

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



UNSCHLAGBARE ALLIANZ

DAS ZUSAMMENSPIEL VON ANGEBORENEM
UND ERWORBENEM IMMUNSYSTEM

ADÉ ZUM STILLEN LEIDEN

SOZIALE MEDIEN RÜCKEN DEN DARM INS RAMPENLICHT

OHRENPFLEGE

RICHTIGES WISSEN ÜBER OHRFLÜSSIGKEITEN

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es ist wieder diese Zeit des Jahres: Die Sonne geht früh unter, das Wetter wird kälter und kälter. Die langen Wintermonate können sich auf das körperliche und geistige Wohlbefinden auswirken. Vielleicht fühlen Sie sich gereizter, haben weniger Energie oder sogar Schwierigkeiten, tägliche Aufgaben zu erledigen.

Gerade im Alter macht das kalte Wetter zu schaffen. Der Körper reagiert anders auf die Kälte, was anfälliger für ernsthafte Gesundheitsprobleme machen kann. Aber mit ein wenig Vorbereitung und der Beachtung einiger einfacher Ratschläge kommen Sie gesund und in guter Laune durch den Winter.

Auch wenn man sich bei nasskaltem Wetter am liebsten drinnen verkriechen möchte - es ist wichtig, das Haus zu verlassen und sich mit Freunden und Familie zu treffen. Sonst kommt es schnell zu Gefühlen der Einsamkeit, Isolation und Hilflosigkeit. Konzentrieren wir uns also in dieser Zeit des Jahres auf die Selbstfürsorge und die eigene Gesundheit.

Aber man kann das Thema Selbstfürsorge auch bestens daheim ausleben: Wie wäre es denn mit einem Wellness-Abend? Nehmen Sie sich etwas Zeit, um in eine gute Hautpflege für Gesicht und Körper zu investieren. Oder genießen Sie ein schönes Bad und tragen dabei eine Gesichtsmaske oder Haarkur auf. Denn Haut und Haar leiden in den Wintermonaten genauso wie unsere Stimmung. Nehmen wir uns Zeit - für uns und unseren Körper. Das steigert auch die Stimmung.

Das Wissen darum, wie der Körper auf eisige Temperaturen und kürzere Tage reagiert - körperlich und geistig - kann helfen, sich besser darauf vorzubereiten und einen angenehmeren und komfortableren Winter zu erleben. Mit dieser Lektüre geben wir Ihnen hilfreiche Tipps mit auf den Weg, damit dieser Winter einfach nur ein wunderbarer wird.

In dieser Ausgabe möchten wir auch unseren Webshop vorstellen. Wenn man krank zu Hause liegt oder bei dem Wetter einfach nicht raus möchte - wir liefern Ihnen rezeptfreie Medikamente und unsere Apothekenprodukte direkt an die Haustüre. Wenn es dringend ist, sogar innerhalb von 24 Stunden.

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

Warum fühlen wir uns abends kränker?

Kennen Sie das? Trotz Erkältung sind sie einigermaßen gut durch den Tag gekommen - haben Meetings überstanden, Listen abgearbeitet, die Kinder aus der Schule abgeholt und am Nachmittag noch „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Aber dann kommt der Abend, kommt die Ruhe und dann schlägt die Erkältung so richtig durch. Aber warum ist das so?

Die Antwort liegt in unseren zirkadianen Rhythmen. Abends steigt die Aktivität unseres Immunsystems an. Damit sind auch einige der Moleküle, die Entzündungen verursachen, aktiver und damit einhergehend Entzündungen und Schmerzen schlimmer. Aber auch noch ein zweiter Grund kommt zum Tragen: Je weiter wir in den Tag hineingehen, desto müder und damit auch kränker fühlen wir uns.

Schlafentzug als weitere Ursache

Wer erkältet ist, schläft weniger und schlechter. Auch das ist mit der Schmerzempfindung verknüpft und verstärkt Schmerzen. Wenn wir morgens aufwachen, steigt das Level des Stresshormons Cortisol an. Während der Nacht ist es niedrig, wir fühlen uns müder, haben keine Energie und spüren Schmerzen im Körper umso intensiver.

Gibt es bestimmte Symptome, die nachts schlimmer werden?

Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen, Erkältungen und Grippe gehören zu den Erkrankungen, die abends zu einer Verschlimmerung der Symptome führen können. Die liegende Position im Bett verstärkt einige Atemwegssymptome. Im Liegen tropft das Sekret aus den Nebenhöhlen in den Rachen hinunter, was dann wiederum Husten auslöst.

Die Lösung zur Linderung

Die Einnahme von Medikamenten vor dem Schlafengehen kann Symptome lindern. Diese enthalten abschwellende oder antihistaminische Wirkstoffe, die dazu beitragen können, Sekrete auszutrocknen und ermöglichen es, dass man besser und erholsamer schlafen kann.



APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

4

**Neues aus der
St. Martin Apotheke**

6

Adé zum stillen Leiden

Soziale Medien rücken den
Darm ins Rampenlicht

8

**Schönes Haar
trotz Kälte**

Die Winter-Haarpflegeroutine

10

Unschlagbare Allianz

Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem
Immunsystem

12

**Gelenkgesundheit
im Winter**

Beeinflusst kaltes
Wetter Arthrose?

14

Ohrenpflege

Richtiges Wissen
über Ohrflüssigkeiten

16

**Wenn graue Haare auf
graue Zonen treffen**

Die geheimen Waffen gegen
das Altern der Libido

18

**Gut gelaunt durch
die kalte Jahreszeit**

Wie Sie dem Winterblues
trotzen können

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Pikante Kohlrouladen

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, Corinna Schober, Hotel Alpenhof - www.alpenhof.com



Gedruckt nach der
Richtlinie „Druckerzeug-
nisse“ des Österreichischen
Umweltzeichens,
Offset 5020, UZ-Nr. 794

UNSER WEBSHOP IST ONLINE!

ZUSTELLUNG
INNERHALB VON
24 STUNDEN

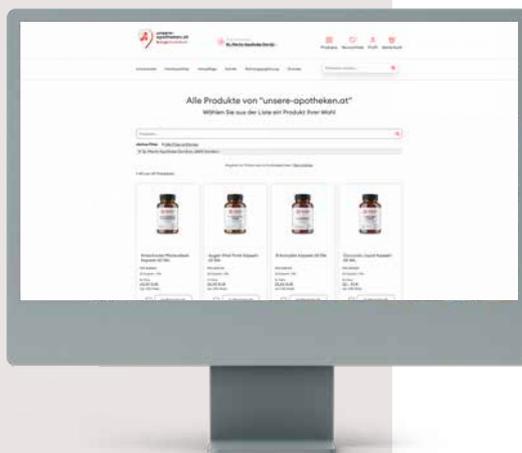
Unser Sortiment kann nun auch über unseren Onlineshop bezogen werden. Seien es rezeptfreie Medikamente wie Schmerzmittel und Nasensprays, Kosmetika oder unsere „Dr. Linder“-Nahrungsergänzungsmittellinie.

Wir liefern Ihre Bestellung in ganz Österreich direkt bis zur Haustüre. Wenn es dringend ist, sogar innerhalb von 24 h in ganz Dornbirn.

Wir können Ihre Bestellung auch zur Abholung bereitlegen. Wir melden uns, sobald sie komplett ist.

Sie benötigen eine Beratung zu den ausgewählten Medikamenten?

