



IHR MAGAZIN

FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

HÄMORRHOIDEN NICHT EINFACH AUSSITZEN

WIE BEWEGUNG BESCHWERDEN VORBEUGT UND LINDERT

GEFAHRENZONE ZUHAUSE

DIE MEISTEN UNFÄLLE PASSIEREN IM EIGENEN HEIM



Miträtseln & Urlaub gewinnen!

ABENDROUTINE

7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF





der Herbst ist angekommen und mit ihm die wunderbare Zeit des Übergangs. Wir verabschieden uns von der Energie des Sommers und bereiten uns auf die kommenden Monate vor. Die dritte Jahreszeit bietet die Möglichkeit, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn inmitten des hektischen Alltags passiert es oft schnell, dass man die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verliert. Lassen Sie uns innehalten und uns bewusst einmal um uns selbst kümmern!

Auf den kommenden Seiten werden wir Ihnen wertvolle Informationen, Tipps und Inspirationen präsentieren, um Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu steigern – speziell in dieser wieder kälter werdenden Jahreszeit.

Genießen Sie den goldenen Herbst in vollen Zügen, verwöhnen Sie Ihre Sinne und tun Sie sich etwas Gutes, statt sich dem Herbstblues hinzugeben und sich unter der Bettdecke zu verkriechen. Vielleicht mit einem schönen Waldspaziergang oder bei einer abendlichen Tasse gutem Kräutertee?

Nutzen Sie diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Veränderungen um Sie herum zu genießen. Dieser Herbst soll eine Reise der Selbstfürsorge werden. Denn oft vergessen wir, dass wahre Schönheit von innen kommt und dass es wichtig ist, sich um unser seelisches Wohlbefinden zu kümmern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre und eine gesunde, genussvolle Herbstzeit.

Herzlichst, Ihr Dr. Linder und das Team der St. Martin Apotheke



as Phänomen ist seit Jahrzehnten bekannt und bezieht sich auf die Tatsache, dass es in vielen Bereichen der Gesundheitsversorgung signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Frauen werden oft schlechter versorgt und ihre gesundheitlichen Bedürfnisse nicht ausreichend berücksichtigt. Aber warum ist das so?

Beispiel: Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Obwohl Herzkrankheiten bei Frauen genauso häufig vorkommen wie bei Männern, werden sie bei Frauen oft nicht erkannt oder falsch diagnostiziert. Das liegt unter anderem daran, dass die Symptome bei Frauen anders ausfallen können als bei Männern und daher nicht immer sofort als Anzeichen für eine Herzkrankheit erkannt werden.

Beispiel: Psychiatrie

Frauen leiden häufiger unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, werden aber oft weniger adäquat behandelt als Männer. Studien haben gezeigt, dass Männer häufiger Medikamente verschrieben bekommen und schneller Zugang zu spezialisierten Behandlungen haben.

Warum besteht dieser Gender Health Gap?

Das hat verschiedene Ursachen. Eine wichtige Rolle spielt die Tatsache, dass viele medizinische Studien vor allem an männlichen Probanden durchgeführt werden und daher nicht unbedingt auf Frauen übertragbar sind.

Gibt es positive Vorbilder?

Der Gender Health Gap ist ein globales Problem, aber es gibt Länder, in denen er weniger ausgeprägt ist als in anderen. Länder wie Island, Schweden und Norwegen haben im Vergleich zu anderen Ländern kleinere Gender Health Gaps. Das liegt zum Teil daran, dass diese Länder politische Maßnahmen und Initiativen ergriffen haben, um die Gesundheitsversorgung für Frauen zu verbessern und damit den Gender Health Gap zu reduzieren.

FAZIT: Es braucht dringend eine gezielte Sensibilisierung für die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Gesundheitsversorgung.





4

Die Gewinner

unseres Frühlingsgewinnspiels

6

Das Mental-Health-Labyrinth

Wie man Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout unterscheidet

8

Smile!

Mundhygiene ist mehr als nur Zähneputzen

10

Abendroutine

7 gute Gewohnheiten für besseren Schlaf

12

Kids Zone

Willkommen bunte Jahreszeit!

14

Hämorrhoiden nicht einfach aussitzen

Wie Bewegung Beschwerden vorbeugt und lindert

16

Zirbenverwöhnmomente

Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

18

Gefahrenzone Zuhause

Die meisten Unfälle passieren im eigenen Heim

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Brombeer Grießknödel

Imnressum:

APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeβner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich M: aponovum@camucamu.media | www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Martina Enthammer, Hotel DIE SONNE 4*S - www.hotel-sonne.at









DIE GEWINNER UNSERES FRÜHLINGS-GEWINNSPIELS

Bei der Verlosung des Gewinnspiels unserer Frühlingsausgabe durfte sich Wolfgang Ties über den Gewinn des Hauptpreises freuen. Für ihn und seine Frau geht es für zwei Tage nach Unken im wunderschönen Saalachtal. Direkt am Nationalpark Berchtesgaden gelegen erwarten sie eine beeindruckende Bergkulisse und ein umfangreiches Wellnessangebot im Naturhotel Schütterbad.

Über den Gewinn unserer "Dr. Linder"-Nahrungsergänzungsmittellinie durften sich auch *Maria und Reinhold Böhler* und *Harald Rainer mit Partnerin* freuen.

Wir gratulieren herzlich!





Ihre Fragen Unsere Antworten

Ich bräuchte ein Mittel gegen Verstopfung, seit drei Tagen fühle ich mich nur gebläht.

Es ist empfehlenwert, bei Verstopfungen zu Präparaten zu greifen, die Bakterienstämme enthalten, welche die Darmflora wiederherstellen. Im Darm sitzt ein groβer Teil unseres Immunsystems. Funktioniert er nicht richtig, leidet das ganze Immunsystem mit.

Was hilft gegen Kopfläuse? Die Kinder haben gerade von der Schule welche mit heimgebracht.

