

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Gratis

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

TECH-KOPFSCHMERZ

Wenn moderne Technik zur Last wird

**SOMMERABENTEUER
NACH 17:00 UHR**

So bringen wir Schwung in die Arbeitswoche

STADT, LAND, FLUSS

Die optimale Reiseapotheke für jedes Ziel



APOTHEKEN-
MAGAZIN

Inhalt

Editorial

Hallo liebe
Leserinnen & Leser,
hello, good
summer vibes!

Der Sommer steht für Lebensfreude und Aktivität. Damit Sie diese Zeit voll auskosten können, stehen wir in der Apotheke für Sie in den Startlöchern. Besonders wichtig sind jetzt: effektiver Sonnenschutz und genügend Flüssigkeitszufuhr.

Für den perfekten Sonnenschutz und Tipps zur Sommerpflege sind wir Ihre erste Anlaufstelle. Zudem helfen wir Ihnen, die Reiseapotheke optimal zu bestücken - von der Vorbeugung von Reisekrankheiten bis hin zu Erste-Hilfe-Must-haves.

Sportbegeisterte unterstützen wir mit Produkten, die die Leistungsfähigkeit, aber auch die Regeneration fördern. Gegen Insektenstiche halten wir ebenfalls die passenden Lösungen bereit.

Machen Sie diesen Sommer unvergesslich, mit der professionellen Unterstützung Ihrer Apotheke. Wir freuen uns auf Sie!

*Genießen Sie den Sommer
mit bester Gesundheit!*

.....

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

4

Sommerabenteurer nach 17:00 Uhr

So bringen wir Schwung
in die Arbeitswoche

6

Erkältungssalbe und Mundspülung gegen Nagelpilz?

Glauben Sie nicht alles,
was Sie online lesen

8

Mehr als nur ein Kleidungsstück

7 Fakten zu Unterwäsche und
Frauen-Intimgesundheit

10

Perfect Poop

Auf die Form kommt's an

12

Bauchschmerzen adé

Die FODMAP-Diät als Schlüssel
zum Wohlbefinden

14

Kids Zone

Bunter Sommerspaß

16

Biotinmangel-Check

Machen Sie den Test!

18

Sonnenbrand 360°

Diese Stellen sollten Sie beim
Eincremen nicht vergessen

20

Tech-Kopfschmerz

Wenn moderne Technik
zur Last wird

22

Die heilende Kraft von Lehm

Ein Schatz der Natur für
unsere Gesundheit

24

Stadt, Land, Fluss

Die optimale Reiseapotheke
für jedes Ziel

26

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

28

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

31

Rezept

Sommer-Frittata mit Zucchini,
Tomaten & Feta

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, Maja Nett: moeyskitchen.com,
Hotel & Spa Urs-lauerhof: websline internet & marketing agentur GmbH

Familien- problematiken

MENTAL
TIPP

Auch wenn wir bereits weit gekommen sind, gut für uns sorgen, für uns einstehen und auf uns aufpassen, liegen die Dinge innerhalb der Familie oft etwas anders. Wir lassen leiblichen Verwandten oder denen, mit denen wir aufgewachsen sind, viel mehr durchgehen als anderen Menschen. Wir stecken mehr ein, entschuldigen uns in Situationen, in denen wir sonst für unseren Standpunkt eingestanden wären, und ordnen uns unter. „*Es sind meine Eltern, also haben sie irgendwo bestimmt Recht*“, „*Ich möchte meine Familie nicht enttäuschen/verletzen*“, „*Es sind ja nur kurze Momente, in denen ich etwas vorspielen/verstecken muss*“ – die meisten von uns haben mindestens einen dieser Sätze schon einmal zu sich gesagt.

Und in diesen Augenblicken machen wir uns kleiner, als wir sind, werden plötzlich wieder zum Kind, das sich einfach nur Harmonie innerhalb der eigenen Familie wünscht. Aber zu welchem Preis? Dies soll keine allgemeine Schuldzuweisung sein, vielmehr eine Chance für dich, Dinge aufzuzeigen, zu besprechen und einen Weg zu finden, besser damit umzugehen. Ich habe ein paar Fragen vorbereitet, manche mögen passen, andere nicht, aber sie regen in jedem Fall zum Nachdenken an:

- › **Warum möchtest du die Zustimmung deiner Verwandten, obwohl du selbst ihre persönlichen Entscheidungen nicht gutheißen kannst?**
- › **Wenn du nicht mit deinen Verwandten verwandt wärst, wärst du mit ihnen befreundet? Wenn nicht, warum spielen sie dann eine so große Rolle in deinem Leben?**
- › **Wenn du ein Kind hättest, würdest du es mit dieser Person zusammen sein lassen? Wenn nicht, warum hast du dann das Gefühl, dass du es nicht verdienst, vor dieser Person geschützt zu werden? Wer kümmert sich um das Kind in dir, das sich nicht sicher fühlt?**

Ich wünsche mir, dass dich diese Zeilen erreichen, dass sie dir Mut machen, deinen eigenen Weg zu gehen und dass du dich von Menschen distanzieren kannst, die dich zurückhalten, verändern oder in ihre Vorstellungen hineinzwingen wollen.



www.soulcoach-joana.de

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



SOMMERABENTEUER NACH 17:00 UHR



So bringen wir Schwung in die Arbeitswoche

Wenn die Sommermonate uns mit langen, warmen Abenden segnen, öffnet sich eine Welt voller Möglichkeiten, unseren Feierabend zu gestalten. Doch wie können wir diese Gelegenheit nutzen, um unsere Lebensfreude zu steigern, unsere Energie zu tanken und unsere Leistungsfähigkeit zu verbessern? In diesem Artikel entdecken wir zusammen, wie sportliche Aktivitäten und Bewegung im Freien nach einem langen Arbeitstag nicht nur unser Wohlbefinden steigern, sondern uns auch vitaler und glücklicher machen.

DIE MAGIE DER BEWEGUNG

Bewegung ist ein Schlüssel zur Verbesserung unserer Lebensqualität. Sportliche Aktivitäten wie Stand-Up Paddling (SUP), Yoga im Park oder Gartenarbeit bieten nicht nur eine willkommene Abwechslung zum Büroalltag, sondern kurbeln auch unsere Endorphinproduktion an. Diese „Glückshormone“ sorgen für ein Hochgefühl und helfen uns, Stress abzubauen. Doch um diese Aktivitäten voll auszukosten, ist es wichtig, dass unser Körper mit allen Nährstoffen versorgt ist.

ENERGIESPENDER MAGNESIUM

Ein Mangel an Magnesium kann uns müde und erschöpft fühlen lassen - nicht ideal, wenn wir nach der Arbeit noch Abenteuer erleben möchten. Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei und unterstützt den Energiestoffwechsel. Eine ausreichende Versorgung mit diesem wichtigen Mineralstoff kann durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden. Dies kann helfen, Energie zu tanken und die Muskeln nach sportlichen Aktivitäten zu entspannen.

NATÜRLICHE STÄRKUNG FÜR DEN KÖRPER

Um unseren Körper optimal auf die Herausforderungen von Sport und Bewegung

vorzubereiten, können Produkte, die auf einer Kombination aus verschiedenen Kräutern und Pflanzen basieren, die Abwehrkräfte stärken und die Vitalität fördern. Sie enthalten oft zusätzlich eine Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen, die speziell darauf abgestimmt sind, die körperliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen.

EIN SCHUB FÜR DEN GEIST

Nicht nur unser Körper, auch unser Geist profitiert von einer gezielten Nährstoffzufuhr. Produkte, die Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine oder das Coenzym Q10 enthalten, können dazu beitragen, die kognitive Funktion und mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Ideal, um nach einem arbeitsreichen Tag den Kopf frei zu bekommen und sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

ENERGIE FÜR JEDEN MOMENT

Für die sofortige Belebung bieten sich spezielle ätherische Ölmischungen an, die belebend wirken und uns einen Energiekick geben können. Der frische Duft von Zitrusfrüchten oder Pfefferminze, verpackt in einem kleinen Fläschchen, kann Wunder bewirken und uns auf unser nächstes Sommerabenteuer einstimmen.

UNSERE ABENTEUER WARTEN

Egal ob wir uns für eine ruhige Yoga-Session im Park entscheiden, das kühle Nass auf einem SUP-Board erobern oder in die Welt des Sommerkinos eintauchen - die Möglichkeiten sind endlos. Wichtig ist, dass wir unserem Körper und Geist die Unterstützung bieten, die sie brauchen, um diese Momente voll auszukosten. Durch die Integration von Bewegung in unsere Abendroutine und die gezielte Nährstoffzufuhr können wir nicht nur unsere Lebensfreude steigern, sondern auch unsere Gesundheit langfristig fördern.

Lasst uns diesen Sommer dazu nutzen, unsere Arbeitswoche mit kleinen Abenteuern aufzulockern und dabei nicht nur unsere physische, sondern auch unsere mentale Gesundheit zu pflegen. Mit der richtigen Vorbereitung und den passenden Nährstoffen steht einem energiegeladenen und glücklichen Sommerabend nichts im Wege!

17:00 UHR ... UND DIE ZEIT LÄUFT:

17:00 - 18:00 Uhr:

Aktiver Ausklang des Arbeitstages

Körperliche Aktivität im Freien: Mit Sport oder Gartenarbeit bekommen Sie den Kopf frei und bringen den Körper in Schwung.



18:00 - 19:00 Uhr:

Entspannung und Revitalisierung

Kon,,ZEN“triert im Park: Eine Yoga- oder Meditations-Session im Grünen hilft, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken und den Stress des Tages abzubauen.