Zu unseren Öffnungszeiten von **Mo-Fr 8-12 Uhr** und 14-18 Uhr sowie **Sa 8-12 Uhr** werden Sie von unseren erfahrenen Apotheker*innen fachkundig beraten. Nehmen Sie dazu telefonisch oder per Mail Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.



Stöbern Sie durch unser Sortiment:



DIE GEWINNER UNSERES SOMMER- GEWINNSPIELS



In der Sommerausgabe unseres Magazins durfte sich die **Familie Böhler** über einen Gewinn unserer hochwertigen Nahrungsergänzungsmittellinie „Dr. Linder“ freuen. Einen weiteren Gewinn durften wir Frau **Kirsten Erkinger** überreichen.

Wir freuen uns über die zahlreiche Teilnahme an unserem Gewinnspiel!



INFO



Hätten Sie es gewusst?

Wie Schmerzmittel schneller wirken

Haben Sie schon einmal davon gehört, dass Schmerzmittel besser wirken, wenn man sich nach der Einnahme auf die rechte Seite legt? Klingt ein wenig verrückt, oder? Entspricht aber der Wahrheit. Wir klären auf, warum das so ist.

Die Körper-Asymmetrie entscheidet

Die meisten Schmerzmittel oder auch andere Pillen beginnen erst zu wirken, wenn der Magen ihren Inhalt in den Darm ausstößt. Je näher eine Pille also am unteren Teil des Magens landet, desto schneller beginnt sie sich aufzulösen und ihren Inhalt durch den Zwölffingerdarm zu entleeren. Die Körperhaltung nach der Einnahme von Schmerzmitteln ist also sowohl wegen der Schwerkraft als auch wegen der natürlichen Asymmetrie des Magens entscheidend.

Warum die linke Seite langsamer ist

Legt man sich nach der Einnahme von Tabletten auf die linke Seite, landen die Medikamente im oberen Teil des Magens und brauchen am längsten, um sich aufzulösen und in den Darm zu gelangen.

Interessante Fakten:

- Legt man sich nach der Einnahme der Pillen auf die rechte Seite, ist die Auflösung der Medikamente zwei- bis dreimal schneller als in aufrechter Haltung.
- Legt man sich auf die linke Seite, ist die Zeitspanne bis zur Wirkung der Medikamente am längsten.
- Eine Studie zeigte: Zehn Minuten Wirkzeit auf der rechten Seite, dreiundzwanzig Minuten Wirkzeit wenn man steht und über hundert Minuten bis das Schmerzmittel wirkt, wenn man auf der linken Seite liegt.



ADÉ ZUM STILLEN LEIDEN

Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht



Bestimmte gesundheitliche Themen ignorieren wir gern, weil sie unangenehm sind. Nur lösen sie sich dadurch leider nicht in Luft auf. Das stille Leiden geht weiter. Um Abhilfe zu schaffen, haben die sozialen Medien nun den Schritt für die Gemeinschaft gemacht. Und rücken ohne Scham ins Zentrum, was viele bewegt: Darmprobleme!

WANN HABEN SIE ZUM LETZTEN MAL MIT IHREM BESTEN FREUND ÜBER VERSTOPFUNG GESPROCHEN?

Oder unangenehme Gase? Verstecken Sie Ihren Blähbauch auch unter weiter Kleidung? Wir tun uns schwer, über sogenannte Tabus zu reden. Und genau hier helfen die sozialen Medien: Von Blähungen bis zu Darmbewegungen werden Menschen online immer offener.

MILLIONEN KLICKEN AUF DAS THEMA „DARM“

Seit Influencer das Thema Darmgesundheit öffentlich gemacht haben, boomen damit verwandte Hashtags in den sozialen Medien. So hat es der Hashtag **#GutTok** („Gut“, englisch für Darm) auf TikTok auf mehr als 983 Millionen Aufrufe gebracht. Verwandte Hashtags wie **#hotgirlshavestomachproblems** und **#hotgirlshavestomachissues** erzielen ebenso Millionen von Aufrufen. Diese Offenheit für das Thema schärft das Bewusstsein, dass man erstens mit dem Problem nicht allein ist und es zweitens jeden treffen kann. Gemeinsam für einen Darm ohne Scham.

HAMBURGER „KACKFLUENCERIN“

Karina Spiess (25) ist Influencerin, nennt sich im Netz Kiki und hat zehntausende Fans in den sozialen Medien. Sie ist hübsch, modebewusst, postet Selfies, Urlaubsfotos und Schnappschüsse mit Hund und Freund auf Instagram. Also eine von vielen? Nicht ganz. Denn Katharina spricht offen über ihre Darmprobleme. Sie scheut dabei auch nicht vor expliziter Wortwahl zurück: „Überall wo ich hinkomme, muss ich erstmal scheißen“. Mit dem User teilt sie dabei durchaus peinliche Alltagsmomente - ausgelöst durch ihre Darmprobleme. Die Geschichten sind witzig, zeigen aber dennoch, wie belastet Kiki durch ihren Reizdarm ist. Auf ihrem Instagram-Profil **@kikidoyouloveme** teilt sie ihre sogenannten „Kackgeschichten“ mit mehr als 150.000 Followern. Ziel der Hamburgerin ist es, das Thema Darm zu enttabuisieren.

AUCH FITNESS-STARS LEIDEN

Vielen kennen sie, noch mehr lieben sie: Pamela Reif ist für ihren athletisch geformten Körper und ihre Fitnessvideos weltweit bekannt. Aber auch der Instagram-Star und gefeierte Influencerin hat im Alltag oft mit einem Blähbauch zu kämpfen. Pamela widmet ihren Verdauungsbeschwerden eine ganze Podcastfolge und erzählt, wie ihr eine Stuhluntersuchung geholfen hat.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN WERDEN ENTTABUIERT

Kathrin Wolter aus Montabaur redet auf Instagram ebenso über das Tabuthema Darmkrankheit. Und teilt ihre Erfahrungen mit Colitis ulcerosa, einer chronischen Darmkrankheit mit Durchfall. Dafür will sie sich nicht schämen und spricht offen über ihre Krankheit. Und hilft so vielen Betroffenen, sich auch Hilfe zu holen und zu verstehen, dass sie nicht allein mit dem Problem sind.

VON DER PEINLICHKEIT ZUR NORMALITÄT

Aber nicht nur in den sozialen Medien lässt sich eine positive Veränderung des Darmthemas beobachten. Auch in den traditionellen Medien bewegt sich etwas. War es einst in Serien wie "Sex and the City" noch eine furchtbare Peinlichkeit, wenn man vor dem Partner pupste, ist es heute Normalität. In modernen TV-Serien wird offen über Verdauungssymptome wie Furzen und Blähungen gesprochen - ohne das Stigma der Peinlichkeit.

MAGEN-DARM-PROBLEME BEI JUGENDLICHEN

Verdauungsprobleme fangen aber nicht erst im Erwachsenenalter an. Auch Teenager leiden darunter - und tun sich mitunter noch schwerer, darüber zu sprechen. So können schulische Ängste stressbedingte Magen-Darm-Symptome auslösen und bereits vorhandene körperliche Störungen wie entzündliche Darmerkrankungen verschlimmern. Auch hier hilft nur eines: Reden, reden, reden.