Als besonders wirksam haben sich antiparasitäre Mittel gezeigt. Hierbei handelt es sich um Shampoos, die chemische Substanzen enthalten, die die Kopfläuse abtöten oder deren Fortpflanzung verhindern. Andere Gele oder Lösungen verschließen die Atemöffnungen der Läuse und ersticken sie dadurch. Diese Mittel sind gerade bei Kindern und Schwangeren beliebt, da sie keine bekannten Nebenwirkungen haben.

Ich habe Nagelpilz. Das ist mir besonders im Schwimmbad unangenehm. Gibt es ein wirksames Mittel?

Einerseits kann man antimykotische Nagellacke nutzen. Hierbei handelt es sich um spezielle Nagellacke, die chemische Substanzen enthalten, die den Pilz

abtöten oder das Wachstum hemmen. Dann gibt es noch wirksame Salben oder Cremes, die antimykotische Wirkstoffe enthalten und auf die betroffene Stelle aufgetragen werden können.

Ich glaube, mein Kind hat eine Warze am Finger. Wie erkenne und behandle ich sie richtig?

Warzen sind Viruserkrankungen und daher ansteckend. Man erkennt sie an einer rauen Oberfläche und kleinen, schwarzen Punkten - das sind Blutgefäße, welche die Warze durchbluten. Kinder werden häufig von Warzen geplagt, weil sie näher beieinandersitzen und den Virus so übertragen. Warzen kann man vereisen, austrocknen oder verätzen. Das Vereisen geht am schnellsten - mit einem Stick zur Eigenanwendung aus der Apotheke. Nach rund zwei bis drei Wochen sollte die Warze weg sein. Austrocknen oder Verätzen kann man die Warze mit Tinkturen oder Stiften, die mehrmals täglich aufgetragen werden. Egal wofür man sich entscheidet - die restliche Haut sollte gut gepflegt werden, um dem Virus weniger Angriffsfläche zu bieten.





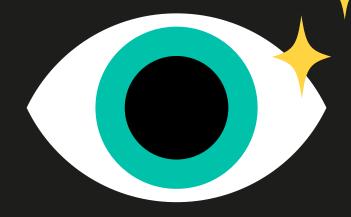
DER SCHLÜSSEL ZU JUNGER HAUT

Kollagen ist mit 80 % das wichtigste Strukturprotein der Haut, welches für eine glatte Haut, gesunde Haare und Nägel von großer Bedeutung ist. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die natürliche Kollagenproduktion des Körpers. Das merken wir an unserer Haut, die nicht mehr so straff und glatt ist, glanzlosen und immer dünner werden den Haaren, brüchigen Nägeln oder Cellulite. Auch UV-Strahlung, Rauchen, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährungsweise beeinträchtigen die Kollagenproduktion.

Kollagen+ Drink

200 G

DAS MENTAL



Wie man Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout unterscheidet

LABYRINTH

Jeder von uns war wohl schon einmal in einem Labyrinth. Egal ob aus Steinen, Blumen, Wänden, Holzpfählen oder Hecken gebaut. Das komplexe Muster aus Wegen oder Gängen, bei dem es nur einen einzigen Pfad gibt der zur Mitte führt, macht Spaß. Nicht aber, wenn man ein solches Labyrinth mental spürt – in Form von psychischem Druck, der Angst auslöst und nie zu enden scheint.



Diese unerbittliche Erkrankung ist ein <mark>ch</mark>ronischer Zustand, der durch langanhaltenden Stress verursacht wird. Burnout äußert sich durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Gefühle der Überforderung. Die tiefe körperliche als auch geistige Erschöpfung beeinträchtigt die Arbeitsleistung und Lebensqualität oft sehr stark. Mental Health und Burnout hängen eng zusammen, weil auch unser Körper und Geist eng miteinander verbunden sind. Wer also über einen längeren Zeitraum hinweg unter hohem Druck steht und sich gleichzeitig nicht ausreichend erholt, überfordert den Körper. Dieser kann irgendwann nicht mehr mithalten und fällt in einen Zustand der Erschöpfung. Burnout ist aber kein Schicksal, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Kümmern wir uns bewusst um unsere Mental Health, können wir uns langfristig vor Burnout schützen.

UNSER LEBEN FORDERT UNS (HERAUS)

In der heutigen Arbeitswelt werden Mitarbeiter oft mit hohen Erwartungen und stressigen Situationen konfrontiert, die zu psychischen Problemen führen können. Die dunklen Seiten von Stress - Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout - sind häufige Mental-Health-Herausforderungen, die im Berufsleben auftreten können. Doch wie unterscheidet man diese Zustände und wie kann man sie bewältigen?

1. LAMPENFIEBER

Es ist dieses Gefühl der Nervosität, das vor einem wichtigen Ereignis, wie einer Präsentation oder einem Interview, auftritt. Darauf folgen ein erhöhter Herzschlag, Schwitzen und Zittern. Wussten Sie aber, dass Lampenfieber eigentlich ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers ist? Dadurch werden im Körper Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die uns wacher und aufmerksamer machen und helfen, schneller zu reagieren.







Die plötzlich und intensiv auftretenden Momente von Angst und Panik können auch ohne ersichtlichen Grund auftauchen. Sie führen zu körperlichen Symptomen wie Atemnot, Schwindelgefühl und Herzklopfen. Panikattacken können durch Stress oder Trauma ausgelöst werden und sollten von einem Arzt oder Therapeuten behandelt werden.

4. BLACKOUT

Der vorübergehende Gedächtnisverlust wird durch Stress oder Überforderung verursacht. Er tritt oft während Prüfungen oder wichtigen Meetings auf und kann zu einem Verlust der Konzentration und des Selbstbewusstseins führen. Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation können zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens beitragen und einen Blackout verhindern.

