

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

DAS GROSSE KRABELN?

SO HABEN PARASITEN BEI IHREN VIERBEINERN KEINE CHANCE

„ICH SEHE DAS IN DEINEN AUGEN!“

GEWUSST? SO KANN SICH STRESS IM KÖRPER BEMERKBAR MACHEN

MENOPOWER

GESTÄRKT DURCH DIE WECHSELJAHRE

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

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

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

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

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

*Wir wünschen Ihnen ein
schönes Frühlingserwachen
und beste Gesundheit!*

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

DIE GEWINNERIN UNSERES HERBST- GEWINNSPIELS

Bei der Verlosung des Gewinnspiels unserer Herbstaussgabe durfte sich **Doris Kuster-Wohlgemann** über den Gewinn eines Preises freuen. Mit unseren „Innere Ruhe“ Kapseln auf Basis von Rosenwurz, Ashwaganda und Shisandra war sie perfekt gerüstet für die stressige Vorweihnachtszeit.



inhalt

4

Wund(er)management

Innovative Methoden
zur Wundheilung

6

Kann ich das in meinem Alter noch tragen?

Warum Age-Shaming gestern war

8

Wer rastet, der rostet

Bewegung ist die beste Vorsorge

10

Spring Cleaning Guide

Der Frühjahrsputz für Körper
und Geist in 21 Tagen

12

Das große Krabbeln?

So haben Parasiten bei Ihren
Vierbeinern keine Chance

14

Alles im basischen Bereich?

Übersäuerung effektiv
ausgleichen

16

Good to know

Apotheken-Insights

18

Wenn Scham gefährlich wird

Warum wir besonders bei intimen
Problemen zum Arzt müssen

20

Menopower

Gestärkt durch die Wechseljahre

22

„Ich sehe das in deinen Augen!“

Gewusst? So kann sich Stress im
Körper bemerkbar machen

24

Folgen Sie Ihren Urinstinkten

Den Geheimnissen von
heimischen Urwäldern und
Urquellen auf der Spur

26

Kids Zone

Frühlingserwachen für
kleine Entdecker

28

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

31

Rezept

Flammkuchen mit grünem
Spargel und Garnelen

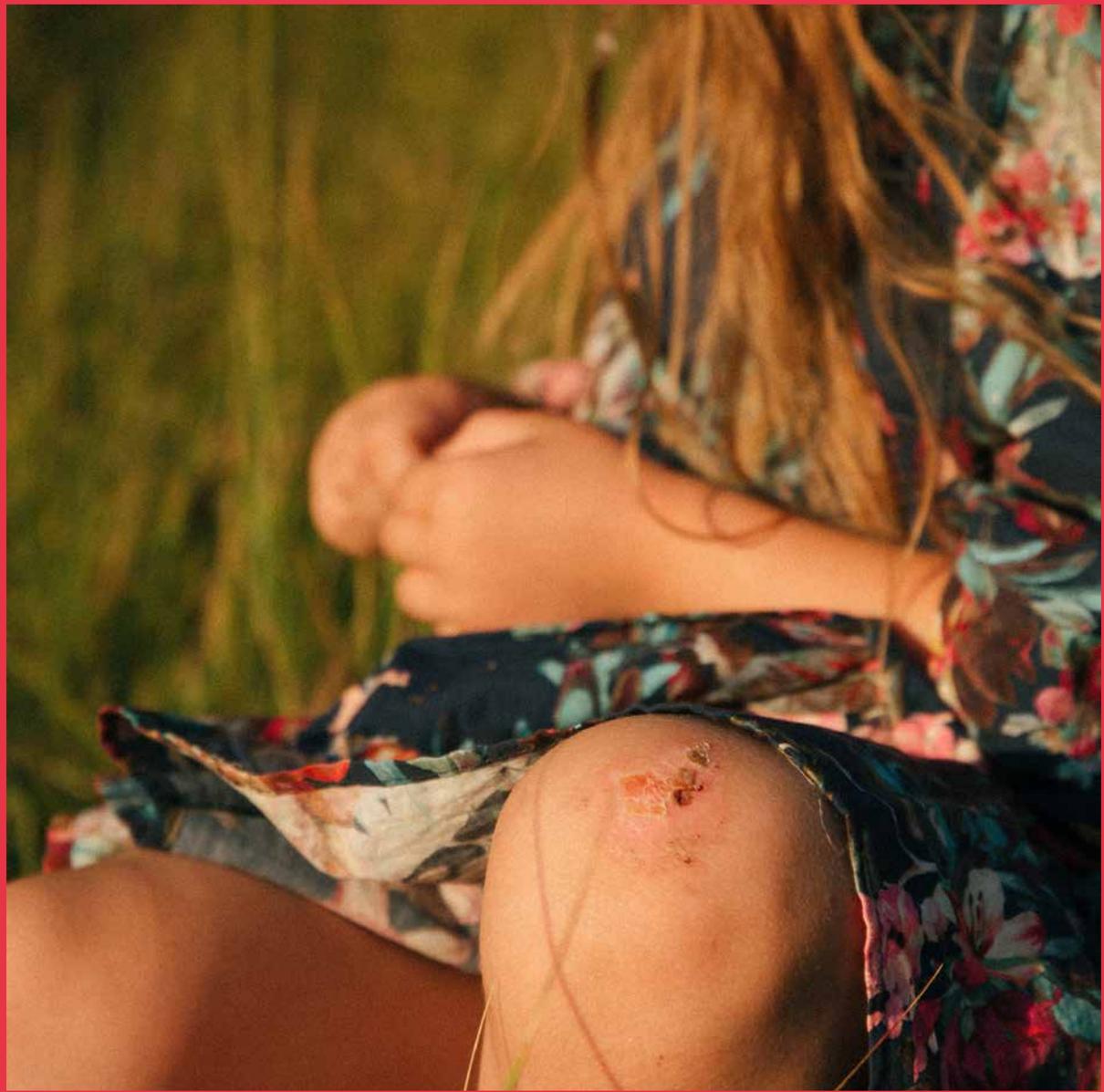
Impressum:

APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

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

Wund(er)management

Innovative Methoden zur Wundheilung



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

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

Welche Aufgaben umfasst das Wundmanagement?

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

Die Phasen der Heilung

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

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



Traditionelle vs. moderne Methoden

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

Wichtige Prinzipien der Wundpflege

- > **Feuchtigkeitsbalance**
Wunden heilen in einer feuchten Umgebung besser. Hydrogel-Verbände halten die Wunde feucht.
- > **Infektionsprävention**
Saubere Verbände und antimikrobielle Salben helfen, Infektionen zu vermeiden.
- > **Medizinische Optimierung**
Eine gute Blutzuckerkontrolle und gesunde Durchblutung sind besonders bei Diabetikern wichtig für die Wundheilung.

Die Zukunft der Wundheilung

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

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

Kleine Wunden mit Infektionsrisiko?



Bepanthen® Plus Wundcreme oder -spray

Desinfiziert + heilt

KANN ICH DAS IN MEINEM ALTER NOCH TRAGEN?



Es war einmal eine Zeit, in der Frauen sich für jeden sichtbaren Anzeichen des Älterwerdens schämten. Graue Haare, Falten und andere Zeichen der Zeit wurden mit Verlegenheit betrachtet. Doch heute erleben wir einen erfreulichen Wandel: Das Älterwerden wird nicht mehr versteckt, sondern stolz präsentiert.

