



Ausgabe 01/26
Frühling



g²sund

central-apotheke.at



Frühling in mir

Selfcare von Kopf bis Fuß

Frühling im Fahrtwind

Warum jetzt die perfekte Zeit zum Radfahren ist

Allergien besser begreifen

In 5 Schritten zum persönlichen Anti-Allergie-Actionplan

Liebe Leser:innen!

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen über die Dächer wandern und wir morgens wieder Vogelgezwitscher statt Weckerklingeln hören, spüren viele von uns dieses leise Kribbeln: Der Frühling ist da – und mit ihm der Wunsch nach Leichtigkeit und einem kleinen Neustart. In dieser Ausgabe begleiten wir Sie genau dabei. Vielleicht möchten Sie Ihrem Alltag mehr Ruhe und Achtsamkeit schenken? Unsere **Self-Care-Impulse** zeigen, wie kleine Rituale – vom bewussten Atmen bis zur sanften Hautpflege – Körper und Seele stärken können. Ebenso widmen wir uns dem Thema **Allergien**, das viele Menschen gerade im Frühling beschäftigt. Mit verständlichen Schritten erfahren Sie, wie Sie persönliche Muster erkennen und Ihren Alltag allergiebewusster gestalten können. Auch die Natur hat wertvolle Begleiter für diese Jahreszeit: Die **Mariendistel** etwa unterstützt traditionell die Leberfunktion und steht symbolisch für Ordnung und innere Klarheit – genau das, was viele sich zum Frühjahrsbeginn wünschen. Und weil Bewegung im Frühling einfach guttut, lädt unser Artikel über das **Radfahren** dazu ein, den Körper sanft zu aktivieren, Energie zu sammeln und die aufblühende Natur mit allen Sinnen zu genießen.

Ich wünsche Ihnen einen Frühling voller Kraft, neuer Gewohnheiten und kleiner Momente, die Ihr Herz wärmen. Wir stehen Ihnen dabei wie immer gerne beratend in unserer Apotheke zur Seite.

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



Central

apotheker

Central Apotheke

Wichnerstraße 36
6700 Bludenz

Tel.: +43 5552 62825

Fax: +43 5552 62825-4

E-Mail: info@central-apotheke.at

www.central-apotheke.at

Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 12.00 Uhr

Inhalt



Gesundheit & Lifestyle

4 Frühling im Fahrtwind

Warum jetzt die perfekte Zeit zum Radfahren ist

6 Frühling in mir

Selfcare von Kopf bis Fuß

8 Allergien besser begreifen

In 5 Schritten zum persönlichen Anti-Allergie-Actionplan

10 Mariendistel

Kraut für Leber & innere Ordnung

Hallo Kids

Family & Kids

12 Hallo Kids!
Hallo Frühling!

12

Mind & Soul

14 Rätsel

Schwedenrätsel & Sudoku

10



Mariendistel
Kraut für Leber & innere Ordnung

Nutrition & Food

15 Rezept

Petersilien-Cupcakes



Ihre Gesundheit in besten Händen

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

FRÜHLING IM

FAHRTWIND

Warum jetzt die perfekte Zeit zum Radfahren ist

Freiheit auf zwei Rädern: Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen herauskommen, zieht es uns nach draußen – und kaum etwas vermittelt so viel Freiheit wie eine Tour auf dem Fahrrad. Ob entspannt durch die Stadt oder sportlich über Waldwege: Radfahren verbindet Bewegung, frische Luft und ein gutes Gefühl von Selbstbestimmung. Einfach aufsteigen, losretten, den Kopf freibekommen – Frühling pur.

Mit Schwung ins Frühjahr

Für viele beginnt der Einstieg ins Frühjahr mit einer gemütlichen Radtour. Ideal, um die eigene Fitness sanft aufzubauen. Kurze Strecken am Fluss oder längere Ausflüge am Wochenende – Radfahren schont die Gelenke und lässt sich perfekt an das eigene Tempo anpassen.

Tip: Eine Decke und ein Snack im Gepäck machen aus einer Pause ein kleines Picknick.

Auch im täglichen Leben wird das Fahrrad immer wichtiger. Ob zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Spielplatz – Radfahren spart Zeit, Nerven und Parkplatzsuche. Nebenbei stärkt jeder Tritt ins Pedal Herz, Kreislauf und Laune.