REDEN WIR ÜBER DINGE, DIE UNS WIRKLICH BEWEGEN

Darmgesundheits-Nahrungsergänzungsmittel boomen heutzutage: Auf den Einkaufslisten der meisten Menschen erscheinen Produkte für die Darmgesundheit fast schon routinemäßig. Denn wer für sein eigenes Wohlbefinden sorgen möchte, fängt beim Darm an.

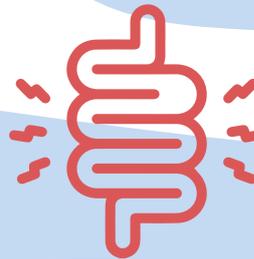
HILFE BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

In unserer Apotheke finden sich zahlreiche effektive Lösungen bei Magen- und Darmproblemen. So tragen Probiotika dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora zu unterstützen und bei einem Reizdarmsyndrom sowie Verdauungsstörungen zu helfen.

FAKTEN

Akute und chronische Magen-Darm-Erkrankungen zeigen sich durch:

- › *Sodbrennen*
- › *Verstopfung*
- › *Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten*
- › *Magenschleimhautentzündung (Gastritis)*
- › *Magengeschwüre*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Bewährt seit mehr als 25 Jahren:
**Für ein gutes
Bauchgefühl**



www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81586



*€ 2,- **Gutschein** gültig für OMNi-BIOTIC® 6 (60 g) bis 29. Februar 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. 81586



SCHÖNES HAAR TROTZ KÄLTE

Die Winter-Haarpflegeroutine

Am Kamin sitzen, eine heiße Tasse Kakao genießen und von einer warmen Wolldecke bedeckt sein - es gibt nichts Schöneres im Winter. Aber während Sie eine kuschelige Zeit haben, gilt das nicht für Ihre Haare! Die kalte Jahreszeit macht das Haar wirklich trocken, rau und widerspenstig. Das gewohnte Wasch- und Stylingprogramm reicht nicht mehr aus - jetzt braucht es eine spezielle Haarpflegeroutine für den Winter.

Im Winter wird die Kopfhaut aufgrund der geringen Luftfeuchtigkeit trocken und juckend. Das kann zu Schuppen und Kopfhautreizungen führen, was wiederum Haarausfall zur Folge hat. Mit den richtigen Tipps zur Haarpflege im Winter kann man das Haar davor bewahren, brüchig und glanzlos zu werden.

WAS MAN IM WINTER UNBEDINGT VERMEIDEN SOLLTE

Auch wenn man im Winter viel Haube trägt: zu oft Haare zu waschen sollte man vermeiden. Das entzieht dem Haar natürliche Öle und führt zu zusätzlicher Trockenheit und Reizung. Im Idealfall shampooont man das Haar nicht öfters als zweimal pro Woche. Der Conditioner nach der Haarwäsche sollte im Winter niemals ausgelassen werden. Das Haar braucht diese Pflege für tiefgehende Feuchtigkeit. Der Einsatz von Hitze-Stylingtools sollte in der kalten Jahreszeit unbedingt minimiert werden. Auch Föhnen entzieht dem Haar Feuchtigkeit und verursacht Haarbruch. Föhnen Sie Ihre Haare nur kurz an und geben Sie ihnen danach Zeit zum Lufttrocknen. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke mit den Wirkstoffen Biotin, Kupfer, Selen, Zink, Vitaminen und Aminosäuren reduzieren Haarausfall und stärken die Struktur der Haare.

„ALLE HAARE FLIEGEN HOCH!“

Man kennt das - kaum nimmt man im Büro die Haube ab, fliegen die Haare nur so nach oben. Diese statische Aufladung ist lästig und sieht nicht gerade attraktiv aus. Der Mangel an Feuchtigkeit in Kombination mit der Reibung durch Pullover, Schals, Kapuzen und Haarbürsten macht das Haar kraus und statisch. Verhindern kann man das durch die Verwendung einer belüfteten Haarbürste mit einer Kombination aus Borsten aus Wildschweinborsten und Kunststoff. Tragen Sie einen Leave-in-Conditioner auf, um statische Elektrizität zu verhindern und das Haar geschmeidig zu halten.

WINTER-SCHUPPEN - DER UNERWÜNSCHTE „PARTYGAST“

Viele von uns leiden im Winter unter Schuppen. Das ist zwar nichts, worüber man sich Sorgen machen muss, kann aber lästig sein, besonders wenn man oft dunkle Winterkleidung, oder festliche Kleidung trägt und fürchten muss, dass andere die Schuppen sehen können. Spezielle feuchtigkeitsspendende Anti-Schuppen-Shampoos schaffen Abhilfe. Zusätzlich helfen Haarmasken, die man am besten zwei Mal pro Woche nutzt, um die Feuchtigkeit im Haar aufrecht zu halten.

FÜNF HAARMASKEN, DIE MAN KENNEN SOLLTE

Wöchentliche Haarmaskenbehandlungen sind eine ausgezeichnete vorbeugende Maßnahme, um Ihre allgemeine Haargesundheit sicherzustellen.

1. Für alle Haartypen geeignet ist Senföl - und es wirkt Wunder. Dazu einfach Senföl fünf Minuten lang auf das Haar auftragen, bevor Sie es waschen.
2. Aloe Vera macht das Haar weich und schuppenfrei. Nehmen Sie frisches Aloe-Vera-Gel und Olivenöl zu gleichen Teilen, verrühren Sie es zu einer glatten Paste und tragen Sie diese gleichmäßig auf das Haar auf. Zehn Minuten einwirken lassen und dann wie gewohnt waschen.
3. Aloe Vera ist in Kombination mit Zitrone ein echtes Geheimrezept für schuppiges Haar. Dazu zwei Esslöffel frisches Aloe-Vera-Gel und einen halben Esslöffel frischen Zitronensaft miteinander vermengen. Paste vor dem Waschen fünf Minuten lang auf die Kopfhaut auftragen.
4. Auch frischer Joghurt und Babyöl sind eine gute Kur für das winterliche Haar. Beide Zutaten zu gleichen Teilen gut vermischen, bis eine glatte Paste entsteht. Massieren Sie diese Paste fünf Minuten lang sanft auf Haar und Kopfhaut. Mit einem normalen Haarshampoo auswaschen.
5. Bei übermäßig trockenem Haar hilft der 5-Öl-Haar-Cocktail. Dazu Oliven-, Kokosnuss-, Mandel-, Rizinus- und Vitamin-E-Öl zu gleichen Teilen nehmen, gut mischen und vor dem Waschen zehn Minuten lang im Haar einwirken lassen.



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 • lactosefrei • glutenfrei

UNSCHLAGBARE ALLIANZ



Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

Mit dem Winter kommt auch immer die Saison der Erkältungen und Grippe. Jetzt ist unser Immunsystem verstärkt gefragt. Und wussten Sie schon, dass es über zwei grundlegende Verteidigungslinien verfügt? Man nennt sie auch die angeborene und die erworbene Immunität. Zwischen ihnen bestehen zahlreiche Synergieeffekte - kommt es aber zu einem Kommunikations-Defekt der beiden Systeme, sind Krankheiten die Folge. Dieser Artikel gibt einen praktischen Überblick über diese unschlagbare Allianz unseres Körpers.