DIE DUNKLEN SEITEN VON STRESS VERMEIDEN

Unser mentales Wohlbefinden ist genauso wichtig wie unser körperliches. Leider wird das oft ignoriert – mit fatalen Folgen. Denn so kommt man in einen Strudel des Gefühls, keinen Ausweg zu haben. Aber es gibt viele Möglichkeiten, unsere mentale Gesundheit zu verbessern. Eine der einfachsten und effektivsten Methoden ist, auf sich selbst aufzupassen:

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf

- > Ernähren Sie sich gesund
- > Achten Sie auf eine gesunde Darmflora
- > Vergessen Sie nicht auf regelmäßige körperliche Aktivität
- > Planen Sie immer genügend Zeit für Entspannung ein
- > Gönnen Sie sich positive Gedanken für mentale Stärke





MENTAL-HEALTH-UNTERSTÜTZUNG AUS DER APOTHEKE

Für ein gesundes mentales Wohlbefinden helfen auch Nahrungsergänzungsmittel oder Kräuter aus unserer Apotheke. Sie wirken als natürliche Stressabbaumittel und Stimmungsaufheller. So ist die Passionsblume ein pflanzliches Arzneimittel, das zur Linderung von nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen eingesetzt wird. Nahrungsergänzungsmittel mit Kombinationen von lebenden Milchsäurebakterien und präbiotischen Ballaststoffen tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten und das Immunsystem zu stärken. Produkte mit Extrakten aus der Safranpflanze wirken stimmungsaufhellend und angstlösend.





MUNDHYGIENE IST MEHR ALS NUR ZÄHNEPUTZEN

Ein strahlendes Lächeln hat etwas Magisches an sich. Wenn sich uns jemand mit schönen Zähnen zuwendet und seine Lippen zu einem perfekten Bogen formt, fühlen wir uns automatisch angezogen. Aber warum üben schöne Zähne eigentlich eine solche Faszination auf uns aus?

SPIEGEL UNSERER PERSÖNLICHKEIT

Schöne Zähne sind ästhetischer Genuss und spannende Geschichte in einem. Sie erzählen von einem Menschen, der Sorgfalt und Hingabe in seine Gesundheit investiert. Denn hinter jedem bezaubernden Lächeln steckt eine routinierte Mundhygiene. Und ein strahlendes Lächeln spiegelt das Innerste wider. Es ist Ausdruck von Selbstvertrauen,

Selbstliebe und positiver Ausstrahlung. Wer schöne Zähne hat, fühlt sich in seiner eigenen Haut wohl und ist bereit, sein Lächeln mit der Welt zu teilen.

ERFOLGREICHES LÄCHELN

Ein strahlendes Lächeln vermittelt auch den Eindruck von Professionalität und Erfolg. Im Beruf und in sozialen Interaktionen ist ein gepflegtes Erscheinungsbild von großer Bedeutung. Schöne Zähne zeigen, dass jemand die kleinen Dinge im Leben schätzt und Wert auf ein ansprechendes Äußeres legt. So werden Menschen mit schönen Zähnen oft als vertrauenswürdig, kompetent und erfolgreich wahrgenommen.

MUNDHYGIENE IST MEHR ALS ZÄHNEPUTZEN

Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, besonderen Wert auf die Mundhygiene zu legen. Und diese bezieht sich auf die Gesundheit und Sauberkeit des gesamten Mundraums, einschließlich Zähnen, Zahnfleisch, Zunge und den Wangeninnenseiten. Eine umfassende Mundhygiene-Routine sollte Folgendes beinhalten:

- ZÄHNEPUTZEN: Es wird empfohlen, die Zähne mindestens zweimal täglich, idealerweise nach den Mahlzeiten, für mindestens zwei Minuten zu putzen.
- ZAHNSEIDE: Zahnseide entfernt Speisereste, die sich zwischen den Zähnen angesammelt haben. Die Verwendung von Zahnseide sollte einmal täglich erfolgen.
- MUNDSPÜLUNG: Mundspülungen helfen, Plaque zu reduzieren, Zahnfleischentzündungen zu lindern und einen frischen Atem zu fördern.
- 4. ZUNGENREINIGUNG: Die Zunge kann Bakterien und Gerüche beherbergen. Verwenden Sie daher einen Zungenschaber oder eine Zahnbürste, um die Zunge sanft zu reinigen und Bakterien zu entfernen.
- ZAHNARZTBESUCHE: Regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen und professionelle Zahnreinigungen sind entscheidend für eine gute Mundgesundheit.
- ERNÄHRUNG: Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, unterstützt die Mundgesundheit.

UNANGENEHMER MUNDGERUCH

Jeder möchte ihn vermeiden, aber er passiert dennoch: unangenehmer Mundgeruch. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, mit Mundgeruch umzugehen und ihn zu bekämpfen. Auch dabei ist eine gründliche und regelmäßige Mundhygiene entscheidend. Vergessen Sie nicht die Zunge zu reinigen, da sich dort Bakterien ansammeln können, die Mundgeruch

verursachen. Zahnseide ist wichtig, um Speisereste aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen, die zu Mundgeruch führen. Und verwenden Sie nach jeder Zahnreinigung eine Mundspülung mit antibakteriellen Eigenschaften, um die den Geruch verursachenden Bakterien zu bekämpfen.

Zu guter Letzt ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken: Speichel hilft dabei, den Mund zu reinigen und den Mundgeruch zu reduzieren.

ERGÄNZENDE MASSNAHMEN AUS DER APOTHEKE

Neben den oben genannten Tipps helfen Produkte aus der Apotheke, die von Zahnbürsten, über Zahnpasten, die speziell für die Pflege und den Schutz des Zahnfleisches entwickelt wurden, und Zahnseide reichen. Mundspülungen mit Kombinationen aus Fluorid und Kamillenextrakt beruhigen, wirken entzündungshemmend und reduzieren Plaque sowie Zahnfleischprobleme.

"Manchmal ist deine Freude die Quelle deines Lächelns, aber manchmal kann dein Lächeln die Quelle deiner Freude sein."