Fitnessradeln: Radfahren als gezieltes Training für Kondition, Kraft und Herz-Kreislauf

Tip: Wer auf zwei Rädern die körperlichen Grenzen auslotet, sollte auch für Mikronährstoff-Nachschub sorgen. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei – ideal, wenn Sie Ihre Radtouren mit einem guten Körpergefühl genießen möchten. Eisen trägt zu einer normalen Bildung von Hämoglobin und zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Vitamin B₆ unterstützt eine normale Funktion von Muskeln und Nerven – perfekt für regelmäßige Touren und längere Strecken. Elektrolyt- und Protein-Mischungen können – abhängig von Trainingsumfang und persönlichem Bedarf – eine sinnvolle Ergänzung sein, um Ihr Radfahr-Erlebnis rundum zu unterstützen.





Also: Helm auf und losradeln!

Freizeit, Ausflüge & Tourismus

- **Genussorientiertes Fahren:** auf touristisch ausgelegten, meist flachen Routen
- **Trekking/Tourenradfahren:** Mehrtägiges Fahren mit Gepäck über gemischte Wege und Straßen
- **Bikepacking:** Minimalistisches Offroad-Reisen mit rahmenmontierten, leichten Taschen
- **Familien- & Freizeitfahren:** Entspannte Ausflüge auf sicheren Wegen für alle Altersgruppen
- **Reiseradfahren:** Längere bis sehr lange Radreisen über Regionen, Länder oder Kontinente

Tipp: Unterwegs mit dem Fahrrad kann es zu Unfällen kommen. Packen Sie sich eine kleine Erste-Hilfe-Tasche mit Desinfektionsmittel, Pflaster und Verband.

Muskel-Entspannung nach der Tour

Nach der Fahrt freut sich der Körper über etwas Pflege: sanfte Dehnübungen, eine warme Dusche und ein entspannendes Muskel-Gel helfen bei der Entspannung. Wer regelmäßig fährt, beugt Verspannungen vor und verbessert nach und nach seine Ausdauer. Egal ob Genussfaherin, Abenteurerin oder Alltagsradler*in – der Frühling ist der ideale Startpunkt, um die Freiheit auf zwei Rädern neu zu entdecken. Sie können Ihren Körper dabei mit Nährstoffen und Pflege unterstützen, um dieses Gefühl voll und ganz auszukosten.



APO-TIPP



Aktion gültig von 15.2. – 14.5.2026.
Solange der Vorrat reicht.
Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.



Self-Care von Kopf bis Fuß

Frühling in mir

Der Frühling weckt nicht nur die Natur, sondern auch das Gefühl von Leichtigkeit, Aufbruch und kleinen Schmetterlingen im Bauch. Warum also nicht diese Jahreszeit nutzen, um sich selbst einmal bewusst zu umsorgen? Self-Care ist mehr als Wellness – es ist eine zärtliche Liebeserklärung an den eigenen Körper, den Geist und die Seele. Von Kopf bis Fuß lassen sich kleine Rituale einbauen, die Körper und Herz erfrischen und das innere Frühlingserwachen spürbar machen.

Kopf Mentale Ruhe und Klarheit

Selbstfürsorge beginnt im Kopf. Anne Hathaway erzählte in einem Interview mit Vanity Fair, dass sie gelernt habe, äußere Kritik loszulassen, Grenzen zu setzen und sich selbst treu zu bleiben – auch wenn das bedeutet, nicht jedem Trend hinterherzulaufen.

Self-Care wird oft als reines Beautythema missverstanden. Tatsächlich spielt aber die mentale Fürsorge eine wichtige Rolle und kann mit einfachen Schritten in den Alltag geholt werden: ein paar Minuten bewusstes Atmen, ein Tagebuch, in das Sie Gedanken und Dankbarkeit schreiben, oder ein Spaziergang an der frischen Luft. Ergänzend können beruhigende Tees wie Hopfen, Lavendel oder Melisse helfen, Stress abzubauen und den Geist zu klären.

Gesicht & Herz Pflege und kleine Verwöhnmomente

„Augen sind die Fenster zur Seele“ – so wirkt die Pflege dieser wunderbaren Sinnesorgane und der feinen Haut rundherum oft bis tief in unser Seelenwohl hinein. Reichhaltige Öle, zarte Duftstoffe, samtige Textur: generell schafft es eine wohltuende Gesichtspflege-Routine immer in die absoluten Highlights unserer Self-Care-Momente.