JA!

Warum Age-Shaming gestern war

Falten, Filme, Fassaden: der Druck, jung zu bleiben

Jahrzehntelang lastete auf Frauen der Druck, stets jung auszu-sehen. Doch warum haben sich Frauen überhaupt für den völlig natürlichen Alterungsprozess geschämt? Die Medien spielten eine maßgebliche Rolle bei der Schaffung von unrealistischen Schönheitsstandards. Filme und Werbung präsentierten Frauen oft als zeitlos jung und faltenfrei, dies führte zu einem verzerrten Bild der Realität. Diese unerreichbaren Ideale setzten Frauen unter Druck, ihr Äußeres künstlich zu bewahren, anstatt den natürlichen Alterungsprozess zu akzeptieren und zu genießen.

Embracing Aging: ein Wandel ohne Grenzen

Glücklicherweise ändert sich das Bild von Frauen in den Medien. Immer häufiger sehen wir authentische Darstellungen des Alterns, die ohne Photoshop-Bearbeitung echte Falten und graue Haare zeigen. Die Modeindustrie feiert das Älterwerden mit diversen Models und Kollektionen, die die Schönheit in jedem Alter betonen. Filme, soziale Medien und prominente Vorbilder wie Helen Mirren tragen dazu bei, das Bild des Alterns zu verändern. Authentische Darstellungen von Frauen mittleren Alters sind nun häufiger, stärken das Selbstbewusstsein und brechen mit unrealistischen Schönheitsidealen. Diese Bewegung spiegelt einen gesellschaftlichen Wandel wider, der Frauen ermutigt, ihr natürliches Altern selbstbewusst zu akzeptieren und stolz auf ihre Lebenserfahrung zu sein.

Stolz auf das Alter - warum ältere Frauen sich freuen sollten

Das Älterwerden ist mehr als nur das Passieren der Zeit; es ist eine Reise voller Schätze, verbunden mit Weisheit, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und schönen Erfahrungen. Anstatt den Druck zu spüren, einem jugendlichen Ideal zu entsprechen, sollten ältere Frauen stolz auf ihr Alter sein.

Frauen, die das Älterwerden zelebrieren

In einer Welt, die oft von jugendlich fixierten Idealen geprägt ist, zeigen uns inspirierende Frauen, dass das Älterwerden eine Zeit der Freude und Entfaltung sein kann. Diese Persönlichkeiten dienen als lebendige Beweise dafür, dass jede Lebensphase von Erfüllung und Genuss geprägt sein kann:



MAYE MUSK

Model & Ernährungsberaterin

@mayemusk

Als Model setzt Musk ein starkes Zeichen für Schönheit in jedem Lebensabschnitt und fördert ein positives Körperbild.



GRECE GHANEM

Instagram-Influencerin

@greceghanem

Mit Stil und Selbstbewusstsein bricht sie mit Stereotypen, inspiriert Frauen weltweit, ihre Einzigartigkeit zu feiern und beweist noch einmal: „Style has no age“.



ERIKA RISCHKO

Fitness-Queen & Autorin

@erikarischko

Ihre beeindruckenden Workout-Videos zeigen, dass Fitness Spaß macht, egal in welchem Alter.

Das Älterwerden in vollen Zügen erleben

Das Geheimnis eines erfüllten Älterwerdens liegt nicht nur in der äußeren Pflege, sondern auch in der inneren Balance. Um die Gesundheit im Alter zu erhalten, sollten Frauen auf eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und regelmäßige Gesundheitschecks achten. Ausreichend Schlaf und Self-Care-Rituale fördern auch das Wohlbefinden und tragen zu einem positiven Alterungserlebnis bei.



Produkte aus der Apotheke für ein erfülltes Älterwerden

Unsere Apotheke bietet viele Produkte, die Frauen dabei unterstützen, das Älterwerden zu genießen: von Hautpflegeprodukten bis zu Nahrungsergänzungsmitteln gibt es eine breite Palette von Optionen, die auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Frauen zugeschnitten sind.

CELL CARE = SELF CARE NR. 1 IM ALTER

Im Alter ist Zellschutz essenziell, um den Körper vor den Auswirkungen des Alterungsprozesses zu bewahren. Dieser trägt nicht nur zum äußeren Erscheinungsbild bei, sondern beeinflusst auch maßgeblich das innere Wohlbefinden. Spermidin, zum Beispiel gewonnen aus Weizenkeimen, hat sich als wirkungsvoller Partner im Kampf gegen Zellstress erwiesen. Seine antioxidativen Eigenschaften helfen, die schädlichen Auswirkungen freier Radikale zu minimieren. Spermidin unterstützt den Prozess der Autophagie, bei dem Zellen ihre eigene Funktionsfähigkeit aufrechterhalten, indem sie beschädigte Teile abbauen und recyceln.

> Mit seinem natürlichen Ursprung und seinen vielfältigen schützenden Eigenschaften ist Spermidin eine vielversprechende Ergänzung, um den Zellschutz im Alter zu unterstützen und das Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.



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

WER RASTET, DER ROSTET

BEWEGUNG IST DIE BESTE
VORSORGE

Wer rastet, der rostet - ein oft gehörter Spruch, der besonders im Alter an Bedeutung gewinnt. Aktiv und gesund älter werden, das wollen wir alle. Die Lösung: Bewegung, Bewegung, Bewegung! Denn diese wirkt auch im fortgeschrittenen Alter gesundheitsfördernd und kann dazu beitragen, viele der im Alter gehäuft auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

INWIEFERN VERÄNDERT SICH UNSERE FITNESS IM ALTER?

Mit dem Altern ändern sich körperliche Fähigkeiten. In den 20ern sind Muskelkraft und Herz-Kreislauf-System stark, in den 50ern beginnen die Herausforderungen: Muskelabbau, ein langsamerer Stoffwechsel, der oft zu Gewichtszunahme führt, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkprobleme und Osteoporose, bedingt durch die abnehmende Knochendichte. Fitness im Alter ist schwieriger,

da die Verletzungsgefahr steigt und die Erholung länger dauert. Die Ziele verschieben sich von Leistungssteigerung zu Mobilitäts- und Gelenkerhalt, wobei eine ganzheitliche Herangehensweise, die Ernährung, Schlaf und Stressmanagement einschließt, für die Erhaltung von Gesundheit und Fitness beim Älterwerden entscheidend ist.

DAS LÄUFT WIE GESCHMIERT

Die richtige Balance zwischen Bewegung und Ruhe ist maßgebend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und Funktion Ihrer Gelenke. Aber woher weiß ich, ob meine Gelenke Bewegung oder Ruhe brauchen?

MEHR BEWEGUNG:

- › **Steifigkeit: Morgendliche Steifigkeit bessert sich mit leichter Bewegung**
- › **Müde Muskeln: Zu wenig Bewegung schwächt die die Gelenke unterstützenden Muskeln**
- › **Längere Inaktivität: Nach längerem Sitzen oder Liegen**

MEHR RUHE:

- › **Akuter Schmerz: Stechende Schmerzen sind ein Signal für eine Pause**
- › **Schwellung und Rötung: Kann auf eine Entzündung hinweisen**
- › **Anhaltende Schmerzen nach Bewegung: Zeichen für eine Überlastung**

Ergänzend unterstützen Produkte aus Apotheke wie Glucosamin- und Chondroitinpräparate, Omega-3-Fettsäuren sowie entzündungshemmende topische Cremes die Gelenkgesundheit.