EIN PERFEKT KOORDINIERTES TEAM

Unser Immunsystem ist wie ein gut geöltes Maschinengetriebe - verschiedene Teile arbeiten zusammen, um uns vor schädlichen Eindringlingen zu schützen. Es kann zwischen „selbst“ und „nicht selbst“ unterscheiden und greift nur dann an, wenn es eine Bedrohung erkennt. Dieser Prozess wird als Immunantwort bezeichnet und kann sehr schnell und effektiv sein.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ANGEBOREN UND ERWORBEN

Das angeborene Immunsystem ist eine uralte und vielfältige Sammlung von Abwehrmechanismen. Es ist die erste Verteidigungslinie und schützt sofort nach Kontakt mit Krankheitserregern. Das erlernte Immunsystem hingegen „lernt“ aus früheren Infektionen und bildet Antikörper, um den Körper vor zukünftigen Angriffen zu schützen. Es umfasst sogenannte T- und B-Zellen, die praktisch jedes Antigen erkennen. Das erworbene Immunsystem hat den Vorteil flexibel zu sein und ein immunologisches Gedächtnis zu haben. Es ist aber vollständig vom angeborenen Immunsystem abhängig.

ES BRAUCHT EINE FEINE BALANCE

Interaktionen zwischen dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem führen zu einer hocheffizienten Erkennung und Beseitigung von Krankheitserregern. Kommt es aber zu ungünstigen Interaktionen zwischen diesen beiden Systemen, entstehen immunologische Reaktionen wie Allergien, Autoimmunität oder auch Abstoßung von Transplantaten.

WENN DIE NASE JUCKT ...

Eine solche Allergie, ausgelöst durch eine ungünstige Interaktion der Immunsysteme, kann auch in den Wintermonaten auftreten. Denn selbst in der kalten Jahreszeit, wenn draußen nichts blüht, ist man vor Allergien nicht gefeit. Jetzt verbringt man mehr Zeit in den Innenräumen und ist damit verstärkt Hausstaubmilben, Schimmel und Tierhaaren ausgesetzt. Diese lösen Allergien aus - die Augen brennen, die Nase läuft. Abhilfe schafft die Verwendung von Luftreinigern und Luftbefeuchtern. Sie können dazu beitragen, die Allergene zu reduzieren.

ALLERGIEVORBEUGUNG IM WINTER?

Die Antwort darauf ist: Ja, unbedingt! Der Schlüssel dazu liegt in der Gesundheit des Immunsystems. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Allergenen. Um Allergien im Frühjahr besser in Schach halten zu können, hilft es, schon im Winter eine gesunde Darmflora aufzubauen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen und probiotischen Lebensmitteln kann dazu beitragen, das Immunsystem zu regulieren und allergische Reaktionen zu reduzieren.

VITAMINMANGEL IM WINTER

Vitamin D ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten aus der Apotheke kann helfen, einen vorhandenen Mangel auszugleichen und das Immunsystem zu stärken. Denn die kalte Jahreszeit bringt weniger Sonnenschein mit sich und damit einen Mangel an Vitamin D.

ABWEHRKRÄFTE DES KÖRPERS UNTERSTÜTZEN

VITAMINREICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS DER APOTHEKE HELFEN BEI DER IDEALEN VITAMINZUFUHR UND DAMIT BEIM AUFBAU EINES STARKEN IMMUNSYSTEMS. SO SPIELEN DIE VITAMINE A UND C EINE WICHTIGE ROLLE BEI DER IMMUNFUNKTION. ZUSÄTZLICH ENTHALTEN SIE OFT SPURENELEMENTE WIE ZINK UND SELEN, DIE EBENFALLS DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.



APOTHEKEN
Tipp



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Für ein gutes Allgemeinbefinden und volle Leistungsfähigkeit ist eine funktionierende Immunabwehr wichtig. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt enthält wertvolle bioaktive Pflanzenstoffe (Polyphenole), die durch ihre antioxidative Wirkung zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Immun + Cistus Saft

300 ML

vegan • lactosefrei • glutenfrei • aromafrei

GELENK- GESUNDHEIT IM WINTER



BEEINFLUSST KALTES WETTER ARTHROSE?

Wenn Sie an Arthrose leiden, ob entzündlich oder nicht, haben Sie wahrscheinlich bemerkt, dass Ihre Gelenke bei kälterem Wetter mürrischer werden - das ist keine Einbildung. Nur warum ist das so?

Unsere Gelenke funktionieren am besten bei gemäßigtem Wetter. Sobald die Temperaturen sinken, wird die sogenannte Synovialflüssigkeit, die wie Motoröl in unseren Gelenken wirkt, eher zu einer Art Schlamm. Eisige Temperaturen erhöhen die Schmerzempfindlichkeit, verlangsamen die Durchblutung und verursachen Muskelkrämpfe. Man spürt die Arthrose stärker.

WIE FÜHLT SICH ARTHROSE AN?

Die Symptome von Arthrose umfassen Schmerzen und Steifheit, Gelenkschäden und Schwellungen. Es gibt aber viele effektive Behandlungen. Als schnelle Hilfe eigenen sich Schmerzmittel oder auch pflanzliche Präparate aus der Apotheke, die zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen bei Arthrose eingesetzt werden.

TIPPS ZUR BEWÄLTIGUNG VON ARTHROSE-SCHMERZEN IM WINTER

Halten Sie sich warm

Eine großartige Möglichkeit, Gelenkschmerzen in den Wintermonaten zu minimieren, besteht darin, der Kälte auszuweichen und sich warm anzuziehen. Dicke Handschuhe schützen die Hände beim Aufenthalt im Freien. Sind Hüften, Knie und Ellbogen mit zusätzlichen Kleidungsschichten eingepackt, können auch diese Gelenke effektiv vor der Kälte geschützt werden. Nach dem Outdoor-Ausflug helfen Wärmepflaster oder Moor- und Fangopackungen aus der Apotheke. Sie sind leicht daheim anzuwenden und helfen, die Beschwerden zu lindern. Auch die gute alte Wärmflasche leistet hier sinnvolle Dienste.

Gesunde Ernährung

Bestimmte Lebensmittel können das Risiko für Gelenkschmerzen während der Wintersaison erhöhen. Vermieden werden sollten zuckerhaltige, verarbeitete, fettige und frittierte Lebensmittel. Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie fetter Fisch, Nüsse und Samen, können dazu beitragen, eventuelle Entzündungen zu bekämpfen und damit die Gelenkschmerzen zu reduzieren.

Mehr Vitamin D

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel helfen, Arthrose-Schmerzen zu reduzieren. Eines davon ist Vitamin D. In den Wintermonaten steht uns weniger Sonnenlicht zur Verfügung. Die Folge ist ein niedriger Vitamin-D-Spiegel. Dieser wiederum führt dazu, dass Patienten mit Arthrose daraus resultierend stärkere Schmerzen haben. Es lohnt sich, Vitamin D durch ein geeignetes Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke einzunehmen.

Bewegung ist das A und O

Körperliche Aktivität ist eine der besten Möglichkeiten, Arthrose zu bewältigen. Bewegung steigert nicht nur die körpereigene Energie, sondern erhöht auch die Stärke und Flexibilität, um dadurch schmerzhaft Symptome zu minimieren. Ideal sind 150 Minuten pro Woche mit niedrigintensiver aerober Aktivität. Dazu gehören zügiges Gehen, Wassergymnastik und Radfahren.

Gesundes Gewicht

Wer es schafft, ein gesundes Gewicht zu halten, kann allein dadurch schon Schmerzen und Steifheit reduzieren. Schließlich wird durch das Tragen von mehr Gewicht mehr Druck auf die Knochen und Gewebe ausgeübt. Arthrose ist besonders schmerzhaft in Gelenken, die Gewicht tragen, wie Knie, Hüften und Wirbelsäule.