:) Thich Nhat Hanh



Bei Aphten meine erste Wahl

Bei Schmerzen & Entzündungen im Mund

- o rasch schmerzstillend (nach 2-3 Minuten)
- o lang anhaltend (bis zu 5 Stunden)
- gut verträglich
- o angenehm im Geschmack (Anis)
- zuckerfrei







der Bevölkerung an Ein- und
Durchschlafstörungen. Frauen
sind dabei häufiger betroffen als
Männer. Und so ist der folgende
Dialog zweier Freundinnen
direkt aus dem Leben gegriffen –
Lösungen inklusive:



Caro: "Letztens habe ich in einem Magazinartikel gelesen, wie wichtig guter Schlaf für die Gesundheit ist. Und ich fühle mich ohnehin schon lange abgeschlagen, matt und immer müde. Wie gehts dir denn damit?"



Julia: "Mir gehts besser, seitdem ich abends einige, mittlerweile fixe, Gewohnheiten befolge. Jetzt schlafe ich merklich besser."



Caro: "Das klingt ja spannend! Welche Gewohnheiten sind das?"



Julia: "Also ich versuche jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufzustehen. Das hilft meinem Körper, einen natürlichen Schlafrhythmus zu entwickeln."



Caro: "Klingt logisch. Vielleicht sollte ich es auch mal damit versuchen, meinen Schlafbereich ruhiger und entspannender zu gestalten. Ich denke da auch an den Verzicht auf das Handy oder den Fernseher im Schlafzimmer. Hast du das schon mal probiert?"



Julia: "Ja – und es funktioniert. Es lohnt sich auch, wieder einen normalen Wecker zu kaufen, statt sich vom Handy wecken zu lassen. Eine andere gute Gewohnheit die ich befolge, ist vor dem Schlafengehen zu meditieren oder ein paar Entspannungsübungen zu machen. Das hilft mir, meinen Geist zu beruhigen und den Stress des Tages abzubauen."



Caro: "Das klingt super. Aber mein Geist arbeitet nachts immer weiter. Ich spüre diese Unruhe beim Einschlafen. Und sehr oft schrecke ich nachts hoch, weil mir noch tausend Dinge eingefallen sind, die ich am nächsten Tag nicht vergessen darf."



Julia: "Warum fängst du nicht an, ein Tagebuch zu führen, um deine Gedanken und Sorgen aufzuschreiben, bevor du ins Bett gehst? Mir hilft das, meinen Geist zu beruhigen. Wichtig ist aber auch, genau darauf zu schauen, was du isst und trinkst, bevor du ins Bett gehst. Ich vermeide Koffein und Alkohol und versuche, spät abends keine großen Mahlzeiten mehr zu essen."



Caro: "Das ist ein guter Punkt. Ich versuche derzeit schon, zwei- bis dreimal die Woche körperlich aktiv am Abend zu sein, um meinen Geist zu entlasten und Müdigkeit aufzubauen."



Julia: "Geht mir auch so – gerade wenn das Wetter draußen noch passend ist, ist ein Abendlauf herrlich entspannend. In jeder Hinsicht. Eine letzte Gewohnheit, die ich übrigens befolge, ist eine warme Dusche oder ein Bad vor dem Schlafengehen zu nehmen. Das hilft meinem Körper, in den Schlafmodus zu kommen."



Caro: "Das klingt fantastisch. Ich denke, ich werde ein paar deiner Gewohnheiten übernehmen und ausprobieren. Vielen Dank für die Tipps!"

JEDE(R) KENNT ES

Ein- und Durchschlafstörungen können sich auf verschiedene Aspekte unseres Lebens auswirken. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach, es kommt schneller zu Stimmungsschwankungen sowie zu Angstzuständen und Depressionen.

ACHTUNG BEI ZUCKER

Wer unter Schlafstörungen leidet, der sollte in seiner Abendroutine unbedingt darauf achten, keine zuckerhaltigen Lebensmittel zu später Stunde zu sich zu nehmen. Denn Zucker lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen – was das Einschlafen erschweren kann. Außerdem können verdauungsbedingte Beschwerden, wie Blähungen oder Sodbrennen, den Schlaf stören.

SCHWERWIEGENDE GESUNDHEITLICHE PROBLEME

Wenn Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum bestehen, kann dies zu einem chronischen Schlafmangel führen, was das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme erhöhen kann. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Adipositas. Ein chronischer Schlafmangel kann auch das Immunsystem schwächen und das Risiko für Infektionen erhöhen.

FASSEN WIR ALSO ZUSAMMEN: 7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF

- Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufstehen.
- 2. Schlafbereich entspannter und ruhiger gestalten.
- 3. Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer.
- **4.** Tagebuch für die wichtigsten Gedanken vor dem Schlafengehen führen.

- Mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten mehr zu sich nehmen und auch den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln reduzieren.
- Meditieren oder Entspannungsübungen vor dem Einschlafen.
- 7. Abendlicher Sport hilft, dass der Körper in eine Entspannung und Müdigkeit kommt.

HILFE AUS DER APOTHEKE FÜR GUTEN SCHLAF

In unserer Apotheke gibt es spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die entwickelt wurden, um einen gesunden Schlaf zu unterstützen. Kombinationen aus Pflanzenextrakten wie Baldrian und Passionsblume wirken beruhigend und tragen dazu bei, Stress und Anspannung abzubauen. Pflanzliche Arzneimittel mit Extrakten aus Hopfen wirken beruhigend und verkürzen die Einschlafzeit. Kombinationen mit Melisse, Magnesium und Vitamin B6 sind für eine gesunde Nervenfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig.

TIPPS FÜR MEDITATIONEN AUF SPOTIFY:

- > "Daily Meditation" von Headspace
- "Meditation Music for Positive Energy" von Meditation Relax Club
- "Sleep Meditation" von Jason Stephenson
- > "Morning Meditation" von The Calm Collective











urra, hurra der Herbst ist da! Mit all seinen wunderschönen Farben, lustigen Laubhaufen, den Früchten der Natur, wunderbaren Festen und dem perfekt stürmischen Wetter, um Drachen fliegen zu lassen. Also raus in die Natur, wir haben einige großartige Ideen für euch parat!