Hände, Füße & kleine Rituale

Caroline Ida, eine Influencerin für „Age Positivity“, betont: Self-Care kennt kein Alter. Hände, Nägel und Füße bewusst zu pflegen, ist ein Zeichen von Wertschätzung für den eigenen Körper.

5 kurze Self-Care-Routinen für jeden Tag

Digitalfreies Aufwachen: Fünf Minuten ohne Handy: tief atmen, strecken, die Gelenke mobilisieren. Die ersten Minuten des Tages entscheiden oft über unser Wohlbefinden – ein technischer Moment schenkt Kraft für alles, was kommt.

3-Dinge-Dankbarkeit: Schreiben Sie jeden Abend drei positive Erlebnisse des Tages auf. Wer den Blick regelmäßig auf die schönen Seiten des Lebens lenkt, schläft häufig mit einem warmen Gefühl ein.

Tipp: Falls das Einschlafen dennoch schwerfällt, können Melatonin-Sprays oder -Tropfen unterstützen.

Innehalten & Cremes: Nach dem Duschen bewusst Schultern, Arme und den Herzbereich mit der Lieblingspflege eincremen und den Moment genießen.

Tipp: Wertvolle Inhaltsstoffe, eine sanfte Massage und ein feiner Duft machen Körperpflege zum Mikro-Wellness-Ritual.

Pausen als Fixpunkt: Kleine Arbeitspausen, große Wirkung: 5 Minuten Dehnen, Nackenrollen oder zwei Treppengänge können Wunder wirken.

Tipp: Stellen Sie sich den Wecker und unterbrechen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ihr Tun für die Einnahme täglicher Mikronährstoffe – so vergessen Sie weder auf die Nährstoffe, noch auf die wichtige Pause.

Atemanker: Die 4-7-8-Atmung wirkt beruhigend vor Meetings, Konflikten oder hektischen Momenten: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen.

Tipp: Ätherische Öle in der Duftlampe machen das Atemritual zusätzlich zum Sinneserlebnis.

Wer sich regelmäßig eine ausgiebige Maniküre – mit reichhaltigen Handcremes und Nagelpflege-Seren – als Wellness-Oase gönnt, schafft einen wunderbaren Self-Care-Moment – und dabei auch noch schöne Hände!

Bewegung Energie für den Körper

Frühling heißt Bewegung! Sanfte Spaziergänge, Yoga oder kleine Stretch-Einheiten aktivieren Kreislauf und Muskeln, fördern die Durchblutung und schenken neue Energie. Schon fünf Minuten am Tag genügen, um sich wieder spürbar lebendig zu fühlen.

Self-Care ist wie ein kleiner Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele – und Sie sind die wichtigste Person in diesem Ritual. Von mentalen Atempausen über Hautpflege und Bewegung bis hin zu verwöhnenden Momenten für Hände und Füße: Mit ein wenig Hingabe erwacht nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Lebensfreude. Produkte aus der Apotheke – etwa Tees, Cremes oder Massageöle – können diese Selbstfürsorge noch einfacher, sinnlicher und wirksamer machen.

So wird jeder Tag ein bisschen frühlingsleichter – mit echten Schmetterlingen für Körper und Seele.

APO-TIPP



Aktion gültig von 15.2. – 14.5.2026.
Solange der Vorrat reicht.
Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Allergien besser begreifen

In 5 Schritten zum persönlichen Anti-Allergie-Actionplan

Jedes Jahr dasselbe Prozedere: Der Rachen kratzt, die Nase läuft, die Augen brennen. Für viele beginnt damit die Allergiesaison – sei es im frühlingshaften Pollenflug oder in der trockenen Luft der Heizperiode. Da jeder Körper unterschiedlich reagiert und Allergene vielfältig sind, gibt es keine Lösung, die allen gleichermaßen hilft. Die gute Nachricht: Wer seine Allergie besser versteht, kann gezielt Maßnahmen ergreifen, die den Alltag erleichtern.