Krankengymnastik

Manchmal ist es nicht einfach, sich immer zum Rausgehen und damit zur Bewegung zu motivieren. Wer Probleme damit hat, sollte es mit Physiotherapie-Terminen versuchen. Krankengymnastik lässt sich gut im Winter in Angriff nehmen. So lernt man auch die korrekte Ausführung der passenden Übungen, die man dann zu Hause eigenständig weiterführen kann.

FAKT:

*Kaltes Wetter
kann keine
Arthrose
verursachen -
* aber es kann
Schmerzen und
Beschwerden
* verstärken. **

APOTHEKEN

Tipp



NÄHRSTOFFE ALS BEITRAG FÜR GESUNDE GELENKE

Für einen reibungslosen, schmerzfreien Bewegungsablauf brauchen wir gesunde Knochen und Gelenkknorpel, die wie ein Stoßdämpfer Belastungen abfedern, und viskose Gelenksflüssigkeit, die als „Schmiermittel“ in den Gelenken dient. Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und der Gelenksflüssigkeit erforderlich sind. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Knochen- und Knorpelfunktion bei. Mangan unterstützt die Bildung von Bindegewebe (u.a. Knorpel, Bandscheiben und Sehnen), und gemeinsam mit Vitamin D3 die Erhaltung der Knochen.

Gelenktabletten

60 TABLETTEN

fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei



RICHTIGES WISSEN ÜBER OHRFLÜSSIG- KEITEN

ÖHRENPFLEGE

Ohrenschmalz kennt jeder. Manchmal verstopft es förmlich das Ohr. Manchmal aber - gerade nach einem warmen Bad - fließt es geradezu aus dem Ohr hinaus. Was aber, wenn es sich nicht um Ohrenschmalz handelt? Woran erkenne ich ungesunde Flüssigkeiten, die aus dem Ohr kommen?

Ausfluss aus dem Ohr kann durch Ohrenschmalz verursacht werden, manchmal ist es aber auch der Hinweis auf eine Mittelohr- oder äußere Ohrinfektionen, Schäden am Trommelfell, einen Fremdkörper im Ohr oder eine schwerwiegendere Infektion oder Verletzung.

Wozu braucht es eigentlich Ohrenschmalz?

Ohrenschmalz enthält Enzyme, die das Wachstum von Bakterien und Pilzen im Ohr verhindern. Es fängt auch Staub- und Schmutzpartikel ab, die ins Ohr gelangen. Es muss nur entfernt werden, wenn ein riesiger Ohrenschmalzblock eine Hörbeeinträchtigung oder Schmerzen verursacht.

Ohrenschmalz sicher entfernen

Zur Entfernung von Ohrenschmalz eignen sich am besten ohrenschmalzlösende Mittel aus der Apotheke - diese sind auch rezeptfrei erhältlich. Diese sind auch für Kinder sicher. Dazu legt man sich auf die Seite, zieht das Ohrläppchen nach hinten

und trägt 3-4 Tropfen in den Gehörgang ein. Dann einige Male auf den vorderen Teil des Ohres drücken um sicherzustellen, dass die Tropfen weiter in den Gehörgang gleiten. Einige Minuten auf der Seite liegenbleiben und dann die Seite wechseln. Den Vorgang wiederholen.

Infektionen erkennen

Tritt eine unbekannte Flüssigkeit aus dem Ohr aus, kommen Fieber oder Schwindel dazu und ist das Ohr rot und geschwollen, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Flüssigkeit oder Ausfluss aus dem Ohr bezeichnet man auch als Otorrhoe. Die Symptome könnten Schmerzen, Juckreiz, Hörverlust oder ein Klingeln im Ohr sein. Es ist ratsam, das Ohr trocken zu halten. Auf keinen Fall sollte man versuchen, das Ohr mit einem Wattestäbchen zu reinigen.

Wenn gelbe Flüssigkeit austritt

Bei der sogenannten Otitis media, der Mittelohrentzündung, kommt es zu einer Ansammlung von Flüssigkeit hinter dem Trommelfell. Das kann besonders bei Kindern auftreten. Manchmal verursacht die Flüssigkeit so viel Druck, dass das Trommelfell mit großem Schmerz platzt und eine dickflüssige gelbe Flüssigkeit austritt.

Chronische eitrige Otitis media

Sie tritt nach einer Mittelohrinfektion auf oder dann, wenn man unter Paukenröhrchen leidet. Dabei bemerkt man viel weiße, gelbe oder grüne Flüssigkeit, die aus dem Ohr austritt, ohne dass man Schmerzen verspürt.

Wasser in den Ohren

Manchmal möchte man einfach das Wasser im Ohr loswerden, was sich nach der Dusche oder dem Schwimmbadbesuch angesammelt hat. Am besten trocknet man dazu die Ohrmuschel mit einem weichen Handtuch oder Lappen. Dabei sollte das Handtuch nicht in den Gehörgang gesteckt werden. Dann den Kopf zur Seite neigen, damit das Wasser besser abfließen kann. Sanft am Ohr läppchen ziehen. Dadurch wird der Gehörgang begradigt und das Wasser kann besser abfließen. Ein Haartrockner auf niedrigster Stufe eingestellt trocknet das Ohr dann komplett.

Andere Ursachen für Flüssigkeit aus dem Ohr sind:

- › **Das Schwimmerohr.** Wenn die Haut im äußeren Gehörgang anschwillt und sich entzündet, sammelt sich ebenso Flüssigkeit im Gehörgang an und fließt dann ab.
- › **Schäden am Trommelfell.** Wenn ein Gegenstand wie ein Wattestäbchen zu tief in das Ohr gesteckt wurde und dann Flüssigkeit durch das Loch austritt.

- › **Ein Gegenstand im Ohr.** Zum Beispiel, wenn ein Kind ein kleines Spielzeug oder einen Stein in sein Ohr steckt. Man bemerkt dann eine Flüssigkeit, die Blut oder Eiter enthält, die aus dem Ohr austritt.
- › **Cholesteatom.** Ein abnormales Wachstum von Zellen im Mittelohr. Dabei tritt eine unangenehm riechende Flüssigkeit aus dem Ohr aus.
- › **Eine schwerwiegende Kopfverletzung.** Sie kann dazu führen, dass Flüssigkeit aus dem Gehirn aus dem Ohr austritt. Die Flüssigkeit kann klar oder blutig aussehen.
- › **Ekzem des Ohres.** Es kann klaren Ausfluss verursachen.

Die Behandlung

Leichte Verletzungen des Trommelfells oder unkomplizierte Mittelohrinfektionen klären sich in der Regel innerhalb weniger Tage ohne Behandlung auf. Für schwerwiegendere Infektionen werden Antibiotika benötigt. Zur Schmerzlinderung helfen in der Apotheke frei verkäufliche Mittel wie Paracetamol oder Ibuprofen.



Ohrenschmerzen? Otodolor® verwenden.

Stillen den Schmerz – Wirken abschwellend – Gut verträglich

Otodolor® Ohrentropfen

lindern Ohrenschmerzen in Verbindung mit Reizungen sowie Rötungen der äußeren Gehörgänge und sind auch bei ekzematösen Verkrustungen wirksam.