PILZE TROCKNEN

Du hast genügend Pilze gefunden und würdest sie auch gern das ganze Jahr lang essen? Na dann solltest du sie trocknen! Das geht ganz einfach:

- Zuerst frische Pilze sorgfältig reinigen und die schmutzigen Stellen abschneiden.
- 2. Dann die Pilze in dünne Scheiben schneiden.
- 3. Nun die Pilzstücke auf einem Backblech verteilen und an einen warmen Ort stellen, an dem keine Feuchtigkeit ist.
- Nach ein paar Tagen sind die Pilze trocken und hart geworden.
- Jetzt kann man sie in einem luftdichten Behälter aufbewahren und nach Bedarf zum Kochen verwenden. So bleiben sie über viele Monate haltbar.



PILZE ERKENNEN

Weißt du eigentlich, welche Pilze im Herbst in Österreich am häufigsten vorkommen?





1

A Der Steinpilz

Er ist einer der bekanntesten Pilze in Österreich. Er hat einen kräftigen Stiel und einen braunen, oft knubbeligen Hut. Der Steinpilz schmeckt sehr lecker und wird oft zum Kochen verwendet. Man findet ihn meistens in Laubund Nadelwäldern.



Das Eierschwammerl

Der gelbe Pilz hat einen welligen Hut und einen dünnen Stiel. Er sieht aus wie ein kleiner Trichter. Eierschwammerl sind sehr beliebt, weil sie einen würzigen Geschmack haben. Du findest sie häufig in Moorgebieten oder unter Nadelbäumen.



Der Maronenröhrling

Dieser Pilz hat einen braunen Hut und einen dicken, zylindrischen Stiel. Die Unterseite des Hutes ist mit Röhren anstatt von Lamellen bedeckt. Maronenröhrlinge sind sehr gut essbar und schmecken nussig. Sie wachsen oft in Laub- und Mischwäldern.



Der Hexenröhrling

Der Pilz mit dem lustigen Namen hat einen orangefarbenen Hut und einen dicken Stiel. Er hat wie der Maronenröhrling Röhren anstatt von Lamellen. Hexenröhrlinge sind essbar und schmecken mild. Man findet sie oft in Nadel- und Mischwäldern.



Der Fliegenpilz

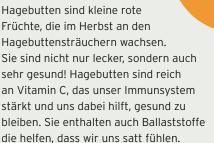
Ihn wirst du sicher gleich erkennen. Der Fliegenpilz ist sicherlich einer der bekanntesten Pilze, aber Vorsicht, er ist giftig! Er hat einen roten Hut mit weißen Punkten. Der Fliegenpilz sieht sehr hübsch aus, aber man darf ihn auf keinen Fall essen. Er wächst meistens in Nadel- und Laubwäldern.

WICHTIG!

Pilze sollten nicht einfach roh gegessen werden. Am besten zeigst du sie immer zuerst einem Erwachsenen und ihr bereitet sie gemeinsam zu.

Warum sagt Oma eigentlich immer, dass Hagebutten so gesund sind?

Früchte, die im Herbst an den Hagebuttensträuchern wachsen. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund! Hagebutten sind reich an Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt und uns dabei hilft, gesund zu bleiben. Sie enthalten auch Ballaststoffe



KLEINER TIPP

Hagebutten schmecken toll als selbstgekochte Marmelade oder als **Tee** für gemütliche Stunden. Auch als **Dekoration** machen Hagebutten ordentlich was her. Du kannst Hagebuttenketten oder kleine Figuren daraus basteln.



Suchbild

Das obere Bild unterscheidet sich vom unteren durch 5 Fehler.









NÄHRSTOFFE FÜR KINDER

Vitaminreiches Obst und Gemüse zählt zu den Lieblingsspeisen der wenigsten Kinder, aber fast alle naschen gerne. Die fruchtigen Jelly Beans in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen wird Ihr Kind lieben! Wertvolle Nährstoffe verpackt in einem süßen Snack - so stillen auch Kinder ihren Bedarf an Vitaminen gerne. Die Jelly Beans enthalten neben vielen verschiedenen Vitaminen auch Zink und Jod, zwei Spurenelemente, die besonders wichtig für Wachstum und Entwicklung sind.

Multivitamin Jelly Beans

90 STÜCK

Frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Farb- und Aromastoffen.

HÄMORRHOIDEN NICHT EINFACH AUSSITZEN

Wie Bewegung Beschwerden vorbeugt und lindert

s gibt Themen, die taugen einfach nicht zum sonntäglichen Mittagstisch-Hit. Ein solches Thema betrifft viele von uns, es wird jedoch - im wahrsten Sinne des Wortes - hinter verschlossenen Türen gehalten. Hämorrhoiden. Sie sind ein unangenehmes und belastendes Problem und jeder möchte es lieber verschweigen. Es ist Zeit, offen darüber zu reden!



WAS GENAU BEZEICHNET MAN ALS HÄMORRHOIDE?

Hämorrhoiden sind geschwollene Blutgefäße im Analbereich, die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen verursachen können.

WARUM REDEN WIR SO UNGERN DARÜBER?

Hämorrhoiden werden in unserer Gesellschaft tabuisiert. Denn das gesundheitliche Problem ist mit Scham und Peinlichkeit verbunden. Der Analbereich wird als sehr private und intime Körperregion betrachtet. Und genau dieses Bedürfnis nach Privatsphäre und Diskretion führt dazu, dass Hämorrhoiden nicht öffentlich thematisiert werden. Auch kann das Teilen von intimen Details, wie der Symptome Brennen und Schmerzen, zu Gefühlen der Verlegenheit und Angst vor negativen Reaktionen führen.

MANGELNDE AUFKLÄRUNG

Dieses "nicht darüber reden" führt zu Problemen in der Bewältigung der Erkrankung. So fehlt es an Aufklärung über Hämorrhoiden und geeigneten Präventionsmaßnahmen. In Folge kommt es zu Unsicherheiten und Verwirrung darüber, wie man über das Thema spricht oder wo man Hilfe findet. Manche Menschen befürchten, aufgrund von Hämorrhoiden negativ beurteilt oder stigmatisiert zu werden, was zu Zurückhaltung bei der Kommunikation führen kann.