19:00 - 20:00 Uhr:

Energie durch Ernährung

Ausgewogenes Abendessen und Flüssigkeit: Eine Mahlzeit, die reich an Gemüse, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten ist. Ausreichend Wasser gleicht Defizite des Tages wieder aus.



20:00 - 21:00 Uhr:

Kulturelle und intellektuelle Bereicherung

Besuch eines Sommerkinos oder Lesen im Freien: Genießen Sie einen Film oder ein gutes Buch unter freiem Himmel und nutzen Sie die Gelegenheit, entspannt Frischluft zu tanken.



21:00 - 22:00 Uhr:

Vorbereitung auf die Nacht

Entspannungsduftbad: Besonders an warmen Sommerabenden empfehlen wir anstelle eines heißen Bades, Körper und Seele mit ätherischen Düften aus einem Diffusor im Raum entspannen zu lassen. So werden Sie angenehm auf den Schlaf vorbereitet.



Aboca

Müdigkeit? Erschöpfung?

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

100 % natürliche Unterstützung
für die ganze Familie.

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.

Mehr Informationen unter:



AB 1 JAHR

GUTSCHEIN
€ 1,-
Art.-Nr. 82149



* € 1,- Gutschein gültig für Natura Mix Advanced Stärkung bis 30. September 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82149

Erkältungssalbe und Mundspülung gegen Nagelpilz?



Glauben Sie
nicht alles,
was Sie online
lesen

Nagelpilz - ein unschöner Begleiter, der nicht nur das äußere Erscheinungsbild unserer Nägel beeinträchtigt, sondern auch auf ein tieferliegendes Problem unserer Gesundheit hinweisen kann. Wir zeigen Ihnen heute unsere Dos und Don'ts für eine erfolgreiche Bekämpfung. Keine Sorge - wir verschonen Sie mit schrägen Online-Tipps und empfehlen ausschließlich effektive Mittel und erklären auch, warum diese so wirksam sind.

To do

NATÜRLICHE UND ATMUNGSAKTIVE MATERIALIEN TRAGEN

Wir empfehlen bei Nagelpilz das Tragen natürlicher und atmungsaktiver Materialien, weil diese Feuchtigkeit effektiv vom Körper wegtransportieren und so die Haut und Nägel trocken halten. Feuchte Bedingungen fördern das Wachstum und die Ausbreitung von Pilzen, weshalb eine trockene Umgebung das Risiko einer Verschlimmerung der Infektion minimieren kann. Atmungsaktive Materialien sorgen daher für eine gesündere Umgebung für die Nägel.

ESSIGSÄURE - NATÜRLICHER FEIND DES NAGELPILZES

Eines der überraschenden Elemente in der Behandlung von Nagelpilz ist die Verwendung von Essigsäure, wie sie in Mitteln gegen Nagelpilz enthalten ist. Diese wirkt durch Veränderung des pH-Werts des Nagels, um die Ausbreitung des Pilzes zu hemmen und gleichzeitig den Nagel zu stärken.

PFEFFERMINZÖL - ANTIBAKTERIELL UND ANTIFUNGAL

Pfefferminzöl kann aufgrund seiner antimykotischen Eigenschaften bei Nagelpilz hilfreich sein. Es kann dazu beitragen, den Pilz zu bekämpfen und bietet zusätzlich eine kühlende

Wirkung, die möglicherweise zur Linderung von Symptomen wie Juckreiz oder Brennen beiträgt.

WIEDERAUFBAU UND PFLEGE DES NAGELS

Nicht nur die Bekämpfung des Pilzes selbst, sondern auch die Pflege und der Wiederaufbau des Nagels sind entscheidend. Wirksame Aufbauprodukte enthalten Pflegesubstanzen, die den Nagel während der Behandlung stärken und ihm helfen, einer erneuten Infektion besser standzuhalten.

Die Don'ts

IGNORIEREN HILFT NICHT

Nagelpilz ist eine Infektion, die oft schleichend beginnt und sich langsam verschlimmern kann. Ein häufiger Fehler ist es, die ersten Anzeichen einer Infektion zu ignorieren, wie zum Beispiel Verfärbungen, Verdickungen oder bröckelnde Nägel. Diese Anzeichen können leicht übersehen werden oder als nicht ernsthaft betrachtet werden, besonders wenn sie keine Schmerzen verursachen. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass Nagelpilz ohne angemessene Behandlung nicht von selbst verschwindet. Indem man die Symptome ignoriert, verpasst man die Gelegenheit, die Infektion frühzeitig zu bekämpfen, was zu einer längeren und schwierigeren Behandlung führt.

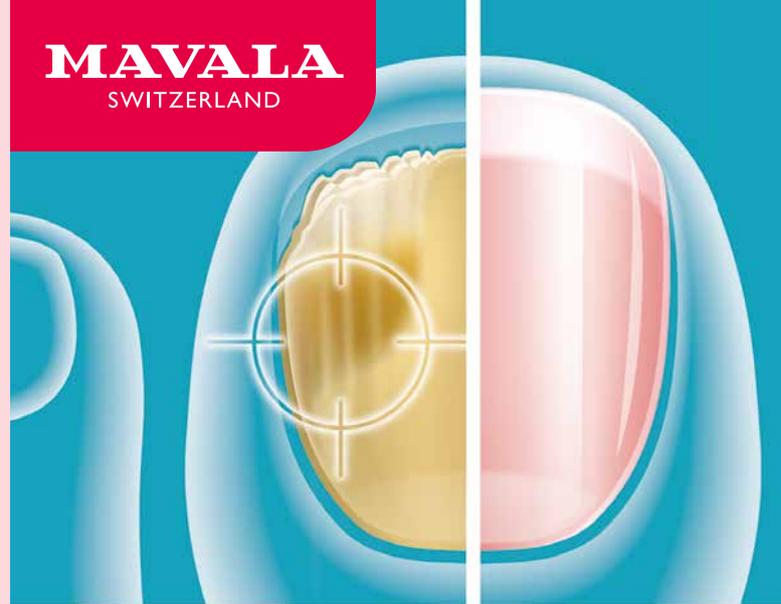
INKONSEQUENTE ANWENDUNG

Die unregelmäßige Anwendung von Behandlungsprodukten führt oft zu enttäuschenden Ergebnissen. Eine regelmäßige Anwendung, wie von vielen Herstellern von Nagelpflegepräparaten empfohlen, zweimal täglich, ist entscheidend für den Erfolg.

Laserbehandlung

Eine Laserbehandlung gegen Nagelpilz bietet eine Alternative zu herkömmlichen Therapien, indem sie hohe Temperaturen nutzt, um Nagelpilzsporen abzutöten, ohne dabei das Nagelbett zu schädigen. Diese Methode wird vor allem für Patienten mit Leberfunktionsstörungen oder die aufgrund ihrer Erkrankung (z. B. Diabetes mellitus, Neurodermitis, Psoriasis) eine geschwächte Immunabwehr haben und darum keine Antimykotika einnehmen dürfen, empfohlen.

Die Behandlung umfasst mehrere Sitzungen, bei denen alle Nägel behandelt werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Allerdings ist diese Therapieform nicht für jeden geeignet und kann mit Kosten verbunden sein, die von den Krankenkassen nicht immer übernommen werden.



MAVAMED

Anti-Nagelpilz

RADIKALE Lösung

- Vernichtet 99,9% der Nagelpilze
- Enthält 5 ätherische Öle
- Einfache Anwendung, ohne Feilen
- Sichtbare Ergebnisse, sowie der Nagel nachwächst



“Instant Killer”
-Komplex

Nagelproblem? MAVALA hat die Lösung



TROCKENE, DEVITALISIERTE,
BESCHÄDIGTE NÄGEL?

Ergänzendes Pflegeprodukt

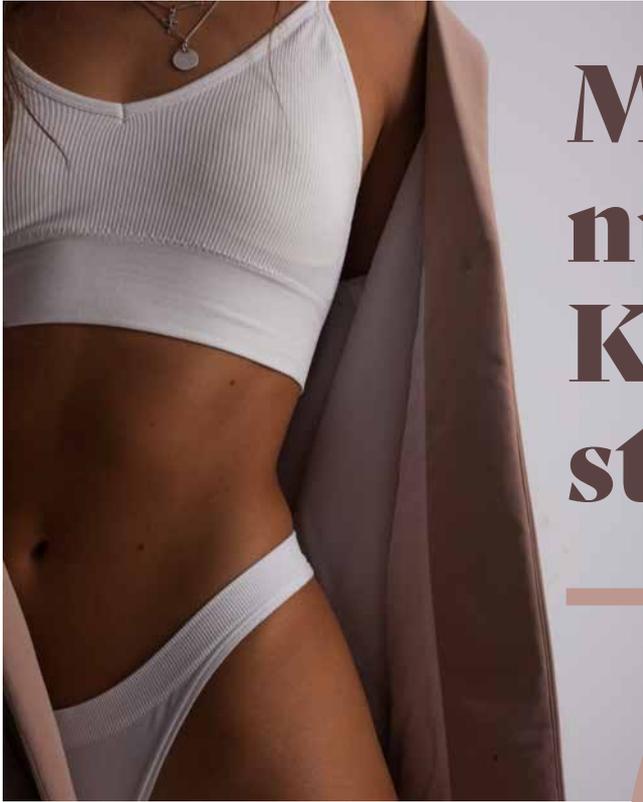
NAILACTAN

nährende Creme
für die Nägel

Enthält essentielle Aminosäuren, Lipide und Keratin regulierende Vitamine. Regt den gesunden Wachstumsprozess der Nägel an. Verhindert die Austrocknung der Nagelplatte und verbessert ihre Elastizität. Jeden Abend an der Nagelwurzel einmassieren. Als 4 bis 6-wöchige Kur anwenden.