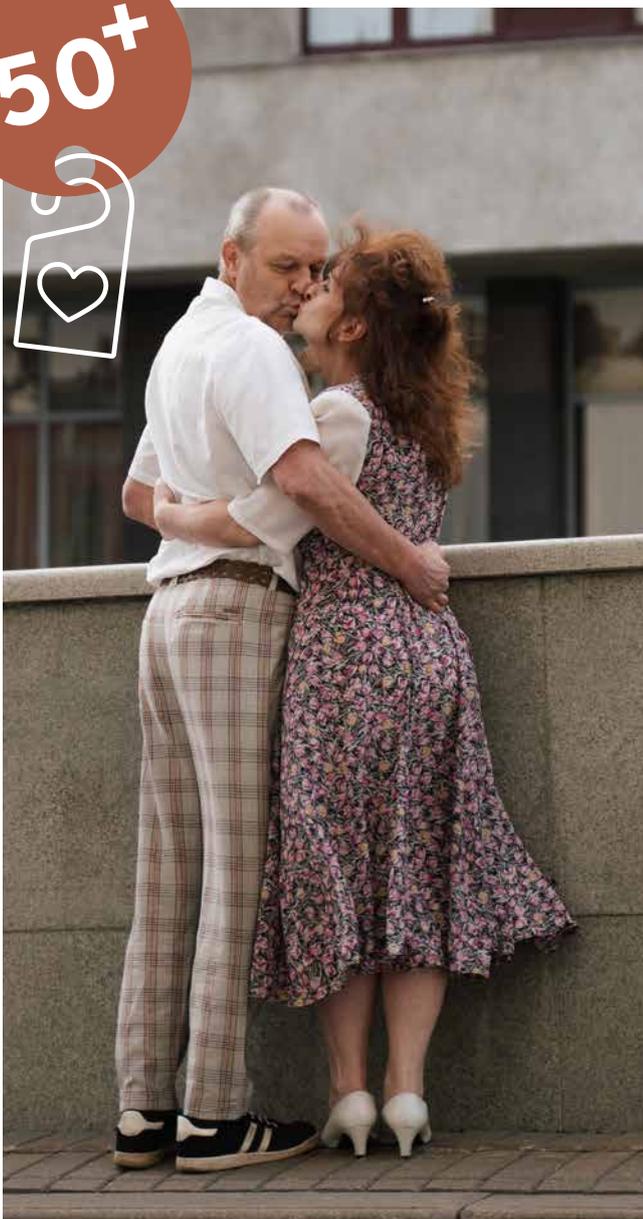
Exklusiv in Ihrer Apotheke.

www.otodolor.at



WENN GRAUE HAARE AUF GRAUE ZONEN TREFFEN

50+



*In einer Welt, in der die Zeit unaufhaltsam voranschreitet, unterliegt auch unser sexuelles Verlangen einem natürlichen Wandel. Von hormonellen Geheimnissen bis hin zu den Auswirkungen auf unser gesamtes Wohlbefinden – die Libido wird in jeder Lebensphase neu definiert. Halten Sie das Feuer der Leidenschaft am Brennen – **in jedem Alter!***

EIN TYPISCHES FRAUENPROBLEM?

Nein, eine nachlassende Libido macht zwischen den Geschlechtern keinen Unterschied. Sowohl Männer als auch Frauen erleben Schwankungen im sexuellen Verlangen, insbesondere im Alter. Hormone und Neurotransmitter regulieren unsere Libido, die negativ von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst werden kann. Darüber hinaus nehmen auch medizinische Erkrankungen, der Lebensstil und Beziehungsprobleme Einfluss auf die Libido.

MÄNNER UND VERRINGERTE LIBIDO

Eine verringerte Libido ist bei Männern am häufigsten eine Folge diverser psychischer Faktoren (z.B. Beziehungsprobleme, Angstzustände oder Depressionen). Hier wird eine sexualtherapeutische Beratung empfohlen. Auch ein niedriger Testosteronspiegel kann zu einer Abnahme des Sexualtriebs führen. Dieser kann z. B. durch eine Gel-Anwendung oder das Tragen eines Testosteronpflasters behandelt werden.

FRAUEN ERLEBEN DAS PROBLEM VIELSCHICHTIGER

Über Frauen und die Libido ist weitaus weniger bekannt als bei Männern. Eine neue Studie ergab, dass Hormone nicht der einzige Grund sind, warum Frauen ihr sexuelles Verlangen als gering empfinden. Probleme nach der Menopause, wie vaginale

**Die geheimen
Waffen gegen
das Altern
der Libido**

Trockenheit oder Schmerzen beim Sex, sind oft ebenso wichtige Faktoren wie Probleme mit dem Partner. Auch das Selbstbild spielt eine wichtige Rolle, weil viele Frauen mit ihrem veränderten Körper nach der Menopause hadern und sich nicht mehr attraktiv fühlen.

WAS STEIGERT DIE LIBIDO BEI FRAUEN AUF NATÜRLICHE WEISE?

Der „Cocktail der Lust“ für Frauen besteht aus vielen Zutaten. Ausreichend Schlaf, Stressabbau, die Einnahme von pflanzlichen Aphrodisiaken, eine gesunde Ernährung, die Einschränkung von Alkohol und die Arbeit an Beziehungsproblemen steigern die Libido von Frauen auf ganz natürliche Art und Weise.

WENIGER SEX = WENIGER SEXUELLE ZUFRIEDENHEIT?

Dass man im Alter einfach weniger Sex hat, ist nur die halbe Geschichte. Denn die sexuelle Zufriedenheit nimmt nicht zwangsläufig mit dem Alter ab. Sie wird nur komplexer. Männer und Frauen berichten in ihren 50ern - trotz abnehmendem sexuellen Verlangen - von einer höheren sexuellen Zufriedenheit als diejenigen in ihren 30ern und 40ern.



DAS PROBLEM DER EREKTILEN DYSFUNKTION

Hoher Blutdruck, Herzkrankheiten und andere Erkrankungen, die die Durchblutung beeinflussen, können das sexuelle Verlangen beeinträchtigen und bei Männern zur erektilen Dysfunktion beitragen. Glücklicherweise bietet die moderne Medizin heute mehrere Möglichkeiten, die erektile Dysfunktion erfolgreich zu behandeln. Es ist auch möglich, das sexuelle Erlebnis auf natürliche Weise zu verbessern, wie zum Beispiel mit der Hilfe von Hanfprodukten, wie CBD-Ölen. Sie verbessern die Durchblutung der Blutgefäße und fördern die erektile Funktion.

PFLANZLICHE HILFE AUS DER APOTHEKE

Zur Unterstützung der sexuellen Lust gibt es auch wirksame Produkte und Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Der Extrakt aus der Damiana Pflanze wird traditionell zur Steigerung der Libido und zur Unterstützung des sexuellen Verlangens verwendet. Maca-Wurzel-Extrakte, Rhodiola Rosea oder auch das Ginseng-Wurzel-Extrakt sind natürliche Mittel, die in der traditionellen Medizin zur Steigerung der sexuellen Vitalität und des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt werden. Für Frauen gibt es spezielle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen können. Zur Unterstützung der Prostata-Gesundheit gibt es Produkte mit Sägepalmen-Extrakt, Kürbiskernöl, Zink und Selen.