MANCHMAL IST DIE LÖSUNG SO EINFACH

Es gibt einen sehr effektiven Weg, wie man aktiv etwas gegen Hämorrhoiden tun kann: Bewegung! Das mag auf den ersten Blick überraschend klingen, aber regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, das Risiko von Hämorrhoiden zu verringern. Denn wir alle sitzen zu viel – den ganzen Tag. Durch Bewegung wird die Durchblutung angeregt, der Darm in Schwung gebracht und die Stuhlkonsistenz verbessert. So werden Verstopfungen verhindert, die einer der Hauptauslöser für Hämorrhoiden sind.

<u>VON DER COUCH</u> – AUF DEN SPORTPLATZ

Körperliche Aktivität reduziert den Druck im Analbereich – insbesondere Übungen, die die Bauchmuskeln stärken. Auch die Durchblutung des Analbereichs verbessert sich durch Bewegung. Die Heilung und Regeneration von geschädigtem Gewebe, was bei Hämorrhoiden hilfreich ist, geht durch Bewegung schneller voran.

MIT SALBE ZU MEHR WOHLGEFÜHL

Salben oder Cremes mit Kombinationen aus natürlichen Inhaltsstoffen tragen zur Linderung von Hämorrhoiden-Beschwerden bei. Sie reduzieren die Schmerzen und unterstützen die Heilung des betroffenen Gewebes. Hamamelis und Aloe Vera haben entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften. Ein weiterer effektiver und natürlicher Inhaltsstoff ist die Rosskastanie, die entzündungshemmende sowie abschwellende Eigenschaften hat.

EINFACHE MASSNAHMEN MIT HOHEM EFFEKT GEGEN HÄMORRHOIDEN:

- 1. Spazierengehen
- 2. Radfahren
- 3. Schwimmen
- 4. Yoga
- 5. Ballaststoffreiche Ernährung
- 6. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

7. Gute Toilettenhygiene

Hämorrhoiden sind keine Schande,

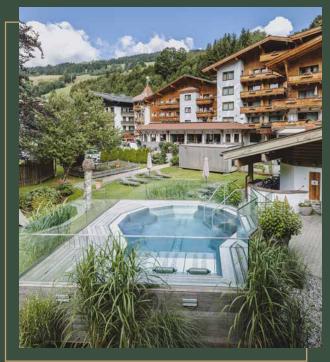
sondern ein gesundheitliches Problem, dem man aktiv entgegenwirken kann. Fangen wir an, unseren Körper zu unterstützen, indem wir uns regelmäßig bewegen und für unsere Gesundheit sorgen!





Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

Nachhaltiges Reisen ist mehr als nur ein Trend, es ist ein Erlebnis, das den Geist belebt und das Herz berührt. Dabei geht es nicht nur darum, die Umwelt zu schützen, sondern etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun. Abseits von Hektik und Stress zu entspannen. Im All inclusive ****S Hotel DIE SONNE gelingt das mit dem Duft der Zirbe – der "Königin der Alpen". Ihre ätherischen Öle werden seit langem für ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit geschätzt.



HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Im Hotel DIE SONNE achtet man bewusst darauf, dass die Gäste die Zeit für Genussmomente haben. Die Natur erleben können, Kleinigkeiten durch Kinderaugen neu entdecken und einzigartige Panoramen auf sich wirken lassen. Das All-Inclusive-Paket sorgt dafür, dass man sich um nichts kümmern muss – außer darum, einfach im Glück zu schwelgen. Und das nachhaltig auf allen Ebenen.

URLAUBSMODUS PUR IM ZIRBEN-SPA

Das wunderschöne SONNE-Zirben-Spa versetzt Sie sofort in den Urlaubsmodus. Hier können Sie den Alltag hinter sich lassen und vollkommen entspannen. Die SONNENOASE mit dem Innenpool und Außen-Whirlpool wärmt Haut und Seele. Danach gönnt man sich nur zu gern einen Gang in das SONNENHAUS wo die Saunen und das Dampfbad auf Sie warten. Und weil Wellness im Hotel DIE SONNE großgeschrieben wird, finden Sie hier auch eine Vielzahl von Massageund Schönheitsbehandlungen, welche die Sinne verwöhnen und den Körper revitalisieren.

EIGENE ANWENDUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wer meint, dass Spa und Wellness nur etwas für die Großen sind, der kennt die Angebote im Hotel DIE SONNE noch nicht. Denn hier werden auch die Kleinsten richtig verwöhnt. Die Wellnessangebote mit Coolness-Faktor gehören in die Top-Ten-Liste für Kinder und Jugendliche. Sie sind liebevoll zusammengestellt, kindgerecht und bringen Spaß und Entspannung. Und das ist auch für die Erwachsenen eine Wohltat.

SCHLAF-GLÜCK SCHREIBT SICH: ZIRBE

Nicht nur im Spa trägt die Anwesenheit von Zirbenholz dazu bei, Stress zu reduzieren. Auch die Zimmer warten mit dem wundervollen Duft der Zirbe auf die Gäste. Das sorgt für eine beruhigende Atmosphäre und lässt einen den atemberaubenden Blick auf die majestätischen Berge und die unberührte Natur gleich noch mehr genieβen. Nachts

sorgt der Duft der Zirbe dafür, die Herzfrequenz zu senken. So kommt es zu tieferer Erholung während des Schlafens und damit zu einer allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens.

MEHR VITALITÄT DURCH DIE KRAFT DER ZIRBE

Zirbenholz hat auch die Fähigkeit, die Luft durch die antibakteriellen Eigenschaften der ätherischen Öle zu reinigen. Das trägt zur Gesundheit der Atemwege bei und auch die Sauerstoffversorgung wird durch den Einfluss der Zirbe verbessert. Es kommt zu einem allgemeinen Gefühl der Vitalität und Energie.

ZEIT, SICH VERWÖHNEN ZU LASSEN!

Ein nachhaltiger Urlaub im Hotel DIE SONNE ist unvergesslich und wunderschön. Es ist ein Abenteuer, das sie bereichert und ihr Herz öffnet. Dafür sorgt nicht nur die Gastgeberfamilie Schwabl, sondern das gesamte Team. Zeit, sich einfach zurückzulehnen und den Urlaub zu genießen.