Für gesunde, widerstandsfähige Nägel!



Mehr als nur ein Kleidungsstück



7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit



Die Wahl Ihrer Unterwäsche ist mehr als nur eine Frage des Stils oder Komforts. Tatsächlich spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Intimgesundheit und kann weitreichende Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben. In diesem Artikel decken wir sieben wichtige Fakten auf, die jeden überraschen werden - von der Bedeutung der Materialauswahl bis zu Waschgewohnheiten und der Auswahl der richtigen Pflegeprodukte.

1. Warum Baumwolle Gold wert ist

Baumwolle ist nicht nur wegen ihres Komforts die bevorzugte Wahl für Unterwäsche. Ihre atmungsaktiven Eigenschaften sind besonders förderlich für die Gesunderhaltung der Scheidenflora. Synthetische Materialien hingegen können Wärme und Feuchtigkeit einschließen, wodurch ein perfektes Umfeld für Bakterienwachstum und Pilzinfektionen geschaffen wird.

2. Die Risiken von Spitze und synthetischen Stoffen

Spitzenunterwäsche mag ästhetisch sein, birgt jedoch Risiken - insbesondere wenn man anfällig für Pilzinfektionen ist. Die rauen Texturen und die schlechte Luftzirkulation können Reizungen und ein feuchtes Milieu fördern, was Pilzen ein ideales Umfeld bietet. Experten raten daher zur Vorsicht bei der Wahl von Spitzenwäsche.

3. Tangas, Strings und Co.: mit Bedacht tragen

Während Tangas und Strings sichtbare Linien unter der Kleidung verhindern, können sie auch das Risiko von Reizungen und Infektionen erhöhen. Der minimale Stoffanteil und die enge Passform können den Transport von Bakterien vom Anal- zum vaginalbereich begünstigen. Es wird empfohlen, diese Art von Unterwäsche nicht täglich zu tragen und besonders auf die Hygiene zu achten.

4. Keine Unterwäsche - keine Lösung

Der Verzicht auf Unterwäsche mag als einfache Lösung für Belüftungsprobleme erscheinen, ist aber keine empfehlenswerte Alternative. Ohne den schützenden Layer kann die empfindliche Haut im Intimbereich direkten Kontakt mit Kleidung haben, die Waschmittel, Schweiß oder andere Reizstoffe enthält. Dies kann zu Infektionen führen. Stattdessen sollte man auf atmungsaktive Materialien setzen.

5. Waschen bei 60 Grad: nicht verhandelbar

Unterwäsche bei mindestens 60 Grad zu waschen, ist entscheidend, um Bakterien und Pilze effektiv abzutöten. Diese Praxis ist besonders wichtig, wenn Sie eine Infektion haben oder kürzlich hatten, um eine Wiederinfektion zu verhindern. Regelmäßiges Waschen bei dieser Temperatur hilft, Ihre Intimhygiene aufrechtzuerhalten und schützt vor gesundheitlichen Problemen.





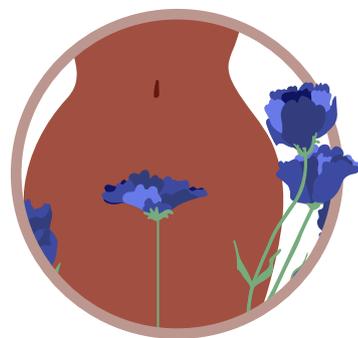
6. Produkte für eine gesunde Intimflora

Die Pflege der Scheidenflora ist ein Schlüssel zu guter Intimhygiene. Produkte, die Laktobazillen enthalten, wie bestimmte Vaginalkapseln und -schäume, unterstützen die Aufrechterhaltung einer gesunden Bakterienbalance. Intimpflegeöle und Feuchtigkeitscremes ohne aggressive Chemikalien können ebenfalls dazu beitragen, die Haut geschmeidig zu halten und Irritationen vorzubeugen. Wählen Sie Produkte, die speziell für den Intimbereich entwickelt wurden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

7. Die Rolle der Ernährung und Probiotika

Neben der äußeren Pflege spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle in der Gesundheit des Intimbereichs. Probiotika, wie sie in speziellen Nahrungsergänzungsmitteln und einigen Joghurtsorten vorkommen, können die Scheidenflora positiv beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, unterstützt ebenfalls die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die Wahl und Pflege Ihrer Unterwäsche sowie die Verwendung geeigneter Pflegeprodukte ist also entscheidend für die Gesundheit Ihres Intimbereichs. Indem Sie auf Materialien achten, die Art der Unterwäsche bedacht wählen, richtige Waschpraktiken anwenden und Produkte zur Unterstützung der Scheidenflora nutzen, können Sie Infektionen vorbeugen. Damit bleibt Ihre Intimgesundheit im Lot!



Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus:
Mit 4 natürlichen Bakterienstämmen –
speziell für Frauen entwickelt.

Einfach trinken!



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 4,-
Art.-Nr. 82143



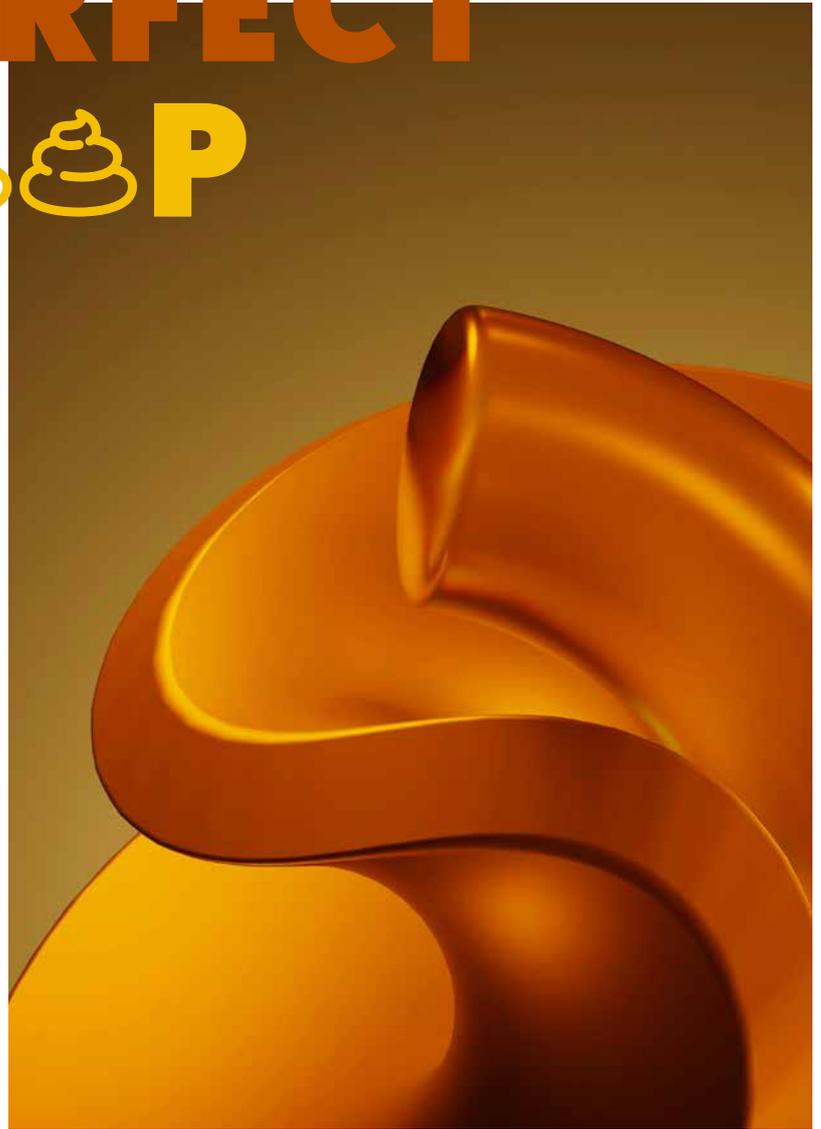
* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus (28 Stück) bis 31. August 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82143

PERFECT



Auf die Form kommt's an

In der Welt der Darmgesundheit gibt es kaum ein Thema, das so viel Aufmerksamkeit auf sich zieht und doch oft im Verborgenen bleibt wie unsere Stuhlgewohnheiten. Die Bristol-Stuhlformen-Skala, ein von Fachleuten geschätztes Werkzeug, bietet hier überraschende Einblicke und Hilfestellungen. Verlegenheit und Scham lassen wir heute mal raus - jetzt wird Klartext gesprochen!



WAS SAGT IHR STUHL ÜBER IHRE GESUNDHEIT AUS?

Verstehen Sie die Botschaften Ihres Körpers richtig? Der Stuhl, oft ein Tabuthema, ist tatsächlich ein wichtiger Indikator für unsere Darmgesundheit. Die Bristol-Stuhlformen-Skala, entwickelt an der Universität Bristol, kategorisiert Stuhl in sieben Typen - von hart bis flüssig. Diese Skala hilft nicht nur Medizinern, sondern auch uns selbst, Einblicke in unsere Verdauungsgesundheit zu erhalten.

EINE SKALA, DIE DIE AUGEN ÖFFNET

Die Skala reicht von Typ 1 (harte Klumpen, schwer auszuscheiden) bis Typ 7 (flüssig, ohne feste Stücke). Ideal ist Typ 4, der auf eine gesunde Verdauung und Darmflora hinweist.