RADFAHREN FÜR BESSEREN SEX

Mit zunehmendem Alter spielt die Gesundheit eine immer wichtigere Rolle im Sexualleben. Als Faustregel gilt: Ein gesunder Körper steigert auch die sexuelle Lebensqualität in jedem Alter. So kann aerobes Training - Laufen, Radfahren oder Schwimmen - die sexuelle Funktion und Zufriedenheit verbessern. Eine ausgezeichnete Motivation, um mehr Sport zu treiben!

APOTHEKEN

Tipp



UNTERSTÜTZT DIE HORMONELLE REGULATION

In den Wechseljahren leiden viele Frauen an Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen. Diese Beschwerden können mit Salbei und sogenannten Phytoöstrogenen auf natürliche Weise gelindert werden. Isoflavone aus Soja und Rotklee sowie bioaktive Pflanzenstoffe aus Hopfen unterstützen die hormonelle Regulation, Salbei-Extrakt reduziert die Schweißbildung. Vitamin D trägt zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Frau sein

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei



Gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

Mit den kürzer werdenden Tagen und den sinkenden Temperaturen erlebt jeder fünfte Erwachsene ein Trio von Symptomen, das gemeinhin als „Winterblues“ bekannt ist: Energiemangel, gedrückte Stimmung und übermäßiges Essen. Aber es gibt Lösungen - für daheim und den Urlaub, der garantiert für beste Laune sorgt!

*Wie Sie dem **Winterblues** trotzen können*

Um dem Winterblues vorzubeugen, helfen einige einfache Tipps, die gute Laune aus dem sprichwörtlichen Keller zu holen:

BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN

Auch im Winter gilt: Mindestens viermal pro Woche und mindestens 20 Minuten sollte man sportlich aktiv sein. Das verbessert die Stimmung und Gesundheit.

SIEBEN IST DIE ZAHL ZUM (SCHLAF-)GLÜCK

Auch wenn es im Winter früh dunkel und später hell wird - man sollte an einem regelmäßigen Schlafplan festhalten und mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht genießen.

LACHEN MACHT MUNTER

Es lohnt sich, die Hit-Liste von Netflix genau durchzusehen. Sind ansprechende Komödien dabei? Dann unbedingt reinlicken und loslachen. Lustige Filme stimulieren Prozesse im Gehirn, die depressive Symptome bekämpfen.

KAKAO HEBT DIE STIMMUNG

Kaffee macht munter, stimmt. Aber eine heiße Schokolade macht richtig glücklich! Und wer will das im kalten Winter nicht gern sein? Wärmen Sie sich mit einer Tasse heißen Kakaos auf und achten Sie dabei auf nicht-entöltes, natürliches Kakaopulver. Trinken Sie den Kakao abends – das hilft beim Einschlafen.

LETS PARTY!

Nichts hebt die Stimmung mehr, als Zeit mit Freunden zu verbringen. Also warum nicht mal wieder zu einer kleinen Party einladen? Da macht nicht nur das Planen Spaß, sondern auch der Abend selbst – und das wiederum hebt die Stimmung!

ZIELE ANVISIEREN

Baut man Aktivitäten in den Tag ein, die einem das Gefühl der Kompetenz und des Erfolgs vermitteln, hebt das auch die Stimmung. Sich selbst nicht mit langen Listen überfordern, sondern step-by-step auch kleinste Ziele erreichen.

ES WERDE (SONNEN-)LICHT

Wenn die Tage zu dunkel und die Temperaturen zu niedrig werden, dann hilft nur eines: ein Kurzurlaub. Das kann auch ein Mini-Urlaub in der Nähe mit einem Spa sein. Alles, was Vorfreude weckt und zum Genuss auffordert, hilft: Spaziergänge in der Natur, Skifahren oder Schwimmen im beheizten Outdoorpool. Alternativ fühlt sich Lichttherapie mit einer Vollspektrum-Lichtbox fast wie Sonne auf der Haut an.

WAS KANN MAN SONST NOCH TUN, UM DEM WINTERBLUES VORZUBEUGEN?

Einen Urlaub bei Familie Walchhofer im 4-Sterne Hotel Alpenhof in Filzmoos buchen! Das schützt garantiert vor Winterblues und verbessert die emotionale Gesundheit. Und das zu allen Jahreszeiten. Inmitten der atemberaubenden Bergkulisse des „Ski amadé“-Gebietes und den Gipfeln des Dachsteins erlebt man hier eine Auszeit, die keine Wünsche offen lässt.



ZAUBERHAFTE BADE- UND ERLEBNISLANDSCHAFT

Im Alpenhof dreht sich alles um das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die einzigartige Bade- und Erlebnislandschaft verwöhnt und lässt einen den Alltag schnell vergessen. Ist man erst einmal in die Wellnessoase eingetaucht, ist Entspannung garantiert.

DER PERFEKTE URLAUB – ZU JEDER JAHRESZEIT

Egal ob Sie im Sommer die wunderschönen Wanderwege erkunden oder im Winter die Pisten hinunterfahren – der Alpenhof ist immer der ideale Start für jede Art von Urlaub. Nach einem ereignisreichen Tag in der Natur freut man sich dann auf ein erfrischendes Bad im Hotelpool und entspannende Saunamomente.

EINZIGARTIGE ERLEBNISSE

Familiäres Zusammensein wird im Alpenhof großgeschrieben. Und so kann man auch die Abende im Hotel gemeinsam verbringen. Sei es bei einem Cocktail, Musikabend, Schnapsbrenn-Event oder einer Weinverkostung. Wer es romantisch mag, sollte die exklusive Pferdekutschenfahrt nicht verpassen. Da funkeln neben den Schneekristallen ganz sicher auch die Augen der Liebsten.

Der Alpenhof in Filzmoos ist mehr als nur ein Hotel – er ist ein Ort der Erholung, der Abenteuer und der familiären Gemeinschaft. Winterblues hat hier keine Chance.



Walchhofer's
Alpenhof ★★ ★★

KONTAKTDATEN

**** HOTEL ALPENHOF

Neuberger Straße 2,
A-5532 Filzmoos

Tel.: +43 (0) 6453 / 87000

Mail: office@alpenhof.com

Web: www.alpenhof.com

*Zwei Jahre gültig ab Ausstellung, ausgenommen Weihnachten und Hochsaison. Buchung auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

MÖCHTEN AUCH SIE DEM WINTERBLUES ENTKOMMEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension plus im ****Walchhofer's Alpenhof zu gewinnen.*

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf einen perfekten Urlaub in Filzmoos.