Sie haben es sich verdient!



MÖCHTEN AUCH SIE DIE POSITIVE WIRKUNG VON ZIRBE GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive All In im **Hotel DIE SONNE** zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf Ihre Zirben-Verwöhnmomente.



ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

Das "All Inclusive Hotel" HOTEL DIE SONNE 4*S Altachweg 334

5753 Saalbach

Tel.: +43 6541 7202 **Mail:** saalbach@hotel-sonne.at **Web:** www.hotel-sonne.at









DIE MEISTEN UNFÄLLE PASSIEREN IM EIGENEN HEIM

In österreichischen Haushalten ist der häufigste Unfall im eigenen Zuhause der Sturz. Warum aber sind Unfälle im eigenen Zuhause so häufig? Dabei spielen einige Faktoren eine Rolle, an die man so vielleicht noch gar nicht gedacht hat.



WARUM PASSIEREN DAHEIM SO VIELE UNFÄLLE

Der wichtigste, oft völlig vernachlässigte Grund ist: die Vertrautheit! Daheim fühlen wir uns sicher und unterschätzen mögliche Gefahren. Alltägliche Handlungen können aufgrund von Hast, Ablenkung oder mangelnder Konzentration zu Unachtsamkeit und damit Unfällen führen. Auch viele Haushaltsgegenstände stellen potenzielle Gefahren dar.

STURZ ALS HÄUFIGSTE UNFALLURSACHE

Stürze im eigenen Haushalt können jeden betreffen, auch wenn ältere Menschen und Kinder besonders gefährdet sind. Ursachen sind zum Beispiel: Stolpern über Gegenstände, Ausrutschen auf glatten Böden oder Stürze von Leitern oder Treppen. Auch Kinder können durch ihre Neugier und Unachtsamkeit gefähr-

det sein. Oftmals fehlen in Haushalten angemessene Sicherheitsvorkehrungen wie rutschfeste Teppiche, Handläufe an Treppen, Rauchmelder oder Feuerlöscher.

WICHTIGE TIPPS, UM DAS EIGENE ZUHAUSE SICHERER ZU MACHEN:

Gefahr in Küche und Bad

- › Bodenbeläge in Küche und Badezimmer sollten immer rutschfest sein. Verschüttete Flüssigkeiten und Wasser sofort aufwischen, um Unfälle zu vermeiden.
- Scharfe Gegenstände sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Hat man sich geschnitten, können kleinere Verletzungen mit Heilsalben gut behandelt werden. Der Wirkstoff Dexpanthenol bildet dabei eine schützende Barriere auf der Haut.

- In der Küche sollte man immer Topflappen oder Handschuhe verwenden, um Verbrennungen zu vermeiden. Ist es doch einmal passiert, sollte man die betroffene Stelle gleich unter lauwarmem (nicht zu kaltem!) Wasser kühlen.
- Heißes Wasser in der Küche nie unbeaufsichtigt lassen – gerade, wenn sich Kinder in der Nähe befinden.

Stolperfallen minimieren

- Ofters überprüfen, ob es irgendwo in der Wohnung lose Teppiche, Kabel oder Gegenstände gibt, über die man stolpern könnte.
- Gehwege frei von Hindernissen halten.
- Für ausreichende Beleuchtung in allen Räumen sorgen, um Stürze in der Dunkelheit zu verhindern.



Elektrische Sicherheit gewährleisten

- » Regelmäßig die elektrischen Geräte und Steckdosen kontrollieren: Austretende Kabel oder beschädigte Steckdosen können zu Stromschlägen führen.
- > Steckdosensicherungen verwenden, wenn kleine Kinder im Haushalt leben.
- > Elektrische Geräte immer ausschalten, wenn sie nicht in Gebrauch sind.



Brandschutz beachten

- In jedem Stockwerk des Hauses sollten Rauchmelder installiert sein.
- Feuerlöscher bereithalten und regelmäßig überprüfen lassen.
- Notfallplan für den Fall eines Brandes erstellen und mit der Familie besprechen.



Vermeidung von Vergiftungen

- Haushaltsreinigungsmittel, Medikamente und andere potenziell giftige Substanzen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Alle Behälter sollten ordnungsgemäß gekennzeichnet sein, um Verwechslungen zu verhindern.





Magnesium

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

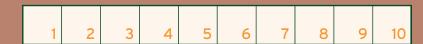


www.betadona.at



doe" Iherma Warme-Qurtel Kucken und doe" Iherma Warme-Auflage Nacken. Selbsterwarmende Auflagen zur vonübergenkenden Linderung von leichen Majakeb und Geleinschmeizen. Für den einmäligin Gebrauch bestimmt. Womfinnweise beachtein Stand ihre der Verteilt der Verteilt