DIE 7 TYPEN KURZ ERKLÄRT

Typ 1: harte Klumpen, schwer auszuscheiden

Typ 1 deutet auf eine sehr langsame Darmbewegung hin und resultiert oft in Verstopfung.



Typ 2: wurstförmig, aber klumpig

Diese Konsistenz deutet ebenfalls auf Verstopfung hin, allerdings ist die Verweildauer des Stuhls im Darm nicht so lang wie bei Typ 1.



Typ 3: wie eine Wurst, aber mit Rissen an der Oberfläche

Dies ist näher am Idealbereich und deutet auf einen normaleren Stuhl hin, der jedoch leichte Verstopfungstendenzen aufweisen kann.



Typ 4: wie eine Wurst, glatt und weich

Dieser Typ gilt als ideal und zeigt eine gesunde Verdauung und Darmfunktion an.



Typ 5: weiche Klumpen mit klaren Rändern

Typ 5 ist ein Anzeichen für eine mangelnde Ballaststoffaufnahme, gilt aber immer noch als normal, besonders wenn man häufiger am Tag Stuhlgang hat.



Typ 6: matschige Konsistenz mit ausgefransten Rändern

Typ 6 ist ein Zeichen für einen etwas zu schnellen Transit durch den Darm und kann zu Durchfall führen.



Typ 7: wässrig, keine festen Stücke, komplett flüssig

Hierbei bewegt sich der Darminhalt sehr schnell durch den Darm, was zu einer vollständigen Auflösung führt.



Jeder dieser Typen gibt Auskunft über die Gesundheit des Verdauungssystems und insbesondere darüber, wie schnell oder langsam Nahrung durch den Darm bewegt wird. Ein Verständnis dieser Typen kann dabei helfen, Ernährung und Lebensgewohnheiten anzupassen, um eine optimale Darmgesundheit zu fördern.

DOCH WAS TUN, WENN IHR STUHL AUF EIN UNGLEICHGEWICHT HINWEIST?

Die gute Nachricht: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Darmgesundheit zu unterstützen und zu verbessern. Von einer ausgewogenen Ernährung, reich an Ballaststoffen, bis zu regelmäßiger Bewegung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr – die Basis für einen gesunden Darm ist vielfältig. Doch was, wenn das nicht ausreicht?

Auf dem Markt finden sich zahlreiche Produkte, die speziell darauf abzielen, die Darmgesundheit zu fördern. Von probiotischen Präparaten, die eine gesunde Darmflora unterstützen, bis zu sanften Lösungen für eine erleichterte Verdauung. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe und Indikationen offenbart, wie vielseitig die Möglichkeiten sind. Probiotika versorgen den Darm mit nützlichen Bakterien, die für eine ausgeglichene Darmflora sorgen können. Andere Produkte setzen auf natürliche Mineralien, um die Darmschleimhaut zu stärken und bei der Regeneration zu unterstützen.

Was es bedeutet, es wenn der Stuhl schwimmt?

Wenn der Stuhl auf dem Wasser schwimmt, kann dies auf verschiedene Dinge hinweisen, aber häufig wird es mit einem höheren Gehalt an Gasen oder einem erhöhten Fettgehalt im Stuhl in Verbindung gebracht. Es ist wichtig zu beachten, dass gelegentlich auftretender schwimmender Stuhl kein Grund zur Besorgnis ist. Wenn dieses Phänomen jedoch regelmäßig auftritt oder von anderen Symptomen wie Gewichtsverlust, Schmerzen oder Veränderungen in der Stuhlkonsistenz begleitet wird, sollte ein Arzt konsultiert werden, um mögliche zugrundeliegende Gesundheitsprobleme auszuschließen.

APOTHEKEN

Tipp



LÖSLICHE BALLASTSTOFFE AUS DER GUARBOHNE

Für eine gut funktionierende Verdauung sind eine ballaststoffreiche Ernährung und eine gesunde Bakterienbesiedlung des Darms von größter Bedeutung. Teilhydrolysiertes Guarkernmehl liefert hochwertige lösliche Ballaststoffe, die unseren guten Darmbakterien als Nahrung dienen und deren Vermehrung fördern. Es wird zur sanften Regulierung der Darmtätigkeit (bei Verstopfung und Durchfall) eingesetzt. Das geschmacksneutrale Pulver ist rein pflanzlich und eignet sich zum Einrühren in kalte und warme Flüssigkeiten oder weiche Speisen wie z.B. Joghurt.

Darm Balance Fibre

250 G

vegan · laktosefrei · glutenfrei

Bauchschmerzen adé



DIE FODMAP-DIÄT ALS SCHLÜSSEL ZUM WOHLBEFINDEN

Immer häufiger begegnen wir dem Thema Reizdarmsyndrom (RDS). Dieser Zustand, charakterisiert durch eine Reihe unangenehmer Symptome wie Blähungen, Verstopfung und Krämpfe, stellt für viele Betroffene eine tägliche Herausforderung dar. Doch was, wenn es eine Antwort gäbe, die Hoffnung auf Linderung verspricht? Die FODMAP-Diät, ein Konzept, das in den letzten Jahren vermehrt Aufmerksamkeit erlangt hat, könnte genau diese sein.

Über das Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom betrifft einen signifikanten Anteil der Bevölkerung (bis zu 30 %) und variiert stark in seiner Intensität. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer. Die Symptome können von leichten Unannehmlichkeiten bis zu schweren Beeinträchtigungen reichen, die den Alltag der Betroffenen stark belasten. Studien haben gezeigt, dass eine Anpassung der Ernährung eine wesentliche Rolle bei der Behandlung und Linderung der Symptome spielen kann.

Die FODMAP-Diät: eine Hoffnung für viele

Die FODMAP-Diät basiert auf der Reduzierung bestimmter Kohlenhydrate, die im Darm schwer verdaulich sind und bei sensiblen Personen zu Symptomen führen können. „FODMAP“ steht für „Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole“ - kurzkettige Kohlenhydrate, die in vielen Lebensmitteln vorkommen. Indem man diese Nahrungsmittel reduziert, können viele der unangenehmen Symptome des Reizdarmsyndroms gemildert werden. Der Grund, warum diese spezifischen Kohlenhydrate Verdauungsprobleme verursachen können, liegt in ihrer Absorption und Fermentation im Darm:

- 1. Schwierige Absorption:** Im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten werden FODMAPs im Dünndarm nicht vollständig absorbiert. Diese unvollständige Absorption führt dazu, dass sie in den Dickdarm gelangen, wo sie eigentlich nicht in großen Mengen vorhanden sein sollten.
- 2. Fermentation durch Darmbakterien:** Im Dickdarm angekommen, werden die FODMAPs von Darmbakterien fermentiert. Diese Fermentation führt zur Produktion von Gasen, welche bei sensiblen Personen zu Symptomen wie Blähungen oder Bauchschmerzen führen kann.
- 3. Osmanischer Effekt:** FODMAPs ziehen Wasser in den Darm, was durch einen osmotischen Effekt bedingt ist. Dies kann die Darmbewegungen beeinflussen und Symptome wie Durchfall oder das Gegenteil, Verstopfung, verursachen - abhängig von der individuellen Reaktion des Körpers.

Die Kombination aus erhöhter Gasproduktion und dem osmotischen Effekt, der zu einer Veränderung des Wassergehalts im Darm führt, kann bei Personen mit einem sensiblen oder reaktiven Darm die typischen RDS-Symptome auslösen oder verschlimmern. Darüber hinaus kann die erhöhte Gasbildung und

der osmotische Effekt zu einer Dehnung der Darmwand führen, was bei Personen mit einem sensiblen Darm zu Schmerzen und Unbehagen führen kann.

Zugreifen oder lieber nicht?

Geeignete Lebensmittel:

- › **Obst:** Erdbeeren, Orangen, Blaubeeren, Kiwi, Zitronen, Limetten
- › **Gemüse:** Karotten, Gurken, Paprika, Tomaten, Spinat, Oliven, Kartoffeln
- › **Kohlenhydrate:** Glutenfreies Brot und Pasta, Hafer, Quinoa, Reis
- › **Laktosefreie Milchprodukte**
- › **Nüsse und Samen**
- › **Süßungsmittel:** Ahornsirup, Reissirup, Stevia

Lebensmittel, die gemieden werden sollten:

- › **Obst mit hohem Fructosegehalt, wie Bananen, Äpfel oder Weintrauben**
- › **Gemüse mit hohem Fructan- und Galactan-Gehalt, wie Zwiebeln, Knoblauch oder Spargel**
- › **Hülsenfrüchte mit hohem Galactan-Gehalt, wie Linsen, Kichererbsen oder Kidneybohnen**
- › **Weizenbasierte Getreideprodukte, wie Brot und Pasta**
- › **Milchprodukte mit hohem Laktosegehalt**
- › **Süßstoffe, wie Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit**

TIPP

Das Einweichen von Hülsenfrüchten kann helfen, FODMAPs zu reduzieren, die im Wasser löslich sind. Nach dem Einweichen das Wasser abgießen und mit frischem Wasser kochen.

Unterstützende Produkte für Betroffene

Neben der Ernährungsumstellung gibt es auch Produkte, die speziell darauf abzielen, die Symptome des Reizdarmsyndroms zu lindern. Diese Produkte enthalten natürliche Inhaltsstoffe und sind darauf ausgelegt, das Wohlbefinden des Darms zu unterstützen. Beispielsweise können bestimmte mineralienreiche Präparate zur Unterstützung der Darmreparatur beitragen, während andere auf die Reduzierung von Entzündungen und die Förderung einer gesunden Darmflora abzielen.