1. Muster erkennen

Führen Sie über mehrere Wochen ein Symptomtagebuch. Notieren Sie, wann Beschwerden auftreten, wie stark sie sind und welche Umweltfaktoren eine Rolle spielten. So lassen sich Zusammenhänge zu Wetter, Aufenthaltsorten oder Nahrungsmitteln erkennen. Auch die Ernährung lohnt sich zu dokumentieren: Einige Lebensmittel, etwa stark histaminhaltige Produkte, können die Beschwerden als subjektives Empfinden verstärken.

Zusätzlich kann ein bewusster Blick auf die Darmgesundheit sinnvoll sein. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, unterstützt die Darmflora. Probiotika werden von vielen Menschen genutzt, um die Balance der Darmbakterien zu fördern. Studien zeigen, dass eine ausgeglichene Darmflora im Rahmen normaler Körperfunktionen zu einer stabilen Verdauung beitragen kann.



2. Auslöser gezielt testen lassen

Ein strukturierter Allergietest schafft die entscheidende Grundlage für gezieltes Vorgehen. Je nach Beschwerdebild kommen Hauttests, labordiagnostische Verfahren oder kontrollierte Provokationstests zum Einsatz. Das Ziel ist eine klare Identifikation relevanter Auslöser – und das Ausschließen nicht beteiligter Faktoren. So lassen sich Maßnahmen präzise planen und der Alltag deutlich differenzierter gestalten.

Die Kenntnis konkreter Auslöser ermöglicht zudem eine individuelle Ernährungsplanung. Bestimmte Lebensmittel liefern essenzielle Nährstoffe wie Vitamin D, Zink oder Omega-3-Fettsäuren, die an normalen physiologischen Funktionen beteiligt sind, etwa am Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

3. Umgebung aktiv gestalten

Kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung haben: Lüften zu pollenarmen Zeiten, spezielle Filter im Staubsauger, Allergikerbezüge für Matratzen und Kissen oder das gründliche Reinigen von Klimaanlage. Nasenduschen mit einer milden Salzlösung können als praktische Hilfe empfunden werden, um Schleim und Partikel aus der Nase zu spülen.

Auch passende Nasensprays, etwa für die kurzzeitige Befeuchtung oder Unterstützung der Nasenschleimhaut, können bei der täglichen Routine hilfreich sein. Das Ziel ist, die Belastung durch Allergene im Alltag zu reduzieren – nicht die Heilung der Allergie zu versprechen. Wer seine Umgebung bewusst gestaltet, kann subjektiv oft leichter durch die Saison kommen.

4. Behandlung personalisieren

Antihistaminika, Nasensprays, Immuntherapien, Mikronährstoffe – die Auswahl ist groß, doch nicht jede Option passt zu jedem Menschen. Sprechen Sie mit Fachärztinnen und Fachärzten über Dosierungen, Kombinationen und alternative Ansätze. Oft führt erst die individuell abgestimmte Therapie zu nachhaltiger Erleichterung.

5. Eigene Grenzen kennen – und ernst nehmen

Allergien beeinflussen Schlaf, Konzentration und Wohlbefinden. Achten Sie auf Ihre persönlichen Belastungsgrenzen, gönnen Sie sich Ruhepausen und planen Sie in kritischen Jahreszeiten Puffer ein. Kleine Rituale wie ein warmes Bad, sanfte Atemübungen oder kurze Spaziergänge an pollenarmen Zeiten können das persönliche Wohlbefinden zusätzlich unterstützen.

So wird aus dem jährlichen Leiden ein besseres Verstehen – und damit ein Umgang, der den Alltag spürbar erleichtert. Wer durch gezielte Anpassungen im Alltag, die Nutzung von Nasenduschen, beruhigende Tees, probiotische Lebensmittel und die bewusste Auswahl von Vitamin D, Zink und Omega-3-reichen Lebensmitteln vorgeht, kann die Allergiesaison bewusster gestalten. Das Ergebnis all dieser kleinen, aber wirkungsvollen Schritte: ein individueller Anti-Allergie-Plan, der hilft, den Alltag leichter zu meistern. Mit diesem Plan behalten Sie die Kontrolle – und können die Saison wieder etwas entspannter erleben.