größtes Stück von etwas	44. Prä- sident der USA (Barack)	Schwur	V	eine Zahl	linker Neben- fluss der Donau	mensch- liche Aus- strahlung	V	schmal; begrenzt	Kurz- wort für Jugend- liche(r)	Schwert- lilie	V	engl. Dichter u. Maler (William)	V	Pflanze mit flei- schigen Blättern	V	deutscher Reichs- präsident (Friedrich)	un- bedarft
•								•				franz. Schau- spieler (Jean)	-				
griechi- sche Vorsilbe: lebens-			_	Punkt auf dem Spiel- würfel	-			<u></u>	Held im altindi- schen Epos	-		,		unge- bleicht, natur- farben		früher: Staatsrat im Osman. Reich	
Name d. Storches in der Tierfabel							erzäh- lende Dichtung	•				ital. Kom- ponist (Giu- seppe)	-	V	10	Y	
nach oben (ugs.)		amerika- nischer Raben- geier		Zauber- gewalt über Personen	•				aus- wählend (lat.)	-							
•				aus- genom- men, frei von									Evan- gelist		Verkaufs- häuschen		spani- sche Anrede: Herr
Zwiebel- gewächs	sich fast gleichen		Tasten- instru- ment	V									•		V		V
•													unbe- stimmter Artikel				
hügel- frei, flach													Wurfseil, Wurf- schlinge	Pferde- renn- bahn bei London		Vorder- asiat	
schott. Philo- soph (David)							36	h	ir	n n			→	V		•	
Gesand- ter des Papstes		tropische Frucht, Myrten- gewächs		musika- lisches "Hoch"					a i				islän- disches Milch- produkt	-	5		
•								4	91	Ш	y		Fisch- eier		Teil des Ess- bestecks		knabbern
Drama Frank Wede- kinds			8				Sch	wed	enrä	tsel			→				
innerer Raum altgriech. Tempel													Verpa- ckungs- gewicht	•			
Kletter- vogel	persönl. Geheim- nummer (Abk.)		kuban. Politiker: Guevara		silber- weißes Metall	zwingen, die Rich- tung zu ändern	•	radio- aktives Schwer- metall	Teil eines Möbel- stücks	Unglück, Miss- geschick	, ,	Pfad- finder; Späher (engl.)	•	ent- schlos- sen		Längen- maß	
•	V	9	V			süße Masse für Torten	-										
Kerbtier		Winter- sport- gerät		Feucht- nasen- affe, Lemur	•					aufge- brühtes Heiß- getränk		schmie- ren, fetten	-		7		
•		•				Auto- bahn- gast- stätte	•								Zwerg- schim- panse		Medizin: Nerven- zelle (griech.)
aus dem Weg gehen	gefall- süchtig; ein- gebildet		Fluss in Osteuropa (Westl. Dwina)	veraltet: Vorteil; Vor- schuss						6	eine Emp- fehlung geben	tollen, lärmen (Kinder)					
•						Getreide- speicher		auf sich zu	•			Gewebe mit Metall- fäden	offener Güter- wagen	-			
kräftig, ge- drungen		türki- sche Ruinen- stadt		Monats- name	Vor- nehm- tuer					blutstil- lendes Mittel	-				4	kleines hirsch- artiges Waldtier	
•		▼		▼				Eur. Frei- handels- assoziati- on (Abk.)					alte Maß- einheit des Luft- drucks	-		▼	
sizilia- nische Stadt					Sohn Jakobs und der Lea (A. T.)	-		ŕ		austra- lischer Lauf- vogel	-			großer asiat. Singvo- gel, Star			
Liebes- verhält- nis				3				neunter Ton einer diaton. Tonleiter	-				beißen- der Spott				





Sudoku

Leicht

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

Mittel

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







MIT ASHWAGANDHA, ROSENWURZ UND SCHISANDRA

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

Rätseln & Gewinnen



Wie wird die Zirbe häufig genannt? "Königin der …"

A

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.11.2023.

- Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
- ** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der St. Martin Apotheke verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive All In im Hotel DIE SONNE. www.hotel-sonne.at

2. & 3. PREIS**

Innere Ruhe

Infos zum Produkt auf Seite 21.

GEWINNSPIEL TEIL?

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







Die schönsten Bücher für den Herbst

Der Herbst bietet die wunderbare Gelegenheit, uns zu entspannen und auf das Wesentliche zu besinnen. Die Tage werden kürzer, das Wetter kühler und die bunte Farbenpracht der Blätter, das raschelnde Laub sowie der Geruch von nasser Erde versetzen uns in eine gemütliche Stimmung. Was gibt es jetzt Schöneres, als sich in eine warme Decke zu kuscheln und ein Buch zur Hand zu nehmen

"Die Sprache des Wassers"

von Sarah Crossan



Ein berührendes Buch in Versform über eine junge Taubstumme, die sich auf die Suche nach ihrer verschwundenen Schwester begibt. Dabei werden Themen wie Familie, Freundschaft und Identität auf sensible Weise behandelt.

"Herbst"

von Ali Smith



In diesem Roman geht es um eine ungewöhnliche Freundschaft zwischen einer älteren Frau und einem jungen Mädchen. Die Sprache des Buches ist auβergewöhnlich und es werden immer wieder aktuelle politische Ereignisse eingebunden, was das Buch zu einem sehr besonderen Leseerlebnis macht. "Herbst" ist der erste Band einer Roman-Tetralogie, der jeweils einem der vier Jahreszeiten gewidmet ist.

"Der zauberhafte Wunschbuchladen"

von Katja Frixe



Eine zauberhafte Geschichte über eine Buchhandlung, in der Bücher geheimnisvolle Kräfte haben und Wünsche erfüllen können.



KOCHBUCH

VEGETARISCH - Kreative Gerichte für alle Jahreszeiten



BROM BEER GRIESS KNODEL

ZUTATEN FÜR 20 KLEINE KNÖDEL

KNÖDEL

BUTTERBRÖSEL

- > 750 ml Milch
- > 180 g Butter
- > 2 EL Zucker
- > 300 g Grieß
- > 2 Eier
- > etwa 20 Brombeeren
- 200 g Semmelbrösel60 g Staubzucker
- > 65 g Butter

1.

Die Milch wird gemeinsam mit der Butter und dem Zucker aufgekocht. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. So lange weiter kochen, bis sich die Grießmasse vom Kochlöffel löst.

2.

Die Masse soll etwa eine halbe Stunde auskühlen. Danach rührt man die aufgeschlagenen Eier in den Teig. Nochmals eine halbe Stunde ruhen lassen.

3.

In der Zwischenzeit werden die Butterbrösel gemacht. Dazu wird die Butter in einer großen Pfanne geschmolzen. Semmelbrösel und Staubzucker hinzufügen. Unter Rühren goldbraun rösten.

4.

Für die Knödel wird ein Topf mit Salzwasser erhitzt. Den Teig in etwa 20 Stück teilen. Jedes Stück wird zu einer runden Scheibe geformt und in die Mitte eine Brombeere gesetzt. Zu einem Knödel formen und 10-12 Minuten in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen.

5.

Danach die Knödel aus dem Wasser heben und in den Butterbröseln schwenken.









ST. MARTIN APOTHEKE