Einige Produkte wirken gezielt gegen Blähungen und Krämpfe, indem sie die Bildung von überschüssigen Gasen im Verdauungstrakt reduzieren oder eine schützende Wirkung auf die Magen-Darm-Schleimhaut ausüben. Wieder andere unterstützen den Körper bei der natürlichen Verdauung und helfen, ein Gleichgewicht der Magensäure herzustellen, um Unbehagen zu vermeiden.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Auswahl der Produkte individuell erfolgen sollte und eine Ergänzung zur Diät, nicht aber einen Ersatz dafür darstellt. Eine Absprache mit unseren ExpertInnen ist empfehlenswert, um eine maßgeschneiderte Lösung für die individuellen Bedürfnisse zu finden.

Aboca

Sodbrennen? Reflux? Verdauungsprobleme?

Rasche Linderung – 100 % natürlich!

Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet. Ab 6 Jahren. Wirkung durch klinische Studie nachgewiesen! **

Institut
AllergoSan

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. **DOI: 10.14309/ajg.000000000002360

IN IHRER
APOTHEKE.



Mehr Informationen unter:



GUTSCHEIN
€ 1,-
Art.-Nr. 82146



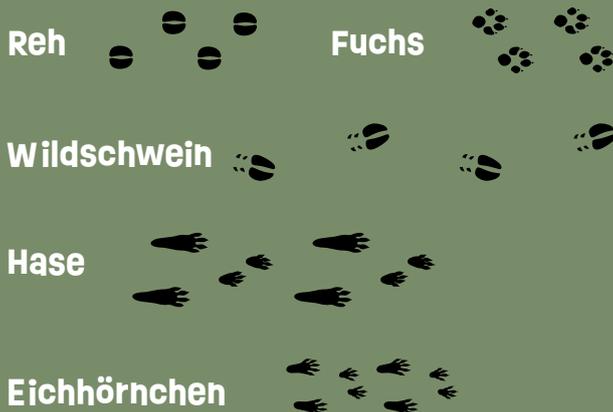
* € 1,- Gutschein gültig für NeoBianacid (14 und 45 Tabletten) bis 30. September 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82146

SPURENSUCHE IM WALD

Stellt euch vor, ihr seid Detektive im geheimnisvollen Wald, wo jedes Blatt und jeder Pfad eine Geschichte zu erzählen hat! Auf eurer spannenden Expedition gibt es eine besondere Mission: die verborgenen Zeichen der Waldbewohner zu entdecken. Jede Pfote, jeder Fußabdruck und jede Feder ist ein Hinweis darauf, welche Tiere sich auf ihren geheimen Wegen bewegen.

Habt ihr euch jemals gefragt, wem die kleinen Abdrücke gehören, die im Schlamm neben dem Bach zu finden sind? Es ist Zeit, die geheimen Pfade zu erkunden und die Rätsel zu lösen, die unsere pelzigen und gefiederten Freunde hinterlassen haben. Wer weiß, vielleicht werdet ihr sogar die Spuren eines scheuen Rehs oder die tanzenden Abdrücke eines Eichhörnchens entdecken. Jeder Schritt ist ein Abenteuer und jede Entdeckung ein Schatz.

TIPP Je leiser und behutsamer du durch den Wald gehst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ein Wildtier sehen kannst – denn diese Tiere sind sehr scheu und flüchten bei lauten Geräuschen.



Basteln Bunte Suncatcher für's Fenster

WAS DU BRAUCHST

- › weißer / bunter Karton für die Form
- › buntes Seidenpapier
- › Eisstiele aus Holz
- › Schere & Kleber



SO GEHT'S

1. Eis-Kontur basteln

Zeichne die Kontur des Eises auf den Karton. Du benötigst jede Form doppelt, damit die Eis-am-Stiel-Suncatcher nachher von beiden Seiten schön aussehen.

2. Jetzt wird's bunt

Reiß dein Seidenpapier in Streifen oder Stücke. Klebe es auf die Form, wie es dir gefällt, oder bastle dir ein Melonen-Eis am Stiel. Je unterschiedlicher und bunter deine Kreation wird, desto schöner leuchtet sie später im Sonnenlicht.

TIPP Bei sehr hellen Farben, wie Gelb oder Hellgrün, kannst du zwei Lagen Seidenpapier verarbeiten. So erstrahlen auch diese Farben im Sonnenlicht noch ausreichend kräftig.

3. Eisstiel anbringen

Jetzt benötigst du einen Eisstiel. Je nach Größe deiner Eisformen für deine Fensterdeko benötigst du kurze oder lange Eisstiele. Die langen kann man auch gut mit einer Schere auf die passende Länge kürzen. Um den Eisstiel zu befestigen, trägst du unten in der Mitte der Eisform einen Tropfen Kleber auf und drückst den Stiel fest.

4. Form abschließen

Jetzt trägst du auf die zweite Form aus Karton auch Kleber auf. Platziere sie passend über der bereits mit Seidenpapier beklebten Form und drücke sie fest.

5. Der letzte Schliff

Nach dem Trocknen schneidest du das überstehende Seidenpapier entlang der Form ab.

Jetzt kann du deine Suncatcher am Fenster platzieren. Viel Spaß beim Basteln!



Hast du
das gewusst?

Vögel pinkeln nicht:

Vögel können nicht pinkeln, denn sie besitzen keine Harnröhre, die den Körper verlässt, sondern sie haben eine so genannte Kloake, d. h. Kot und Urin gehen gemeinsam ab.



BANANEN- EIS-AM-STIEL

Diese Bananen sind nicht nur für kleine Äffchen, sondern auch für süße Naschkatzen. Du magst Kokos, Zuckerperlen oder doch lieber Mandelsplitter? Perfekt! Denn du kannst deine Eis-Banane ganz individuell verfeinern. Du brauchst nur:

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- › 6 Holzspieße
- › 3 mittelgroße Bananen
- › 150 g Zartbitterschokolade
- › 2 EL Mandelsplitter
- › 2 EL Kokosraspeln
- › 2 EL Zuckerperlen



ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen, halbieren und an ein Ende einen Spieß stecken.
2. Die Bananen-Sticks auf einem Brett verteilen und mindestens drei Stunden im Tiefkühler einfrieren.
3. Nach drei Stunden Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und gefrorene Bananenhälften in die Schokolade tauchen.
4. Anschließend die Hälften in deinem ausgewählten Topping wälzen und sofort essen oder Ummantelung im Tiefkühler nochmals fest werden lassen.

NOMNOMNOM

SONNENPFLEGE

N°1
IN EUROPA*

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Speziell für
empfindliche Haut
von Kindern



FORMULIERT, UM DIE
UMWELTBELASTUNG FÜR DIE
MEERESÖKOSYSTEME
ZU MINIMIEREN



* Quelle: IQVIA – kumulierter Produktabsatz & -umsatz in der Kategorie Sonnenpflege in europäischen Apotheken im Jahr 2021.
Durchschnittswert aus Deutschland, Österreich, Belgien, Spanien, Frankreich, Griechenland, Italien, Polen, Portugal, Slowakei, Schweiz & Tschechische Republik.

BIOTIN- MANGEL- CHECK

MACHEN SIE DEN TEST!

Biotin - auch als Vitamin B7 oder Vitamin H bekannt - ist ein wasserlösliches Vitamin, das allen voran für seine positive Wirkung auf Haut, Haare und Nägel bekannt ist. Doch wussten Sie schon, dass es zum Beispiel auch für Energie, Nerven und Psyche eine tragende Rolle spielt? Die Anzeichen eines Mangels zeigen sich oft erst spät und können vielfältig sein. Mit unserem einfachen Selbsttest erfahren Sie in wenigen Minuten, ob Sie einen Biotinmangel haben könnten.

SO GEHT'S:

Beantworten Sie die folgenden Aussagen mit „Ja“ oder „Nein“. Addieren Sie am Ende die Anzahl Ihrer „Ja“-Antworten.

Symptome:

1. Haben Sie bemerkt, dass Ihre Haare dünner werden oder ausfallen? Ja Nein
2. Leiden Sie unter rissigen oder spröden Nägeln? Ja Nein
3. Ist Ihre Haut ungewöhnlich trocken, rot oder schuppig, besonders um die Mundwinkel? Ja Nein
4. Haben Sie häufig Muskelschmerzen, Müdigkeit oder ein Gefühl der Schwäche? Ja Nein
5. Leiden Sie unter anhaltenden Schlafstörungen oder Depressionen? Ja Nein
6. Haben Sie manchmal Taubheit oder Kribbeln in den Armen oder Beinen? Ja Nein
7. Haben Sie Schwierigkeiten, die Konzentration zu halten oder fühlen Sie sich oft desorientiert? Ja Nein

Risikofaktoren:

8. Folgen Sie einer strengen Diät oder haben Sie kürzlich Ihre Ernährung erheblich umgestellt? Ja Nein
9. Konsumieren Sie regelmäßig rohes Eiweiß, das ein Biotin-Aufnahmehemmer ist? Ja Nein
10. Leiden Sie unter Darmerkrankungen, die die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen könnten (z. B. Morbus Crohn)? Ja Nein
11. Nehmen Sie Medikamente ein, die mit der Biotin-Aufnahme oder -Verarbeitung interferieren könnten (z. B. Antiepileptika)? Ja Nein

Auswertung:

› Genug drin - vom Biotin

0-3 Ja-Antworten: Es ist unwahrscheinlich, dass Sie einen Biotin-Mangel haben. Wenn Sie jedoch Symptome bemerken, die Sie beunruhigen, konsultieren Sie einen Arzt.

