und damit beginnt der Schwindel. Auch ein Platz vorne im Auto oder über den Tragflächen im Flugzeug hilft, Bewegungen besser auszugleichen.

- **Frische Luft:**

Ob im Auto, Bus oder Schiff – stickige Luft verstärkt die Übelkeit. Regelmäßiges Lüften oder Pausen an der frischen Luft können Wunder wirken. Beim Autofahren ist ein Stopp an der Raststation also nicht nur für den Fahrer sinnvoll – auch der Magen der Mitfahrer sagt Danke.

- **Ingwer:**

Schon unsere Großmütter wussten: Ob pur, als Tee, Bonbons oder Kapseln – Ingwer hilft gegen Übelkeit. Der scharfe Wurzelstoff beruhigt ganz natürlich, ohne schläfrig zu machen. Ideal für alle, die an einer leichten Form von Reiseübelkeit leiden und ohne Medikamente reisen möchten.

- **Akupressur:**

Kleine Bänder, große Wirkung. Spezielle Akupressur-Armbänder üben Druck auf den sogenannten P6-Punkt (auf der Innenseite des Unterarms, mittig zwei Fingerbreit vom Handgelenk entfernt) aus,



REVIEWED BY

Mag. Susanne Matschnigg

Apothekerin in Althofen

der traditionell mit der Linderung von Übelkeit in Verbindung gebracht wird. Wissenschaftlich ist die Wirkung nicht eindeutig belegt – aber viele Reisende schwören darauf. Einen Versuch ist es allemal wert – Nebenwirkungen gibt es keine.

- **Medikamente:**

Präparate mit Wirkstoffen wie Diphenhydramin und Dimenhydrinat können helfen, sollten jedoch mit Vorsicht eingenommen werden, da sie Nebenwirkungen wie Müdigkeit verursachen können. Auch für Kinder sind diese nicht uneingeschränkt zu empfehlen.

Vorbeugen ist besser als Nachsorgen

Um Reiseübelkeit von vornherein zu vermeiden, empfiehlt sich:

- **Leichte Kost:** Verzicht auf fettige oder schwere Speisen.

- **Hydratation:** Trinken Sie ausreichend stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees.

- **Kein Alkohol:** Dieser sollten mindestens 24 Stunden vor der Reise gemieden werden.

- **Ausgeruht starten:** Ein ausgeschlafener Körper ist weniger anfällig für Übelkeit.

Entspannt ans Ziel

Reiseübelkeit muss kein Teil Ihres wohlverdienten Urlaubs sein. Mit der richtigen Vorbereitung und einigen bewährten Tipps können Sie und Ihre Familie die Fahrt entspannt genießen. Fragen Sie in der Apotheke nach bewährten Helferlein. **So steht einer erholsamen Auszeit nichts mehr im Weg!**



Trinken Sie genug?

Sonnenschein, steigende Temperaturen und ein Buch in der Hand – so sieht der Sommer in seiner besten Form aus. Aber Moment: Haben Sie heute schon genug Wasser getrunken? Oder gehören Sie eher zur Kategorie „Kaffee zählt doch auch, oder ...“? Wasser ist unser Lebenselixier: Jede Zelle, jeder Muskel, unser Gehirn – alles braucht H₂O. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann zu Konzentrationsproblemen, trockener Haut oder Kopfschmerzen führen.

Wie gut ist Ihre Trinkbilanz? Finden Sie es heraus! Kreuzen Sie jeweils die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft:



1. Wie viel Wasser trinken Sie im Schnitt pro Tag?

- A. Über zwei Liter – ich habe mein Wasser immer dabei.
- B. Zwischen einem und zwei Litern – mal mehr, mal weniger.
- C. Unter einem Liter – ich vergesse es einfach ständig.

2. Was trinken Sie am liebsten?

- A. Wasser oder ungesüßter Tee – evtl. ein Schuss Zitrone.
- B. Kaffee, (verdünnte) Fruchtsäfte, hier und da ein Wasser.
- C. Cola, Energy-Drinks, Eiskaffee – Hauptsache es schmeckt.

3. Wie sieht's mit Kopfschmerzen aus?

- A. Selten, höchstens bei Stress oder Wetterumschwung.
- B. Immer mal wieder – vor allem am Nachmittag.
- C. Regelmäßig – mein Kopf brummt oft wie ein Bienenstock.

4. Und die Verdauung?

- A. Läuft wie geschmiert.
- B. Manchmal ein bisschen träge.
- C. Ich sag's mal so: Ich kann fast eine Netflix-Serie pro Klogang schauen.

5. Wenn Sie die Haut auf Ihrem Handrücken leicht zusammendrücken – wie schnell glättet sie sich wieder?

- D. Sofort.
- E. Nach ein bis zwei Sekunden.
- F. Die Hautfalte bleibt mehrere Sekunden stehen.

6. Wie ist die Farbe Ihres Urins?

- A. Hellgelb bis klar.
- B. Mittelgelb.
- C. Dunkelgelb.

7. Fällt es Ihnen schwer, sich länger zu konzentrieren?

- A. Nein, ich bin immer fokussiert.
- B. Manchmal – besonders am Nachmittag.
- C. Total – mein Kopf fühlt sich öfter wie in Watte gepackt an.

8. Haben Sie oft trockene Haut oder spröde Lippen?

- A. Nein, nie.
- B. Hin und wieder.
- C. Dauerzustand.

Auswertung: So flüssig läuft's bei Ihnen

Mehrheit A: Sie trinken ausreichend – Wasserprofil!

Ihr Körper dankt es Ihnen: Ihre Haut ist prall, der Kopf klar, die Verdauung läuft. Weiter so! Bleiben Sie dran – auch an heißen Tagen.

Mehrheit B: Da geht noch mehr!

Sie sind auf einem guten Weg, aber Ihr Körper würde sich über ein bisschen mehr H₂O freuen. Besonders bei Hitze, Sport oder Stress ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Machen Sie es zur Gewohnheit, regelmäßig kleine Mengen zu trinken.

Mehrheit C: Nachholbedarf – unbedingt mehr trinken!

Oh oh – Ihr Körper sendet SOS! Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und trockene Haut sind typische Warnzeichen. Greifen Sie lieber öfter zum Wasserglas.



REVIEWED BY

Maria Kanitz

Apothekerin in Puch bei Hallein

Tipps für Trinkmuffel

- **Der Klassiker:**
Eine schöne Karaffe mit Zitronenscheiben, Minze oder Beeren pimpt jedes Wasser auf.
- **Trink-Reminder:**
Handy-Apps oder Post-its am Bildschirm erinnern zuverlässig.
- **Ritual einführen:**
Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser – das bringt den Kreislauf in Schwung.
- **Immer dabei:**
Eine wiederverwendbare Wasserflasche gehört in jede Handtasche.

FEELGOOD-SUMMER

10

Freizeittrends, die diesen Sommer unvergesslich machen

1

Balance, Baby! Stand-Up-Paddling bleibt stabil im Trend

Wer einmal auf dem Brett stand, weiß: Stand-Up-Paddling (SUP) ist nicht nur ein Ganzkörpertraining, sondern auch eine kleine Auszeit vom Alltag – das finden wir auch 2025 gut. Beim Paddeln trainieren Sie Rumpf, Balance und Ausdauer.

Finden wir gut, weil:

- ✓ Ganzkörper-Workout (insbesondere Core-Muskulatur)
- ✓ Stressreduktion durch Natur und Wasser
- ✓ ideal für jedes Fitnesslevel

Sommer bedeutet: raus aus dem Alltagstrott, rein ins volle Leben! Und das am besten mit Aktivitäten, die Körper, Geist und Seele guttun und dabei jede Menge gute Laune machen. Ob sportlich, kreativ oder einfach nur „anders“ – wir haben für Sie die neuesten Freizeitideen gesammelt, die nicht nur Spaß machen, sondern auch das Wohlbefinden beflügeln.

2

Müll aufsammeln: Plogging ist das neue Jogging

Umweltfreundlich und effektiv: Beim Plogging kombinieren Sie Laufen mit dem Aufsammeln von Müll. Das tut nicht nur Ihrer Kondition gut, sondern auch dem Planeten. Ein Apfel ist schnell abgebaut – aber eine Plastikflasche braucht 450 Jahre.

Finden wir gut, weil:

- ✓ Kardiotraining und Kraft
- ✓ Umweltbewusstsein stärken
- ✓ gemeinsame Aktion möglich – z. B. mit der Familie

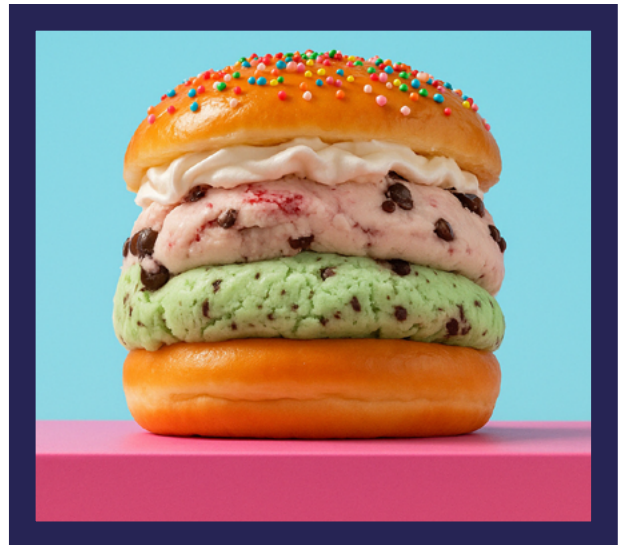


Ice, Ice, Baby: Der neue Foodtrend „Eis-Burger“

Zugegeben, gesund ist anders – aber Eis-Burger sind der süßeste Sündenfall des Sommers. Zwischen zwei Briochehälften versteckt sich cremiges Eis – verziert mit bunten Toppings. Der perfekte Abschluss nach einem aktiven Sommertag.

Finden wir gut, weil:

- ✓ schmeckt unglaublich gut
- ✓ Sommer und Eis gehören zusammen
- ✓ Gute-Laune-Garantie



Sonnengruß im Morgengrauen: Early Bird Yoga

Yoga bei Sonnenaufgang, bevor die große Hitze des Tages kommt, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Viele Studios bieten im Sommer Sessions auf Dachterrassen oder im Grünen an – mit Blick auf Berge oder Wasser.

Finden wir gut, weil:

- ✓ aktiviert Körper und Geist für den Tag
- ✓ Stärkung der Tiefenmuskulatur
- ✓ Stressreduktion durch Atmung und Achtsamkeit

APONOVUM

Bioelectra®

Bioelectra® bietet für jede Lebenssituation das richtige Nahrungsergänzungsmittel. Viel geschwitzt? Kein Problem. Mit **Bioelectra® Sport Plus** Trinkgranulat kannst du den Elektrolytverlust direkt wieder ausgleichen. Stressiger Alltag? Mit **Bioelectra® Magnesium** 400 mg Nerven & Muskeln Vital packst du dank hochdosiertem Magnesium & wertvollen B-Vitaminen den stressigen & aktiven Alltag.



Mit Bioelectra® ist jeder Tag Dein bester Tag.

Anzeige

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

*Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche, sowie zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

*Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. Magnesium, Calcium und Kalium unterstützen die normale Muskelfunktion.

5



Pinsel schwingen – Pleinair-Malerei für Kreative

Beim Pleinair-Painting, dem Malen unter freiem Himmel, verbinden sich Kreativität und Natur zu einem echten Sommer-Highlight. Das Malen draußen entschleunigt, schärft die Sinne und hilft, den Moment ganz bewusst wahrzunehmen.

Finden wir gut, weil:

- ✓ fördert die Kreativität
- ✓ Stressabbau durch kreative Betätigung
- ✓ leicht umsetzbar, auch ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam gesund: Community Wellness im Freien

Ob Meditationsrunde im Park, Breathwork-Session oder Gruppenspaziergang mit Gesundheitscoach – Wellness wird 2025 gemeinschaftlich gedacht. Besonders in Städten entstehen neue Angebote – oft kostenlos oder auf Spendenbasis.

Finden wir gut, weil:

- ✓ Motivation durch Gemeinschaft
- ✓ sanfte Bewegungsformen (z. B. Qi Gong)
- ✓ Förderung mentaler Gesundheit

6



Punkt, Satz, Spiel: Pickleball erobert Europa

Was klingt wie ein Snack, ist ein rasanter Mix aus Tennis, Badminton und Tischtennis. Gespielt wird mit Paddle und Lochball – meist auf kleinen Feldern. Es ist schnell erlernt und macht richtig Spaß.

Finden wir gut, weil:

- ✓ verbessert die Koordination
- ✓ sozialer Charakter – ideal für Gruppen
- ✓ gelenkschonender als Tennis

8

Bitte werfen! Taschenfrisbee für Zwischendurch

Diese kleine Scheibe hat's in sich! Taschenfrisbees passen in jede Handtasche und sind perfekt für spontane Spielsessions im Park oder am See. Fördern die Koordination – und die Lachmuskeln.

Finden wir gut, weil:

- ✓ perfekter Pausenfüller
- ✓ fördert Geschicklichkeit und Reaktion
- ✓ lässt sich überall spielen

La dolce Vita auf dem Balkon: Pizza selbst backen – aber richtig!

Outdoor-Cooking ist in – und diesen Sommer lautet die Challenge: Perfekter neapolitanischer Pizzateig! Alles selbst gemacht, vom Vorteig bis zur Tomatensauce. Ihre Freunde freuen sich schon auf die nächste Dinnerparty.

Finden wir gut, weil:

- ✓ Kontrolle über Zutaten und Qualität
- ✓ kreativer Ausgleich
- ✓ ideal für Sommerabende mit Freunden und Familie

10

Wilde Wiesen, gesunde Schätze: Sommerkräuter sammeln

Es ist Erntezeit: Zum Beispiel für Giersch, Spitzwegerich, Schafgarbe oder Johanniskraut – in Österreichs Wiesen und Wäldern wachsen echte Heilwunder. Ob als Tee, Salbe oder Wildkräuterpesto – Wildpflanzen bieten wertvolle Inhaltsstoffe.

Finden wir gut, weil:

- ✓ Bewegung an der frischen Luft
- ✓ Wissenszuwachs über Heilpflanzen
- ✓ kreativer Einsatz in der Küche



Kleine Hoppalas sind schnell passiert

Beim Plogging gestolpert und eine Schürfwunde zugezogen? Oder im Koch-Eifer in den Finger geschnitten? Kleine Unfälle passieren im Alltag schnell. Gut vorbereitet zu sein, ist daher das A und O für unbeschwerte Sommer-Tage. In Ihrer Haus- und Reiseapotheke sollte deshalb immer eine **desinfizierende Wundsalbe** parat sein. Sie ist ideal für die Erstversorgung von oberflächlichen Wunden mit Infektionsgefahr.

Tipp: Tragen Sie die Creme ein- bis mehrmals täglich auf die gereinigte Wunde auf. So sind kleine Wunden schnell passé.



Desinfiziert + heilt

Bepanthen® Plus Wundcreme oder -spray

Bei oberflächlichen Wunden mit Infektionsrisiko

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





EINE PRISE ZU VIEL

So reduzieren Sie Ihren Salzkonsum

Salz – der stille Star unserer Küche. Es verleiht Speisen Geschmack und ist für unseren Körper lebenswichtig. Doch wie bei vielen Dingen im Leben gilt auch hier: Die Dosis macht das Gift. Aber wie viel Salz ist noch gesund? Und welche Risiken birgt ein übermäßiger Konsum?

Freund oder Feind?