APO-TIPP

Botanischer Name:
Silybum marianum

Mariendistel

Kraut für
Leber &
innere
Ordnung



Die Mariendistel ist seit Jahrhunderten ein fester Bestandteil der europäischen Pflanzenkunde. Ihre stacheligen Blätter, die rosa- bis blau-violetten Blüten und die silbrig marmorierten Samen machen sie schon in alten Schriften der Klostermedizin zu einem Symbol für Schutz und innere Klarheit. Besonders in Verbindung mit Leber und Galle, die traditionell als Zentren des Gleichgewichts im Körper betrachtet wurden, galt die Pflanze als Helfer für das allgemeine Wohlbefinden.

Charakteristisch sind die Samen: Sie enthalten Silymarin, einen komplexen Pflanzenstoff aus mehreren Flavonolignanen. Seit jeher bildete dieser Stoff das Herzstück traditioneller Anwendungen – ursprünglich beispielsweise als Antidot bei Vergiftungen durch den Knollenblätterpilz. Heute knüpfen moderne Samenextrakte an dieses überlieferte Wissen an und sind in Tee, Kapseln oder flüssigen Konzentraten leicht zugänglich. Dabei steht nicht die Heilung einer Erkrankung im Vordergrund, sondern die Unterstützung normaler Leber- und Gallenfunktionen im Rahmen eines gesunden Lebensstils.

Mari Kondo der Gewächse

Die Mariendistel symbolisiert Reinigung und Erneuerung und zudem Schutz und Struktur. Diese symbolische Bedeutung stammt einerseits aus dem Anwendungsbereich für unser „Ent-rümpelungsorgan“ Leber, andererseits auch durch die filigrane und gleichzeitig schützende Struktur des biologischen Aufbaus der Pflanze. Die Pflanze lässt sich leicht in den Alltag integrieren: Ein Tee aus den Samen oder ein Extrakt kann in Morgenrituale eingebunden werden, während Kapseln unterwegs oder auf Reisen praktischen Zugang bieten. So wird die Mariendistel zu einem Symbol für innere Balance und bewusste Routine – ganz ohne, dass ihr unzulässige medizinische Wirkungen zugesprochen werden.

Wunderwerk Leber

Energiegewinnung, Reinigung und Entgiftung, Stabilisierung des Blutzuckers: das alles sind Rollen, die die Leber im Stoffwechsel erfüllt. Am rechten Oberbauch ruht das Wunderwerk unter den Rippen und kommt dabei mit seinen vielfältigen Aufgaben kaum zur Ruhe. Die Leberzellen produzieren täglich bis zu einem Liter Galle - die wiederum im Zwölffingerdarm zur Nahrung gelangt und dort die Fettverdauung und Aufspaltung der Nährstoffe regelt. Wenn zwischen den Mahlzeiten keine Galle im Darm benötigt wird, speichert der Körper die produzierte Gallenflüssigkeit in der Gallenblase, die direkt an der Leber liegt.

Oldies but Goodies

Da auch in früheren Zeiten die Leberfunktionen über Leben und Tod entscheiden konnten (Stichwort: Knollenblätterpilz), fand man in unterschiedlichen Traditionen überall Mittel und Methoden, um dieses leistungsstarke Organ bestmöglich zu pflegen. Das sind die Highlights, die noch immer gerne zum Einsatz kommen:

1

Leberwickel zur wohltuenden Wärmeunterstützung

Ein warmer Leberwickel kann als angenehm empfunden werden und die Entspannung im Bauchraum fördern. Dazu ein Tuch in heißem Wasser tränken, auf den rechten Oberbauch legen, mit einem trockenen Handtuch abdecken und eine Wärmflasche darauflegen. Etwa 20–30 Minuten ruhen – ideal am Abend.

2

Mariendistel gezielt einsetzen

Mariendistel wird traditionell zur Unterstützung der Leberfunktion eingesetzt. Erhältlich als Tee oder in Kapseln. Achten Sie auf Qualitätsprodukte und halten Sie sich an die Verzehrempfehlung des jeweiligen Präparats.

3

Bitterstoffe bewusst einbauen

Bitterstoffhaltige Lebensmittel wie Artischocken, Chicorée, Löwenzahn, Radicchio oder Grapefruit können die Verdauung anregen. Ein Glas warmes Wasser mit etwas Zitronensaft am Morgen wird von vielen Menschen als angenehmer Start in den Tag empfunden.

4

Intervallfasten als strukturierter Essrhythmus

Das 16/8-Intervallfasten – 16 Stunden Pause, 8 Stunden Essensfenster – kann helfen, den Stoffwechsel zu entlasten. In den Essensphasen empfiehlt sich eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung. Bei Vorerkrankungen bitte ärztlich abklären.