› Extraportion Biotin - hat Sinn

4-7 Ja-Antworten: Es besteht die Möglichkeit eines Biotin-Mangels. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an biotin-haltigen Lebensmitteln ist, könnte helfen. Überlegen Sie, einen Arzt für eine genauere Diagnose und Beratung zu konsultieren.

› Wo ist es hin, das Biotin?

8+ Ja-Antworten: Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit eines Biotin-Mangels. Es wird dringend empfohlen, einen Arzt für weitere Untersuchungen und Behandlung zu konsultieren.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test lediglich eine grobe Einschätzung darstellt und nicht die Meinung oder Untersuchung durch einen Arzt ersetzt.

WAS IST BIOTIN?

Biotin ist ein wasserlösliches B-Vitamin, das eine zentrale Rolle in vielen Stoffwechselprozessen im Körper spielt. Es ist essenziell für die Umwandlung von Nahrung in Energie, die Synthese von Fettsäuren und den Stoffwechsel von Aminosäuren und Glukose. Biotin ist auch wichtig für die Gesundheit der Haare, Haut und Nägel, was seine Beliebtheit in Schönheits- und Gesundheitsprodukten erklärt.

WOZU BRAUCHEN WIR BIOTIN?

- › **Energiestoffwechsel:** Biotin ist ein Coenzym bei der Umwandlung von Nahrungsmitteln, einschließlich Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, in nutzbare Energie.
- › **Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln:** Ein Mangel an Biotin kann zu Haarausfall, brüchigen Nägeln und Hautproblemen führen. Die Ergänzung von Biotin kann helfen, diese Symptome zu verbessern.
- › **Nervengesundheit:** Biotin ist wichtig für die Nervenfunktion und spielt eine Rolle bei der Neurotransmission und der Expression von Genen.
- › **Schwangerschaft und Stillzeit:** Während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an Biotin erhöht. Ein ausreichender Biotinspiegel ist wichtig für die gesunde Entwicklung des Fötus.

Halten Sie Ihre Bewegungs- und Meditationsroutinen aufrecht und fügen Sie gegebenenfalls weitere natürliche Detox-Unterstützer hinzu, z. B. Schüssler-Salze oder Basenpulver, die den Säurehaushalt im Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Gerne beraten wir Sie dazu bei uns in der Apotheke.

APOTHEKEN

Tipp



SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Wenn die Haare dünn und glanzlos erscheinen oder vermehrt ausfallen, die Nägel brüchig sind oder Hautprobleme auftreten, empfehlen Nährstoffexperten eine Extraportion Zink und B-Vitamine. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung. Die normale Pigmentierung der Haut und der Haare ist von einer guten Kupfer-Versorgung abhängig. Bambussprossen-Extrakt enthält viel Silizium, welches für Festigkeit und Elastizität wichtig ist. Zusätzlich liefern Perlhirse und Polyporus umbellatus wertvolle Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel.

.....

Haut-Haare-Nägel

60 KAPSELN

vegan • laktosefrei • glutenfrei

SONNENBRAND 360°

Diese Stellen sollten Sie beim Eincremen nicht vergessen



Wenn die Sonne unsere Haut küsst, fühlt es sich zunächst herrlich an. Doch zu viel Sonnenlicht kann zu schmerzhaften Sonnenbränden führen - selbst an Stellen, an die wir vorher nicht gedacht haben. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie sich umfassend schützen können.

WER UVA SAGT, MUSS AUCH UVB SAGEN

UVA und UVB sind zwei Typen von Ultraviolettstrahlung, die von der Sonne ausgesendet werden, und beide können die Haut auf unterschiedliche Weise beeinflussen:

UVA-Strahlen (Ultraviolett A): Diese Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und sind hauptsächlich für die vorzeitige Hautalterung und die Entstehung von Falten verantwortlich. UVA-Strahlen sind das ganze Jahr über präsent, können durch Glasfenster hindurchgehen und machen den größten Teil der UV-Strahlung aus, der wir ausgesetzt sind. Sie tragen auch zur Entwicklung von Hautkrebs bei.

UVB-Strahlen (Ultraviolett B): Diese Strahlen treffen hauptsächlich die Oberfläche der Haut und sind die Hauptursache für Sonnenbrand. Die Intensität der UVB-Strahlen variiert je nach Tageszeit, Jahreszeit und geografischer Lage. UVB-Strahlen spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung von Hautkrebs.

Ein effektiver Sonnenschutz sollte sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen schützen, was oft als „Breitbandschutz“ bezeichnet wird.



CHEMISCH VS. PHYSIKALISCH

Was den Schutz betrifft, so gibt es zwei Hauptarten von Sonnenschutzmitteln: synthetische (chemische) und mineralische (physikalische) Lichtschutzmittel. **Synthetische Lichtschutzmittel** dringen in die Haut ein und absorbieren UV-Strahlen, bevor diese Schaden anrichten können. **Sie verwandeln die UV-Strahlen durch eine chemische Reaktion in Wärme**, die dann von der Haut abgeleitet wird. **Mineralische Lichtschutzmittel** hingegen legen sich als eine Art Schutzschild auf die

Haut und **reflektieren die UV-Strahlen**, ähnlich wie ein Spiegel. Die am häufigsten verwendeten mineralischen Filter sind Zinkoxid und Titandioxid. Sie sind besonders für empfindliche Hauttypen geeignet, da sie weniger irritierend sind und nicht in die Haut eindringen.

Zusammengefasst absorbieren synthetische Lichtschutzmittel UV-Strahlen, während mineralische Lichtschutzmittel diese reflektieren und streuen. Beide Methoden bieten Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen, die Auswahl des geeigneten Sonnenschutzmittels hängt jedoch von individuellen Hautbedürfnissen und Vorlieben ab. Wir beraten Sie dazu gerne in unserer Apotheke.

KLEIN, ABER OHO

Oft denken wir nicht an kleine, exponierte Bereiche wie Augenlider, Lippen oder Ohren. Diese Hautpartien sind jedoch genauso sonnenbrandgefährdet wie der Rest unseres Körpers.

Achtung: Besonders bei der Lippenpflege sollten Sie auf Produkte mit hohem UV-Schutz achten!

Nacken, Rücken der Knie oder Fußsohlen sind Bereiche, die wir beim Eincremen ebenfalls leicht übersehen. Insbesondere die Fußsohlen werden beim Entspannen auf der Sonnenliege oder beim Yoga im Freien Sonnenstrahlung ausgesetzt.

SONNENBRAND IM AUGE – WIE KANN DAS PASSIEREN?

UV-Strahlung schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Eine zu intensive Sonneneinstrahlung kann die Hornhaut regelrecht verbrennen. Die Symptome eines Sonnenbrands im Auge – auch Photokeratitis genannt – können einige Stunden nach dem längeren Kontakt auftreten und äußern sich durch:

- › **Schmerzen und Brennen im Auge**
- › **Rötung und Schwellung der Augenlider und der Bindehaut**
- › **verschwommenes Sehen und Empfindlichkeit gegenüber hellem Licht**
- › **das Gefühl, Sand oder einen Fremdkörper im Auge zu haben**
- › **übermäßigen Tränenfluss**



Die gute Nachricht: Nach 8-12 Stunden sollten die Symptome langsam wieder abklingen.

Wir bieten nicht nur ein breites Spektrum an Sonnenschutz- und After-Sun-Produkten, sondern auch fachkundige Beratung. Unser Team hilft Ihnen dabei, das richtige Produkt für Ihren Hauttyp und Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden. Wir bieten auch wichtige Informationen zur Anwendung und zur Behandlung von Sonnenbrand, inklusive der oft übersehenen Stellen.

Aboca

Trockene, brennende oder geschwollene Augen?

Augentropfen in wiederverschließbaren Einzeldosis-Ampullen.

Schützend, schmierend und lindernd für gereizte Augen.

Institut AllergoSan

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

Mehr Informationen unter:



AB
3 JAHREN



GUTSCHEIN
€ 1,-
Art.-Nr. 82148



* € 1,- Gutschein gültig für Fitostill Plus Augentropfen bis 30. September 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82148



Tech-Kopfschmerz

Wenn moderne Technik zur Last wird

Technologie spielt in fast allen Lebensbereichen eine Rolle – und immer mehr Menschen klagen über Kopfschmerzen und Migräne. Doch welchen Einfluss haben Wearables und Screenshotime tatsächlich auf unser Wohlbefinden?

SCREENTIME UND WEARABLES: EINE UNSICHTBARE GEFAHR?

Mit der Zunahme der Nutzung von Smartphones, Tablets und Wearables wie Fitness-Trackern und Smartwatches steigt auch die Besorgnis über die damit verbundenen Gesundheitsrisiken. Immer mehr Menschen berichten von Erfahrungen mit Tech-Stress und Tech-Kopfschmerz, einem Phänomen, das auftritt, wenn zu viel Zeit vor dem Bildschirm

oder mit technologischen Gadgets verbracht wird. Experten bestätigen: Die blaue Lichtexposition und die ständige Informationsflut können Stressreaktionen im Körper auslösen, die Kopfschmerzen und Migräne begünstigen.

DER UNSICHTBARE FEIND: BLAUES LICHT

Blaues Licht, vor allem abends ausgesetzt, kann den natürlichen Schlafzyklus stören und zu Schlafmangel führen – ein bekannter Trigger für Kopfschmerzen. Die gute Nachricht ist, dass es Lösungen gibt. Viele Geräte bieten bereits Einstellungen, um die Blaulichtexposition zu reduzieren, und es gibt spezielle Brillen, die das blaue Licht filtern können.