mürrisch	linker Nebenfluss der Donau	eine Pflanze versetzen	Wiedereingliederung Kranker (Kurzwort)	Stimmzettelbehälter	die Ackerkrume lockern	natürlicher Kopfschmuck	halb...mittel... (Musik)	Lärm, großes Aufsehen (ugs.)	Turngerät	ein Erdteil	Affe, Weißhandgibbon	Sand-, Schneehäufung
Landstreitkräfte	ein Osteuropäer											
Gebetschlusswort				Hauptstadt der Steiermark			schweiz. Ferienort in Graubünden					US-Nachrichtensender (Abk.)
griechische Göttin					himmelblaue Farbe			Zauberin (griech. Mythologie)				
Riesenschlange				Futterpflanze	römischer Kaiser		Lachsforelle				jedoch, hingegen	englische Prinzessin
Kernfrucht	sich frech und beleidigend äußern		innerster Teil unseres Planeten					Roman von Emile Zola				
								Weltmeer	aus Ängstlichkeit zögern		Knoblauchsoße	
nordische Währungseinheit												
dt. Kinderbuchautor (Michael)								Opernsologesang				
sich in einen Text vertiefen		unmittelbar zuvor		Stadt in Süditalien				Schöpfelöffel		kaum hörbar, fast lautlos		Himmelswesen
offener Güterwagen								Wort der Ablehnung				
deutsche Popsängerin								große Warenausstellung	eine der Gezeiten		Werbeschlagnwort	
ein Europäer	Sammlung von Schriftstücken		Zensur									
					prüfen, erproben	spanische Baleareninsel	Fest-, Tanzraum	ein Tierkreiszeichen	Ausruf der Verwunderung	Miterfinder des Telefons		
fleischiger Pflanzenteil						Hafen des antiken Rom				hinderlich, lästig	dickflüssige Getreidepeise	besitzanzeigendes Fürwort
wohlgenährt, korpulent		augenblickliche Stimmung		Kreuzesinschrift	Frau Abrahams im A. T.			Handlanger				
							einige				französisch: Wasser	
wahrnehmen, fühlen	knie-langer Anorak		Stockwerk	Ringel-, Saugwurm				Klavierteil; Druckhebel	Bundesstaat der USA			
						das Paradies	Arbeitsgruppe; Mannschaft				Ton, Geräusch	Laubbaum
Vorsilbe: gegen (griech.)				landwirtschaftliches Anwesen	annähernd, ungefähr			chem. Element, Seltenmetall	europäischer Strom			eine Zahl
				franz. Schriftsteller (André)			Lärmgerät					
Harnstoff (lateinisch)		Kuhantilope			Feldertrag					Zweikampf		
Abschiedsgruß				Rock-sängerin: ... Turner			metallhaltiges Mineral				Schlechtwetterzone	



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

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



Sudoku

Leicht

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

Schwer

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

APOTHEKEN

Tipp



FÜR HERZ, GEHIRN UND AUGE

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 Fischöl

60 KAPSELN

fructosefrei • lactosefrei • glutenfrei



Rätseln & Gewinnen

SERIEN
TIPP



Beliebter Wintersport-Ort im Salzburger Land?

F S

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.02.2024.

- * 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 Halbpension plus im ***Walchhofer's Alpenhof.
www.alpenhof.com

2. & 3. PREIS**

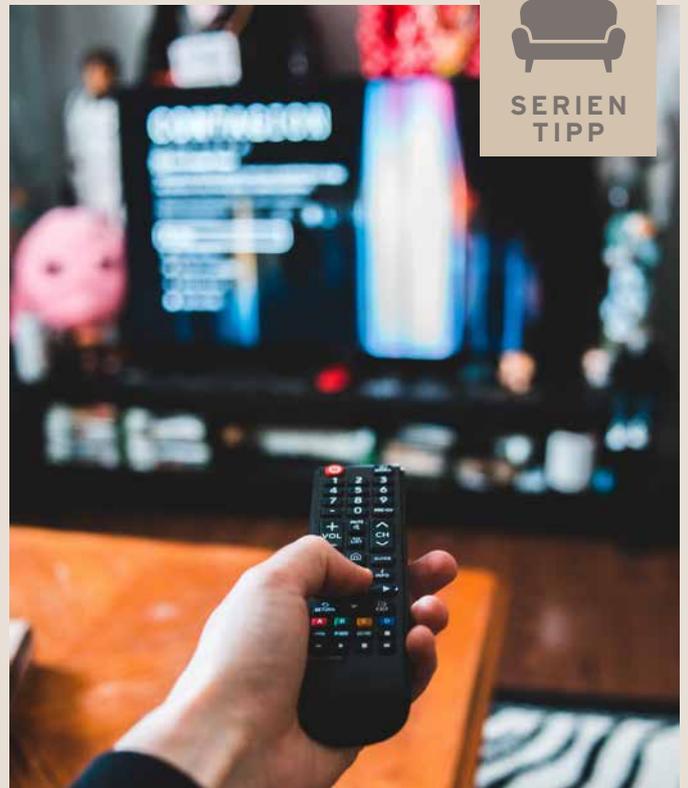
1x Eigenmarkenprodukt nach Wahl

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL
GLÜCK!



Erkältet und daheim?

Diese Serien helfen gegen Kranksein

Schon als Kinder liebten wir das Privileg, dass man, wenn man krank ist, den ganzen Tag auf der Couch liegen und fernsehen darf. Dick eingepackt, mit der Daunendecke, Tee am Tisch und den Taschentüchern samt Fernbedienung in der Hand. Aber egal wie alt man ist: die Genesung schreitet eindeutig schneller voran, wenn man sich fernsehend erholen darf.

Wir haben eine Liste mit Wohlfühl-Serien und Filmen erstellt, um Körper und Geist auf positive Weise anzuregen. Wir wünschen gute (Fernseh-)Genesung!

Fesselnde Serien:

- Grace & Frankie (Netflix)
- The Kominsky Method (Netflix)
- Ragnarök (Netflix)
- Die Durrells - Ein Familien-Abenteuer auf Korfu (Amazon Prime)
- Jane The Virgin (Netflix)
- Downton Abby (Amazon Prime)
- Haus des Geldes (Netflix)
- Vikings: Valhalla (Netflix)

Liebhaber-Filme:

- Julie and Julia
- Little Miss Sunshine
- Tatsächlich... Liebe
- My Big Fat Greek Wedding

PIKANTE KOHLROULADEN



@corinna.schober



www.deliciouslyveggie.com

REZEPT VON
**CORINNA
SCHOBER**
deliciouslyveggie

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- › 200 g Quinoa
- › 8 große Wirsingblätter
- › 2 Karotten
- › 1 Zwiebel
- › 1 Stück Ingwer (1 cm lang)
- › 3 Knoblauchzehen
- › 1 rote Paprika
- › 150 g geräucherter Tofu
- › 4 EL ÖL
- › 3 EL Tomatenmark
- › 2 EL Sojasauce
- › Salz, Pfeffer

© Gräfe und Unzer / Coco Lang

1.

Quinoa heiß abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Wirsingblätter waschen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. Tofu zerbröckeln, beiseite stellen. Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

2.

Backofen auf 200° vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin

glasig dünsten. Knoblauch, Paprika, Karotten und Ingwer hinzufügen und 10 Min. unter Rühren braten. In einer Schüssel Quinoa mit Tomatenmark, Gemüse, Tofu, Sojasauce, Salz und Pfeffer mischen.

3.

Wirsingblätter jeweils mit ca. 4 EL Füllung füllen und aufrollen. Einen ofenfesten Topf mit Deckel fetten. Rouladen einschichten mit übrigem Öl (2 EL) bestreichen. Deckel auflegen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Deckel abnehmen und in weiteren 10 Min. fertig garen.



KOCHBUCH

HERZHAFT VEGAN
... macht satt und glücklich

Weitere Bücher von Corinna („Vegan Backen“, „Vegane One Pot Meals“ usw.) finden Sie hier:



Gutscheine

FÜR MEINEN
WOHLFÜHL-WINTER



-2€

GELENK- TABLETTEN

Nährstoffe als Beitrag
für gesunde Gelenke

60 Tabletten

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis
15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



9088888088380



-2€

WEIHRAUCH

Hochwertiger
Boswellia-Extrakt

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis
15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



9088888088380



ST. MARTIN APOTHEKE

Eisengasse 25 | 6850 Dornbirn

Tel: (05572) 223 84 | E-Mail: office@sanktmartinapotheke.at