5

Entspannungsübungen für mehr Ruhe

Stressmanagement unterstützt den gesamten Organismus. Eine einfache Übung ist das bewusste Bauchatmen: langsam tief einatmen, den Bauch heben lassen und ruhig ausatmen. Das kann helfen, Körper und Geist herunterzufahren und eine entspanntere Atmosphäre zu schaffen.



Mag. pharm. Martina Leidinger

Apothekerin

APO-TIPP



Hallo Kids!



WISSENS-
WERTES

Hallo Frühling!

Einfach raus!

Raus an die frische Luft – das macht stark, glücklich und kitzelt die Abenteuerlust! Ob Pflüzenspringen, Frühblüher finden oder eine kleine Fahrradrunde: Draußen wartet jeden Tag etwas Neues!

Und denk' ans Trinken!

Wie viel ist genug? Das verrät dir dein Körper: ist dein Urin hell, bist du gut versorgt – wird er dunkel, schnapp dir schnell ein Glas Wasser und tank neue Energie!

Hatschi!

Kennst du das, wenn an sonnigen Frühlingstagen plötzlich die Nase juckt und der Hals kitzelt? Viele Kinder reagieren auf Pollen – echt unfair! Mit ein paar cleveren Tipps wird's an Allergie-Tagen trotzdem leichter:

- **Stoßlüften** lieber am Abend, da morgens viele Pollen fliegen.
- **Etwas Creme** an der Nase kann Pollen abfangen.
- **Trag eine Sonnenbrille:** gut für die Augen und super gegen Pollen.
- **Nach dem Spielen draußen:** Kleidung wechseln und Hände waschen.



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Endlich wird es wärmer – die Natur erwacht, Blümchen sprießen und wir wollen wieder raus! Damit du gesund, fit und fröhlich durch den Frühling kommst, haben wir ein paar Tipps für dich und deine Familie gesammelt ...

FAMILY & KIDS

Wer bin ich?



Du siehst mich nach dem Regenschauer,
bin glitschig, weich und voller Power.
Am liebsten fress ich mich durchs Erdreich,
Wer könnt ich sein – du weißt es gleich!

Regenwurm

Ich bin klein und weiß,
kling' wie ein Glöckchen leis'.
Wenn der Winter geht, steh' ich bereit
In strahlender Blüte, selbst wenn's schneit.

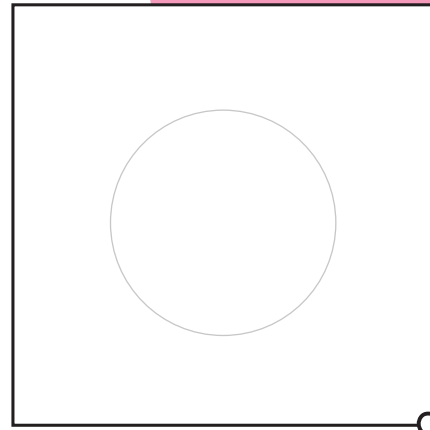
Schneeglöckchen



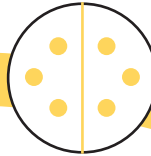
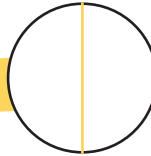
Einfach zeichnen mit Kreisen



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



START



JETZT DU!



FERTIG!



GLEICH FERTIG ...

„Werd' ein Frühlings-Forscher!“

Wie atmen Pflanzen?

Du brauchst

- einen frischen **Zweig mit grünen Blättern**
- ein **Glas**
- ein sonniges **Fensterbrett**

So geht's

1. Lege das Blatt auf das Fensterbrett.
2. Stülpe ein Glas darüber.
3. Warte 30–60 Minuten und schau genau hin!

Was siehst du?

Kleine Wassertröpfchen am Glas. Die Pflanze gibt Wasser an die Luft ab – das nennt man Transpiration. So „atmen“ Pflanzen.