GOOD TO KNOW

Blaues Licht wirkt direkt auf die Zellen der Netzhaut, die dafür verantwortlich sind, Lichtinformationen an das

Gehirn zu senden, welches wiederum die Melatoninproduktion steuert. Diese Interaktion zwischen Lichtexposition und Melatoninproduktion ist entscheidend für die Aufrechterhaltung unseres natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Durch die Minimierung der Exposition gegenüber blauem Licht in den Stunden vor dem Schlafengehen können wir helfen, unseren natürlichen Schlafzyklus zu unterstützen.

TECHNOLOGIE BEDACHT NUTZEN

Es geht nicht darum, moderne Technologien zu verteufeln, sondern sie bedacht zu nutzen. Pausen einlegen, die Screenshotime bewusst begrenzen und gegebenenfalls die Nutzung von Wearables überdenken – das kann bereits eine große Erleichterung bringen. Doch was, wenn die Kopfschmerzen bereits Einzug gehalten haben?

VIELSEITIGE HELFER GEGEN DEN SCHMERZ

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach sanftern, aber effektiven Lösungen gegen Kopfschmerz wurden zahlreiche Lösungen entwickelt, die darauf abzielen, die Beschwerden bei Spannungskopfschmerzen und Migräne auf natürliche Weise zu lindern. Ideal sind Produkte mit einer Kombination aus schmerzlindernden und entspannenden Inhaltsstoffen.

Nicht zu unterschätzen ist die Kraft ätherischer Öle, um nicht nur Kopfschmerzen zu bekämpfen, sondern auch eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen, die den Geist entspannt und das Wohlbefinden steigert. Die Anwendung ist denkbar einfach und kann in den Alltag integriert werden. Für jene, die eine rasche Linderung suchen, gibt es spezielle Schmerzmittel, die darauf abzielen, Kopfschmerzen schnell zu bekämpfen und gleichzeitig vorbeugend zu wirken. Diese Produkte sind besonders bei Menschen beliebt, die unterwegs sind und eine effektive Lösung benötigen. Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke dazu.

Tipps zur Vorbeugung von Tech-Stress:

Digital Detox

Legen Sie bewusst Zeiten fest, in denen Sie auf digitale Geräte verzichten – z. B. beim Abendessen oder eine Stunde vor dem Schlafengehen. Oder definieren Sie Bereiche in Ihrem Zuhause als digital-freie Zonen (z. B. das Schlafzimmer), um der ständigen Präsenz von Bildschirmen zu entgehen.

Technologie bewusst nutzen

Nutzen Sie auf Ihren Geräten Blaulichtfilter, besonders in den Abendstunden, um den Einfluss auf Ihren Schlafzyklus zu minimieren. Reduzieren Sie die Anzahl der Benachrichtigungen, die Sie erhalten, auf ein Minimum, um Ablenkungen zu verringern.

Mentale und körperliche Gesundheit fördern

Integrieren Sie Achtsamkeitsübungen oder Meditation in Ihren Alltag, um Stress zu reduzieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihnen auch dabei helfen, den durch Tech-Stress verursachten psychischen Druck abzubauen und die Schlafqualität zu verbessern.

Durch die Kombination dieser Ansätze können Sie nicht nur Tech-Kopfschmerz und Tech-Stress vorbeugen, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern.



SANDOZ

Amigro®

Mein Amigo bei akuter Migräne



rezeptfrei!



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

AT2403228892, Stand 03/24

Ein Schatz der Natur
für unsere Gesundheit



Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

DIE HEILENDE KRAFT VON LEHM

In einer Welt, die zunehmend von Stress und Umweltbelastungen geprägt ist, wenden sich immer mehr Menschen der Natur zu, auf der Suche nach Wegen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Einer der verborgenen Schätze der Natur, der in letzter Zeit besonders viel Aufmerksamkeit erregt, ist Lehm: ein natürliches Material, das seit Jahrhunderten für seine heilenden Eigenschaften geschätzt wird.



LEHM: DAS URALTE GEHEIMNIS NATÜRLICHER GESUNDHEIT

Lehm ist nicht nur ein grundlegendes Baumaterial oder Material für künstlerische Ausdrucksformen. Er besitzt auch erstaunliche heilende Eigenschaften, die ihn zu einem wertvollen Verbündeten in der natürlichen Gesundheitspflege machen. Seine Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen, die Haut zu reinigen und zu mineralisieren, macht ihn zu einem natürlichen Wundermittel für viele Beschwerden.

NATÜRLICHE ENTGIFTUNG UND HAUTPFLEGE

Lehm wird aufgrund seiner absorbierenden Eigenschaften oft als natürlicher Entgifter beschrieben. Wenn er auf die Haut aufgetragen wird, zieht er Unreinheiten und Toxine heraus, während er gleichzeitig wichtige Mineralien abgibt. Diese einzigartige Kombination fördert nicht nur eine tiefgehende Reinigung der Haut, sondern unterstützt auch die Zellregeneration und verbessert somit das Hautbild.

PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG

Natürliche Materialien wie Lehm haben oft eine beruhigende Wirkung auf die Psyche. Die Verwendung von Lehm in Innenräumen kann zur Schaffung einer warmen, einladenden Umgebung beitragen, die das Wohlbefinden steigert und Stress reduziert.

VIELSEITIGKEIT UND INNOVATION IN DER MODERNEN ARCHITEKTUR

Lehm erlebt in der modernen Architektur ein beeindruckendes Comeback, das die Brücke zwischen alter Tradition und innovativer Zukunft schlägt. Seine Anwendung reicht von ökologischen Gebäudehüllen bis zu ästhetischen Innenraumgestaltungen. Neben Lehmziegeln für robuste Wände und atmungsaktiven Lehmputzen für ein gesundes Raum-

klima findet Lehm auch in Wellnessanlagen besondere Beachtung. Hier schafft er, durch seine feuchtigkeitsregulierenden und schadstoffbindenden Eigenschaften, ein natürliches Wellness-Erlebnis.

LEHMSAUNA: WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

Ein besonderer Höhepunkt in der Anwendung von Lehm ist die **Lehmsauna**. Die Saunawelt des Urslsruerhofs in Maria Alm bietet mit ihrer Lehmsauna ein außergewöhnliches Wellness-Erlebnis, das die heilenden Kräfte des Lehms in einer entspannenden Atmosphäre vereint. Durch die Kombination von Wärme

und den besonderen Eigenschaften des Lehms wird ein einzigartiges Mikroklima erzeugt, das die Durchblutung anregt, den Stoffwechsel beschleunigt und eine tiefgreifende Entspannung fördert. Die natürliche Wärme- und Feuchtigkeitsspeicherung von Lehm kann das Saunaerlebnis verbessern, indem sie für eine sanfte und gleichmäßige Wärmeabgabe sorgt. Diese spezielle Art der Sauna unterstützt nicht nur die natürliche Entgiftung des Körpers, sondern bietet auch einen erholsamen Rückzugsort für Geist und Seele.

Die Verwendung von Lehm für gesundheitliche Zwecke ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie wir von den Gaben der Natur profitieren können. Ob durch die Anwendung auf der Haut oder als Teil eines ganzheitlichen Wellness-Erlebnisses in der Lehmsauna - Lehm bietet eine Fülle von Möglichkeiten, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es ist an der Zeit, dieses uralte Geheimnis neu zu entdecken und die heilende Kraft von Lehm in unser Leben zu integrieren.



KONTAKTDATEN

HOTEL & SPA URSLAUERHOF

Urslsruerstraße 2
5761 Maria Alm

Tel.: +43 65 84 - 81 64

Fax: +43 65 84 - 82 08

Mail: info@urslsruerhof.at

Web: www.urslsruerhof.at

  @urslsruerhof

MÖCHTEN AUCH SIE ENTSPANNUNG IN EINER LEHMSAUNA ERLEBEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension im Urslsruerhof zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 30 und freuen Sie sich nicht nur auf die Schönheit von Maria Alm, sondern auch auf die heilende Kraft von Lehm.



STADT, LAND, FLUSS

Die optimale
Reiseapotheke
für jedes Ziel

Beim Packen für die nächste Reise denken viele zuerst an Kleidung, Kamera und Reiseführer. Doch eine gut sortierte Reiseapotheke ist mindestens genauso wichtig, um vor Ort nicht von gesundheitlichen Problemen überrascht zu werden. Abhängig von Ihrem Reiseziel ergeben sich unterschiedliche Anforderungen an den Inhalt Ihrer Apotheke. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie sich bestmöglich auf Ihre nächste Reise vorbereiten.



STÄDTEREISEN: IM URBANEN Dschungel Gewappnet

Auf Reisen durch pulsierende Metropolen sind kleine Verletzungen schnell passiert. Flexible und wasserfeste Pflaster, die sich der Hautbewegung anpassen, sind unerlässlich, um Schnitte und Schürfwunden abzudecken. Beim Erkunden von neuen Städten werden oft viele Schritte zurückgelegt: Da dürfen Blasenpflaster im Gepäck nicht fehlen. Ein antibakterielles Handgel oder Spray schützt vor der Übertragung von Keimen – ein Muss in der Großstadt.

ABENTEUER NATUR: Rüstzeug für Land und Berge

In der freien Natur sind neben dem Schutz vor Verletzungen auch Vorkehrungen gegen Insektenstiche und Sonnenbrand wichtig. Elastische Pflaster, die auch auf feuchter Haut haften und sich ideal für bewegungsintensive Aktivitäten eignen, sollten nicht fehlen. Für den Insektenschutz empfiehlt sich ein Mittel, das sowohl präventiv als auch nach einem Stich Linderung verschafft. Produkte, die die Durchblutung der Beine fördern, sind nach langen Wanderungen goldwert, um Schwellungen und Schmerzen entgegenzuwirken.