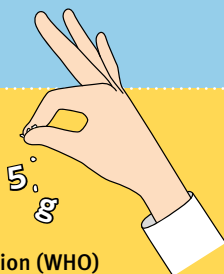
Salz, chemisch als Natriumchlorid bekannt, spielt eine zentrale Rolle in unserem Körper. Es reguliert den Wasserhaushalt, unterstützt die Nerven- und Muskelfunktion und ist an der Verdauung beteiligt. Ein Zuviel kann jedoch gesundheitliche Probleme verursachen.

Verstecktes Salz in Lebensmitteln

Ein Großteil des täglich aufgenommenen Salzes stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Käse, Wurst und Fertiggerichten. Diese Produkte enthalten oft mehr Salz, als man vermuten würde. So landet man bei einem Paar Frankfurter mit einer Semmel und Senf schnell mal auf vier Gramm Salz – da bleibt für den restlichen Tag nicht mehr viel übrig.

Die empfohlene Tagesdosis

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als fünf Gramm Salz pro Tag zu konsumieren – das entspricht etwa einem Teelöffel. Die Realität liegt aber oft bei der doppelten Menge.



Lebensmittel	Salzgehalt
Zwei Scheiben Gouda	1 g
Zwei Scheiben Schinken	1,5 g
Eine Tiefkühlpizza	4 g
Eine Semmel	1 g
Ein Paar Frankfurter	2,5 g
Eine Portion Senf	0,5 g

Wer sollte seinen Salzkonsum im Blick behalten?

Gute Frage! Unter Beachtung der Tatsache, dass wir im Durchschnitt viel zu viel Salz essen – eigentlich wir alle. Aber es gibt bestimmte Personengruppen, für die ein reduzierter Salzkonsum besonders wichtig ist.

Gesundheitliche Risiken bei übermäßigem Salzkonsum

Zu viel Salz kann auf Dauer weitreichende gesundheitliche Folgen haben. Vor allem der Blutdruck reagiert empfindlich auf eine erhöhte Natriumzufuhr – und ein dauerhaft erhöhter Blutdruck zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Auch die Nieren können Schaden nehmen.

Tipps zur Reduzierung des Salzkonsums

- **Etiketten lesen:**
Achten Sie auf den Salzgehalt in Lebensmitteln und bevorzugen Sie Produkte mit niedrigerem Salzanteil.
- **Frisch kochen:**
Vermeiden Sie Fertigprodukte und kochen Sie mit frischen Zutaten.
- **Kräuter und Gewürze nutzen:**
Verleihen Sie Ihren Gerichten mehr Geschmack durch Kräuter und Gewürze.
- **Durchhalten:**
In der Umstellungsphase kann das Essen auf einmal doch recht fad schmecken. Aber das Salzempfinden ist Gewöhnungssache – wenn Sie zwei Wochen geschafft haben, hat sich Ihre Wahrnehmung angepasst.

Sparsam ist besser

Salz ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Ernährung, sollte jedoch in Maßen genossen werden. Durch bewussten Konsum und kleine Anpassungen im Alltag können Sie Ihre Gesundheit unterstützen.



Mag. Martina Leidinger
Apothekerin in Bludenz

Menschen mit Bluthochdruck

1

Salz erhöht das Volumen des Blutes – dadurch steigt der Druck in den Gefäßen. Wer bereits unter Bluthochdruck leidet, sollte salzbewusst essen, da zu viel Salz das Risiko für Schlaganfälle oder Herzinfarkte deutlich erhöht.

Personen mit Nierenerkrankungen

2

Die Nieren sind für die Ausscheidung von überschüssigem Natrium zuständig. Funktionieren sie nicht mehr einwandfrei, kann zu viel Salz die Nieren zusätzlich belasten und den Krankheitsverlauf verschlechtern.

Personen mit einer Neigung zu Wassereinlagerungen

3

Salz bindet Wasser im Körper – bei Menschen, die zu Ödemen (z. B. geschwellenen Beinen oder Händen) neigen, kann ein hoher Salzkonsum die Beschwerden verstärken.

Ältere Menschen

4

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab. Gleichzeitig wird die Fähigkeit des Körpers, Salz auszuschcheiden, schwächer. Das kann zu einem unausgeglichene Elektrolythaushalt führen – mit Folgen wie Schwindel, Müdigkeit oder erhöhtem Blutdruck.

Kinder

5

Kinder brauchen deutlich weniger Salz als Erwachsene. Zu viel Salz im Kindesalter kann langfristig die Geschmacksvorlieben prägen und spätere Herz-Kreislauf-Probleme begünstigen.

inspiriert, gesund zu bleiben



Edles Maniküre-Etui von canal Instrumente

Ein praktisches Schmuckstück für gepflegte Nägel – unterwegs oder Zuhause. Das handgefertigte Etui aus edlem Rindsleder enthält alles, was schöne Hände brauchen:

Die **canal**-Nagelschere aus rostfreiem Edelstahl schließt präzise und ermöglicht ein durchgängiges Schneiden – für gesunde, starke Nägel. Die handgeschliffene Haarpinzette mit feinsten Spitzen und perfekt abgestimmten Greifflächen ist langlebig, nachhaltig und bei Bedarf nachschleifbar, genau wie die Schere. Ein praktischer Nagelknipser und eine hochwertige Feile mit Diamantbeschichtung zur Versiegelung der Nägel vervollständigen das Set. Erhältlich in Schwarz, Gold, Rot und Türkis.

soulbottles – Umweltbewusstsein trifft Lebensfreude

Die ikonische Trinkflasche aus Glas ist komplett schadstoff- und plastikfrei. Auch der Verschluss ist aus Keramik, Edelstahl und Naturkautschuk. In jeder Flasche stecken 60 bis 80 Prozent Recyclingglas. Das ist nicht nur gut für den Planeten – sondern auch für Sie.

soulbottles sind wirklich auslaufsicher (ja, auch bei Kohlensäure) und lassen sich dank des Tragegriffs mit einem Finger durch die Gegend tragen. Lieber handliche 600 ml oder doch 1000 ml für den großen Durst? Sie haben die Wahl zwischen vielen einzigartigen Motiven, Modellen aus Edelstahl und passendem Zubehör. Schlichte Eleganz oder fröhliches Farbspektakel, Dauerbrenner oder Neuzugang – schnappen Sie sich Ihren Lieblings-Look!



PRIMAVERA – ganzheitlich wirksame Naturprodukte höchster Qualität

Primavera Life verbindet seit über **35 Jahren** die Weisheit naturreiner ätherischer Öle mit ganzheitlichem Wohlbefinden. Mit Leidenschaft entwickelt das Unternehmen duftende Gesundheits- und Pflegeprodukte, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Ihr Wissen über Aromatherapie und Naturkosmetik wächst stetig – und sie teilen es gern. Verantwortungsvoll im Umgang mit Mensch und Natur setzt **PRIMAVERA** auf Nachhaltigkeit, Fairness und höchste Qualität. Das Ziel: mehr Lebensqualität durch die Kraft der Pflanzen – achtsam, wirksam und natürlich.

Unsere Empfehlungen für ein gesünderes Leben



1. BAOBABA Bio Baobab Pulver aus Afrika 2. doc® Ibuprofen Schmerzgel
 3. Flocke Flora Bio Gut Tee 4. HELIOCARE 360° SPORT Transparent Stick 5. OHROPAX® AQUA
 6. Pantogar® wieder dichteres Haar!¹ 7. WELEDA Visiodoron® Euphrasia Augentropfen bei entzündeten
 und gereizten Augen 8. PRIMAVERA® Aloe Vera Gel 9. Anulind® Fibre Ballaststofftabletten
 10. DERMAFORA Anti-Aging Booster Serum 11. Loceryl – antimykotischer Nagellack²

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

² Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels informieren Apotheker, Arzt oder Gebrauchsinformation.



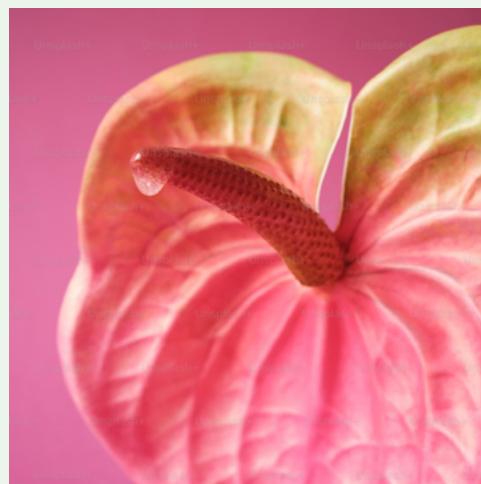
Let's talk about Vaginalflora:

DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Dass in unserem Darm Billionen Bakterien leben, wissen inzwischen die meisten. Aber auch die Vagina beherbergt ein sensibles Ökosystem: die Vaginalflora. Dieser Mikrokosmos beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unser Liebesleben.

Intime Balance: Die unterschätzte Power der Milchsäurebakterien

Die Scheidenflora besteht größtenteils aus sogenannten Laktobazillen – das sind Milchsäurebakterien, die für ein saures Scheidenmilieu sorgen. Der ideale pH-Wert liegt zwischen 3,8 und 4,5. Das saure Milieu ist nicht nur für die Frische im Intimbereich verantwortlich, sondern schützt auch zuverlässig vor krankmachenden Keimen, Pilzen und Infektionen. Die kleinen Helferlein sind damit unsere natürlichen Bodyguards. Doch dieses System ist sensibel – und kann durch verschiedene Einflüsse aus dem Gleichgewicht geraten.



Die Übeltäter: Was bringt die Flora aus dem Takt?

So stabil das Scheidenmilieu auch wirken mag – es reagiert empfindlich auf äußere und innere Störfaktoren. Zu den häufigsten gehören:

ANTIBIOTIKA

Sie wirken nicht nur gegen krankmachende Bakterien, sondern auch gegen die guten. Besonders bei oraler Einnahme leidet oft auch die Vaginalflora.

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Die Wechseljahre, Schwangerschaft, Stillzeit oder hormonelle Verhütung

(z. B. Pille) beeinflussen das Scheidenmilieu.

ÜBERTRIEBENE HYGIENE

Aggressive Reinigungsprodukte oder parfümierte Seifen können den pH-Wert stören und die guten Laktobazillen abtöten.

STRESS

Klingt banal, ist aber belegt – chronischer Stress schwächt das Immunsystem und macht den Intimbereich anfälliger für Infektionen.

UNGESUNDER LEBENSSTIL

Zuckerreiche Ernährung, Alkohol oder zu wenig Schlaf wirken sich

negativ auf das Immunsystem und die Mikrobiota aus.

Wenn's untenrum nicht rund läuft: So erkennen Sie eine gestörte Vaginalflora

Eine gesunde Vaginalflora macht sich durch einen neutralen bis leicht säuerlichen Geruch bemerkbar. Wenn das Gleichgewicht jedoch kippt, reagiert der Körper oft mit Veränderungen im Intimbereich. Ein häufiges Anzeichen: veränderter Ausfluss. Doch nicht jeder vermehrte Ausfluss bedeutet gleich das Schlimmste. Entscheidend sind Konsistenz, Geruch und Begleitscheinungen.

Bakterielle Vaginose vs. Scheidenpilz

SO ERKENNEN SIE DEN UNTERSCHIED

Bakterielle Vaginose

Ungleichgewicht „guter“ und „schlechter“ Bakterien

- Dünnflüssiger, grau-weißer Ausfluss
- Typischer fischiger Geruch
- Gelegentlich leichter Juckreiz oder Brennen
- pH-Wert > 4,5 (alkalisch)
- Keine Rötung oder Schwellung
- Häufig nach Sex, hormonellen Schwankungen oder Antibiotika
- Behandlung durch Antibiotika lokal oder oral (z. B. Metronidazol)

vs.

Scheidenpilz

(Candida-Infektion)
Hefepilze, meist Candida albicans

- Weißlicher, dicklicher, „bröckeliger“ Ausfluss
- Meist geruchlos
- Häufig starker Juckreiz und Brennen
- pH-Wert bleibt meist im normalen Bereich (sauer)
- Häufig gerötete, geschwollene Vulva
- Oft nach Antibiotika, bei geschwächtem Immunsystem
- Behandlung durch Antimykotika wie Clotrimazol oder Fluconazol

- Weitere Alarmsignale für eine gestörte Vaginalflora können Schmerzen beim Sex, Brennen beim Wasserlassen oder ein allgemeines Unwohlsein im Intimbereich sein. Wichtig: Diese Symptome sollten nicht ignoriert werden – bei Unsicherheit bitte unbedingt ärztlich abklären lassen.



REVIEWED BY

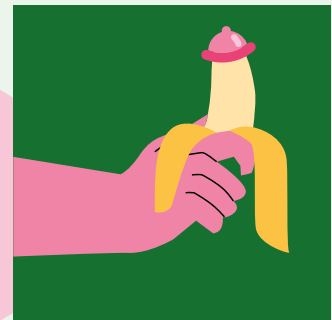
Mag. Martha Öncül-Willander

Apothekerin in Maria Enzersdorf

Wie Sex die Vaginalflora beeinflusst

Auch Sex kann das Scheidenmilieu beeinflussen. Beim Geschlechtsverkehr wird das Milieu kurzfristig basischer, denn Sperma hat einen pH-Wert von rund sieben. Das kann die empfindliche Balance durcheinanderbringen, vor allem wenn das Scheidenmilieu bereits leicht gestört ist. Frauen, die ungeschützten Sex haben, entwickeln häufiger eine bakterielle Vaginose.

Kondome schützen also nicht nur vor sexuell übertragbaren Infektionen, sondern auch vor pH-Stress durch Sperma.



Aber es gibt auch Positives: Regelmäßiger Sex kann die Durchblutung fördern, die natürliche Lubrikation anregen und die vaginale Muskulatur stärken. Und nicht zuletzt: Er kann Stress abbauen – was wiederum der Vaginalflora zugutekommt.

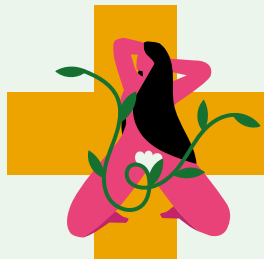


Let's talk about sex, baby
Let's talk about you and me
Let's talk about all the good things
And the bad things that may be

Erste Hilfe für Untenrum

Zum Glück können Sie Ihre Vaginalflora mit ein paar simplen Maßnahmen stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen.

Was hilft wirklich?



Balance ist wichtig

Eine intakte Vaginalflora ist mehr als nur ein netter Nebeneffekt – sie ist essenziell für Gesundheit, Wohlbefinden und sexuelle Lust. Wer auf die Signale des eigenen Körpers hört, regelmäßig zur gynäkologischen Vorsorge geht und der Scheidenflora Aufmerksamkeit schenkt, kann Infektionen vorbeugen.

1. Probiotische Unterstützung
Spezielle Probiotika können helfen, das Milieu wieder aufzubauen – besonders nach Antibiotika- oder Pilzbehandlungen.

2. Sanfte Pflege
Weniger ist mehr: Warmes Wasser reicht meist zur Reinigung. Falls Pflegeprodukte, dann unbedingt pH-neutrale, unparfümierte Intimwaschlotionen verwenden.

4. Gesunde Ernährung
Viel Gemüse, Ballaststoffe, wenig Zucker – so bleibt auch die Scheidenflora glücklich. Bonuspunkte gibt's für fermentierte Lebensmittel.

**Tipps für
eine gesunde
Vaginalflora**

3. Luft an die Haut
Baumwollunterwäsche und lockere Kleidung lassen die Haut atmen und verhindern ein feucht-warmes Milieu, in dem sich Pilze wohlfühlen.

5. Stress reduzieren
Ob Yoga, Spaziergang oder ein Abend mit Freundinnen – alles, was entspannt, stärkt auch die Immunabwehr im Intimbereich.



Was Frau wirklich braucht

OMNi-BioTic® WOMAN:
Mit 4 speziellen Bakterienstämmen –
und jede Frau blüht auf.

**Gutschein
für OMNi-BioTic®
WOMAN
im Heft!**



FOMO vs JOMO

... Sie haben die Wahl

Mit dem Sommer ist auch die Hochsaison der Möglichkeiten da: Open-Air-Kinos, After-Work-Drinks, Wochenendtrips, Sonnenuntergänge auf dem Berggipfel. Und bei vielen wächst das Gefühl, dass irgendwo noch etwas Besseres passiert, die anderen noch mehr Spaß haben und diese die strahlenden Sommertage effektiver nutzen. Willkommen im Zeitalter von FOMO – der „Fear of Missing Out“. Doch keine Sorge: Es gibt eine Alternative zur ständigen Selbstvergleicheritis. Und die heißt JOMO.



FOMO: Wenn das Leben der anderen immer besser aussieht

FOMO steht für „**Fear of Missing Out**“ – also die Angst, etwas zu verpassen. Social Media spielt dabei eine große Rolle: Denn jede Story, jeder Post erinnert uns daran, was wir alles nicht erleben – und suggeriert: **Wer nicht ständig unterwegs ist, verpasst das Leben.**





Die Nutzung von Sozialen Medien kann das Selbstwertgefühl senken – besonders, wenn man dazu neigt, sich mit anderen zu vergleichen. Viele junge Erwachsene fühlen sich durch Instagram, TikTok und Co verstärkt unter Druck, überall dabei sein zu müssen – und das möglichst perfekt inszeniert.

Was hilft gegen FOMO? Digital Detox und Reality Check

Ein erster Schritt ist das bewusste Hinterfragen: Möchte ich das wirklich – oder will ich nur dabei sein, um nichts zu verpassen?

Fünf Tipps gegen akutes FOMO-Fieber:

1. **Social-Media-Fasten:** Einfach mal für 24 Stunden offline gehen.
2. **Listen statt Likes:** Was wollten Sie eigentlich diesen Sommer erleben? Schreiben Sie eine Liste!
3. **Vergleiche ausschalten:** Denken Sie daran, online sieht man nur die Highlights – nicht die Realität.
4. **Reize filtern:** Push-Nachrichten deaktivieren – das Handy muss nicht alles bestimmen.

Stille zulassen: Langeweile ist kein Feind – sie ist Start der Kreativität.

JOMO: Die Freude am Verpassen – ein neuer Lifestyle-Trend

JOMO steht für „**Joy of Missing Out**“ – also die Freude, bewusst nicht dabei zu sein. Kein sarkastisches Schulterzucken, sondern eine echte, befreiende Entscheidung: Nein sagen zu Überforderung, Ja sagen zum eigenen Rhythmus. Statt ständig erreichbar zu sein, dürfen Sie sich auch einfach mal entziehen – und dabei feststellen, wie gut sich das anfühlt.

Wer sich regelmäßig Zeit für sich nimmt, fördert nicht nur die mentale Gesundheit, sondern auch die Stressresilienz. Achtsamkeit, ein bewusster Umgang mit der eigenen Zeit und das Zulassen von Pausen können dabei helfen, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen – und sie ernst zu nehmen.



REVIEWED BY

Mag. Elisabeth Sterlacci

Apothekerin in Matriel am Brenner

Mini-JOMO-Momente für den Alltag:

- Ein Spaziergang ohne Handy – ganz oldschool.
- Kaffee trinken und nichts nebenbei tun.
- Ein Buch lesen, das keine Bestsellerliste anführt, aber Sie berührt.

**FO
BO**

FOBO – noch so ein Angst-Akronym?

FOBO steht für „**Fear of Better Options**“, also die Angst, sich falsch zu entscheiden, weil es vielleicht noch etwas Besseres geben könnte. Klingt anstrengend? Ist es auch. FOBO führt dazu, dass wir uns ewig nicht festlegen – sei es beim Restaurantbesuch oder der Urlaubsplanung. Was hilft? Entscheidungen treffen – und dabei bleiben. Perfekt gibt's sowieso nicht. Und wie heißt es so schön: **Aus Fehlern lernt man.**

Balanceakt – darf's ein bisschen beides sein?

Natürlich heißt JOMO nicht, dass Sie sich völlig abschotten sollen. Der soziale Kontakt ist ein Grundbedürfnis. Also was jetzt – Festivalwochenende oder einsames Meditieren? Die Kunst liegt im Finden der Balance: Rausgehen, wenn Ihnen danach ist. Absagen, wenn Sie Ruhe brauchen. Sie können sich fragen: „**Was gibt mir gerade wirklich Energie?**“ Wenn Sie lernen, auf sich selbst zu hören, treffen Sie die besseren Entscheidungen – für sich.



Eat like a Pro

Was Sport-Asse anders machen



Ob im Radsattel, auf der Laufstrecke oder der Yogamatte – Leistung braucht Treibstoff. Und Profis wissen: Die Ernährung ist oft ein Gamechanger. Athleten setzen auf ausgewogene, nährstoffdichte Mahlzeiten mit klarem Fokus – und auf eine smarte Timing-Strategie. Aber keine Sorge: Sie müssen nicht gleich bei den Olympischen Spielen starten, um von diesen Konzepten zu profitieren. Denn das Prinzip „Meal-Prepping à la Athlet“ lässt sich auch mit weniger Aufwand in den Alltag integrieren.

Der Pre-Workout-Kick: Energie bitte!

Vor dem Training braucht Ihr Körper leicht verdauliche Energie. Ideal sind komplexe Kohlenhydrate, kombiniert mit einer kleinen Portion Protein – besser keine fettige oder zu ballaststoffreiche Kost, die schwer im Magen liegt und die Verdauung belastet.

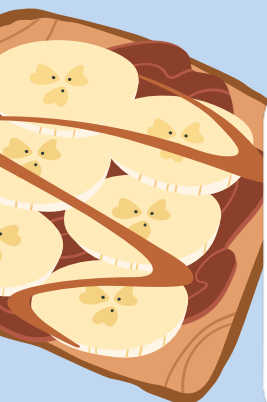
Tipp: Die ideale Zeit für einen Pre-Workout-Snack ist etwa 60 Minuten vor dem Training. So hat der Körper genug Zeit für die Verdauung, ohne dass Sie sich schlapp fühlen.

Während des Trainings: Hypoton ist die Devise

Wer länger als 60 Minuten sportlich aktiv ist, sollte auch während des Trainings an Flüssigkeit denken. Reines Wasser reicht bei langen, intensiven Sessions oft nicht mehr aus. Hypotone Getränke – das sind Flüssigkeiten mit einer geringeren Teilchenkonzentration als das Blut – werden besonders schnell aufgenommen und sind besser verträglich als isotone Getränke. Sie liefern wichtige Elektrolyte, die beim Schwitzen verloren gehen.

Ideale Pre-Workout-Snacks

- Reiswaffeln mit Hummus
- Banane mit Erdnussbutter
- Vollkorntoast mit Hüttenkäse





OMNi
POWER[®]

DAS SPORTGETRÄNK FÜR
OPTIMALE VERTRÄGLICHKEIT
UND SCHNELLE ENERGIE

Gutschein
für OMNi-POWER[®]
CARBOTONIC
im Heft!

DER PERFEKTE
SNACK FÜR UNTERWEGS

Nach dem Training: Muskelaufbau beginnt am Küchentisch

Jetzt wird regeneriert! Eine Kombination aus einer großen Portion Eiweiß und Kohlenhydraten unterstützt Muskelreparatur, Leistungsaufbau und Energieauffüllung.



REVIEWED BY

Mag. Aaron Sallegger

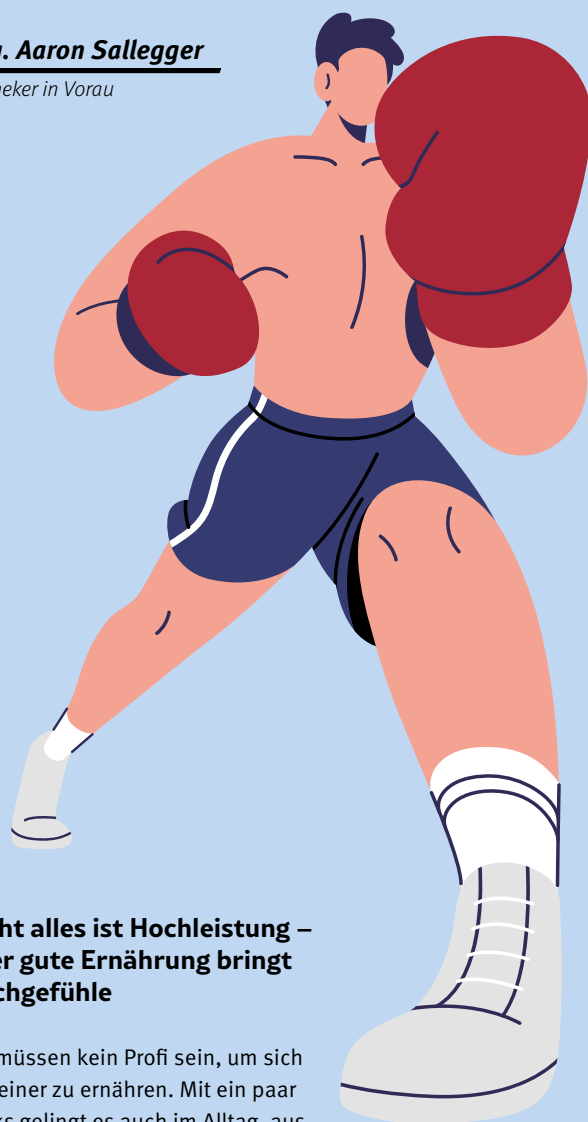
Apotheker in Vorau

Mehr Protein: Um Muskeln aufzubauen, sollten Sie **1,6–2,0 Gramm Eiweiß täglich pro Kilogramm Körpergewicht** zu sich nehmen.

Mikronährstoffe – oft unterschätzt, aber essenziell

Sportliche Leistungsfähigkeit beruht nicht allein auf der Zufuhr von Makronährstoffen wie Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen – also Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – ist ebenso entscheidend für Energieproduktion, Muskelfunktion, Regeneration und das Immunsystem. Gerade ambitionierte Hobbysportler:innen haben durch erhöhten Stoffwechselumsatz und Schweißverluste einen höheren Bedarf. Bei Mangelerscheinungen kann eine Supplementierung sinnvoll sein.

- **Magnesium:** unterstützt die Muskelfunktion, trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- **Zink:** wichtig für das Immunsystem und die Regeneration
- **Vitamin D:** reguliert den Kalziumhaushalt, stärkt das Immunsystem
- **Kalium:** wichtig für die Muskel- und Nervenfunktion
- **Eisen:** unverzichtbar für den Sauerstofftransport – vor allem für Frauen relevant



Nicht alles ist Hochleistung – aber gute Ernährung bringt Hochgefühle

Sie müssen kein Profi sein, um sich wie einer zu ernähren. Mit ein paar Tricks gelingt es auch im Alltag, ausgewogen und leistungsfördernd zu essen – ohne dass der Aufwand explodiert. Und vielleicht merken Sie ja schon bald: **Ihre neue Energie kommt nicht aus dem Nichts – sondern aus Ihrer Küche.**

Resorption is our mission

Hinter diesem Anspruch von **OMNi-POWER®** steckt die faszinierende Wissenschaft der Resorption, der Grundlage dafür, dass unser Körper Nährstoffe effizient aufnimmt und verwertet. Ob Vitamine, Mineralstoffe, energieliefernde Fette, Proteine oder Kohlenhydrate: Damit sie ihre volle Wirkung entfalten können, müssen sie den Weg aus dem Verdauungstrakt in den Blutkreislauf finden. Gerade für Sportler wird deutlich, wie entscheidend dieser Prozess ist.

Der Begriff „**Resorption**“ bezeichnet die Aufnahme unterschiedlicher Stoffe in den Blutkreislauf über verschiedene Gewebe und Organe des Körpers. Besonders im Sport spielt eine perfekt funktionierende Resorption eine wesentliche Rolle, da eine ausreichende Nährstoff- und Elektrolytversorgung für Leistungsfähigkeit und Erholung unverzichtbar ist. Sportliche Belastung führt jedoch zu Veränderungen im Verdauungstrakt, welche die Nährstoffaufnahme maßgeblich beeinflussen können.

Sportnahrungsmittel für optimale Resorption

Neben einer ausgeglichenen Darmflora spielt die Wahl geeigneter Sportnahrungsmittel eine entscheidende Rolle, um die Belastungen für den Darm während intensiver körperlicher Aktivität zu minimieren. Genau das ist die Mission von **OMNi-POWER®**: Die Kombination von langjährigem Wissen aus Profisport, Ernährungswissenschaft und Mikrobiomforschung macht es möglich, Sportnahrung zu entwickeln, deren Nährstoffe besonders leicht aufgenommen werden können. Wir fördern die Resorption durch eine studienbasierte Auswahl darmfreundlicher Inhaltsstoffe und durch die gezielte Unterstützung der Verdauung in Form von ausgewählten Enzymen und Ballaststoffen.



So kann der Darm auch unter hoher Belastung jenen Treibstoff aus der Nahrung aufnehmen, der die Grundlage für persönliche Bestleistungen bildet. Schließlich soll nach jedem Training und jedem Wettkampf vor allem eines in Erinnerung bleiben: **das gute „Bauchgefühl“**.

OMNi-POWER® CARBOTONIC

Unser Sportgetränk für die optimale Resorption: Die schnell verfügbare Kohlenhydrate versorgen den Körper mit der notwendigen Energie für Training und Wettkampf.

Außerdem unterstützt **OMNi-POWER® CARBOTONIC** den Elektrolythaushalt mit besonders verträglichen organischen Mineralsalzen: Calcium spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und nützt, kombiniert mit Magnesium und Kalium, der Muskelfunktion. Natrium fördert effizient die Flüssigkeitsversorgung und in Verbindung mit Chlorid und Calcium gleicht es den durch das Schwitzen entstehenden Mineralstoffverlust aus.



FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?

TAPEN GEGEN SCHMERZEN

Kinesio-Tapes sind elastische, selbstklebende Pflasterstreifen, die auf die Haut aufgebracht werden, um Muskeln, Bänder und Gelenke zu unterstützen – ohne dabei die Beweglichkeit einzuschränken. Sie wurden in den 1970er-Jahren von einem japanischen Chiropraktiker entwickelt und sind heute aus Physiotherapie und Sportmedizin kaum mehr wegzudenken.

Ob am Beachvolleyballfeld, im Yogakurs oder beim Wandern – die farbigen Kinesio-Tapes kleben längst nicht mehr nur auf Spitzensportlern. Auch im Alltag begegnen uns die bunten Streifen immer häufiger: an der Schulter, dem Knie oder am Rücken. Doch was steckt eigentlich dahinter? Können ein paar Klebestreifen auf der Haut wirklich Schmerzen lindern, Verspannungen lösen und die Heilung fördern?

REVIEWED BY



Mag. Michael Maiwald

Apotheker in St. Pölten

1.

FUNKTIONIERT
DAS WIRKLICH?

Das Tape hebt die oberste Hautschicht leicht an, wodurch die Durchblutung und der Lymphfluss angeregt werden. Das kann helfen, Schwellungen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und Heilungsprozesse zu fördern. Auch das propriozeptive Feedback – die Rückmeldung unseres Körpers zur eigenen Bewegung – wird verbessert. So wird das betroffene Areal entlastet und unterstützt.

JAEIN.

Alle Tapes haben die gleiche Zusammensetzung, die unterschiedlichen Farben beruhen auf der traditionellen Farblehre aus dem asiatischen Raum. So gilt **BLAU** als kühlend und beruhigend, **ROT** oder **PINK** als wärmend und aktivierend, **GRÜN** als ausgleichend und harmonisierend. Die Wirkung hängt aber eher vom Klebemuster und der Technik ab.

2.

**FÜR WELCHE
AKUTEN
SCHMERZEN
IST TAPEN
GEEIGNET?**

Kinesio-Tapes sind vielseitig einsetzbar. Im Akutfall, etwa bei muskulären Verspannungen, Zerrungen, Überlastungen, schmerzhaften Gelenkproblemen oder nach Verletzungen, können die elastischen Tapes stabilisierend wirken und gleichzeitig die Regeneration fördern. Auch der Wiedereinstieg in den Sport nach Verletzungen kann erleichtert werden.

Sie entlasten die betroffenen Strukturen, unterstützen die natürliche Heilung und helfen dabei, Schmerzen zu lindern – auch wenn nicht jede Wirkung wissenschaftlich belegt ist.

3.

**GIBT ES RISIKEN
ODER NEBEN-
WIRKUNGEN
BEIM TAPEN?**

Kinesio-Tapes gelten grundsätzlich als sehr gut verträglich. Dennoch gibt es einige Punkte, die Sie beachten sollten, um unerwünschte Reaktionen zu vermeiden: Zu den möglichen Nebenwirkungen zählen Hautreizungen, insbesondere bei sensibler Haut, sowie – in seltenen Fällen – allergische Reaktionen auf den verwendeten Kleber. Auch ein unangenehmes Ziehen oder Spannungsgefühl kann auftreten, wenn das Tape unsachgemäß angebracht wurde oder zu stark gespannt ist.

In bestimmten Situationen sollten Sie jedoch ganz auf das Taping verzichten. Dazu gehören offene Wunden, bestehende Hauterkrankungen wie Ekzeme sowie unklare oder ernsthafte Beschwerden. In solchen Fällen ist eine medizinische Abklärung unbedingt erforderlich, bevor Sie zum Tape greifen.

4.

**WAS KANN MAN
ALLES TAPEN?**

- Nacken und Schultern
- Rücken
- Knie
- Sprunggelenk
- Arme und Ellenbogen
- Bauch und Unterleib

5.

**KANN ICH MICH
SELBST TAPEN?**

O online finden Sie zahlreiche Anleitungen zum Taping. Tatsächlich können auch Laien schnell angeleitet werden, um sich an gut erreichbaren Stellen, wie z. B. dem Knie, zu tapingen. Aber immer gilt die Regel: Wenn Sie sich nicht sicher sind, was die Ursache Ihrer Beschwerden ist, holen Sie sich besser Rat vom Profi (Physiotherapeut:in, Heilmasseur:innen oder Ärzt:innen mit Taping-Fortbildung).

Schwarze Johannisbeere

Wissenschaftlicher Name: **Ribes nigrum**

Weitere Namen

Schwarze Ribisel, Cassis

Familie

Stachelbeergewächse (Grossulariaceae)

Heimat

Europa und Nordasien, bevorzugt gemäßigte Zonen mit nährstoffreichen Böden



Anwendung

Frisch geerntet oder tiefgekühlt, als Saft, Tee, Mus oder Extrakt – die Schwarze Johannisbeere lässt sich vielseitig nutzen. Der Saft der Früchte kann mit heißem Wasser verdünnt bei Halsschmerzen und Schnupfen wohltuend sein.

Für einen Tee aus den Blättern übergießen Sie zwei bis vier Gramm der fein geschnittenen, getrockneten Blätter mit etwa 150 Millilitern siedendem Wasser und seihen den Aufguss nach zehn Minuten ab. Zur Durchspülung der Harnwege oder bei rheumatischen Beschwerden können Sie mehrmals täglich eine Tasse trinken, wobei eine Tagesdosis von sechs bis zwölf Gramm Blätter nicht überschritten werden sollte.



Mag. Martina Jonser

Apothekerin in Fürstentfeld

Wirkung

Die Schwarze Johannisbeere ist eine der nährstoffreichsten heimischen Beeren. Besonders auffällig ist ihr hoher Gehalt an Vitamin C – mit bis zu 180 Milligramm pro 100 Gramm übertrifft sie viele Zitrusfrüchte um ein Vielfaches. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und wirkt zudem antioxidativ. Die Früchte sind neben Vitamin C auch reich an B-Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralstoffen wie Kalium.

Die Blätter der Schwarzen Johannisbeere werden traditionell zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden eingesetzt. Zudem finden sie Anwendung in der Durchspülungstherapie bei leichten Harnwegsbeschwerden, da sie harntreibende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften besitzen. Diese Wirkungen werden auf Inhaltsstoffe wie Flavonoide, ätherische Öle und Anthocyane zurückgeführt.

Balsam für Deine Stimme

Exklusiv
in Deiner
Apotheke

Grether's Blackcurrant – das Original
mit dem naturreinen Saft der Schwarzen
Johannisbeere in der 110 g Golddose.

zuckerfrei – glutenfrei – laktosefrei

Anzeige



#vitaminreich

#antioxidativ

#immunstärkend

#entzündungshemmend

#harntreibend



Ihre Gesundheit in besten Händen

Die Central Apotheke Bludenz steht für kompetente Beratung, hochwertige Produkte und persönliche Betreuung. Ob Medikamente, Gesundheitsberatung oder Naturheilmittel – wir sind Ihr verlässlicher Partner für Wohlbefinden und Gesundheit.

Bereitschaftsdienstkalender

von 15. Mai bis 15. August 2025

Central Apotheke Bludenz		Beidiensete	
Mo.	19.05.2025	Mi.	28.05.2025 18 – 19:30 Uhr
Di.	27.05.2025	Mi.	11.06.2025 18 – 19:30 Uhr
Mi.	04.06.2025	Mi.	25.06.2025 18 – 19:30 Uhr
Do.	12.06.2025	So.	29.06.2025 10 – 12 Uhr & 17 – 19 Uhr
Fr.	20.06.2025	Sa.	05.07.2025 17 – 19:00 Uhr
Sa.	28.06.2025	Mi.	09.07.2025 18 – 19:30 Uhr
So.	06.07.2025	Mi.	23.07.2025 18 – 19:30 Uhr
Mo.	14.07.2025	Mi.	06.08.2025 18 – 19:30 Uhr
Di.	22.07.2025		
Mi.	30.07.2025		
Do.	07.08.2025		
Fr.	15.08.2025		



Aktuelle Bereitschaftsdienste jederzeit online abrufen!

Einfach QR-Code scannen und Kalender öffnen.

Probiotic 13 Kapseln

Mit 13 verschiedenen Bakterienstämmen

-2 €

gültig von 15.05.2025 bis 14.08.2025
2 € Rabatt

Fatburner

Für die Figur

-2 €

gültig von 15.05.2025 bis 14.08.2025
2 € Rabatt

Magnesium Plus

Für eine ausgewogene Magnesium-Versorgung

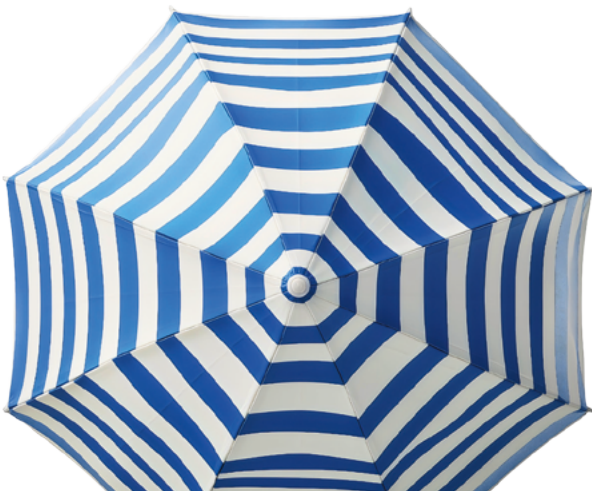
-2 €

gültig von 15.05.2025 bis 14.08.2025
2 € Rabatt



So kann der Sommer starten

**Der Sommer
ist da**



Mit Sonne, Leichtigkeit und jeder Menge Lust auf Aktivität im Freien. Jetzt ist die perfekte Zeit, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Der Sommer tut Körper und Seele gut, die Hitze bringt aber auch besondere Herausforderungen für unsere Gesundheit mit sich. Mit einer leichten, vitaminreichen Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und dem passenden Sonnenschutz bleiben Sie auch an heißen Tagen fit und gesund. Wir stellen Ihnen fünf ausgewählte Produkte vor, die Sie optimal durch die Sommermonate begleiten. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die warme Jahreszeit in vollen Zügen!

Unsere Produkt-Empfehlungen

Für Ihr Wohlbefinden



1



Magnesium Plus

Für eine ausgewogene
Magnesium-Versorgung

vegan • laktosefrei • fruktosefrei • glutenfrei
60 Kapseln

€ 17,50

2



Probiotic

Mit 13 verschiedenen
Bakterienstämmen

vegan • laktosefrei • glutenfrei
60 Kapseln

€ 29,00

3



L-Lysin

Essenzielle Aminosäure

vegan • laktosefrei • fruktosefrei • glutenfrei

60 Kapseln

€ 14,90

4



Kollagen Plus Drink

mit patentiertem Verisol-Kollagen
und Hyaluronsäure, weniger
Falten - weniger Cellulite

glutenfrei • laktosefrei • frei von künstlichen
Aromen und Süßungsmitteln
200 g Pulver

€ 34,90

5



Haut-Haare-Nägel

Schönheit von Innen

vegan • laktosefrei • glutenfrei
60 Kapseln

€ 17,90

Wir beantworten Ihre Fragen

Was tun bei einem Sonnenstich?

Antwort: Kühle Räume, viel Flüssigkeit und Ruhe sind das A und O. Wer zu lange in der Sonne war, sollte sich hinlegen, den Kopf erhöht lagern und Stirn oder Nacken mit feuchten Tüchern kühlen. Bei starken Kopfschmerzen, Übelkeit oder Verwirrtheit sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Im akuten Notfall den Notruf wählen. Vorbeugend ist es wichtig, Sonne in der Mittagshitze (11–15 Uhr) ganz zu meiden und einen Sonnenhut zu tragen.

Ich schwitze im Sommer besonders stark – was kann ich tun?

Antwort: Achten Sie auf atmungsaktive Kleidung aus Naturfasern und verwenden Sie ein wirksames Antitranspirant. Duschen Sie lauwarm statt kalt, das regt weniger zum Nachschwitzen an. Auch Salbeitee kann helfen, die Schweißproduktion zu regulieren. Bei übermäßigem Schwitzen beraten wir Sie gerne zu weiteren Möglichkeiten.

Meine Beine sind im Sommer oft schwer und geschwollen – woran liegt das?

Antwort: Hitze weitet die Blutgefäße, wodurch sich Wasser in den Beinen stauen kann. Bewegung, kalte Beingüsse und das Hochlegen der Beine verschaffen meist Linderung. Spezielle Venencremes oder kühlende Gels aus der Apotheke können zusätzlich helfen. Auch Kompressionsstrümpfe sind sinnvoll – besonders bei langen Reisen oder Venenproblemen.

Ich habe oft Mücken- stiche, die stark anschwellen – was kann ich tun?

Antwort: Menschen reagieren unterschiedlich stark auf Insektenstiche. Antihistamin-Gele oder kühlende Salben aus der Apotheke lindern den Juckreiz und beugen Entzündungen vor. Vorbeugend helfen Insektensprays oder spezielle Armbänder.



Mag. Petra Ertl-Vallaster
Central Apotheke Bludenz



Mehr Experten-
wissen aus der
**Central Apotheke
Bludenz**



Salbei-Deo

In den heißen Monaten kommen wir schnell ins Schwitzen – aber das muss nicht sein! Mit diesem natürlichen Salbei-Deo sagen Sie Körpergeruch den Kampf an – ganz ohne Aluminium oder künstliche Zusatzstoffe.

Erfrischend, wirksam und einfach selbst gemacht!

Wieso ist Salbei eine gute Wahl?

Salbei ist nicht nur in der Küche beliebt, sondern auch ein echtes Naturtalent in der Körperpflege. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken schweißregulierend, während ätherische Öle Bakterien hemmen – und genau die sind für unangenehmen Körpergeruch verantwortlich.

Anwendung

Was benötigen Sie?

- **Frische Salbeiblätter:** eine kleine Handvoll
- **Wasser:** ca. 150 ml
- **Natron:** 1 TL – um Gerüche zu neutralisieren
- **Ätherisches Salbeiöl:** 5 Tropfen
- **40%iger Alkohol:** 10 ml zur Konservierung
- **Feines Sieb:** zum Abseihen
- **Kleine Sprühflasche:** sauber und leer, aus Glas oder BPA-freiem Kunststoff

So kommt's auf die Haut

Vor Gebrauch gut schütteln. Das Deo direkt auf die gereinigte Haut unter den Achseln aufsprühen und kurz einziehen lassen. Es hinterlässt ein frisches Gefühl und duftet dezent kräuterig.

Hinweis: Testen Sie das Deo bei empfindlicher Haut oder Allergien bitte vorher an einer kleinen Stelle.



So geht's – Step by Step

- 1. Salbei in Wasser ziehen lassen**
Wasser auf 50 Grad Celsius erhitzen und Salbeiblätter dazugeben. 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.
- 2. Abseihen und abkühlen**
Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen und vollständig auskühlen lassen.
- 3. Zutaten mischen**
Fügen Sie nun das Natron hinzu und rühren Sie gut um, bis es sich aufgelöst hat. Geben Sie anschließend den Alkohol und das ätherische Salbeiöl hinzu.
- 4. Abfüllen**
Füllen Sie die Mischung in die Sprühflasche und verschließen Sie diese gut.



REVIEWED BY

Mag. Maria Luf

Apothekerin in Wien



Koffer packen leicht gemacht:

Das muss in die Reiseapotheke

Der Sommer ist da – und mit ihm die Reiselust. Ob Sie nun die Alpen erklimmen, an den Ufern des Würthersees entspannen oder ferne Länder entdecken – eine gut gepackte Reiseapotheke muss immer mit. Denn wer möchte schon, dass ein kleiner Kratzer oder Wehwehchen die Urlaubsfreude trübt? Auch der Darm reagiert oft empfindlich auf ungewohnte Speisen, Stress oder veränderte Hygienebedingungen. Die richtigen Helferlein sorgen dafür, dass Sie Ihre Reise unbeschwert genießen können.

Verdauung auf Reisen: Vorbeugen ist die Devise

Ein sensibler Darm kann unterwegs schnell für Unannehmlichkeiten sorgen. Ungewohntes Essen, veränderte Hygienebedingungen oder Stress bei der Anreise können Durchfall oder Verstopfung auslösen.

- **Nur abgefülltes oder abgekochtes Wasser trinken.**
- **Eiswürfel in Getränken vermeiden, da sie oft aus Leitungswasser bestehen.**
- **In Regionen mit schlechter Wasserqualität Zähne mit abgefülltem Wasser putzen.**
- **Kein ungeschältes Obst, Salat oder rohes Gemüse essen, das mit Leitungswasser gewaschen wurde.**



Essentials für Magen und Darm

Damit Magen-Darm-Probleme Ihnen nicht den Urlaub verderben, sollten Sie Folgendes unbedingt einpacken:

☐ **Hochwertige Probiotika**

Zur Unterstützung Ihrer Darmflora – auch bereits vor der Reise.

☐ **Durchfallmittel**

Sind als Pulver, Hartkapseln oder Tabletten erhältlich.

☐ **Elektrolytlösungen**

Wichtiger Ausgleich bei Flüssigkeitsverlust durch Durchfall oder Erbrechen.

☐ **Mittel gegen Verstopfung**

Weichen den Stuhl auf und erleichtern die Darmentleerung.



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung
für die ganze Familie.

Ab Juni:
Jetzt NEU als
Direkt-Stick

Gutscheine
für OMNi-BiOTiC®
REISE
im Heft!



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com



Canesten® Clotrimazol Gyn Once Kombi Therapie

Für schnelle und effektive Hilfe gegen Scheidenpilz! Mit Milchsäure, zur Stärkung der natürlichen Keimbarriere.

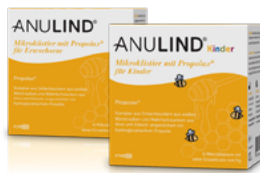
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. CH-20250429-38



DISMENOL® IBUPROFEN

Das Schmerzmittel für die ganze Familie!

Dismenol® Ibuprofen gibt es in den Dosierungsstufen Dismenol 200mg und Dismenol FORTE 400mg, wobei die 200mg auch für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren und mindestens 40kg rezeptfrei erhältlich ist. Für Kinder ab 6 Jahren ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. MerzOTC2025-04-003



ANULIND® Mikroklister für Kinder und Erwachsene

Wirkt rasch und sanft mit Pflanzkraft und Propolis bei akuter Verstopfung.



Otodolor® forte Ohrentropfen

Abschwellend und schmerzlindernd. Badeotitis vermeiden, Otodolor® verwenden!

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

Weitere Must-haves in der Reiseapotheke

☐ **Schmerz- und Fiebertmittel**

Paracetamol oder Ibuprofen helfen bei Kopfschmerzen oder Fieber.

☐ **Fieberthermometer**

Kontaktieren Sie einen Arzt, wenn das Fieber über 39 °C steigt.

☐ **Mittel gegen Reiseübelkeit**

Tabletten oder Kaugummis mit Dimenhydrinat können helfen.

☐ **Erkältungsmittel**

Abschwellende Nasensprays und Lutschtabletten für den Hals.

☐ **Desinfizierende Wund- und Heilsalbe**

Fördert die Heilung von kleinen Schürfwunden und Kratzern.

☐ **Wundversorgung**

Desinfektionsmittel, sterile Kompressen, Pflaster und eine kleine Schere.

☐ **Sonnenschutz**

Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 50.

☐ **Insektenschutz**

Repellents zum Schutz vor Mücken und Zecken.

☐ **Persönliche Medikamente**

Packen Sie ausreichend von Ihren notwendigen Medikamenten ein.

Kinder an Board

☐ **Schmerz- und Fiebertmittel in altersgerechter Dosierung**

Säfte oder Zäpfchen sind besonders gut geeignet.

☐ **Ohrentropfen**

Hilfreich bei Ohrenschmerzen nach dem Schwimmen oder bei Druckbeschwerden durch Fliegen.

☐ **Altersgerechter Sonnenschutz**

Hoher Lichtschutzfaktor, wasserfest und geeignet für empfindliche Kinderhaut.



Mag. Lukas Praxmarer

Apotheker in Nenzing





Medikamente gut verstaut

- **Kühl und trocken lagern:** Direkte Sonneneinstrahlung und hohe Temperaturen vermeiden.
- **Originalverpackung:** Medikamente in ihrer Originalverpackung lassen, um Verwechslungen zu vermeiden.
- **Handgepäck:** Wichtige Medikamente stets im Handgepäck transportieren.

Transport, Lagerung und Handgepäck: Das sollten Sie beachten

Damit Ihre Medikamente auch unterwegs wirksam bleiben, sollten sie richtig transportiert und gelagert werden. Bewahren Sie hitzeempfindliche Arzneimittel wie Insulin in einer kühlenden Medikamententasche auf.

Medikamente, die regelmäßig benötigt werden, gehören ins Handgepäck, um bei Flugreisen auch im Falle von Gepäckverlust verfügbar zu sein. Beachten Sie dabei die Sicherheitsbestimmungen für Flüssigkeiten im Flugzeug – viele Medikamente unterliegen gesonderten Regelungen und sollten mit einem ärztlichen Attest mitgeführt werden.

Lagern Sie Tabletten und Kapseln trocken und lichtgeschützt, um deren Haltbarkeit nicht zu beeinträchtigen. Vermeiden Sie es zudem, Arzneimittel lose zu transportieren – am besten bleiben sie in ihrer Originalverpackung mit Beipackzettel, um eine korrekte Anwendung zu gewährleisten.



» Eine sorgfältig zusammengestellte Reiseapotheke ist das A und O für einen unbeschwerten Urlaub. Sie ermöglicht es Ihnen, kleine gesundheitliche Probleme selbst zu behandeln und sorgt dafür, dass Sie Ihre Reise in vollen Zügen genießen können. Packen Sie mit Bedacht und starten Sie gut gerüstet in Ihre wohlverdiente Erholung! «

HELIOCARE

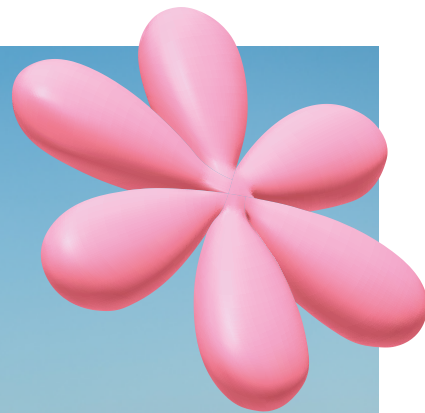
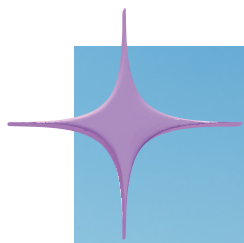
SONNENSCHUTZ

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

heliocare-sonnenschutz.at

REPARIEREN
UND SCHÜTZEN
SIE IHRE HAUT
**VON INNEN
UND AUSSEN**

Für ein gesundes
Leben in der Sonne.



Forever young mit Omega-3?

Was eine neue Studie über gesundes Altern verrät

APONOVUM

Der neue Star am Longevity-Himmel? Omega-3-Fettsäuren! Eine neue Studie aus der Schweiz liefert nun brandaktuelle Hinweise: Die Fettsäure könnten unser biologisches Alter messbar senken. Und das Beste? Die Superfettsäuren stecken in Lebensmitteln, die sich ganz leicht in Ihren Alltag integrieren lassen.

Jungbrunnen auf dem Teller?

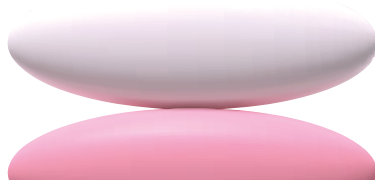
Während der Begriff „Anti-Aging“ oft mit Cremes und Wellnessritualen verbunden wird, zeigt sich: Auch das, was auf unserem Teller landet, hat einen massiven Einfluss auf unser Altern. Laut einer Studie, die im Februar 2025 in der Fachzeitschrift *Nature Aging* publiziert wurde, weisen Menschen mit einem höheren Omega-3-Spiegel ein langsames epigenetisches Altern auf. Das bedeutet konkret: Die Zellen dieser Personen altern biologisch langsamer als ihr tatsächliches Alter vermuten lässt.

Longevity-Gamechanger Omega-3

Die 777 Studienteilnehmer:innen wurden in acht Gruppen eingeteilt und erhielten drei Jahre lang unterschiedliche Therapien: Vitamin-D- oder Omega-3-Supplementierung, ein Trainingsprogramm, Kombinationen daraus sowie eine Placebo-Gruppe. Jeweils vor und nach den unterschiedlichen Therapien wurde das biologische Alter anhand epigenetischer Uhren gemessen. Diese erfassen chemische Veränderungen an der DNA und machen den Unterschied zwischen biologischem und tatsächlichem Alter deutlich.

Das Ergebnis zeigt klar: Omega-3 macht den Unterschied! In dem Zeitraum von nur drei Jahren verlangsamt sich die Alterung um 2,9 bis 3,8 Monate bei Einnahme von einem Gramm Omega-3 täglich.

Diese Ergebnisse zeigten sich unabhängig von Geschlecht, Gewicht und Alter. Noch besser wirkte sich die Kombination von Omega-3, Vitamin D und Bewegung aus.



Kleine Fische, große Wirkung

Die mehrfach ungesättigte Fettsäure hat über den Anti-Aging-Effekt hinaus positive Wirkungen für Herz, Hirn und Augen. Sie steckt vor allem in fettem Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering. Aber keine Sorge: Auch die pflanzliche Alternative Algenöl kann Ihren Bedarf decken – besonders für Vegetarier:innen eine gute Nachricht.

Formen von Omega-3:

- **DHA und EPA:** Diese zwei aktiven Formen der Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in Fisch und Algen.
- **ALA:** Die pflanzliche Vorstufe (z. B. in Leinsamen oder Hanföl) wird im Körper zu DHA und EPA umgewandelt – allerdings nur zu einem kleinen Teil.

Öl ins Lebensfeuer gießen

Diese Studie zeigt eindrucksvoll, wie stark unsere Ernährung den Alterungsprozess beeinflussen kann. Wer bewusst auf die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren achtet, investiert nicht nur in gutes Altern – sondern vielleicht auch in ein paar geschenkte Jahre biologischer Jugend.

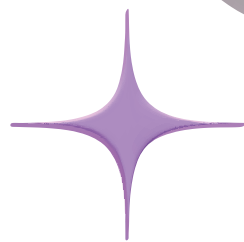
Quelle: Bischoff-Ferrari, H.A., Gängler, S., Wieczorek, M. et al. Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial. Nat Aging 5, 376–385 (2025).



REVIEWED BY

Mag. Sigrid Fasching

Apothekerin in Bad Mitterndorf



NORSAN

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

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST AUS NORWEGEN



*... in Ihrer
Apotheke
erhältlich*





REVIEWED BY

Mag. Michaela Zaversky

Apothekerin in Knittelfeld

Was Sie über
UV-Schutz noch
nicht wussten



Sonnenklar? Von wegen!

Sonnenschutz wird oft vergessen, zu dünn aufgetragen oder gleich ganz ignoriert. Dabei ist UV-Schutz kein lästiges Sommer-Accessoire, sondern eine wichtige ganzjährige Gesundheitsmaßnahme. In diesem Artikel erfahren Sie, warum Lichtschutz weit mehr ist als eine Beauty-Routine – und was Sie darüber bestimmt noch nicht wussten.

UV-Aua: wenn Sonnenstrahlen zur Gesundheitsgefahr werden

Sonnenlicht ist Lebenselixier – aber auch Risiko. Die unsichtbare ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) kann die Haut nicht nur schneller altern lassen, sondern auch Pigmentstörungen auslösen, das Hautkrebsrisiko steigern und ernste chronische Hautkrankheiten begünstigen. Vor allem UV-A- und UV-B-Strahlen sind hier die Hauptakteure: Während **UV-B** vor allem für Sonnenbrand verantwortlich ist, dringt **UV-A** tiefer in die Haut ein – mit Langzeitschäden.

Wussten Sie schon, dass ...?

**... UV-A-Strahlen
auch durch Fenster-
scheiben dringen?**



Richtig gelesen: Auch im Büro oder beim Autofahren bekommen Sie eine Dosis UV-A ab. Wer viel am Fenster arbeitet oder regelmäßig weite Strecken mit dem Auto fährt, sollte also auch drinnen Sonnenschutz tragen.



**... auch bei
Wolkenwetter
Schutz gefragt ist?**

Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen dringen auch durch Wolken – abhängig von der Dichte der Wolkendecke. Gerade an scheinbar trüben Tagen unterschätzen wir die Sonnenkraft – und sind oft ungeschützt unterwegs. Deshalb ist Sonnencreme nicht nur ein Muss am Strand im Hochsommer, sondern ganzjährig.



**... auch Bild-
schirmlicht Ihre
Haut altern lässt?**

Stundenlang vor dem Laptop, Smartphone oder Fernseher? Hochenergetisches sichtbares Licht (HEV-Licht), wie es von Bildschirmen ausgestrahlt wird, kann die Hautstruktur verändern, zu Pigmentstörungen und Falten führen sowie oxidativen Stress fördern.



... reflektierende Flächen die UV-Strahlung verstärken?

Sand, Schnee, Wasser und sogar helle Hausfassaden oder Asphalt reflektieren UV-Strahlen – und das nicht zu knapp. In der Nähe solcher Flächen doppelt schützen – mit Kleidung, Sonnenbrille und großzügig aufgetragener Sonnencreme.

... die meisten viel zu wenig Sonnencreme verwenden?



Die Faustregel: Zwei Milligramm pro Quadratzentimeter Haut – oder etwa ein Teelöffel fürs Gesicht und zwei Esslöffel für den Körper. In der Praxis verwenden wir oft nur ein Drittel davon. Das senkt den angegebenen Lichtschutzfaktor drastisch. Auch auf das Nachcremen nicht vergessen – besonders nach dem Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen.



... dunkle Kleidung besser schützt als helle?

UV-Strahlen durchdringen Textilien – aber nicht alle gleich stark. Dunkle, dicht gewebte Stoffe bieten wesent-

lich besseren Schutz als helle, luftige Kleidung. Auch spezielle UV-Schutzkleidung ist eine clevere Investition – vor allem für Kinder oder bei längeren Aufenthalten in der Sonne.

... Sonnenbrände in der Kindheit besonders gefährlich sind?



Kinderhaut ist besonders sensibel. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken – zum Teil drastisch. Deshalb gilt: Kinderhaut gehört konsequent geschützt – mit Sonnenhüten, UV-Kleidung, Schattenplätzen und Sonnenschutzprodukten mit hohem LSF.



... die After-Sun-Pflege auch nicht vernachlässigt werden sollte?

Nach dem Sonnenbad braucht Ihre Haut Pflege – und zwar gezielte. After-Sun-Produkte spenden Feuchtigkeit und unterstützen die Hautregeneration. Aloe Vera und Antioxidantien helfen, die Haut zu beruhigen und Zellschäden gegenzusteuern.

Schützen Sie sich richtig:

- **Vor dem Sonnenbad eincremen** – am besten 20–30 Minuten vorher
- **Nicht an der Sonnencreme sparen** – ca. 30 ml für den ganzen Körper
- **Keine Körperstellen vergessen** – auch Ohren, Füße, Nacken, Handrücken und Lippen
- **Nachcremen alle zwei Stunden** – sowie nach dem Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen
- **LSF 30 oder höher verwenden** – besonders für helle Hauttypen
- **Kombinieren Sie Schutzmaßnahmen** – Sonnencreme, Kleidung, Hut, Sonnenbrille, Schatten



PRIMAVERA®

Pflege für sonnenverwöhnte Haut

Aloe Vera Gel bio und Rosenblütenwasser bio

Spendet Feuchtigkeit, beruhigt und reduziert Hautrötungen



www.primaveralife.com



Was hinter **Kim Kardashians** Schuppenflechte steckt



und wie Sie Ihre Haut wieder ins Gleichgewicht bringen

Sie trägt High Fashion, führt ein Milliarden-Business und hat über 350 Millionen Follower auf Social Media – doch selbst eine Kim Kardashian hat nicht immer das perfekte Glow-Finish. Immer wieder zeigt sie sich auf Social Media mit geröteten, schuppenden Stellen an Beinen und Armen – ein offener Umgang mit einer Hauterkrankung, die viele betrifft: Schuppenflechte.

Schuppen, Stress und stille Entzündungen – was genau ist Psoriasis eigentlich?

Schuppenflechte, medizinisch als **Psoriasis** bezeichnet, ist eine der häufigsten chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen. Sie betrifft etwa zwei Prozent der Bevölkerung und tritt in Schüben auf. Schuppenflechte zeigt sich durch gerötete, scharf begrenzte Hautareale, die silbrig-weiße Schuppen bilden. Besonders häufig betroffen: Ellenbogen, Knie, Kopfhaut und Rücken – doch auch Nägel (Nagelpsoriasis) oder Gelenke (Psoriasis Arthritis) können involviert sein.

Die Ursache? Eine fehlgeleitete Immunantwort, deren Auslöser noch nicht geklärt werden konnte. Hautzellen erneuern sich dabei viel schneller als üblich. Das Resultat: Die betroffenen Stellen werden dick, entzünden und schuppen sich. Ansteckend ist Psoriasis nicht.

Trigger: Woher kommt Schuppenflechte?

Die Psoriasis ist ein echtes Multitalent in Sachen Ursachen. Genetische Veranlagung spielt eine tragende Rolle. Doch auch äußere Faktoren wirken wie Zündstoff:

- **STRESS**
Einer der häufigsten Auslöser für Schübe.
- **INFEKTIONEN**
Besonders Streptokokken können bei genetischer Vorbelastung erste Symptome auslösen.
- **MEDIKAMENTE**
Blutdrucksenker, Antidepressiva oder Statine können Psoriasis begünstigen.
- **UMWELT UND LIFESTYLE**
Alkohol, Rauchen oder Übergewicht fördern Entzündungsprozesse.

Inzwischen bestätigen zahlreiche Studien: Auch das Hautmikrobiom spielt eine Schlüsselrolle. Unsere Haut ist von Billionen Mikroorganismen besiedelt – sie schützen, regulieren und stabilisieren. Oft ist bei Betroffenen ein stark ausgeprägtes Ungleichgewicht des Hautmikrobioms vorhanden.

Bye-bye Juckreiz.

Die probiotische Hilfe bei
Neurodermitis und gereizter Haut.

OMNi-BiOTiC SKiN®
Intensiv-Pflegesalbe



www.omni-biotic.com/skin



Endlich wieder unten ohne.

Reduziert und beseitigt
unangenehmen Fußgeruch.

OMNi-BiOTiC SKiN®
Intensiv-Fußbad



Kim Kardashian

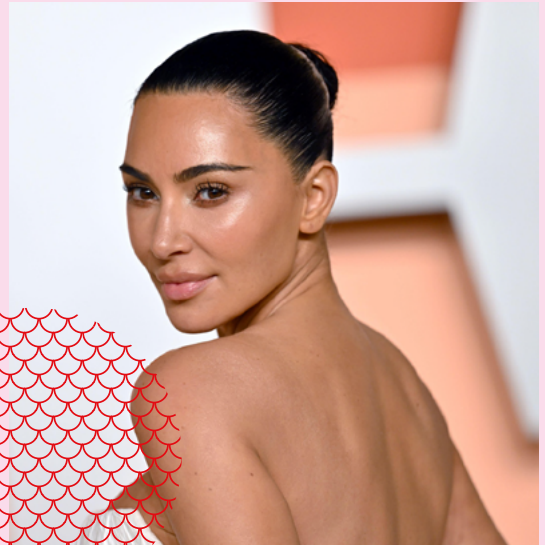
macht's sichtbar

Sie ist Unternehmerin, Stilikone und eine der bekanntesten Frauen der Welt – doch auf dem Red Carpet bleiben die schuppigen Stellen nicht immer unsichtbar. Kim Kardashian spricht bereits seit vielen Jahren öffentlich über ihre Diagnose.

In einem Blog-Post berichtet sie, dass sie bereits als Kind miterlebte, wie ihre Mutter **Kris Jenner** mit **Psoriasis** kämpfte. Trotzdem war sie unvorbereitet auf ihre eigene Diagnose. Mit 25 Jahren erlebte sie ihren ersten Schub, ausgelöst durch eine Erkältung. Ein Dermatologe verabreichte ihr eine Kortisonspritze, woraufhin die Symptome für etwa fünf Jahre verschwanden.

In ihren frühen Dreißigern kehrte die **Psoriasis** zurück, diesmal stärker. Sie versuchte verschiedene Behandlungen wie Kortisonspritzen, Cremes und Ernährungsumstellungen, jedoch mit begrenztem Erfolg. Während ihrer Schwangerschaften verschwanden die Symptome vollständig, kehrten jedoch danach zurück.

Kim beschreibt, wie sie gelernt hat, mit der Krankheit zu leben. Manchmal deckt sie die betroffenen Stellen mit Make-up ab, manchmal nicht. Sie betont die Bedeutung von Selbstakzeptanz und ermutigt andere Betroffene, sich nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen:



„Wenn du Psoriasis hast, darfst du nicht zulassen, dass sie dein Leben ruiniert oder dich besiegt. Du musst tun, was du kannst, um sicherzustellen, dass du dich wohlfühlst, aber lass sie nicht die Kontrolle übernehmen.“

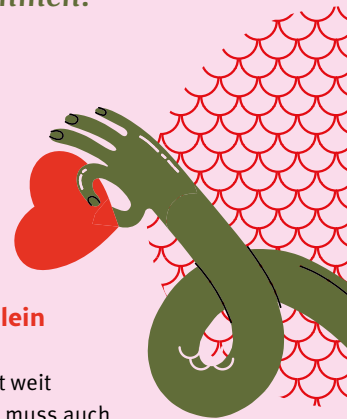
Was hilft? Tipps & Therapien

Psoriasis ist zwar nicht heilbar, aber mittlerweile gut behandelbar. Wichtig ist ein individueller, ganzheitlicher Ansatz. Einige bewährte Strategien:

- **MEDIZINISCHE THERAPIE:** Cremes mit Vitamin-D-Analoga oder Kortison, bei Bedarf auch systemische Therapien (z. B. Biologika).
- **PFLEGE, PFLEGE, PFLEGE:** Probiotische Hautpflege ist unterstützend für das Hautmikrobiom und stärkt die Hautbarriere.
- **ERNÄHRUNG:** Anti-entzündliche Ernährung, reich an Omega-3-Fettsäuren.
- **ENTSPANNUNG:** Yoga, Meditation und bewusste Pausen senken den Stresspegel.
- **LICHTTHERAPIE:** Sie wird mit speziellen UV-Lampen mit bestimmten Wellenlängen in einer Lichtkabine durchgeführt.

Sie sind nicht allein

Schuppenflechte ist weit verbreitet. Doch sie muss auch nicht das Leben dominieren. Wer frühzeitig handelt, sich gut informiert und offen mit der Erkrankung umgeht, kann viel Lebensqualität zurückgewinnen – so wie **Kim Kardashian** zeigt: Selbstbewusstsein ist das beste Accessoire.



REVIEWED BY

Mag. Cathrin Taufner-Stich

Apothekerin in Loosdorf

Bye-bye, Juckreiz – dank innovativer probiotischer Hautpflege

Trockene, rissige Haut, Juckreiz, Schuppung und Rötung sind nicht nur äußerst unangenehm, sondern treten auf, wenn das Haut-Mikrobiom aus der Balance gerät. Dieses mikrobielle Ungleichgewicht, auch Dysbiose genannt, begünstigt allergische Hauterkrankungen und chronische Entzündungen wie Neurodermitis. Probiotische Bakterien stabilisieren das Haut-Mikrobiom und stärken die Barrierefunktion unserer natürlichen Schutzhülle. Daher Vorhang auf für eine neue Generation der probiotischen Hautpflege: **OMNi-BiOTiC SKiN®***.

Von Experten entwickelt, schützt und pflegt diese innovative Pflegelinie die Haut effektiv mit aktiven probiotischen Bakterien und bringt sie wieder ins Gleichgewicht.



Auf dem Weg zur Wohlfühl-Haut braucht es probiotische Proaktivität vereint in einem patentierten Wirkstoffkomplex: **OMNi-BiOTiC SKiN® IntENSIV-Hautbad** enthält neun aktive probiotische Bakterienstämme, die das Haut-Mikrobiom stabilisieren, dessen Regeneration unterstützen und schädliche Keime wie *Staphylococcus aureus* „im Schonwaschgang“ verdrängen.

Für die reichhaltige Pflege der strapazierten Haut sorgt **OMNi-BiOTiC SKiN® IntENSIV-Pflegesalbe**: Therapiebegleitend im akuten Neurodermitis-Schub oder dauerhaft angewendet, reduziert der patentierte Wirkstoffkomplex Juckreiz, Trockenheit, Schuppung und Rötung innerhalb weniger Tage. Die schonende Alternative zu herkömmlichen Hautpflegeprodukten – für stark gereizte Haut, ganz ohne Duft- und Konservierungsstoffe oder irritierende Zusätze!



Auch Füße wollen frisch sein – doch oft sorgen unerwünschte Bakterien für übelriechende „Käsefüße“. Beißende Gerüche und schweißnasse Füße sind äußerst unangenehm und belasten im Alltag. **OMNi-BiOTiC SKiN® IntENSIV-Fußbad** enthält speziell ausgewählte probiotische Bakterien, die Fußgeruch nicht nur reduzieren, sondern gezielt beseitigen. Endlich wieder erste Reihe fußfrei!

* kosmetische Mittel

ALT WERDEN, DAS GEHEIMNIS VON MOUNTAIN JUNG BLEIBEN LONGEVITY

Wünschen wir uns nicht alle, gesund und glücklich alt zu werden – mit Leichtigkeit im Schritt, Klarheit im Kopf und einem Herzen voller Lebensfreude? Die gute Nachricht: Langlebigkeit ist kein Wunschtraum mehr, sondern ein echter Lifestyle-Trend mit wissenschaftlichem Fundament. Und wer diesen Weg einschlagen möchte, muss nicht gleich ins Himalaya-Gebirge ziehen, denn ...



... manchmal reicht ein Sommer am Arlberg.

Longevity – mehr als ein langes Leben

Hinter dem Buzzword „Longevity“ verbirgt sich weit mehr als das bloße Altwerden. Es geht um gesundes Altern – körperlich, geistig und seelisch. Die moderne Longevity-Forschung betrachtet den Menschen ganzheitlich: Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, gesunder Schlaf und soziale Beziehungen wirken dabei wie Zahnräder eines feinen Uhrwerks.

Wer sich regelmäßig in der Natur aufhält, bewusste Auszeiten nimmt, sich gesund ernährt und gezielt Stress abbaut, aktiviert nachweislich die Regeneration auf Zellebene.

Was Sie selbst für Ihre Longevity tun können

- 1. Berg statt Bildschirm – tauschen Sie Netflix gegen Natur**
Die klare Luft, das satte Grün und die Weite unserer alpinen Landschaft wirken wie ein Reset-Knopf für unser Nervensystem. Beim Waldbaden senken sich Puls und Blutdruck, Stresshormone wie Cortisol werden abgebaut. Schon ein Spaziergang in der Natur bringt die Gedanken zur Ruhe – und lässt die Seele durchatmen.
- 2. Grün auf dem Teller – Gold in der Bilanz**
Gesunde Ernährung ist einer der größten Longevity-Hebel. Viel frisches Gemüse, wertvolle Fette, Wildkräuter und regionale Bio-Zutaten fördern nicht nur die Zellgesundheit, sondern auch den Geschmack.
- 3. Selfcare als Lebensstil – regelmäßige Auszeit**
Gönnen Sie sich regelmäßig kleine Oasen der Ruhe: Bei Meditationen Gedanken vorüberziehen lassen, Atemübungen, ein Kräutertee in der Sonne oder Zeit für ein gutes Buch ohne schlechtes Gewissen. Gezielte Detox-Phasen unterstützen den Körper beim Entgiften und geben dem Geist neue Klarheit. Auch ausreichend Schlaf sollte priorisiert werden.

Natur für alle Sinne: Der Goldene Berg in Oberlech

Wer diesen gesunden Lifestyle nicht nur ausprobieren, sondern auch genießen möchte, findet im Hotel Goldener Berg am Arlberg die perfekte Location. Gastgeberin Daniela Pfefferkorn hat das Thema „Longevity“ zur Philosophie erhoben: Mit einem ganzheitlichen Angebot aus Energiemedizin, Detox-Retreats, Bewegung in der Natur und bewusster Ernährung tanken Körper, Geist und Seele auf.

Im Holistic-Selfcare-Bereich mit Infinitypool, Panorama-sauna, Yoga- und Meditationsräumen darf losgelassen werden. Achtsame Coaches begleiten die Gäste dabei, sich von alten Mustern zu lösen und sich neu zu zentrieren.



Und weil zu einem gesunden Leben auch Tierliebe gehört: Hunde sind im Goldenen Berg herzlich willkommen!

Nachhaltig genießen, bewusst leben

Das Konzept des Goldenen Bergs basiert auf Nachhaltigkeit: Regionalität, ökologische Materialien und ein respektvoller Umgang mit der Natur sind hier gelebter Alltag. So wird aus einem Sommerurlaub nicht nur eine erholsame Pause, sondern ein echtes Investment in die eigene Zukunft – körperlich, mental und emotional.

Gesundes Schlafen und Essen, achtsames Bewegen und Denken mit Coaches, Detox und Energiemedizin – das alles können Sie im Hotel Goldener Berg erleben.

Wer also das Geheimnis der Langlebigkeit lüften möchte, muss nicht lange suchen: Vielleicht wartet es ja schon auf 1.700 Höhenmetern – mit einem Kräutertee in der Hand, dem Blick auf die Berggipfel und der leisen Erkenntnis: **Das ist Leben.**



Hotel Goldener Berg

Oberlech 117, 6764 Oberlech

Telefon +43 55 83 – 220 50

Mail happy@goldenerberg.at

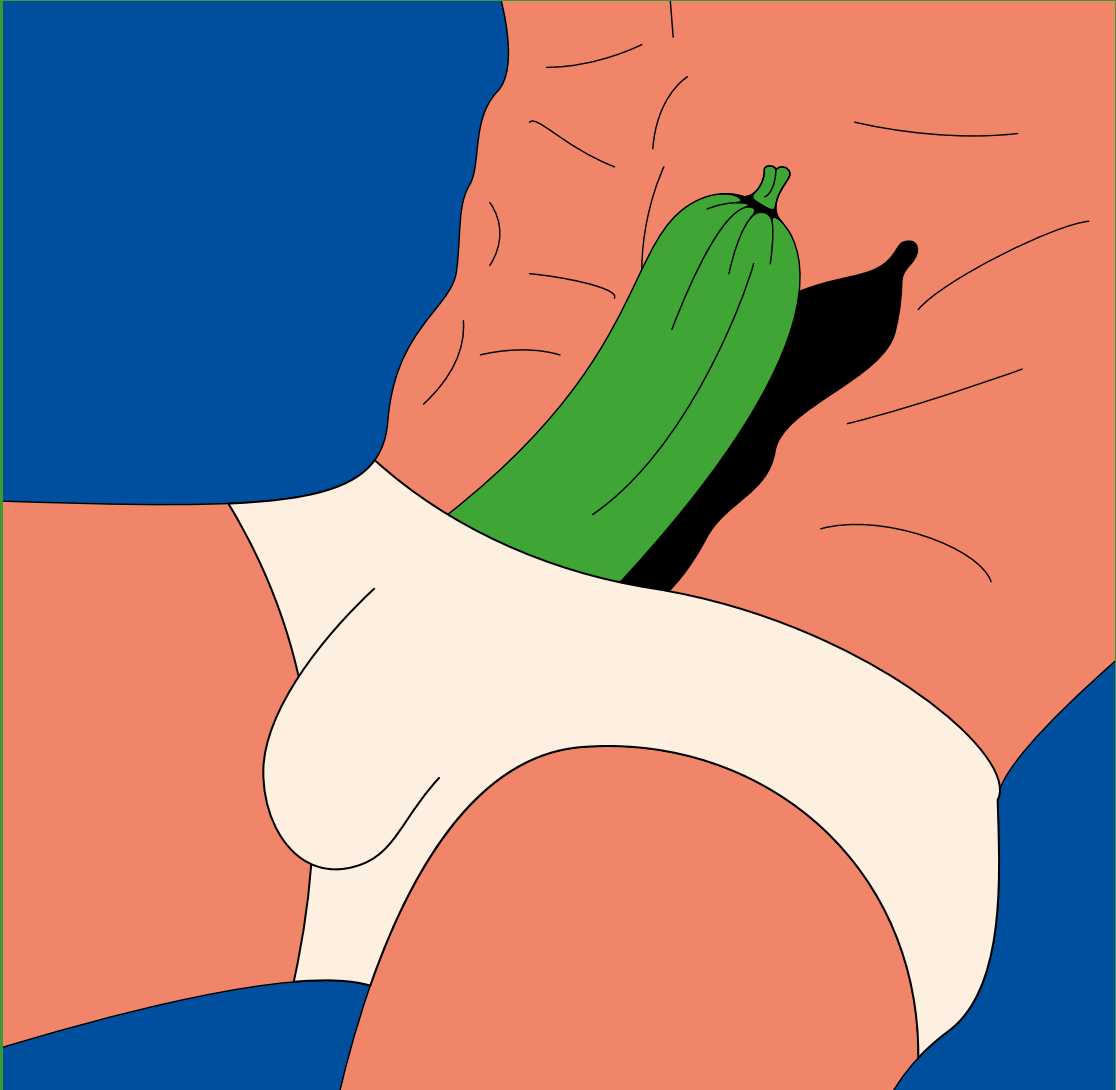
Website www.goldenerberg.at

Social @hotelgoldenerberg

Lust auf Mountain Longevity am Arlberg?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen dreitägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension im Hotel Goldener Berg zu gewinnen. Finden Sie dazu das Rätsels **Lösung auf Seite 58** und freuen Sie auf die wohlthuende Berglandschaft am Arlberg.

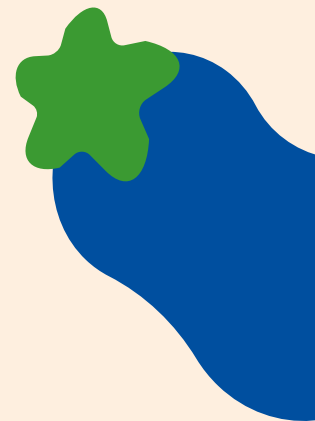
Unter der Gürtellinie:



**Geschlechts-
krankheiten auf
dem Vormarsch**



Während Urlaubsgefühle und Hormone Achterbahn fahren, steigen auch die Infektionszahlen von sexuell übertragbaren Krankheiten europaweit rapide an. Laut aktuellen Daten verzeichnen Chlamydien, Syphilis und Co einen besorgniserregenden Aufwärtstrend. Was einst als Tabuthema galt, rückt heute in das Bewusstsein. Zeit für einen ehrlichen Blick unter die Gürtellinie.



Die üblichen Verdächtigen

Im Gefühlsrausch wird selten an mögliche Infektionen gedacht. Dabei sind STIs (Sexually Transmitted Infections) nicht nur unangenehm, sondern unbehandelt auch gefährlich. Die häufigsten Erreger sind wahre Verwandlungskünstler – oft ohne Symptome, dafür mit Langzeitfolgen.

Chlamydien



In Österreich gehören Chlamydien zu den häufigsten sexuell übertragbaren Erkrankungen, besonders bei jungen Erwachsenen. Tückisch: Etwa 70 Prozent der infizierten Frauen und rund 50 Prozent der Männer bemerken keine Beschwerden. Unbehandelt kann die Infektion zu Unfruchtbarkeit führen. Chlamydien werden mit Antibiotika erfolgreich behandelt. Auch Partner:innen sollten immer mitbehandelt werden.

Herpes genitalis

Auslöser sind die Herpes-simplex-Viren. Einmal infiziert, bleibt das Virus im Körper – Ausbrüche können wiederkehren, besonders bei Stress oder geschwächtem Immunsystem. Weltweit gehört Herpes zu den häufigsten STIs. Es gibt keine Heilung, aber antivirale Medikamente (z. B. Aciclovir) können die Dauer und Schwere von Ausbrüchen reduzieren.

Syphilis

Syphilis wird von Bakterien verursacht. Erste Anzeichen sind oft unscheinbar und unspezifisch – kleine Geschwüre oder Hautausschläge. Wochen danach kann es zu Beschwerden wie Fieber oder Kopfschmerzen kommen. Besonders tückisch: Diese Anzeichen heilen oft von allein wieder ab. Nach Jahren können dann Geschwüre und Schädigungen des Nervensystems folgen. Syphilis wird klassisch mit Penicillin behandelt – je früher, desto besser.

Gonorrhoe (Tripper)

Die Zahl der Gonorrhoe-Fälle in Europa hat sich laut ECDC seit 2014 mehr als verdreifacht. Symptome reichen von eitrigem Ausfluss bis zu Schmerzen beim Wasserlassen; gefährliche Komplikationen können hinzukommen, was eine frühzeitige Diagnose besonders wichtig macht. Gonorrhoe wird ebenfalls mit Antibiotika behandelt. Resistenzen erschweren die Therapie zunehmend.

Humane Papillomaviren (HPV)

Weit verbreitet – und lange unterschätzt. Viele HPV-Typen sind harmlos, andere können Gebärmutterhalskrebs und andere Tumorarten verursachen. Eine Impfung schützt gegen bestimmte Typen – idealerweise vor dem ersten sexuellen Kontakt.





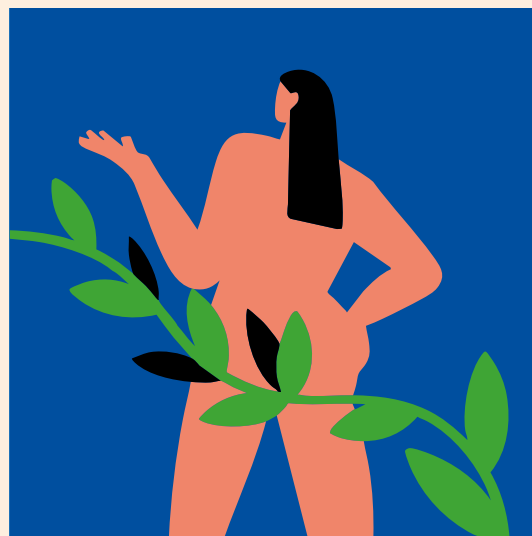
Infektionszahlen mit Aufwärtstrend

STIs sind kein Randproblem mehr. Die Fallzahlen steigen kontinuierlich. Die Gründe sind vielfältig: Es werden mehr Tests durchgeführt, aber auch mehr Reisetätigkeit, ein ungezwungenerer Umgang mit Sexualität oder fehlende Kondomnutzung führen zu höheren Zahlen – und leider existiert noch immer zu wenig Wissen.

Die Zahl der gemeldeten Syphilis-Fälle in Österreich hat sich seit 2014 mehr als verdoppelt. Bei Gonorrhoe ist es sogar eine Verdreifachung.

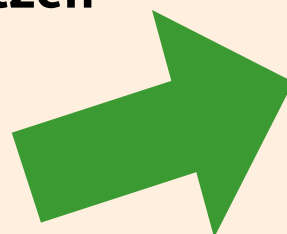
Wer oft betroffen ist

Das Problem betrifft nicht nur junge Menschen – Geschlechtskrankheiten machen vor keinem Alter halt. Personen, mit häufig wechselnden Sexualpartner:innen und ohne regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind besonders häufig betroffen. Doch auch Paare in festen Beziehungen sind nicht automatisch sicher. Denn nicht jede Infektion zeigt sofort Symptome – manchmal bleibt sie jahrelang unentdeckt.



Safer Sex ist smarter Sex – so schützen Sie sich

Die gute Nachricht: STIs lassen sich vermeiden – mit Wissen und Verantwortung.



Fünf Tipps für sicheren Spaß zwischen den Laken

1

Kondome sind Klassiker – und unverzichtbar

Sie schützen vor den meisten STIs. Besonders wichtig bei wechselnden Partner:innen; übrigens auch beim Oralverkehr.

2

Reden Sie drüber – vor dem ersten Mal

Ein offenes Gespräch über sexuelle Gesundheit ist kein Lustkiller – sondern Zeichen von Reife und Respekt.

3

Regelmäßige Checks

Besonders bei häufig wechselnden Partner:innen: Ein ärztliches STI-Screening bringt Sicherheit.

4

Impfen ist wichtig

Gegen HPV und Hepatitis B gibt es Impfungen – je früher, desto besser. Auch Erwachsene können geimpft werden.

5

Keine Scham bei Symptomen

Jucken, Brennen, Ausfluss? Holen Sie sich medizinischen Rat!

Let's talk about Sex

Aber richtig!

Sexualität ist ein wunderschöner Teil des Lebens. Geschlechtskrankheiten betreffen uns alle – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beziehungsstatus. Deshalb: Keine falsche Scham!

HPV ist ein reines Frauenthema? Nein!

HPV ist keine Frauenkrankheit – auch Männer können sich infizieren und das Virus weitergeben. Die HPV-Impfung wird auch für Burschen und Männer empfohlen, idealerweise vor dem ersten sexuellen Kontakt – also bereits im Jugendalter. In Österreich ist die Impfung für alle bis 30 Jahre noch bis Ende 2025 kostenlos.



REVIEWED BY

Mag. Alvin Sabanija

Apotheker in Wien

Rosige Zeiten für Ihr Zahnfleisch: Gesund beginnt im Mund

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte – und doch achten wir oft nur auf das, was darin glänzt: unsere Zähne. Das Zahnfleisch, das ihnen Halt, Schutz und sogar Gesundheit bietet, vergessen wir oft. Wenn die Zahnfleischgesundheit aus dem Gleichgewicht gerät, kann das weitreichende Folgen für Ihre gesamte Gesundheit haben. Die gute Nachricht? Mit ein bisschen Pflege, dem richtigen Know-how und ein paar kleinen Routinen können Sie Ihrem Zahnfleisch täglich etwas Gutes tun. Und das zahlt sich aus: für Ihre Gesundheit und natürlich für Ihr schönstes Lächeln.

Warum gesundes Zahnfleisch so wichtig ist

Gesundes Zahnfleisch ist das Fundament für stabile Zähne und ein schönes Lächeln. Es schützt die empfindlichen Zahnhäule und verhindert das Eindringen von Bakterien. Wird das Zahnfleisch jedoch vernachlässigt, kann es zu Entzündungen wie Gingivitis oder Parodontitis kommen. Letztere ist eine ernsthafte Erkrankung, die nicht nur zum Zahnverlust führen kann, sondern auch mit systemischen Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung steht.

Anzeichen für Zahnfleischprobleme

- Rötung und Schwellung
- Häufiges Bluten beim Zähneputzen
- Zahnfleischrückgang
- Empfindlichkeit der Zähne
- Mundgeruch



REVIEWED BY

Mag. Dr. Wolfgang Kühn

Apotheker in Haag am Hausruck

Tipps für gesundes Zahnfleisch

- 1. Richtiges Zähneputzen:**
Zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta putzen. Die Bürste im 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch halten und sanft kreisende Bewegungen ausführen.
- 2. Zahnzwischenräume reinigen:**
Täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten verwenden, um Plaque zwischen den Zähnen zu entfernen.
- 3. Mundspülungen nutzen:**
Antibakterielle Mundspülungen können helfen, Bakterien zu reduzieren und das Zahnfleisch zu stärken.
- 4. Regelmäßige Zahnarztbesuche:**
Mindestens zweimal jährlich zur Kontrolle und professionellen Zahnreinigung gehen.
- 5. Gesunde Ernährung:**
Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitamin C und D sowie Kalzium, Magnesium und Zink unterstützt die Mundgesundheit.

Ist Fluorid gefährlich?

In richtiger Dosierung ist Fluorid ein wichtiger Schutzstoff für unsere Zähne. Es härtet den Zahnschmelz, macht ihn widerstandsfähiger gegen Säure und beugt Karies vor. Werden Fluoride in sehr großen Mengen aufgenommen, können sie schädlich sein. Bei normaler Zahnpflege mit handelsüblicher Zahnpasta ist das jedoch kein Grund zur Sorge.

Auch Hyaluronsäure hilft

Hyaluronsäure ist den meisten bekannt für ihre feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften in der Hautpflege, doch auch in der Zahnmedizin findet sie Anwendung. Die körpereigene Substanz kann entzündetes Zahnfleisch beruhigen und die Regeneration fördern. Produkte mit Hyaluronsäure sind in der Apotheke erhältlich und können als Gel, Spray oder Mundspülung verwendet werden.

Ein gesundes Lächeln beginnt beim Zahnfleisch

Gesundes Zahnfleisch ist unerlässlich für Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Mit der richtigen Pflege, regelmäßigen Zahnarztbesuchen und unterstützenden Produkten können Sie Ihr Zahnfleisch stärken und Entzündungen vorbeugen. So steht einem strahlenden Lächeln nichts mehr im Weg.

GENGIGEL®

FÜR GESUNDES ZAHNFLEISCH UND ZÄHNE

**Beruhigt und schützt
das Zahnfleisch,
stärkt die Zähne.**



**MIT HOCHWERTIGER
HYALURONSÄURE**

Exklusiv in österreichischen
Apotheken erhältlich.

MEDIS Consumer Health

RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY

Finden Sie Ihr
passendes
Gengigel Produkt
auf unserer
Webseite.

www.gengigel.at



Hallo Kids!



Juhu, der Sommer ist da!

WISSENS-
WERTES



Sonnenschutz – so bleibst du cool

Im Sommer ist die Sonne besonders stark – das tut gut und macht gute Laune. Aber: Zu viel Sonne kann deiner Haut schaden und macht Sonnenbrand. Das wollen wir auf jeden Fall verhindern! Damit du draußen richtig viel Spaß haben kannst, helfen diese Tipps:

Schatten ist super:

Vermeide es, rund um die Mittagszeit (zwischen 11 und 15 Uhr) in die Sonne zu gehen und spiele zu dieser Zeit lieber im Schatten.

Cooler Kopf- bedeckung:

Ein Sonnenhut oder eine Kappe schützt deinen Kopf und sieht auch noch stylish aus.

Eincremen nicht vergessen:

Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 auftragen – und nach dem Baden unbedingt nochmal eincremen.

Trinken, trinken, trinken:

Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte sind ideal an heißen Tagen.

SO BLEIBST DU COOL

Jetzt heißt es: Raus ins Freie, Eis schlecken, plantschen und den ganzen Tag Abenteuer erleben! Hier findest du tolle Ideen, wie du den Sommer so richtig genießen kannst. Also – Sonnenhut aufsetzen und los geht's!

Wer bin ich?



Ich bin heiß begehrt an Sommertagen,
werde in Bechern oder Tüten getragen.
Ich schmelze schnell, das weiß jedes Kind –
drum iss mich, bevor überall Tropfen sind!

Eis

Ich bin bunt, rund und schwimme im See,
man wirft mich gern hoch – das tut nicht weh.
Mit Luft gefüllt, mach ich richtig Spaß,
im Wasser oder auf dem Gras!

Wasserball



DiY
DO IT YOURSELF

Eis selber machen

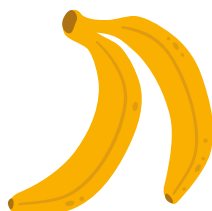
Fruchtig, lecker & erfrischend!

Tipp

Statt Joghurt kannst du auch Kokosmilch verwenden. Ein paar Schokostückchen passen perfekt dazu!

Du brauchst

- ☐ 1 Becher Naturjoghurt
- ☐ 1 Banane
- ☐ 1 Handvoll Beeren (z. B. Erdbeeren oder Himbeeren)
- ☐ 1 TL Honig oder Ahornsirup (nach Geschmack)
- ☐ Eisformen oder kleine leere Joghurtbecher
- ☐ Holzstäbchen



So geht's

1. Schneide die Banane in Stücke und zerquetsche sie mithilfe einer Gabel gemeinsam mit den Beeren.
2. Verrühre das Obstpüree mit dem Joghurt.
3. Fülle die Masse in deine vorbereiteten Formen.
4. Stecke ein Holzstäbchen in die Mitte.
5. Ab damit ins Gefrierfach – für mindestens vier Stunden.



FERTIG!

APONOVUM
KIDS

GENGIGEL®
Hyaluronsäure

FÜR RUHIGE
NÄCHTE UND
UNBESCHWERTE
TAGE

Lindert Schmerzen
beim Zahnen und zaubert
ein Lächeln ins Gesicht.



**GENGIGEL®
ERSTE ZÄHNCHEN**
Klinisch bewiesene
Wirksamkeit.

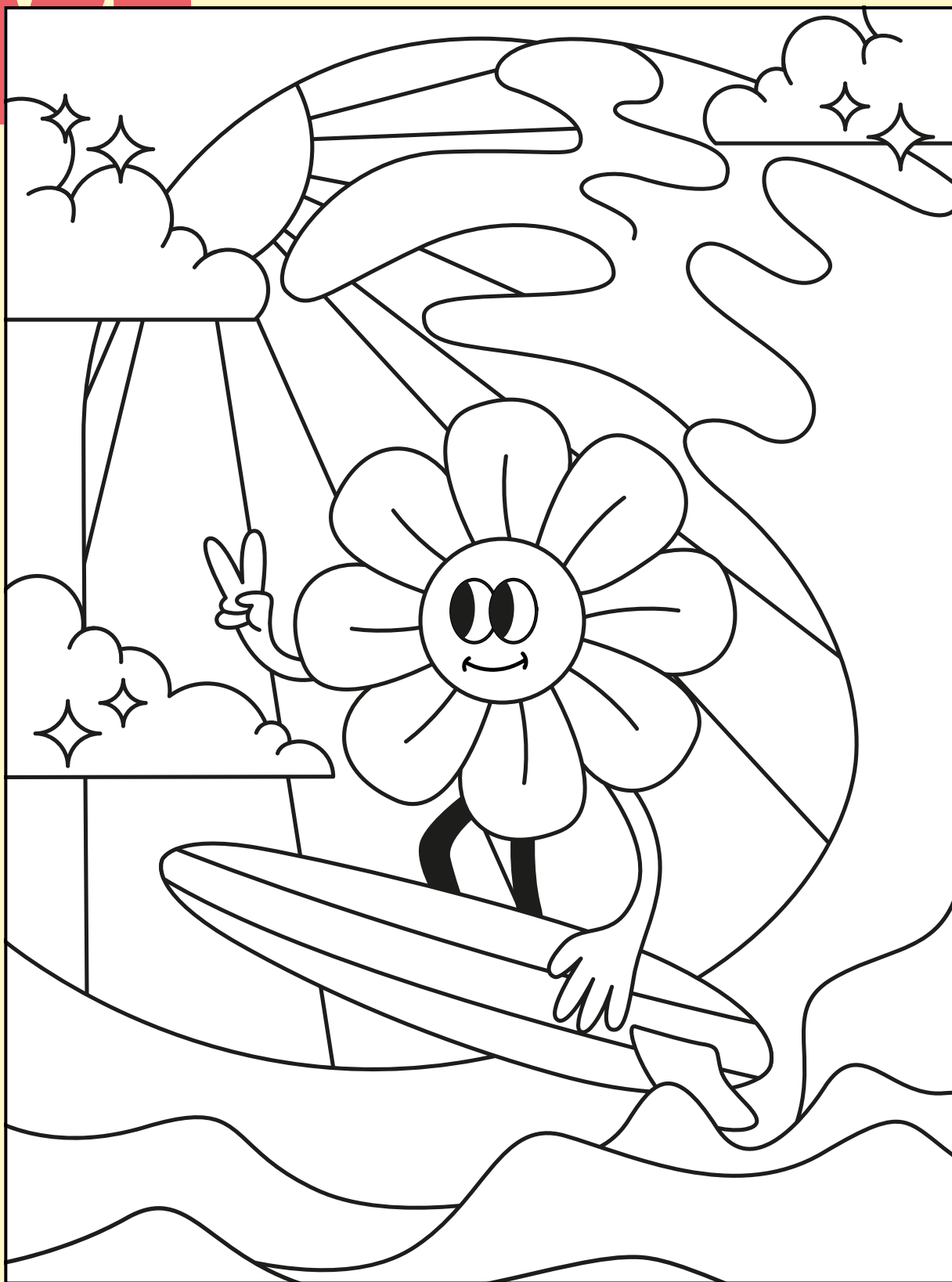


www.gengigel.at

MEDIS Consumer Health

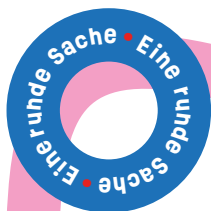
RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY

AT-GEN-0425-002
Information für Verbraucher

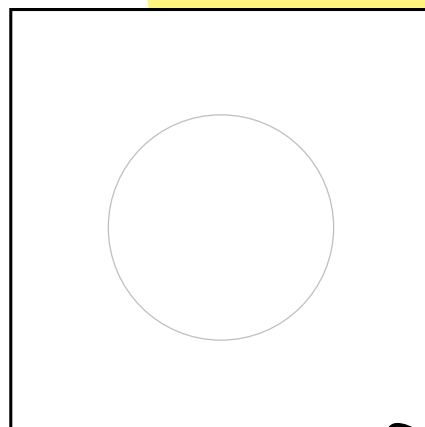


**Ich mal' mir die Welt,
widdewidde wie sie mir gefällt**

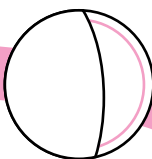
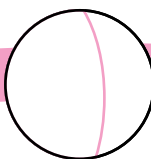
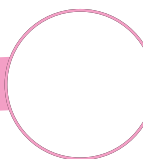
Einfach zeichnen mit Kreisen



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



START

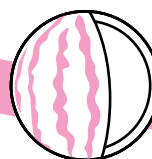
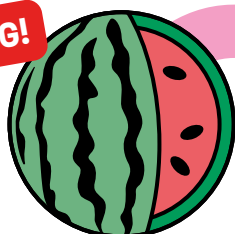


GLEICH FERTIG ...

JETZT DU!



FERTIG!



Echte Camper

Papa hat Benni versprochen, dass die Fahrt mit dem nigel-nagelneuen Campingbus ans Meer der beste Urlaub seines Lebens wird. Nur: Gelsen im Bus, Dreck im Bett und kein Klo weit und breit bringen Benni an den Rand der Verzweiflung.

Autorin Ella Kaspar • **Illustratorin** Sonja Stangl

Altersempfehlung ab 9 Jahren



Vom Flanieren und Weltspazieren

Ein bunter Mix von klassischen Endreimgedichten über Aufzählreime, Listen, Lautgedichten bis hin zu Alliterationen, Vokal- und Bildgedichten. Hier findet sowohl Nachdenklich-Ruhiges als auch Lustig-Absurdes einen Platz.

Autorin Elisabeth Steinkellner

Illustrator Michael Roher • **Altersempfehlung** ab 7 Jahren



Ida, Chris und Emil im Zug

Bei einer Zugreise kann man so viel entdecken und erleben. Vor allem wenn man die Gelegenheit nutzt und per Lautsprecher etwa alle Lesebegeisterten im Speisewagen zusammentrommelt. So gibt es wunderbare Wiedersehen mit zahlreichen Heldinnen und Helden aus Literatur, Film und Fernsehen.

Autorin Sarah Michaela Orlovský • **Illustrator** Michael Roher

Altersempfehlung ab 3 Jahren

WIN WIN WIN

Gewinnspielfrage:

Welcher neue Freizeittrend kombiniert Joggen mit dem Auf sammeln von Müll?



APONOVUM

KLEINER TIPP

Mehr Infos dazu auf Seite 12.



www.aponovum.com/magazin-gewinnspiel

Wie nehme ich am Gewinnspiel teil?

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

Teilnahmeschluss ist der 01.08.2025.
Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.aponovum.com/datenschutz.

VIEL GLÜCK!

Das gibt es zu gewinnen:



Wellness-Urlaub im Hotel Goldener Berg

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Halbpension im **Hotel Goldener Berg** und freuen Sie sich auf die wohltuende Landschaft um den Arlberg.

Mehr Infos auf Seite 46.



Edles Maniküre-Etui von canal Instrumente

Das handgefertigte Etui aus edlem Rindsleder enthält alles, was schöne Hände brauchen: Eine Nagelschere aus rostfreiem Edelstahl, eine handgeschliffene Haarpinzette, einen praktischen Nagelknipser sowie eine hochwertige Feile mit Diamantbeschichtung.

Mehr Infos auf Seite 18.



MundArt: Kochen ohne Wenn und Aber

Flo Seidl präsentiert eine inspirierende Auswahl seiner besten Rezepte aus über 20 Jahren – geordnet nach Jahreszeiten und gefüllt mit persönlichen Tipps und Tricks für Anfänger und Profis.

Mehr Infos auf Seite 63.



soulbottles: Umweltbewusstsein trifft Lebensfreude

Unzerbrechlich und bereit für jedes Abenteuer sind die soulbottles steel light aus Edelstahl. Die einwandigen Leichtgewichte sind perfekte Begleiterinnen für unterwegs. Hier in den schillernden Farben des Regenbogens. Die soulbottles steel light gibt es in den Größen 500 ml, 750 ml und 1200 ml, jeweils in vier Farben.

Mehr Infos auf Seite 18.



anthogenol[®]

FORTE



AUGEN



VENEN



HAUT



ZELL-
SCHUTZ



ENERGIE-
STOFFWECHSEL



IMMUN-
SYSTEM

Gut für
Venen,
Herz-Kreislauf
Augen &
Haut

 MASQUELIER's

Nutzen Sie jetzt IHREN GUTSCHEIN

über 4,- beim Kauf einer Packung
Anthogenol[®] FORTE

Legen Sie dazu den QR Code (siehe Rückseite
des Magazins) in Ihrer Apotheke vor.



Nur **1 KAPSEL**
täglich.

In Ihrer Apotheke oder Fachdrogerie.

www.anthogenol.at

Schwedenrätzel

Zustimmung; Resonanz	unfähige Person (ugs.)	erschaffen	gelblich braune Erdart	in die Stirn fallende Locke	Spion, Spitzel	Korankapitel	Bund, Zusammenschluss	französischer Fluss zur Loire	Maßeinteilung an Messgeräten	ohne Feingefühl	französisches Kugelspiel	weit ablegen
Harnstoff (lateinisch)				Hülle, Futteral	Imbiss, Zwischenmahlzeit		hessische Stadt		organischer Moorboden		Wohlgeschmack, -geruch	
unterrichten					bayerisch: Schlitten				deutlich			
österreichischer Maler (Gustav)	Preis-schild		an wechselnden Orten auftreten	Kurzwort für Jugendliche(r)			ein Bild in viele Punkte zerlegen					
deutsche Skiläuferin (Martina)												engl. Popstar: ... John
Stück vom Ganzen												
Zacke einer Burgmauer		schadenfroh grinsen		Monats-letzte(r)								
Kletterpflanze												
Schweizerischer Sagenheld												
kleiner Küstentisch	keck, vorlaut		engl.-amerik. Längenmaß		schott. Stammesverband	meer-katzen-artiges Tier	Tier-pflege	Kopfbedeckung	Winter-sport	schwierig, gefährlich	feine Hautöffnung	amerik. Autor (Edgar Allan)
junger Pflanzentrieb						klein-körnige Getreideart				Vater (Kose-name)		
trotzdem	Revolver		lässig, ungezwungen					Licht-spieltheater			aufstehen (sich ...)	sportlicher Wettkampf
Hüftschmerz	Aufsehen, Skandal		Standesbezeichnung	Teigware					Kehr-besen; Kaminkehrer			Leid, Not
Burg in der Eifel					waagerechte Reihe	Kanton u. Bundesstadt der Schweiz	einerlei; gleichartig			Frau, die ein fremdes Kind stillt	auf sich zu	
Wertpapier		Ausdehnungsbegriff			jedoch, hingegen			Ab-schiedsgruß	erhöhen, auszeichnen			
Last-, Reittier der Wüste		sich in einen Text vertiefen			Wonne, Vergnügen					in der Nähe von		
						Dreschplatz in der Scheune				Ge-sichts-ausdruck		
											Abk. für Norddeutscher Rundfunk	



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

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



Sudoku

Leicht

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

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

Schwer

Alles im LOT

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

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

zentinor.at

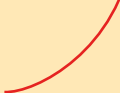


2025/01/27 Entgeltliche Einschaltung

ZENTIVA
accelerated by

A-med

F



C

APONOVUM

O

D

Gazpacho

Für die immer zahlreicheren Hundstage im Jahr empfiehlt sich: Siesta, kühle Biere in der Hängematte – und Gazpacho!

Zutaten

- 400 g Tomaten
- 200 g Paprika
- ½ Zuckermelone
- 1 Gurke
- 1 Schalotte
- 1–2 Knoblauchzehen
- frische Kräuter wie Basilikum & Petersilie
- Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl



Wissenswert: Basilikum

Das beliebte Sommerkraut gehört zu den Lippenblütengewächsen und stammt ursprünglich aus Indien. Basilikum hat einen höchst aromatischen, angenehmen Geruch und passt gut zu Gerichten mit Knoblauch und Tomaten. Basilikum sollte immer ganz frisch verwendet werden. Es wirkt entzündungshemmend, fördert die Verdauung und hat einen hohen Anteil an ätherischen Ölen.

Zubereitung

Gemüse gut waschen und vom Strunk befreien. Die Tomaten vierteln. Paprika entkernen und klein schneiden. Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte fein würfelig schneiden und den Knoblauch hacken. Die Kräuter waschen und ebenfalls klein schneiden.

Alle Zutaten vorsichtig mischen, mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, etwas Zucker und Olivenöl würzen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Geben Sie dann alles in einen Standmixer und pürieren Sie es zu einer sämigen Suppe.

Wenn die Suppe zu dick ist, mit etwas Wasser verdünnen. Im Kühlschrank kaltstellen und vor dem Anrichten noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. Mit frischen Kräutern servieren.

Autor

Florian Seidl
MundArt



Kochen ohne Wenn und Aber

80 geniale und originelle Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Fotos

Autor Florian Seidl
Verlag Tyrolia
Instagram @tyrolia_kochbuch

APONOVUM



TYROLIA

ALLES BUCHBAR
www.tyrolia.at

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

www.tyrolia.at



Online erhältlich

Anzeige

OMNi-BiOTiC® REISE

28 Sachets à 5 g

PZN 3172925

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE Sachets (28 Stück) bis 31. August 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82639



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



OMNi-BiOTiC® REISE Direkt-Sticks

28 Sticks à 1,2 g

PZN 5966109

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE Direkt-Sticks (28 Stück) bis 31. August 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82640



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv- Pflegesalbe

100 ml

PZN 5891392

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv-Pflegesalbe (100 ml) bis 31. August 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82641



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv-Fußbad

110 g

PZN 5949832

€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv-Fußbad (110 g) bis 31. August 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82646



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
2€



OMNi-BiOTiC® WOMAN

28 Sachets à 2 g

PZN 5889136

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® WOMAN (28 Sachets) bis 31. August 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82647



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



OMNi-POWER® CARBOTONIC

1000 g Pulver

PZN 5570759

€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-POWER® CARBOTONIC (1000 g Pulver) bis 31. August 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82648



omni-biotic.com

GUTSCHEIN
3€



Anthogenol® FORTE

30 oder 50 Kapseln

PZN 5807492 (30er)

PZN 5807500 (50er)

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



GUTSCHEIN
4€

Nur 1 KAPSEL
täglich.

anthogenol.at



APONOVUM
INSPIRIERT, GESUND ZU BLEIBEN.