BEWEGUNG TUT DEM HERZEN GUT

Nicht nur die Gelenke, auch das Herz-Kreislauf-System profitiert von regelmäßiger Bewegung: Sie hält das Herz in Schwung und fördert die Blutzirkulation. Wir können Entwarnung geben: Sie müssen kein Marathontraining starten – bereits zehn Minuten zügiges Spaziergehen jeden Tag kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden um zwanzig Prozent reduzieren!

ALLES IM FLUSS?

Eine gesunde Durchblutung ist Voraussetzung für den Erhalt der Körperfunktionen – so vermindert sie auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Auch hier kann ein Bewegungsmangel ursächlich sein, dass die Blutversorgung beeinträchtigt wird. Bei leichten Beschwerden können pflanzliche Arzneimittel unterstützend wirken. Inhaltsstoffe wie Süßholzwurzel, Ringelblume, Kardamom oder Sandelholz sind hier die Mittel der Wahl.

Erste Anzeichen für leichte Durchblutungsstörungen:

- › Kalte Hände und Füße
- › Schmerzende Beine
- › Extremitäten schlafen öfters ein
- › Kribbelnde Haut

BEWEGUNG IST AUCH TRAINING FÜRS GEHIRN

Um das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen zu fördern, ist Bewegung ebenso wichtig. Tätigkeiten wie Gartenarbeit oder Walken können Wachstum und Verknüpfung neuer Nervenzellen anregen, besonders in der zentralen Schaltstelle im Gehirn, dem Hippocampus. Dieser ist verantwortlich für die Bildung von Gedächtnisinhalten: Informationen aus unterschiedlichen Hirnregionen werden verarbeitet und in die Großhirnrinde gespeichert.

Durchblutungsstörungen?



Kalte
HÄNDE & FÜSSE
können ein
WARNSIGNAL sein

www.padma.at

 **PADMA**

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.



**DER FRÜHJAHRSPUTZ
FÜR KÖRPER UND
GEIST IN 21 TAGEN**



SPRING CLEANING GUIDE

Detox für Körper und Geist - in nur 21 Tagen! Mit unseren Tipps bringen Sie mehr Wohlbefinden, Harmonie und Ordnung in Ihr Leben - perfekt, um den Ballast der Wintermonate hinter sich zu lassen. Dieser Guide ist Ihr Schlüssel zu einem frischen Start in den Frühling - voller Gesundheit, Vitalität und positiver Energie.

CLEAN VIBES ONLY

Den Frühjahrsputz für Körper, Geist und Raum zu meistern, bringt nicht nur Frische in Ihr Leben, sondern auch eine Welle positiver Energie. Es geht darum, sich selbst zu pflegen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Denn jeder Tag ist eine neue Gelegenheit, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Mit diesen Tipps starten Sie mit positiven Vibes in einen strahlenden Frühling!

21 TAGE FÜR EINE GANZHEITLICHE REINIGUNG

Die Dauer von 21 Tagen wird oft für Reinigungs- und Gewohnheitsänderungsprogramme empfohlen, da es Zeit braucht, um neue Routinen zu etablieren und effektive Ergebnisse zu sehen. Diese Zeitspanne ermöglicht es Körper und Geist, sich an neue Gewohnheiten und Praktiken anzupassen und diese zu verinnerlichen.

21-TAGES-GUIDE FÜR EINEN CLEANEN KÖRPER UND GEIST

Woche 1: Basis schaffen

› Tag 1-3:

Beginnen Sie mit dem Ausmisten Ihres Zuhauses, um eine angenehme Umgebung zu schaffen. Gleichzeitig starten Sie mit einer leichten Entgiftung, indem Sie täglich 2-3 Liter stilles Wasser oder Kräutertee (Pfefferminze, Brennnessel oder Löwenzahn) trinken.

› Tag 4-6:

Führen Sie sanfte körperliche Aktivitäten wie Yoga oder Spaziergänge ein, um den Körper zu stimulieren und die natürliche Entgiftung zu unterstützen.

› Tag 7:

Planen Sie wöchentlich einen Offline-Tag ein, um digitalen Stress zu reduzieren und sich auf Ihr inneres Wohlbefinden zu konzentrieren.

Woche 2: Vertiefung der Praktiken und Entschlackung

> Tag 8-10:

Steigern Sie die körperliche Aktivität leicht und nehmen Sie täglich ballaststoffreiche Nahrung und Probiotika aus unserer Apotheke zu sich, um die Darmtätigkeit zu unterstützen.

> Tag 11-13:

Beginnen Sie mit kurzen Atem-Meditationssitzungen, um sich zu entspannen. Fügen Sie Ihrer Routine frisch gepresste Gemüsesäfte hinzu, um Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen zu versorgen.

> Tag 14:

Reflektieren Sie über alte Stressfaktoren und beginnen Sie, diese loszulassen. Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und stellen Sie sicher, dass sie zur Entschlackung beitragen.

Woche 3: Verinnerlichung und Anpassung der Entschlackungspraktiken

> Tag 15-17:

Überprüfen und passen Sie Ihre Routinen und Ernährungsgewohnheiten an, um eine fortlaufende Entgiftung unterstützen.

> Tag 18-20:

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

> Tag 21:

Nutzen Sie diesen Tag, um auf Ihre Erfahrungen zurückzublicken. Planen Sie, wie Sie diese neuen Gewohnheiten in Ihren Alltag integrieren können, um langfristig eine Balance zwischen körperlicher Reinigung und mentaler Klarheit zu erreichen.

BEVOR SIE MIT EINER ENTGIFTUNGSKUR BEGINNEN, IST ES RATSAM, DIES MIT IHREM ARZT ODER APOTHEKER ZU BESPRECHEN, BESONDERS WENN SIE BEREITS MEDIKAMENTE EINNEHMEN ODER BESTIMMTE GRUNDERKRANKUNGEN HABEN.

APOTHEKEN

Tipp

-2€



FÜR DIE FIGUR

Aminosäuren steigern, zusammen mit den bioaktiven Substanzen aus Grüntee, Mate, Guarana, Pomeranze, Ingwerwurzel, Garcinia cambogia und Cayennepfeffer, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. Chitosan bindet Fette aus der Nahrung und erleichtert dadurch die Gewichtskontrolle. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zink trägt zum normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei, Chrom ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.

Fatburner

60 KAPSELN

lactosefrei • glutenfrei

DAS GROSSE KRABBELN?



So haben Parasiten bei Ihren Vierbeinern keine Chance

Haustiere bereichern unser Leben auf vielfältige Weise, bringen aber auch gewisse Gesundheitsrisiken mit sich. Parasiten wie Flöhe, Zecken und Würmer können nicht nur für das Tier, sondern auch für den Menschen problematisch sein. Glücklicherweise gibt es effektive Methoden und Produkte, um die unerwünschten Gäste fernzuhalten. In diesem Artikel erfahren Sie alles über die Risiken, Prävention und die besten Produkte aus der Apotheke.

Haustiere können eine Reihe von Parasiten beherbergen, die auch für Menschen bedenklich sein können. Von diesen sollten Sie schon mal gehört haben:

- 1. Toxoplasma gondii:** Dieser Parasit, der häufig bei Katzen vorkommt, kann Toxoplasmose verursachen. Er ist für schwangere Frauen besonders gefährlich, da er zu Geburtsfehlern oder Fehlgeburten führen kann.
- 2. Bandwürmer:** Bestimmte Arten von Bandwürmern, wie der Hundebandwurm (*Echinococcus granulosus*) oder der Fischbandwurm, können vom Tier auf den Menschen übertragen werden, oft durch die Aufnahme von kontaminierten Lebensmitteln oder Wasser.
- 3. Hakenwürmer:** Diese kleinen parasitären Würmer können durch den Kontakt mit Boden, in dem die Larven vorhanden sind, auf Menschen übertragen werden, beispielsweise beim Barfußlaufen.
- 4. Spulwürmer:** Insbesondere der Hundespulwurm (*Toxocara canis*) kann bei Menschen zu Problemen führen, vor allem bei Kindern. Die Larven können durch den Körper wandern und Organe wie Leber, Lunge, Gehirn und Augen befallen.
- 5. Zecken:** Zecken können von Haustieren auf Menschen übergehen. Sie können verschiedene Krankheiten übertragen, wie Lyme-Borreliose und FSME (Frühsummer-Meningoenzephalitis).
- 6. Flöhe:** Flöhe können Hautirritationen und allergische Reaktionen verursachen und in seltenen Fällen Krankheiten wie die Katzenkratzkrankheit oder Pest übertragen.
- 7. Krätzmilben:** Diese Parasiten, die Skabies (Krätze) verursachen, können gelegentlich von Haustieren auf Menschen übertragen werden, obwohl die von Tieren stammenden Milben in der Regel nicht lange auf Menschen überleben.
- 8. Giardien:** Diese mikroskopisch kleinen Parasiten können sowohl bei Tieren als auch bei Menschen Durchfall verursachen. Sie werden oft durch kontaminiertes Wasser oder Kot übertragen.

VORSICHT IST BESSER ALS NACHSICHT

Um zu verhindern, dass Menschen sich Parasiten von Haustieren einfangen, sind verschiedene Maßnahmen wichtig:

- 1.** Stellen Sie sicher, dass Ihre Haustiere regelmäßig entwurmt werden und gegen Parasiten wie Flöhe und Zecken behandelt werden.
- 2.** Waschen Sie sich nach dem Umgang mit Haustieren immer die Hände.
- 3.** Vermeiden Sie es, das Gesicht Ihres Haustiers zu küssen.
- 4.** Lassen Sie Haustiere nicht in Bereichen schlafen oder essen, in denen auch Menschen essen oder schlafen.



5. Tragen Sie Handschuhe, wenn Sie Katzent Toiletten reinigen, und waschen Sie Ihre Hände danach gründlich.
6. Erklären Sie Ihren Kindern, wie man sicher mit Haustieren umgeht, um sicherzustellen, dass sie sich nicht unnötigen Risiken aussetzen.
7. Ernähren Sie Ihr Tier mit allen wichtigen Nährstoffen artgerecht und ausgewogen. Ein gutes Immun- und Verdauungssystem ist die beste Vorbeugung.

UNSERE APOTHEKENTIPPS

Um Ihre Haustiere frei von Parasiten zu halten, gibt es verschiedene Produkte, die in unserer Apotheke erhältlich sind:

- › **Spot-On-Präparate:** Diese Lösungen werden auf die Haut des Tieres aufgetragen, üblicherweise im Nackenbereich, und bieten Schutz gegen Flöhe, Zecken und manchmal auch gegen andere Parasiten. Sie wirken oft für mehrere Wochen.
- › **Shampoos, Puder und Sprays gegen Parasiten:** Diese Produkte enthalten oft Insektizide und werden direkt auf das Fell des Tieres aufgetragen, um Flöhe, Zecken und andere externe Parasiten abzutöten.
- › **Wurmkuren:** Diese sind speziell zur Entwurmung von Haustieren konzipiert und können als Tabletten, Pasten oder Flüssigkeiten verabreicht werden. Sie richten sich gegen verschiedene Arten von Würmern wie Spulwürmer, Bandwürmer, Hakenwürmer und Peitschenwürmer.
- › **Umweltbehandlungen:** Um eine Wiederbesiedlung zu verhindern, können Produkte zur Behandlung der Umgebung des Haustiers verwendet werden, z. B. Umgebungssprays, die Flöhe, Zecken und deren Larven abtöten.
- › **Zeckenzangen und Flohkämme:** Diese physischen Mittel helfen, Parasiten wie Flöhe und Zecken manuell zu entfernen.

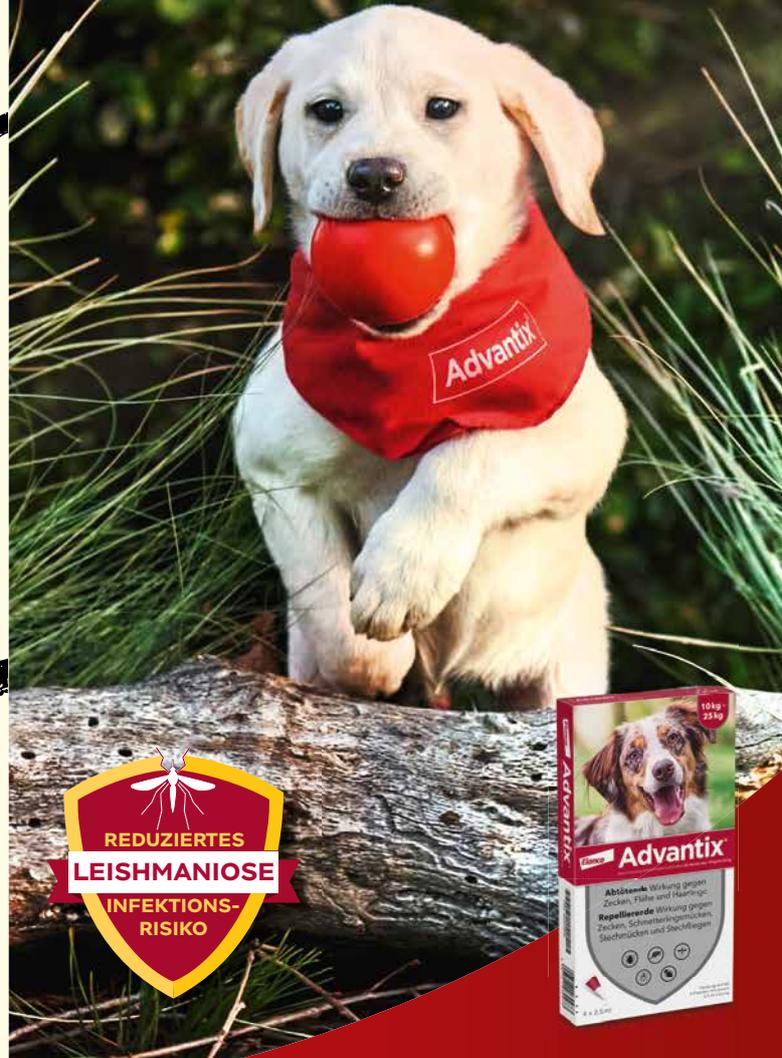
TIERLIEBE BRINGT AUCH VORTEILE MIT SICH

Aber keine Sorge: Der Umgang mit Haustieren kann auch vorteilhaft für die Stärkung des menschlichen Immunsystems sein. Haustiere bringen viele Mikroorganismen aus der Umwelt mit sich, die in begrenztem Umfang das Immunsystem stimulieren und stärken können. Diese Exposition kann besonders für Kinder vorteilhaft sein, da sie dabei hilft, ein robusteres und effektiveres Immunsystem zu entwickeln. Zudem deuten Studien darauf hin, dass Kinder, die in einem Haushalt mit Haustieren aufwachsen, ein geringeres Risiko haben, Allergien und Asthma zu entwickeln.



FÜR FURCHTLOSE ABENTEURER

DANK ABWEHR GEGEN
FLÖHE, ZECKEN UND MÜCKEN VOR DEM STICH



Advantix® Spot-On Lösung zum Auftropfen auf die Haut für Hunde. Wirkstoffe: Imidacloprid, Permethrin. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung und Vorbeugung des Flohbefalls (*Ctenocephalides felis*, *Ctenocephalides canis*) und zur Behandlung des Haarlingbefalls (*Trichodectes canis*) beim Hund. Die am Hund befindlichen Flöhe werden innerhalb eines Tages nach Behandlung abgetötet. Eine einmalige Behandlung bietet vier Wochen lang Schutz vor erneutem Flohbefall. Das Tierarzneimittel kann im Rahmen einer Strategie zur Behandlung der durch Flohstiche hervorgerufenen allergischen Flohdermatitis (FAD) angewendet werden. Das Tierarzneimittel hat eine anhaltend abtötende und repellierende Wirkung gegen Zecken (*Rhipicephalus sanguineus* und *Ixodes ricinus* über vier Wochen und *Dermacentor reticulatus* für drei Wochen). Durch die repellierende Wirkung und die Abtötung der Vektorzecke *Rhipicephalus sanguineus* reduziert das Tierarzneimittel die Wahrscheinlichkeit der Übertragung des Krankheitsregens *Ehrlichia canis* und vermindert auf diese Weise das Risiko für eine monozytäre Ehrlichiose beim Hund. Das verminderte Risiko wurde durch Untersuchungen beginnend vom dritten Tag nach der Anwendung des Tierarzneimittels über einen Zeitraum von vier Wochen nachgewiesen. Es ist möglich, dass Zecken, die zum Zeitpunkt der Behandlung bereits am Hund vorhanden sind, nicht innerhalb von 2 Tagen nach Behandlung getötet werden und angeheftet und sichtbar bleiben. Deshalb sollten die Zecken zum Behandlungszeitpunkt entfernt werden, um ein Anheften und Blutsaugen zu verhindern. Eine einmalige Behandlung bietet eine repellierende (anti feeding = die Blutmahlzeit verhandelnde) Wirkung gegen Schmetterlingsmücken (*Phlebotomus papatasi* für zwei Wochen und *Phlebotomus perniciosus* für drei Wochen), gegen Stechmücken (*Aedes aegypti* für zwei Wochen und *Culex pipiens* für vier Wochen) und gegen Stechfliegen (*Stomoxys calcitrans* für vier Wochen). Zur Verringerung des Infektionsrisikos durch den von Sandmücken (*Phlebotomus perniciosus*) übertragenen Erreger *Leishmania infantum* über einen Zeitraum von bis zu 3 Wochen. Dieser Effekt beruht auf der indirekten Wirkung des Tierarzneimittels gegen den Vektor. **Advantix® ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker. Rezeptfrei, Apothekenpflichtig. Zulassungsinhaber:** Elanco Animal Health GmbH, 40789 Monheim, Deutschland April 2023



NICHT BEI KATZEN ANWENDEN!

Alles im basischen Bereich?



Über-säuerung effektiv ausgleichen

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

DIE ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS KANN DURCH VERSCHIEDENE FAKTOREN ZUSTANDE KOMMEN:

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

SYMPTOME VON ÜBERSÄUERUNG

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

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

MASSNAHMEN GEGEN ÜBERSÄUERUNG

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

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

- › **Entsäuernde Salben und Cremes:** Bestimmte Hautpflegeprodukte sind darauf ausgelegt, den Säure-Basen-Haushalt der Haut zu unterstützen und können bei Hautproblemen, die durch Übersäuerung verursacht werden, helfen.

VORSICHT WECHSELWIRKUNG

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

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

Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya, Hafer & Biotin



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

www.allergosan.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 81638



*€ 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81638

GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

„PILLE DANACH“: DAS GING DANEBEN - WAS JETZT?

Ein abgerutschtes Kondom, Pille vergessen oder im schlimmsten Fall ein sexueller Übergriff - in Österreich ist die "Pille danach" rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Das bedeutet, dass Sie sie ohne vorherige ärztliche Verschreibung kaufen können. Es gibt zwei Arten: Eine enthält den Wirkstoff Levonorgestrel und die andere Ulipristalacetat. Beide sind wirksam, wenn sie so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden, idealerweise innerhalb von 24 Stunden, aber sie können bis zu 72 Stunden (Levonorgestrel) bzw. bis zu 120 Stunden (Ulipristalacetat) wirksam sein.

Wir empfehlen, vor der Einnahme mit unserem Fachpersonal oder Ihrem Arzt zu sprechen. Wir können wichtige Informationen zur Anwendung, Wirksamkeit und möglichen Nebenwirkungen geben.



FSME-IMPfung: IST EINE TITERKONTROLLE NOTWENDIG?

Immer wieder diese Zeckenimpfung - ist sie denn schon wieder nötig? Das fragen sich viele auch im Hinblick auf eine Titerkontrolle zur Ermittlung der FSME-Antikörper. Bei Einhaltung der empfohlenen Impfintervalle sind Titerbestimmungen nicht notwendig. Prinzipiell sollten Titerkontrollen nur bei speziellen Fragestellungen (unklares Impfintervall, Impfen bei Immunsuppression, etc.) in Form von Neutralisationstests in Speziallabors durchgeführt werden.



Die „Pille danach“ ist keine „Abtreibungspille“, keine regelmäßige Verhütungsmethode und schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.



In Österreich gab es vor den umfassenden Impfaktionen in den 80ern jährlich 300 - 700 Fälle von FSME. Durch eine über 80 %ige Durchimpfungsrate sanken die Fälle seither deutlich. Die Effektivität der FSME-Impfung beträgt in Abhängigkeit des Impfschemas 83 - 99 %.

ENTSORGUNG VON ALT-MEDIKAMENTEN: BITTE NICHT IN DEN RESTMÜLL

Die Rücknahme von Altmedikamenten in der Apotheke ist ein wichtiger Service, der nicht nur der Umweltschutz, sondern auch die Sicherheit im Umgang mit Medikamenten fördert. Sie können Ihre nicht mehr benötigten oder abgelaufenen Medikamente bei uns in der Apotheke abgeben.

Dies umfasst verschreibungspflichtige und rezeptfreie Arzneimittel. Im Idealfall übergeben Sie uns Ihre Altbestände bereits ohne Umkarton. Die gesammelten Medikamente werden an spezialisierte Entsorgungsunternehmen übergeben. Diese Unternehmen sind dafür verantwortlich, die Medikamente umweltgerecht zu entsorgen.



Auch Verbandsmaterialien wie Pflaster oder Mullbinden haben ein Ablaufdatum, denn sie verlieren mit der Zeit ihre Klebefähigkeit und Sterilität. Deshalb ist es wichtig, diese regelmäßig zu überprüfen und auszutauschen - auch im Erste-Hilfe-Kasten im Auto!



APO-ABC

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

Salbe:

Sie hat einen höheren Ölanteil und keine oder nur eine geringe Wassermenge. Salben sind besonders für sehr trockene oder rissige Haut geeignet, da sie einen Schutzfilm bilden und die Haut länger mit Wirkstoffen versorgen.

Creme:

Sie ist eine Emulsion aus Öl und Wasser und zieht schnell ein. Sie eignet sich für normale bis leicht trockene Haut und kann sowohl Feuchtigkeit spenden als auch Wirkstoffe abgeben.

Lotion:

Eine Lotion ist leichter und flüssiger als Cremes und wird oft für größere Hautbereiche verwendet - oder wenn eine kühlende Wirkung gewünscht ist. Lotions spenden Feuchtigkeit und ziehen schnell ein.

Wenn Scham gefährlich wird

Warum wir besonders bei intimen Problemen zum Arzt müssen



In unserer Gesellschaft ist das Thema Gesundheit oft mit Stigmen und Scham behaftet, besonders wenn es um intime oder als peinlich empfundene Probleme geht. Viele Menschen zögern oder meiden es sogar, medizinische Hilfe zu suchen, wenn sie mit persönlichen Gesundheitsfragen konfrontiert sind, die sie als unangenehm empfinden. Keine gute Idee - denn dieses Zögern kann schwerwiegende Folgen haben. Lassen Sie uns gemeinsam Tabus brechen und einen offenen Dialog über diese wichtigen Gesundheitsthemen führen!

1. **Sexuelle Gesundheit**

Patienten empfinden dies oft als peinlich, weil es sich um sehr private und intime Aspekte ihres Lebens handelt. Die Offenlegung von Problemen rund um die Sexualität kann als Verletzung der persönlichen Intimsphäre empfunden werden. Es ist jedoch entscheidend, zum Arzt zu gehen, da unbehandelte sexuelle Gesundheitsprobleme zu schwerwiegenden Komplikationen wie Unfruchtbarkeit oder chronischen Schmerzen führen können. Zudem können sexuell übertragbare Infektionen, wenn sie nicht behandelt werden, die Gesundheit ernsthaft gefährden und auf Partner übertragen werden.

2. **Gastrointestinale Probleme**

Viele Menschen empfinden Themen wie Inkontinenz oder Verdauungsprobleme als demütigend, da sie oft mit einem Verlust der Kontrolle über den Körper verbunden sind. Der Gang zum Arzt ist jedoch unerlässlich, da solche Probleme Anzeichen für ernsthafte Erkrankungen sein können. Unbehandelt können sie zu schweren Gesundheitsproblemen führen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

3. **Psychische Gesundheit**

Schamgefühle können durch Vorurteile entstehen, die gesellschaftlich immer noch mit psychischen Erkrankungen verbunden sind. Viele fürchten, als schwach oder unfähig angesehen zu werden. Eine frühzeitige Behandlung ist jedoch entscheidend, um eine Verschlimmerung der Symptome zu verhindern.

4. Frauengesundheit und Männergesundheit

Probleme wie erektiler Dysfunktion oder Menstruationsstörungen werden oft als Angriff auf die Geschlechtsidentität wahrgenommen. Aber die frühzeitige Behandlung ist wichtig, da sie auf ernstere Gesundheitsprobleme hinweisen können, wie hormonelle Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

5. Hauterkrankungen

Viele Hauterkrankungen sind sichtbar, können das Selbstbewusstsein schwächen und in weiterer Folge zu sozialer Isolation führen. Nicht behandelte Hautprobleme können sich verschlimmern und Narben oder Infektionen entstehen.

6. Gewichtsprobleme

Übergewicht und Essstörungen sind oft mit Scham und Schuldgefühlen verbunden. Eine Nichtbehandlung kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Herzerkrankungen oder schweren psychischen Problemen führen.

7. Suchterkrankungen

Das Stigma, das mit Sucht verbunden ist, kann dazu führen, dass Menschen sich schämen, Hilfe zu suchen. Unbehandelte Suchterkrankungen können jedoch schwerwiegende gesundheitliche, soziale und rechtliche Probleme verursachen.

Hilfe suchen ist nicht peinlich

Haarausfall, Hämorrhoiden, Fußpilz oder Mundgeruch?

Die Liste können wir noch lange weiterführen. Fast jeder hat mit vermeintlich unangenehmen Gesundheitsproblemen zu kämpfen - Dr. Google allein hilft oft nicht mehr weiter. In all diesen Fällen ist es wichtig, die Scham zu überwinden und professionelle medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Seien Sie sich sicher: Ihr Arzt hat Ihr Problem schon hundertmal gesehen. Frühzeitige Diagnose und Behandlung können nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch das Risiko schwerwiegender Gesundheitsprobleme verringern.

Vergiss
Hämorrhoiden!



3-fache
Linderung

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at



Crème, Schaum & Reinigungstücher

MENOPOWER

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

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

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

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

GESTÄRKT DURCH DIE WECHSELJAHRE



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

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

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

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

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

EINE PHASE DES WACHSTUMS UND DER ERNEUERUNG

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

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



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



„ICH SEHE DAS IN DEINEN AUGEN!“



**GEWUSST?
SO KANN SICH STRESS IM
KÖRPER BEMERKBAR MACHEN**



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



Stressgeheimnisse: Warum geraten wir unter Druck?

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

Die Sprache der Augen: Stressanzeichen deuten

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



Stressspuren: wenn der Körper spricht

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

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



Körper im Stressmodus

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



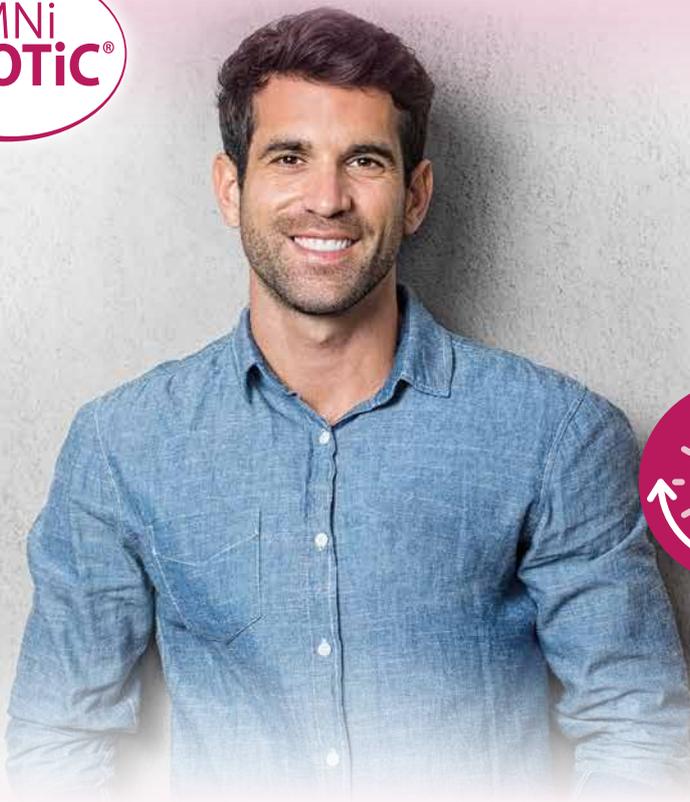
Tipps zur Stressbewältigung:

kleine Veränderungen mit großer Wirkung

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

Empfehlungen aus der Apotheke: Hilfe bei stressbedingten Beschwerden

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



Stress? Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 81583



9 120001 436972

*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81583

FOLGEN SIE IHREN URINSTINKTEN

Den Geheimnissen von heimischen Urwäldern und Urquellen auf der Spur



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

URLI VS. NORMIE

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

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



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

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

DIE HEILKRAFT DER URQUELLEN

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

DER UR-SPRUNG DER ENTSPANNUNG

Die Menschheit hat einen Großteil ihrer Existenz in enger Verbindung mit der Natur verbracht. Urwälder und Urquellen repräsentieren einen ursprünglichen Zustand der Natur, der tief in unserem kollektiven Gedächtnis verankert ist. Dies spricht unsere Urinstinkte an und weckt ein intuitives Gefühl der Zugehörigkeit und des Wohlbefindens. Zudem sehen sich in der heutigen schnelllebigen und technologieorientierten Welt

viele Menschen nach Ruhe und einem Ausgleich zum stressigen Alltag. Urwälder und Urquellen bieten eine Rückkehr zu einer einfacheren, friedlicheren Umgebung, die frei von künstlichen Störungen ist. Der Aufenthalt in Wäldern – auch bekannt als „Waldbaden“ – und das Nutzen von natürlichen Wasserquellen können das Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und zur körperlichen und geistigen Erholung beitragen.

DAS GOLDENE TAL DER ALPEN
In Regionen wie dem Rauristal, wo sich

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



Rätseln und Urlaub gewinnen!

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

MÖCHTEN AUCH SIE IHREN URINSTINKTEN FOLGEN?

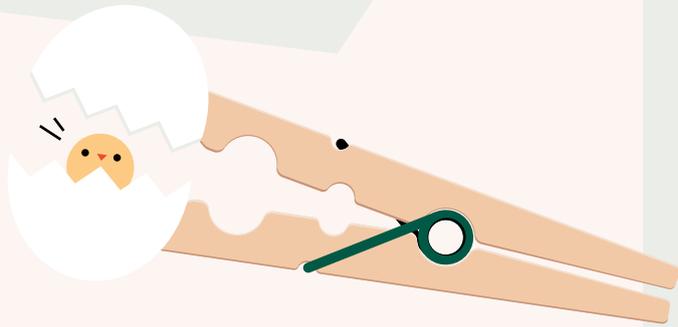
KONTAKTDATEN

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

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

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

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 30 und freuen Sie sich auf die Heilkraft der Rauriser Urquellen.



FRÜHLINGS- ERWACHEN FÜR KLEINE ENTDECKER

Basteln

Wäscheklammer-Osterei mit Küken

Lasst uns ein supercooles Osterei basteln, aus dem ein kleines Küken schlüpft - und zwar ganz easy aus Wäscheklammern.

WAS DU BRAUCHST

- › Wäscheklammern aus Holz
- › Buntes Papier (ideal für übrige Papierreste)
- › Schere
- › Kleber
- › Optional: Buntstifte oder Filzstifte zum Verzieren

SO GEHT'S

- 1. Ei und Küken basteln:** Zuerst bastelst du aus dem bunten Papier ein Osterei und ein kleines Küken. Du kannst das Ei bunt bemalen oder bekleben, wie du willst.
- 2. Ei zerteilen:** Schneide das Papier-Osterei in der Mitte mit einem Zick-Zack-Muster durch. Das sieht aus, als würde das Ei aufbrechen.
- 3. Küken verstecken:** Klebe das Küken hinter die untere Ei-Hälfte, so dass es aussieht, als würde es aus dem Ei schlüpfen.
- 4. Ei an die Wäscheklammer kleben:** Klebe die untere Ei-Hälfte an den unteren Teil der Wäscheklammer und die obere Hälfte an den oberen Teil. Achte darauf, dass die Ei-Hälften gut zusammenpassen.
- 5. Magie der Wäscheklammer:** Wenn die Wäscheklammer geschlossen ist, sieht man nur das Ei. Aber wenn du sie öffnest - Überraschung! - schaut das kleine Küken hervor.

Viel Spaß beim Basteln!



FutureKids

„Energie-Detektivspiel“

Du möchtest etwas zum Energiesparen beitragen und so die Natur entlasten? **Cool!** Ihr könnt zu Hause Detektiv spielen, indem ihr nach Geräten sucht, die unnötig Strom verbrauchen. Findet heraus, welche Geräte ihr ausschalten könnt, wenn niemand sie benutzt, wie zum Beispiel das Licht in leeren Räumen, den Fernseher, wenn niemand zuschaut, oder den Computer, wenn er nicht gebraucht wird. Ihr könnt sogar Aufkleber basteln, die euch daran erinnern, die Geräte auszuschalten. So werdet ihr zu echten Energiesparhelden!



Hast du
das gewusst?

Schmetterlinge
schmecken mit
ihren **Füßen!**

Schmetterlinge haben Geschmacks-
knospen an ihren Füßen. So können
sie sofort schmecken, wenn sie auf
einer leckeren Blume landen.



SNACK-TULPEN

Findest du diese Blumen auch zum Anbeißen?
Super! Denn du kannst sie ganz leicht selbst
herstellen. Du brauchst nur:

ZUTATEN (12 STÜCK)

- › 12 Zahnstocher
- › 12 kleine Stücke Käse (jedes etwa
so groß wie ein Würfelzucker)
- › 12 dünne Scheiben Gurke
- › 12 Karottenstücke, geschnitzt wie Blütenblätter



ZUBEREITUNG

- Vorbereitung:** Bitte frage einen Erwachsenen,
dir beim Schnitzen der Karotten zu helfen,
damit sie wie Tulpenblüten aussehen.
- Blumenstiele machen:** Stecke einen Zahn-
stocher in jedes Käsestück. Das ist der Stiel
deiner Blume.
- Blätter hinzufügen:** Schneide die Gurken-
scheiben in der Mitte durch und stecke
sie auf den Zahnstocher unter den Käse.
Sie sehen aus wie grüne Blätter.
- Blüten draufsetzen:** Setze die Karottenblüte
oben auf die Gurke.

Und schon hast du zwölf wunderschöne Gemüse-
Blumen zum Essen! Diese Snacks sind nicht nur
schön anzusehen, sondern auch super gesund.

Tipp

Du kannst auch andere Gemüsesorten
ausprobieren, wie rote Paprika oder Radieschen.
Welch Farbenpracht!



Immun gesund beginnt im Mund*



Für die ganze
Familie!



Institut
AllergoSan

*Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu
einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81637



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® iMMUND (30 oder 60 Stk.) bis 30. Juni 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung
nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81637

Gelegenheitsarbeiten verrichten	Provinz Kanadas	amerik. Schauspieler: ... Lancaster	Hafenstadt in Südwest-England	formbare Masse zum Spielen		Fenstervorhang		Fluss durch München	tollen, lärmten (Kinder)		Strom in Ostsibirien	Pflanze mit fleischigen Blättern		Anrede für Kardinale	Vorname Eulenspiegels	Bundesstaat der USA	
						österreichisches Bundesland						unecht wirkendes Verhalten					
lediglich			3	erzählende Versdichtung					Frauenliebbling (französisch)								ein Wollgewebe
Stoß mit dem Fuß						eine Empfehlung geben						vornehmes Einfamilienhaus	5				
									unbekannt, anonym						8		
Musical von A. Lloyd Webber		Name zweier franz. Autoren		Nutzungsrecht im MA.									Südasiat		genuesischer Seeheld (Andrea)		Norm, Richtschnur
verehrtes Vorbild																	
	2																4
französisches Kugelspiel	fächerförmige Flussmündung			Wallfahrtsort des Islam									abgegrenztes Gebiet				Luftkurort in der Holstein. Schweiz
gebildete, kultivierte Frau													Skilanglauf: Bahn, Spur	frei zugänglich			
				6													
sich in einen Text vertiefen		Lebenshauch		anhänglich, loyal													
Zart-, Feingefühl																	
mageres Rinderhackfleisch	böse, schlimm			Kassenzettel; Gutschein	11	Mixgetränk (engl.)	anbieten		Gleichklang im Vers	nicht vertrauenswürdig	Lautstärkemaß		Stab, Stecken		Schöpferin eines Werkes		italienische Insel
							Mahlzeit am Vormittag					10					
tropisches Riesen-gras		regsam und wendig		Liegeplatz für Schiffe							Europ. Weltraumorganisation (Abk.)		feierliche Amtstracht				
							Stadt am Thüringer Wald								1	fromme Gestalt bei W. Busch	Vater und Mutter
Binnenstaat in Ostafrika	Gewebe mit Wellenmuster			Nordeuropäer, Same			Kirchweih					derb-komisches Bühnenstück	Wendekurve				
Tausend (ugs.)							franz. Herrscheranrede		rhythmischer Sprechgesang			norddeutsch für Ried, Schilf	einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug				
						poetisch: Adler	Astrologe Wallensteins				Kirchenmusikinstrument						Meeresbucht
koffeinhaltiges Kaltgetränk		asiatisches Gebirge						7	kleine Metallschlinge				Weinstock				
						Ansprache, Vortrag					Kurs an einer Hochschule						
Urgroßvater (Kosewort)		Nachlass empfangen							beständig, gleichbleibend					Wort der Ablehnung			12



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von
Schwedenrätsel
& Sudoku finden
Sie online unter
[www.aponovum.com/
loesungen](http://www.aponovum.com/loesungen)



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



APOTHEKEN

Tipp



FÜR NERVEN, PSYCHE UND STOFFWECHSEL

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

B-Komplex

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

Rätseln & Gewinnen



**** Hotel in Rauris
ALPINA
natur · aktiv · Genuss

**Wo in Österreich findet man noch
Urwälder und Urquellen?**

R [] [] [] [] S

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

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kundenmagazine 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
Verwöhn-Halbpension
im Hotel Alpina Rauris.
www.hotel-alpina-rauris.at

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

2. & 3. PREIS**

Sternanis + Vit. C



VIEL
GLÜCK!

APOTHEKEN

Tipp



-2€

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS

Sternanis ist in Europa hauptsächlich als Gewürz bekannt, in Asien wird er jedoch schon seit Jahrtausenden auch aufgrund seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gilt Sternanis als wärmende und anregende Heilpflanze, die vor allem aufgrund ihrer positiven Effekte auf die Atemwege und die Verdauung eingesetzt wird. Die aromatischen Sternanis-Früchte sind reich an ätherischem Öl und wertvollen Polyphenolen. Die Kapseln enthalten zusätzlich Vitamin C aus Acerolakirschen, welches zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt und unsere Abwehrkräfte unterstützt.

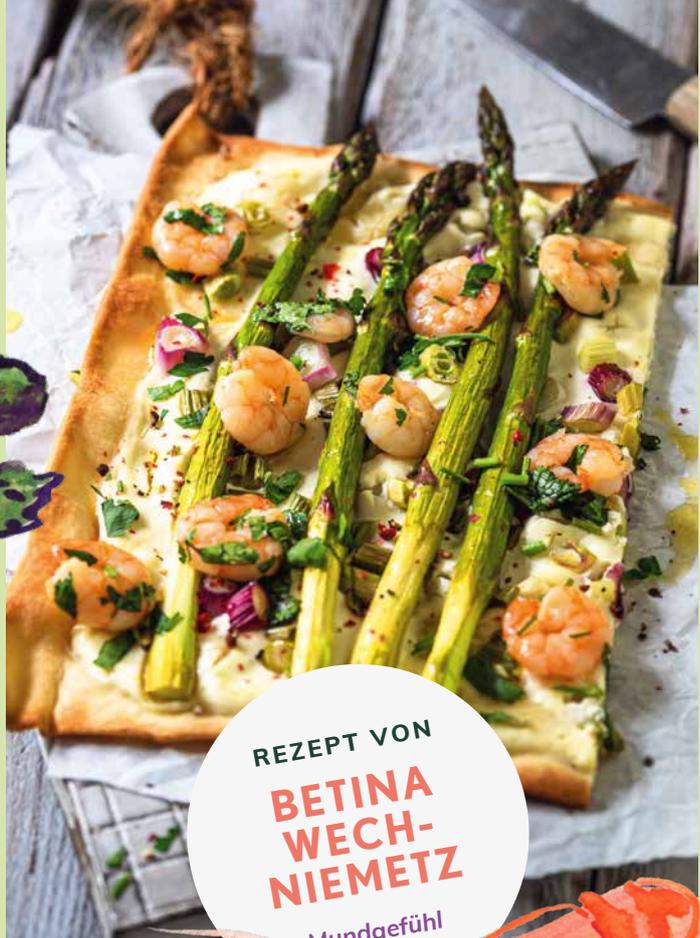
Sternanis + Vit. C

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

FLAMM KUCHEN

MIT GRÜNEM SPARGEL UND GARNELEN



© EMF / Betina Wech-Niemetz

ZUTATEN

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

REZEPT VON
**BETINA
WECH-
NIEMETZ**
Mundgefühl

TIPP Mit einem Salat ergibt das eine vollwertige Mahlzeit.

1.

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

2.

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

3.

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



@mundgefuehl



www.mundgefuehl.com

4.

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

5.

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

6.

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

7.

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



KOCHBUCH

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

Betina Wech-Niemetz
EMF Verlag

Gutscheine

FÜR MEINEN
WOHLFÜHL-FRÜHLING



FATBURNER

Zur Unterstützung
bei Diäten

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis
14.05.2024. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



908888088380



STERNANIS + VIT. C

Mit Vitamin C zur Unter-
stützung des Immunsystem

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2024 bis
14.05.2024. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



908888088380



ST. MARTIN APOTHEKE

Eisengasse 25 | 6850 Dornbirn

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