MINI-EXPERIMENT

APO-TIPP



Petersilien-Cupcakes

Autorin
Celina
Hruschka

Social @genusskind
Web www.genusskind.at



Zutaten

TEIG

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Öl
- 60 g bereits abgezapfte Petersilie
- 2 zimmerwarme Eier
- 150 g Sauerrahm
- 80 g Milch
- 200 g Mehl (Type 480 AT/405 DE)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron (alternativ durch Backpulver ersetzen)
- 7 g Kräutersalz
- 1 Prise Pfeffer

TOPPING

- 120 g Topfen
- 120 g Sauerrahm
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

Zu besonderen Anlässen greift man gerne auf altbewährte Rezepte zurück. Die Klassiker eben, die jedes Jahr wieder auf den Tisch kommen. Es ist dieses Gefühl von Vertrautheit und Tradition. Das darf auch so sein! Aber wie wäre es einmal mit einem Twist? Mit etwas Unerwartetem, das überrascht und begeistert? Genau das gelingt mit diesen Petersilien-Cupcakes. Geschmack und Farbe haben mich zu 100 % überzeugt! Die kleinen Küchlein sind flaumig, saftig, würzig und mit dem Topping einfach unschlagbar.

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen auslegen.

Die Knoblauchzehe schälen, grob hacken und mit dem Öl sowie der Petersilie in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren.

Das Püree mit den Eiern, dem Sauerrahm und der Milch in einer Schüssel verrühren.

Das Mehl mit Backpulver, Natron, Salz und Pfeffer vermischen und mit den flüssigen Zutaten verrühren.

Den Teig mithilfe eines Eisportionierers oder Löffels in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen für ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Für das Topping alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und per Hand verrühren. Nach Belieben abschmecken.

Das Topping mit einem Löffel auf den abgekühlten Muffins verteilen, mit Kräutern garnieren und am besten frisch genießen.



Online
erhältlich

Backen. Feiern. Genießen.

Kreative Backideen für alle Feste und Anlässe

Autorin Celina Hruschka

Verlag Tyrolia

Instagram @tyrolia_kochbuch



 TYROLIA

WIN WIN WIN

VIEL
GLÜCK!

Gewinnspielfrage

Welche Heilpflanze mit stacheligen Blättern ist besonders für ihre leberunterstützende Wirkung bekannt?



KLEINER TIPP:

Mehr Infos dazu auf Seite 10.

Gewinn:

1 x Central Apotheke Coenzym
Q10 Kapseln 60 Stk.

Wie nehme ich am Gewinnspiel teil?

Füllen Sie bitte den Teilnahmechein vollständig und leserlich aus. Diesen können Sie entweder direkt in der Apotheke abgeben oder per Post bzw. E-Mail senden an: Central Apotheke, Wichnerstraße 36, 6700 Bludenz, +43 5552 62825, info@central-apotheke.at, www.central-apotheke.at. **Einsendeschluss ist der 15. April 2026.**

Vor- & Zuname, Titel

Straße

Hausnr.

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach dem Ziehen der Gewinner gelöscht. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

Wir beantworten Ihre Fragen

Was hilft bei Frühlingsmüdigkeit?

Antwort: Schläft das innere Murmeltier? Dann grüßen Sie es täglich! Gerade in müden Phasen, sollte man Routinen einführen: ausreichend Tageslicht, regelmäßige Bewegung und ein stabiler Schlafrhythmus eine ausgewogene Ernährung zu fixen Zeiten bringen den Energiehaushalt in Schwung.

Was lindert Pollenallergie-Beschwerden schnell?

Antwort: Antiallergische Nasen- oder Augentropfen können akute Symptome oft rasch verbessern. Antihistaminika wirken systemisch und erleichtern vielen Betroffenen den Alltag. Zusätzlich helfen praktische Maßnahmen wie regelmäßiges Duschen am Abend oder das Schließen der Fenster zu Pollenflugspitzen.

Wie bekomme ich ausreichend Vitamin D?

Antwort: Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Status bestimmen – so wissen Sie, ob und in welcher Höhe eine Ergänzung sinnvoll ist. In unseren Breitengraden kann die Haut Vitamin D vor allem in den hellen Monaten bilden; in der übrigen Zeit sinkt der Wert bei vielen Menschen ab. Die EFSA nennt 100 µg (4.000 IE) pro Tag als oberste unbedenkliche Aufnahmemenge, die passende Dosierung sollte immer individuell festgelegt werden. Ihre Apotheke unterstützt Sie bei der Auswahl geeigneter Präparate.



Mehr Expertenwissen
aus der **Central
Apotheke Bludenz**

