

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



**SOMMERABENTEUER
NACH 17:00 UHR**

SO BRINGEN WIR SCHWUNG IN DIE ARBEITSWOCHE

BIOTINMANGEL-CHECK

MACHEN SIE DEN TEST!

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

ZUCKER UNDERCOVER

DIE VERSTECKTEN FALLEN IN IHREM ESSEN



editorial

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

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

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

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

Wir möchten uns herzlichst bei unseren Kunden bedanken, die durch den Kauf unserer Papiertragetaschen eine **Spende** in Höhe von **500€** an den Naturschutzbund Vorarlberg möglich gemacht haben. Vielen Dank und wir freuen uns auch weiterhin über die Unterstützung.

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

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

DIE GEWINNER UNSERES WINTER- GEWINNSPIELS

Von den zahlreichen Einsendungen unseres Gewinnspiels wurden von unserer Glücksfee zwei Gewinner gezogen. Frau **Erika Spiegel** und Frau **Brigitte Rüdiger** durften sich über Preise aus unserer hochwertigen Nahrungsergänzungsmittellinie „Dr. Linder“ freuen.

*Die zahlreiche Teilnahme an
unserem Gewinnspiel freut
uns ganz besonders!*



APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

4

Unsere Papiertaschen für den Naturschutz

6

Biotinmangel-Check

Machen Sie den Test!

8

Mehr als nur ein Kleidungsstück

7 Fakten zu Unterwäsche und
Frauen-Intimgesundheit

10

Wechselnde Ansichten

Die Wechseljahre im
Kulturvergleich und was wir
davon lernen können

12

Zucker undercover

Die versteckten Fallen
in Ihrem Essen

14

Sommerabenteuer nach 17:00 Uhr

So bringen wir Schwung
in die Arbeitswoche

16

Schmerz lass nach

Skurrile Schmerzphänomene
und ihre Behandlung durch
Physiotherapeuten

18

Die heilende Kraft von Lehm

Ein Schatz der Natur
für unsere Gesundheit

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Sommer-Frittata mit
Zucchini, Tomaten & Feta

Impressum:

APONOVUM – IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich

M: aponovum@camucamu.media | www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels,

Maja Nett: moeyskitchen.com, Hotel & Spa Urs-lauerhof: [webline internet & marketing agentur GmbH](http://weblineinternet&marketingagentur.com)

UNSERE PAPIER- TASCHEN FÜR DEN NATURSCHUTZ

Sicher kennen Sie unsere Papiertragetaschen, die nicht nur praktisch sind, sondern auch einen Beitrag zur Erhaltung der Vorarlberger Natur leisten. Mit dem Erwerb einer unserer Papiertaschen um 0,25 € unterstützen Sie zu 100 % den Erhalt unserer wunderbaren Artenvielfalt vor Ort.

So konnten wir im Jahr 2023 einen **Spendenbetrag von 500 €** sammeln, den wir sehr gerne dem Naturschutzbund Vorarlberg zur Verfügung stellen. Dr. Tobias Linder konnte am 2.4.2024 den Betrag an Hildegard Breiner, Obfrau des Vorarlberger Naturschutzbundes, und Günther Ladstätter, 2. Obmann, überreichen und sich über die Herausforderungen und anstehende Projekte des Naturschutzbundes informieren.

Der Naturschutzbund setzt sich unter anderem für den Erhalt von Wiesenbrütergebieten im Vorarlberger Ried ein. Durch die Ausweitung der Bebauung und der intensiven landwirtschaftlichen Nutzung dieses Naherholungsgebietes fehlt es immer mehr an unberührten Wiesenflächen, die als natürlicher Lebensraum zahlreicher Vogel- und Insektenarten dienen. Gerade der starke Rückgang an Insekten und die fehlenden Standorte für ein Bodennest stellen eine große Bedrohung für den Vogel des Jahres 2024, die Graumammer, dar. Sie braucht Insekten und Spinnen als Nahrung für Ihren Nachwuchs und ungestörte Flächen für das Nest. Durch Bewusstseinsbildung und Vorzeigeprojekte kann auch eine stark dezimierte Vogelart wieder bei uns heimisch werden.

Wir möchten uns herzlich bei unseren Kunden bedanken, die unsere Naturschutzaktion zu einem großen Erfolg gemacht haben. Vielen Dank für Ihren Beitrag zum Wohle unserer Umwelt! Auch 2024 werden wir unsere Spendenaktion im Zeichen des Naturschutzes fortführen und freuen uns auf Ihre tatkräftige Unterstützung!

*Mag. pharm Dr. Tobias Linder
und das Team der St. Martin
Apotheke*



APOTHEKEN

Tipp



-2€

ESSENZIELLE AMINOSÄURE

L-Lysin ist ein essenzieller Bestandteil von Kollagen, dem wichtigsten Strukturprotein unserer Haut. