Central Apotheke

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Gratis
Miträtseln & Urlaub gewinnen!

LASS DEN KOPF NICHT HÄNGEN!
Handynacken – das Gesundheitsproblem des digitalen Zeitalters

„ICH SEHE DAS IN DEINEN AUGEN!“
Gewusst? So kann sich Stress im Körper bemerkbar machen

FACT OR FAKED?
Schlaf-Hacks aus dem Internet

FRÜHLING | 2024

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser, hallo lieber Frühling!

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

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

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

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

Wir wünschen Ihnen ein schönes Frühlingserwachen und beste Gesundheit!

• • • • •

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

Inhalt

4
Alles im basischen Bereich?
Übersäuerung effektiv ausgleichen

6
„Ich sehe das in deinen Augen!“
Gewusst? So kann sich Stress im Körper bemerkbar machen

8
Menopower
Gestärkt durch die Wechseljahre

10
Selbsttest: Ist mein Darm gesund?
Ein gesunder Darm für ein besseres Leben

12
Fact or Faked?
Schlaf-Hacks aus dem Internet

14
Wund(er)management
Innovative Methoden zur Wundheilung

16
Baby, warum weinst du?
Tipps zur Linderung von großen Beschwerden der ganz kleinen

18
Gefragt am Markt
Unser Apothekenschaufenster

20
Lass den Kopf nicht hängen!
Handynacken – das Gesundheitsproblem des digitalen Zeitalters

22
Folgen Sie Ihren Urinstinkten
Den Geheimnissen von heimischen Urwäldern und Urquellen auf der Spur

24
Gehirn-Jogging
Großer Rätselspaß

27
Rezept
Flammkuchen mit grünem Spargel und Garnelen

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

Wo du keine Kontrolle hast, aber eine Wahl

MENTAL TIPP

Du hast KEINE Kontrolle darüber, ...

1 *... was andere Menschen tun.*
Aber du kannst entscheiden, ob du dich an ihrem Verhalten beteiligst und sie darin unterstützt.

2 *... wie andere Menschen dich sehen.*
Aber du kannst entscheiden, wie du dich in deinen Beziehungen verhältst und wie du dich selbst siehst.

3 *... wie andere Menschen dich behandeln.*
Aber du kannst entscheiden, wie du ihre Verhaltensweisen aufnimmst und auf sie reagierst.

4 *... ob andere Menschen dich mögen.*
Aber du kannst entscheiden, wie ehrlich du zu dir selbst bist.

5 *... was andere Menschen denken, fühlen und glauben.*
Aber du kannst wählen, wie du dich mit deinen verschiedenen Meinungen, Gefühlen und Überzeugungen auseinandersetzt.

6 *... wie andere Menschen das, was du sagst und tust, aufnehmen.*
Aber du kannst deine Absichten kontrollieren und entscheiden, wie du reagierst, wenn du jemanden ungewollt verletzt.

7 *... was mit anderen Menschen geschieht.*
Aber du kannst entscheiden, wie du für sie da bist, wenn es schwierig wird.

www.soulcoach-joana.de

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

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at
PEFC/06-39-243

202324024
PRINTED IN AUSTRIA

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/10852-2401-1005

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens, Offset 5020, UZ-Nr. 794

Alles im basischen Bereich?

Über-säuerung effektiv ausgleichen

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

DIE ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS KANN DURCH VERSCHIEDENE FAKTOREN ZUSTANDE KOMMEN:

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

SYMPTOME VON ÜBERSÄUERUNG

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

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

MASSNAHMEN GEGEN ÜBERSÄUERUNG

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

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

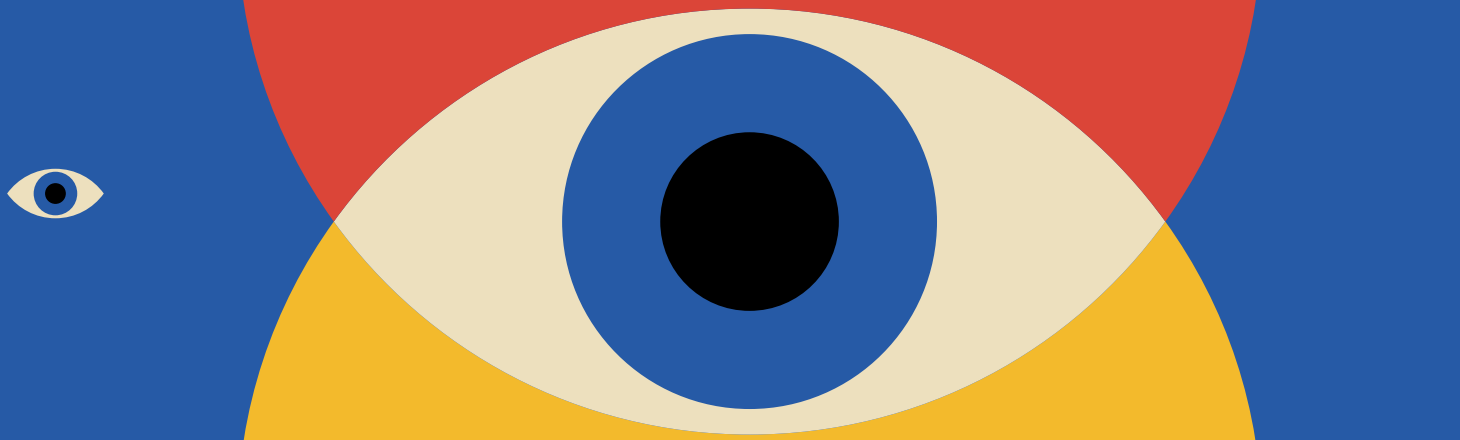
VORSICHT WECHSELWIRKUNG

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

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

„ICH SEHE DAS IN DEINEN AUGEN!“

GEWUSST? SO KANN SICH STRESS IM KÖRPER BEMERKBAR MACHEN



***Der hektische Alltag, ständige Termine und hoher Erwartungsdruck** – Stress gehört für viele zum Leben wie der Atem. Inmitten des Alltagsstresses sendet aber unser Körper leise Warnungen aus. Doch wie macht sich Stress im Körper bemerkbar? Und warum ist es so wichtig, darauf zu achten? In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die subtilen Anzeichen von Stress und zeigen, wie Sie den verborgenen Stress entschlüsseln und gelassen meistern.*

Stressgeheimnisse: Warum geraten wir unter Druck?

Stress ist nicht nur eine mentale Belastung – er hat auch physiologische Ursachen. Unser Körper reagiert auf Stressoren mit der Freisetzung von Hormonen wie Cortisol und Adrenalin. Diese „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion ist evolutionär bedingt und mobilisiert Ressourcen für eine schnelle Reaktion. Doch im modernen Alltag kann dieser Mechanismus chronisch werden und zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führen.

Die Sprache der Augen: Stressanzeichen deuten

Unsere Augen sind nicht nur der Spiegel der Seele, sondern auch ein Indikator für inneren Stress. Rote, gereizte Augen und ein Gefühl von Trockenheit können erste Anzeichen sein. Studien zeigen, dass stressbedingte Hormone die Tränenproduktion beeinflussen können, was zu trockenen Augen führt. Ein deutliches Signal, dass der Körper nach Aufmerksamkeit verlangt.

Stressspuren: wenn der Körper spricht

Neben den Augen sind Muskelverspannungen ein weiteres häufiges Stresssymptom. Die Nacken- und Schultermuskulatur reagiert empfindlich auf Stress, was zu Schmerzen und Unwohlsein führen kann. Hautreaktionen wie Rötungen, Ausschläge oder vermehrtes Schwitzen sind weitere sichtbare Anzeichen für ein erhöhtes Stressniveau. Weitere SOS-Signale des Körpers unter Stress, und damit Warnungen, dass er eine Auszeit benötigt, können folgende sein:

- *Magen-Darm-Beschwerden*
- *Konzentrationsprobleme*
- *Schlafstörungen*
- *Kopfschmerzen*
- *Gewichtsschwankungen*
- *Herzrasen und erhöhter Blutdruck*
- *Immunschwäche*
- *Haarausfall*

Körper im Stressmodus

Die Anzeichen von Stress im Körper können das Leben erheblich beeinträchtigen. Schlafprobleme, Magen-Darm-Beschwerden und erhöhter Blutdruck sind nicht nur unangenehm, sondern können die Lebensqualität deutlich mindern. Die Symptome können den Alltag erschweren und die Fähigkeit beeinträchtigen, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Daher wird der Stressabbau nicht nur zur Notwendigkeit für die Gesundheit, sondern auch für das tägliche Wohlbefinden.

Tipps zur Stressbewältigung:
kleine Veränderungen mit großer Wirkung

1. **Pausen einplanen: Nehmen Sie sich bewusste Auszeiten im Alltag.**
2. **Bewegung: Sport fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Entspannung.**
3. **Atemtechniken: Tiefes und bewusstes Atmen beruhigt den Geist.**
4. **Gesunde Ernährung: Vitamine und Mineralstoffe unterstützen den Körper in stressigen Phasen.**
5. **Gute Nachtruhe: Schlafmangel verstärkt Stress – gönnen Sie sich ausreichend Erholung.**

Empfehlungen aus der Apotheke: Hilfe bei stressbedingten Beschwerden

In den turbulenten Strömungen des Alltags ist es entscheidend, auf die Warnsignale unseres Körpers zu achten. Trockene Augen, Muskelverspannungen und Hautreaktionen sind nicht nur äußere Zeichen von Stress, sondern auch Einladungen zur Selbstfürsorge. Für die gezielte Unterstützung bei stressbedingten Augenproblemen bieten sich spezielle Augentropfen an. Diese befeuchten die Augen und lindern das Gefühl der Trockenheit. Auch Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, den Körper in stressigen Phasen zu stärken. In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne, um die passenden Produkte für Ihre Bedürfnisse zu finden.

APOTHEKEN
Tipp

MEHR ENERGIE UND AUSGEGLICHENHEIT

Körperliche und mentale Dauerbelastungen können zu Stress, Nervosität und Leistungseinbrüchen führen. Die Kombination aus B-Vitaminen, Magnesium und ausgewählten Pflanzenextrakten spendet Energie und hilft, die innere Balance wiederherzustellen. Ashwagandha, auch als Schlafbeere bezeichnet, Rosenwurz (Rhodiola rosea) und Schisandra sind sogenannte Adaptogene. So werden Pflanzen bezeichnet, deren Inhaltsstoffe die Stresstoleranz erhöhen. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Magnesium unterstützen die nervliche Balance. Pantothensäure trägt zur Erhaltung der geistigen Leistung bei.

Innere Ruhe

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

MENOPOWER

GESTÄRKT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre. Häufig umgeben von Mythen und Missverständnissen, birgt diese Lebensphase jedoch viel mehr als nur die offensichtlichen Symptome. Denn sie sind nicht nur eine hormonelle Umstellung, sondern auch eine Zeit des persönlichen Wachstums und der Neuentdeckung. Wir beleuchten, wie Sie diese Veränderungen nicht nur akzeptieren, sondern auch positiv nutzen können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

In den Wechseljahren begegnen Frauen viele Herausforderungen, die von Schlafstörungen bis zu Veränderungen von Haut und Haar reichen. Zum Glück gibt es eine Reihe von Produkten aus der Apotheke, die helfen können, diese Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

Beginnen wir mit dem häufigen **Problem der Schlafstörungen.** Viele Frauen finden Erleichterung durch die Einnahme von Melatonin-Präparaten, die dabei helfen können, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers zu regulieren. Alternativ bieten Kräutertees und -präparate mit Inhaltsstoffen wie Baldrian, Hopfen oder Passionsblume eine natürliche Möglichkeit, den Körper zu entspannen und das Einschlafen zu erleichtern.

Hormonelle Schwankungen können auch zu **Trockenheit und Elastizitätsverlust** der Haut führen. Hier können Hautpflegeprodukte mit Hyaluronsäure Abhilfe schaffen, indem sie helfen, die Feuchtigkeit in der Haut zu speichern und die Elastizität zu verbessern. Bei **Veränderungen des Haares**, wie etwa einem Verlust an Dichte und Glanz, können spezielle Shampoos und Haarseren dazu beitragen, die Haarstruktur zu stärken und dem Haar mehr Volumen und Glanz zu verleihen.

Gewichtszunahme und veränderte Fettverteilung sind ebenfalls häufige Begleiter der Wechseljahre. Stoffwechsel-anregende Nahrungsergänzungsmittel mit Inhaltsstoffen wie Grüner Tee oder Garcinia Cambogia können den Stoffwechsel unterstützen.

Weitere sensible Themen sind die **veränderte Libido** sowie Scheidentrockenheit. Hier können Gleitmittel und Feuchtigkeitscremes helfen und das sexuelle Erlebnis verbessern. Zudem kann eine professionelle Beratung helfen, hormonelle Ungleichgewichte auszugleichen und das sexuelle Wohlbefinden zu steigern.

Kognitive Veränderungen, wie **Probleme mit dem Gedächtnis oder Konzentrationsschwierigkeiten**, können oft mit Nahrungsergänzungsmitteln wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und Ginkgo Biloba gelindert werden. Diese können die Gehirnfunktion und Konzentration unterstützen. Zusätzlich können Techniken wie Meditation oder Yoga helfen, den Geist zu klären und den mentalen Fokus zu stärken.

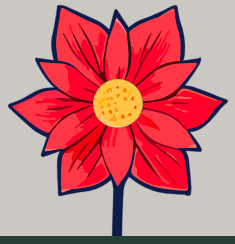
Emotionale Veränderungen, z. B. **Stimmungsschwankungen**, können oft mit pflanzlichen Mitteln, die Johanniskraut oder Lavendel enthalten, gelindert werden. Bei Depressionen ist eine professionelle Unterstützung der beste Weg.

Gelenk- und Muskelschmerzen können mit schmerzlindernden Cremes und Gelen, die entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten, behandelt werden. Nahrungsergänzungsmittel für Gelenke, die Glucosamin und Chondroitin enthalten, können ebenfalls zur Gesundheit der Gelenke beitragen.

EINE PHASE DES WACHSTUMS UND DER ERNEUERUNG

Die Wechseljahre sind zweifellos eine Zeit des Wandels, aber sie sollten auch als eine Phase des Wachstums und der Erneuerung betrachtet werden. Es ist eine Zeit, in der Sie sich auf sich selbst konzentrieren und Ihr Wohlbefinden in den Vordergrund stellen können. Viele Frauen entdecken in dieser Lebensphase neue Stärken und Interessen. Sie gewinnen ein tieferes Verständnis für ihren Körper und ihren Geist und lernen, ihre Bedürfnisse und Wünsche besser zu artikulieren. Dies kann eine Zeit der Selbstreflexion und Selbstentwicklung sein, in der Sie sich neue Ziele setzen und vielleicht sogar lang gehegte Träume verwirklichen.

Die Wechseljahre bieten auch die Gelegenheit, sich mit anderen Frauen zu verbinden, die ähnliche Erfahrungen machen, und so ein unterstützendes und verständnisvolles Netzwerk aufzubauen. Sehen Sie diese Zeit als eine Chance, sich neu zu erfinden und Ihr Leben mit neuer Energie und Zuversicht zu bereichern. Jede Frau erlebt diese Phase anders, und es gibt keinen „richtigen" Weg, sie zu durchleben. Mit Unterstützung, Selbstfürsorge und einer positiven Einstellung können die Wechseljahre zu einer der erfüllendsten und bereicherndsten Zeiten Ihres Lebens werden.



SELBSTTEST: IST MEIN DARM GESUND?

EIN GESUNDER DARM FÜR EIN BESSERES LEBEN

ICH KONSUMIERE NIKOTIN …

(A) täglich
(B) gelegentlich
(C) selten oder nie

SPÄTES ABENDESSEN (< 2 STUNDEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN) GIBT ES BEI MIR …

(A) regelmäßig
(B) manchmal
(C) selten oder nie

ICH ESSE SÜSSIGKEITEN …

(A) täglich
(B) mehrmals die Woche
(C) selten oder nie

BLÄHUNGEN HABE ICH …

(A) mehr als 15-mal am Tag
(B) 5- bis 15-mal am Tag
(C) weniger als 5-mal am Tag

ICH TRINKE ALKOHOL …

(A) täglich oder fast täglich
(B) gelegentlich
(C) selten oder nie

MEINE ERNÄHRUNG …

(A) enthält wenige Ballaststoffe, viele verarbeitete Lebensmittel
(B) ist ausgewogen mit gelegentlichem Junkfood
(C) ist reich an Ballaststoffen, viel Obst, Gemüse und Vollkorn, selten Junkfood

DIE KONSISTENZ MEINES STUHLS IST …

(A) hart oder klumpig
(B) geschmeidig und geformt
(C) oft flüssig

ICH SCHLAFE MEIST …

(A) schlecht, mit häufigen Unterbrechungen
(B) durchschnittlich, mit gelegentlichen Unterbrechungen
(C) gut, ohne Unterbrechungen

STUHLGANG HABE ICH PRO WOCHE …

(A) weniger als 3-mal
(B) 3- bis 5-mal
(C) mehr als 5-mal

SPORT MACHE ICH …

(A) selten oder nie
(B) 1- bis 3-mal
(C) mehr als 3-mal pro Woche

ICH TRINKE (TÄGLICH) …

(A) lieber Limo als Wasser
(B) weniger als 1,5 Liter Wasser
(C) mindestens 1,5 Liter Wasser

Unser Verdauungssystem spielt eine entscheidende Rolle für die Gesamtgesundheit und unser Wohlbefinden. Es beeinflusst nicht nur die Art und Weise, wie unser Körper Nährstoffe aufnimmt und verarbeitet, sondern hat auch einen bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem, unsere Stimmung und Energie. Ein Darm in Balance kann der Schlüssel zu einem energiereichen, zufriedenen und gesunden Leben sein.

Aber wie können wir sicherstellen, dass unser Darm in Top-Zustand ist? Manchmal sind die Signale subtil und wir übersehen diese kleinen Warnzeichen, die unser Körper uns sendet. Unser Selbsttest ist ein erster Schritt, um mehr über Ihren Verdauungstrakt zu erfahren. Er hilft Ihnen, potenzielle Problembereiche zu erkennen und gibt Ihnen Hinweise darauf, was Ihr Körper möglicherweise benötigt.

!! Bitte beachten Sie, dass dieser Test nur ein allgemeiner Anhaltspunkt ist und keine medizinische Beratung ersetzt. Bei anhaltenden oder schweren Symptomen suchen Sie bitte einen Arzt auf oder lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten.

AUSWERTUNG:

MEHRHEITLICH A-ANTWORTEN:

KEIN SUPER-POOPER
Ihr Lebensstil könnte Ihre Darmgesundheit negativ beeinflussen. Regelmäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin, Junkfood sowie spätes Essen, kombiniert mit schlechter Schlafqualität und unzureichender Bewegung, kann zu Verdauungsproblemen führen. Es wird empfohlen, in Sachen Darmgesundheit aktiv zu werden.

MEHRHEITLICH B-ANTWORTEN:

DARM-FLORIST
Ihr Darm scheint in einem akzeptablen Zustand zu sein, aber es gibt Bereiche, in denen Verbesserungen möglich sind. Achten Sie auf eine gesündere Ernährung, weniger Alkohol- und Nikotinkonsum sowie bessere Schlafgewohnheiten.

MEHRHEITLICH C-ANTWORTEN:

DARM-INATOR
Ihr Lebensstil und Ihre Ernährungsgewohnheiten scheinen förderlich für eine gesunde Verdauung zu sein. Dennoch ist es wichtig, auf Veränderungen in Ihrem Verdauungssystem zu achten.

OMNi BiOTiC®

Bewährt seit mehr als 25 Jahren:
Für ein gutes Bauchgefühl

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 2,–
Art.-Nr. 81639

9 120001 436972

*€ 2,– Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 6 (60 g) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81639

FACT OR FAKED?

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

THE MILITARY METHOD

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

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

OHNE KISSEN UND IN SOCKEN SCHLAFEN

Das Schlafen ohne Kissen kann helfen, die Wirbelsäule in einer natürlichen Position zu halten und mögliche Spannungen im Nacken- und Schulterbereich zu reduzieren. Dazu kommen Socken: Sie verbessern die Blutzirkulation und fördern die Thermoregulation.

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

BROWN NOISE

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

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

EINSCHLAFTEE MIT BALDRIAN UND MELISSE

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

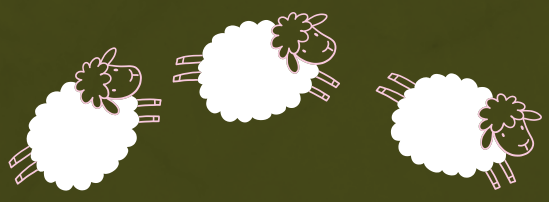
Unsere Erfahrung: *Die Kräutermischung hat uns geholfen, eine harmonische Grundlage für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen. Insbesondere für diejenigen unter uns, die viel Stress haben, erwies sich dieser Tee als wirkungsvoll. Er trägt dazu bei, den Stress des Tages abzuschütteln und die nötige Ruhe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

LEIDER NEIN – FAKED HACKS

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

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

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



APOTHEKEN
Tipp

FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

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

Schlaf gut

60 KAPSELN

vegan · fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

Wund(er)management

Innovative Methoden zur Wundheilung

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

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

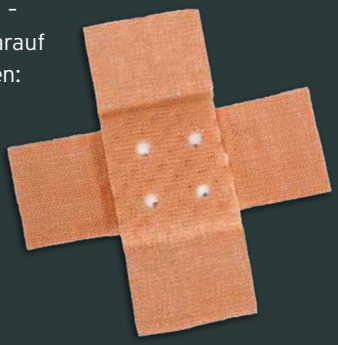
Welche Aufgaben umfasst das Wundmanagement?

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

Die Phasen der Heilung

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

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



Traditionelle vs. moderne Methoden

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

Wichtige Prinzipien der Wundpflege

› *Feuchtigkeitsbalance*
Wunden heilen in einer feuchten Umgebung besser. Hydrogel-Verbände halten die Wunde feucht.

› *Infektionsprävention*
Saubere Verbände und antimikrobielle Salben helfen, Infektionen zu vermeiden.

› *Medizinische Optimierung*
Eine gute Blutzuckerkontrolle und gesunde Durchblutung sind besonders bei Diabetikern wichtig für die Wundheilung.

Die Zukunft der Wundheilung

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

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

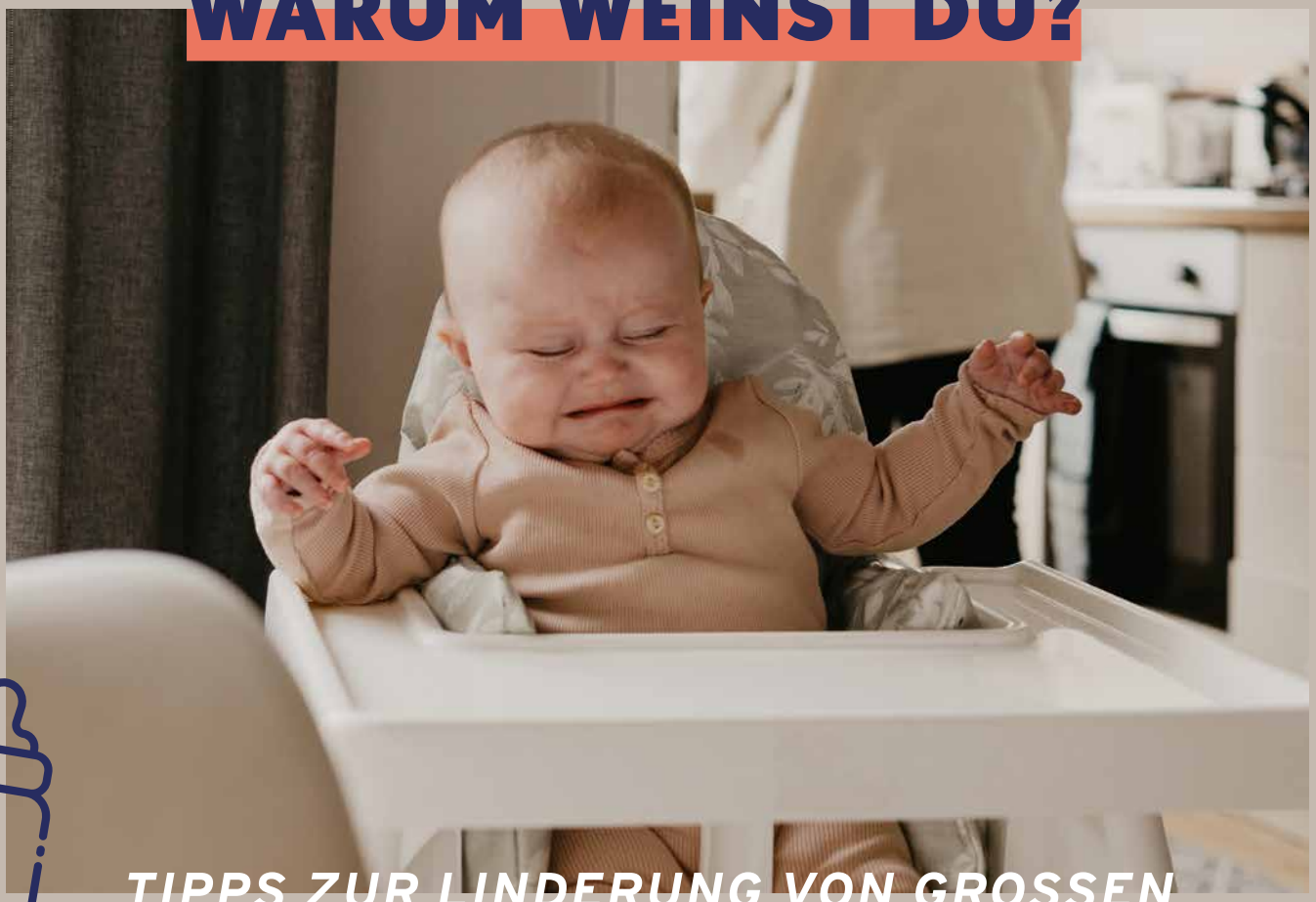
Bepanthen® Plus **Wundcreme oder -spray**

Desinfiziert + heilt

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. CH-20240122-52

BAYER

BABY, WARUM WEINST DU?



TIPPS ZUR LINDERUNG VON GROSSEN BESCHWERDEN DER GANZ KLEINEN

Kleine Babys, große Gefühle – das Weinen kann manchmal ein Mysterium sein. Keine Panik! Hier sind nützliche Infos, um herauszufinden, was Ihr kleiner Schatz gerade braucht. Mit ein paar Tipps und den richtigen Helferlein aus der Apotheke gehören Bauchweh-Blues und Co schnell der Vergangenheit an.

GRÜNDE, DIE BABYS ZUM WEINEN BRINGEN

Das Weinen eines Babys kann sich über die ersten zwölf Lebensmonate hinweg verändern, da es unterschiedliche Entwicklungsphasen und Bedürfnisse durchläuft.

DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE:

1. MONAT

- *Hunger:* Häufigster Grund. Je jünger das Baby ist, desto kürzer sind die Fütterabstände
- *Windelwechsel:* Unbehagen durch nasse oder volle Windeln
- *Koliken:* Bauchschmerzen, oft gekennzeichnet durch intensives, anhaltendes Weinen
- *Bedürfnis nach Nähe:* Wunsch nach körperlicher Nähe und Beruhigung

2. MONAT

- *Wachstumsschübe:* Schmerzen aufgrund schnellen Wachstums
- *Schlafprobleme:* Schwierigkeiten beim Einschlafen und häufiges Aufwachen
- *Verdauungsprobleme:* weiterhin mögliche Koliken oder Gasbildung

3. MONAT

- *Überstimulation:* Überreizung durch Umgebung
- *Zahnen:* Beginn des Zahnens kann bereits ab dem dritten Monat Unbehagen verursachen
- *Routineveränderungen:* Sensibilität gegenüber Veränderungen im Tagesablauf

4. - 6. MONAT

- *Zahnen:* Anhalten oder Intensivierung des Zahnens
- *Hunger:* Das wachsende Baby benötigt mehr Nahrung
- *Entwicklungsschritte:* Angst vor neuen Erfahrungen oder Frustration bei Lernprozessen

7. - 9. MONAT

- *Trennungsangst:* Angst vor Trennung von den Eltern wird häufiger
- *Mobilität:* Frustration beim Erlernen des Krabbelns oder Sitzens
- *Zahnen:* Fortsetzung des Zahnungsprozesses

10. - 12. MONAT

- *Kommunikationsversuche:* Weinen, um Aufmerksamkeit zu erlangen oder Bedürfnisse auszudrücken
- *Neugier und Frustration:* Frustration, weil das Kind nicht an interessante Objekte gelangt
- *Routineveränderungen:* Anpassung an neue Routinen wie feste Nahrung oder frühes Gehenlernen

UND WAS HILFT?

- *Zahnen:* Ein Prozess, der oft Unbehagen verursacht. Abhilfe schaffen hier Zahnungsgels, die leichte Betäubungsmittel enthalten, um das Zahnfleisch zu beruhigen. Ebenso hilfreich sind Beißringe, die gekühlt werden können, um schmerzlindernd zu wirken.

- *Koliken und Verdauungsprobleme:* Bauchmassagen mit speziellen Ölen können entspannend wirken. Wind- und Kolikentropfen, oft mit Simeticon oder pflanzlichen Inhaltsstoffen, sind weitere Optionen. Bei länger anhaltenden Problemen können Probiotika nützlich sein.

- *Hautirritationen:* Windelcremes bieten Schutz und fördern die Heilung bei Windelausschlag. Für empfindliche Babyhaut eignen sich spezielle Feuchttücher.

- *Schlafprobleme:* Beruhigende Bäder mit Lavendel vor dem Schlafengehen oder beruhigende Öle können helfen, das Baby zu entspannen und die Schlafqualität zu verbessern.

Insgesamt ist jedes Baby ein kleines Rätsel, aber mit einer Prise Geduld, einer großen Portion Liebe und einem Schuss Humor können Sie und Ihr kleiner Entdecker gemeinsam jede Weinkrise überstehen. Wenn das Weinen jedoch anhält oder Sie sich unsicher fühlen, gibt es immer Profis wie Kinderärzte und Hebammen.

GEFRAGT AM MARKT

Fatburner

60 KAPSELN

lactosefrei · glutenfrei

Artischocke + Mariendistel

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

L-Lysin

60 KAPSELN

vegan · fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

Curcumin

60 KAPSELN

fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

Lass den Kopf nicht hängen!

Handynacken – das Gesundheitsproblem des digitalen Zeitalters

In der Ära von Smartphones und mobilen Geräten hat sich unser Alltag radikal verändert. Doch mit dieser digitalen Revolution sind auch neue Gesundheitsprobleme aufgetaucht – und eines davon ist der berüchtigte „Handynacken". Wie er entsteht, welche Symptome er verursacht und vor allem, wie er vermieden und behandelt werden kann, lesen sie hier.

HANDYNACKEN? WAS IST DAS?

„Handynacken" bezeichnet eine relativ neue Gesundheitsbeschwerde, die durch längere Nutzung von Smartphones oder anderen mobilen Geräten verursacht wird. Dieser entsteht, wenn Personen über längere Zeit ihren Kopf nach unten neigen, um auf den Bildschirm zu schauen. Diese Haltung kann zu einer ungewöhnlichen Belastung der Nackenmuskulatur und der Wirbelsäule führen, was wiederum eine Reihe von Symptomen hervorrufen kann.

ZU DEN HÄUFIGSTEN FOLGEN DES HANDYNACKENS GEHÖREN

1. **Nackenschmerzen und Steifheit**
2. **Kopfschmerzen**
3. **Veränderung der Haltung**
4. **Verspannungen im Schulterbereich**
5. **Beeinträchtigung der Wirbelsäule**

WIE KANN ICH VORBEUGEN?

Es ist wichtig, regelmäßige Pausen von mobilen Geräten einzulegen und auf eine ergonomische Haltung zu achten, um das Risiko für einen Handynacken und seine Folgen zu minimieren. Einfache Übungen und Bewegungen, die die Nackenmuskulatur dehnen und stärken, können ebenfalls hilfreich sein. Bei anhaltenden Beschwerden sollte professionelle medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

WAS SIE GEGEN AKUTE SCHMERZEN TUN KÖNNEN

Zur Linderung der Symptome von Nackenbeschwerden können verschiedene Produkte aus unserer Apotheke hilfreich sein. Hier sind *unsere Produkttipps:*

SCHMERZLINDERNDE SALBEN UND CREMES

Rezeptfreie Salben und Cremes enthalten oft Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Diclofenac und können Schmerzen sowie Entzündungen im Nacken- und Schulterbereich reduzieren.

WÄRME- UND KÄLTEANWENDUNGEN

Wärmepackungen und -pflaster entspannen die Muskulatur, während Kältepackungen Entzündungen reduzieren können.

MAGNESIUMPRÄPARATE

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, kann Muskelkrämpfe reduzieren und die Muskelentspannung fördern.

ROLL-ONS GEGEN SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Roll-Ons oder ätherische Öle, die Lavendel, Pfefferminz oder Eukalyptus enthalten, können auf Schläfen und Nacken aufgetragen werden, um Spannungskopfschmerzen zu lindern.

MEHR DIGITAL DETOX

In unserem Alltag, in dem Smartphones und mobile Geräte allgegenwärtig sind, ist es wichtig, auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu achten. Vergessen Sie nicht, regelmäßige Pausen von Ihrem Smartphone einzulegen, auf Ihre Haltung zu achten und regelmäßig Dehnübungen in Ihren Alltag zu integrieren.

STRECK- UND DEHN-ÜBUNGEN – VON PHYSIOTHERAPEUTEN EMPFOHLEN

NACKENDEHNUNG ZUR SEITE

- *Setzen oder stehen Sie aufrecht.*
- *Neigen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Schulter, bis Sie eine Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens spüren.*
- *Halten Sie diese Position für etwa 20 bis 30 Sekunden.*
- *Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.*

SCHULTERKREISEN

- *Stehen oder sitzen Sie aufrecht.*
- *Heben Sie Ihre Schultern und führen Sie sie in einer kreisenden Bewegung nach vorne und dann nach hinten.*
- *Machen Sie dies für etwa 30 Sekunden.*

BRUSTDEHNUNG FÜR EINE BESSERE HALTUNG

- *Stehen Sie in einer Türöffnung.*
- *Platzieren Sie Ihre Arme und Ellenbogen an den Türrahmen, sodass Ihre Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe sind.*
- *Lehnen Sie sich vorsichtig nach vorne, bis Sie eine Dehnung in Ihrer Brust und den vorderen Schultern spüren.*
- *Halten Sie diese Position für etwa 20 bis 30 Sekunden.*

Diese Übungen sollten sanft und ohne ruckartige Bewegungen durchgeführt werden. Es ist wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und jede Übung zu stoppen, wenn Schmerzen auftreten.

doc® THERMA WÄRME

Zur Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen

Wärmt tiefenintensiv

Lindert den Schmerz

Entspannt die Muskulatur

Ohne Arzneiwirkstoffe

HERMES ARZNEIMITTEL

doc® Therma ist ein Medizinprodukt.

doc® Therma Wärme-Gürtel Rücken und doc® Therma Wärme-Auflage Nacken. Selbsterwärmende Auflagen zur vorübergehenden Linderung von leichten Muskel- und Gelenkschmerzen. Für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Warnhinweise beachten! Über mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 10/23 Erstellungsdatum: 10/2023

FOLGEN SIE IHREN URINSTINKTEN

Den Geheimnissen von heimischen Urwäldern und Urquellen auf der Spur

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

URLI VS. NORMIE

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

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

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

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

DIE HEILKRAFT DER URQUELLEN

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

DER UR-SPRUNG DER ENTSPANNUNG

Die Menschheit hat einen Großteil ihrer Existenz in enger Verbindung mit der Natur verbracht. Urwälder und Urquellen repräsentieren einen ursprünglichen Zustand der Natur, der tief in unserem kollektiven Gedächtnis verankert ist. Dies spricht unsere Urinstinkte an und weckt ein intuitives Gefühl der Zugehörigkeit und des Wohlbefindens. Zudem sehen sich in der heutigen schnelllebigen und technologieorientierten Welt viele Menschen nach Ruhe und einem Ausgleich zum stressigen Alltag. Urwälder und Urquellen bieten eine Rückkehr zu einer einfacheren, friedlicheren Umgebung, die frei von künstlichen Störungen ist. Der Aufenthalt in Wäldern – auch bekannt als „Waldbaden" – und das Nutzen von natürlichen Wasserquellen können das Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und zur körperlichen und geistigen Erholung beitragen.

DAS GOLDENE TAL DER ALPEN

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

Rätseln und Urlaub gewinnen!

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

KONTAKTDATEN

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

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

MÖCHTEN AUCH SIE IHREN URINSTINKTEN FOLGEN?

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

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf die Heilkraft der Rauriser Urquellen.

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

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

Sudoku

Leicht

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

Mittel

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

Aboca

www.aboca.com/at

Müdigkeit? Erschöpfung?

Stärkung aus der Natur in anspruchsvollen Zeiten mit Vitamin C aus Acerola-Extrakt.

100 % natürliche Unterstützung für die ganze Familie.

AB 1 JAHR

GUTSCHEIN* € 1,–

Art.-Nr. 81958

Institut AllergoSan

Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und leistet einen wesentlichen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

9 120001 436958

* **€ 1,– Gutschein** gültig für Natura Mix Advanced Stärkung bis 30. Juni 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81958

Rätseln & Gewinnen

1.

Hotel in Rauris ALPINA natur · aktiv · genuss

2. + 3.

Wo in Österreich findet man noch Urwälder und Urquellen?

R					S

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

* Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Apotheken-Kundenmagazine von **Aponovum** verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Verwöhn-Halbpension im Hotel Alpina Rauris.
www.hotel-alpina-rauris.at

2. & 3. PREIS*

Kochbuch „Soulfood für Faule"

Infos zum Produkt auf Seite 27.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

VIEL GLÜCK!

APOTHEKEN **Tipp**

MEHR ENERGIE UND STARKE NERVEN

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die acht B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

B-Komplex

60 KAPSELN

vegan · fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

FLAMM KUCHEN

MIT GRÜNEM SPARGEL UND GARNELEN

REZEPT VON
BETINA WECH-NIEMETZ
Mundgefühl

© EMF / Betina Wech-Niemetz

ZUTATEN

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

TIPP *Mit einem Salat ergibt das eine vollwertige Mahlzeit.*

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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

6.

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

7.

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

@mundgefuehl
www.mundgefuehl.com

KOCHBUCH

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

Betina Wech-Niemetz
EMF Verlag

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-FRÜHLING

Artischocke + Mariendistel

-2€

Mit hochwertigen Pflanzenextrakten

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis 15.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

Fatburner

-5€

Für die Figur

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis 15.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

Central apotheke

Central Apotheke Bludenz

Wichnerstraße 36 | 6700 Bludenz
Tel: 05552/62825 | E-Mail: info@central-apotheke.at
central-apotheke.at

FOLLOW US
@centralapo_bludenz