EXOTIK GENIESSEN: Gut vorbereitet in ferne Länder

Bei Reisen in exotische Länder steht oft die Auseinandersetzung mit ungewohnter Kost an erster Stelle. Ein probiotisches Mittel zur Stärkung der Darmflora kann vorbeugend gegen Verdauungsprobleme wirken. Bei ersten Anzeichen einer Verstopfung helfen sanfte Abführmittel, die Wasser im Darm binden und den Stuhl weich machen. Sollte es zu Durchfall kommen, ist ein schnell wirkendes Mittel zur Regulierung der Darmtätigkeit unverzichtbar.

FÜR JEDEN TRIP GERÜSTET: Die universelle Reiseapotheke

Unabhängig vom Zielort sollten einige Essentials in keiner Reiseapotheke fehlen: Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Fieberthermometer und Mittel gegen Übelkeit sowie Reisekrankheit. Ein hochwertiger Sonnenschutz mit ausreichendem UV-Schutzfaktor ist ebenso wichtig wie eine Auswahl an Pflastern und Verbänden für verschiedenste Verletzungsarten.



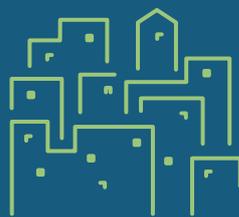
VORSORGE IST DIE BESTE MEDIZIN

Eine gut durchdachte Reiseapotheke ist essenziell für einen sorgenfreien Urlaub. Indem Sie Ihre Reise-Apotheke an Ihr Reiseziel und die geplanten Aktivitäten anpassen, können Sie den meisten gesundheitlichen Herausforderungen vorbeugen. Denken Sie daran, Produkte für die Verdauung, gegen Insektenstiche und zur Wundversorgung einzupacken. So sind Sie auf alles vorbereitet und können Ihre Reise in vollen Zügen genießen.

Wichtig: Transportieren und lagern Sie Ihre Reiseapotheke möglichst kühl, lichtgeschützt und trocken. Setzen Sie Ihre Medikamente auf keinen Fall direkter Sonnenstrahlung aus.

Checkliste für eine Reiseapotheke: Städtetrip

1. elastische und wasserfeste Pflaster
2. Blasenpflaster
3. antibakterielle Wundcreme
4. Handdesinfektionsmittel
5. Schmerz- und Fiebermittel
6. Mittel gegen Magenverstimmungen
7. Reisekrankheitsmittel
8. persönliche Medikamente



Checkliste für eine Reiseapotheke: Urlaub in der Natur

1. wasserfeste und schmutzabweisende Pflaster
2. elastische Bandagen
3. Insektenabwehrmittel
4. After-Bite-Gel oder -Stift
5. Sonnenschutzmittel
6. Mittel gegen Durchfall
7. Elektrolytlösungen
8. antiseptisches Wundspray
9. Zeckenzange oder -pinzette
10. abschwellendes Nasenspray
11. persönliche Medikamente



Aboca

Verstopfte oder gereizte Nase?

Fitonasal Nasenspraykonzentrat wirkt abschwellend und schützt die Schleimhaut.

Ohne Konservierungsstoffe.
100 % natürlich!

IN IHRER
APOTHEKE

Institut
AllergoSan

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

Mehr Informationen unter:



GUTSCHEIN
€ 1,-
Art.-Nr. 82192



* € 1,- Gutschein gültig für Fitonasal Nasenspraykonzentrat bis 30. September 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82192

melo- disch	Bruder d. Mutter oder des Vaters	getrock- netes Gras		scherz- haft: Fall, Sturz	ohne Inhalt	runde Schnee- hütte		schmal; begrenzt	bereit- willig	Verbin- dungs- linie, -stelle		ein Stern- bild		Flach- land		An- rufung Gottes	Lebe- wesen
												durch- triebene Person (ugs.)					
unge- braucht				landwirt- schaft- liches Gerät				1	blüten- lose Wasser- pflanze					Welt- religion		Gesichts- farbe	
Berg- mann; salopp: Kamerad							Stille					Fehlos bei der Lotterie					
Trink- gefäß		Lehrling (Kurz- wort)		wirtschaft- licher Zusam- menbruch					Zu- spruch- spender					3			
				Manns- bild, Bursche								Hoheits- zeichen, Flagge		Stellgriff		Stock- werk	
weib- liches Pferd	ohne Fein- gefühl		Zier- pflanze														
												gehack- tes Schwei- nefleisch					
jedoch, hingegen												Neben- linie einer Familie	Geschöpf		ein Marder		
Schaft der Vogel- feder																	
engl. Popstar: ... John		kleines stehen- des Ge- wässer		Luft- trübung								Unter- arm- knochen					
												Staat in Ostafrika	Nachbar- schaft		oberster Teil des Getreide- halms		
kleine Metall- schlinge															2		
Küchen- gerät, Filter													Sinnes- organ				
Schalk, Spaß- vogel	US-Nach- richten- sender (Abk.)		die erste Frau (A. T.)		Monats- name	Tiere ab- richten		Gewürz- Heil- pflanze	sehr fest	Feuer- kröte		über- mächtige Angst		überein- kommen (sich ...)		Feld- ertrag	
	6					Garten- gerät											
Ankün- digung		interna- tionales Not- signal		Künst- lerver- mittler						Kuh- antilope		Organ des Harn- systems				9	
						Gewin- nerin								akusti- sches Alarm- gerät		Sieger, Bestler	
Text- abschnitt	ein Europäer		Garten- blume	Ost- slawin							unbe- rührte Land- schaft	recht- eckiger Behälter aus Holz					
						geküns- telte Haltung, Gebärde		jetzt				gelblich braune Erdart	Hab-, Raff- sucht				
Gewalt- herrscher		Heilver- fahren; Heil- urlaub		lang- schwän- ziger Papagei	Unglück, Miss- geschick				7	Summe der Lebens- jahre						persönl. Fürwort (dritte Person)	
								Samm- lung von Schrift- stücken				5	Brut- stätte				
Eingang			8		in hohem Maße					Zeit- messer				zu keiner Zeit			
ein Quiz lösen								hohes Bauwerk					Land- streit- kräfte				



Gehirn- Jogging

Schwedenrätsel

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

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



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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

APOTHEKEN

Tipp



EPA UND DHA UNTERSTÜTZEN DIE NORMALE HERZFUNKTION

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft. Das fettlösliche Vitamin E schützt die Lipide vor Oxidation.

Omega 3

60 KAPSELN

lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei



GEFRAGT AM MARKT





-2€

Magnesium+

60 KAPSELN

vegan • fructosefrei • lactosefrei • glutenfrei

Aktionen gültig von 15.05.2024 bis 15.08.2024.



Schlaf gut

60 KAPSELN

vegan • fructosefrei • lactosefrei • glutenfrei

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

JETZT ENTDECKEN:
SONNENSCHUTZ
+ BLUE LIGHT FILTER

OHNE OCTOCRYLEN

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
50 SPF
ULTRA FLUID
Empfindliche Haut - Sensitive skin
INVISIBLE
30 ml

FORMULIERT, UM DIE UMWELTBELASTUNG FÜR DIE MEERESÖKOSYSTEME ZU MINIMIEREN

EAU THERMALE AVÈNE
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Aboca www.aboca.com/at

Husten?

Grintuss Hustensaft

Bei Reizhusten und verschleimtem Husten.
Der meistverkaufte Hustensaft Europas.*
100 % natürlich!

**€ 1,-
Gutschein**
für Grintuss
Hustensaft**

Institut AllergoSan
Medizinprodukte: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *Quelle: IQVIA, No. 1 im Hustenmarkt,
eine der führenden OTC-Marken in Europa, MAT 07/2023.

** € 1,- Gutschein gültig für Grintuss Hustensaft für Erwachsene (128 g und 210 g) bis
30. September 2024. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für
Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-
Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82189

9 120001 436958

SOMMER- FRITTATA

MIT ZUCCHINI, TOMATEN & FETA

ZUTATEN

- › 2 kleine Zucchini
- › 200 g Cocktail- oder Cherry-Tomaten
- › 1 Rote Zwiebel
- › 8 Bio-Eier
- › 75 ml Schlagobers
- › 200 g Crème fraîche
- › 1 TL frische Thymian-Blättchen
- › 200 g Feta (Schafskäse)
- › Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Backform mit 20 x 30 cm Größe mit Backpapier auslegen. Das funktioniert am besten, wenn man das Backpapier zerknüllt und mit Wasser anfeuchtet.

2.

Die Zucchini gründlich waschen, aber nicht schälen. Größere Zucchini längs halbieren. Auf einer Mandoline in feine Scheiben raspeln oder mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

3.

Die Tomaten gründlich waschen und halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Ringe raspeln. Die drei Gemüsesorten in die Backform geben und gut durchmischen. Gleichmäßig in der Form verteilen.

4.

Eier, Schlagobers, Crème fraîche und Thymian in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen gründlich verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Eimischung über das Gemüse gießen. Den Feta mit den Händen gleichmäßig darüber krümeln.

5.

Die Frittata im unteren Drittel des Ofens etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Vor dem Servieren leicht auskühlen lassen.

REZEPT VON
MAJA NETT
moeyskitchen



@moeyskitchen

moeyskitchen.com

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-SOMMER

Magnesium+

Für eine ausgewogene
Magnesium-Versorgung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.05.2024 bis 15.08.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



-2€



Probiotic

Wohlbefinden für den Darm

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.05.2024 bis 15.08.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



-2€



Central Apotheke Bludenz

FOLLOW US

@centralapo_bludenz

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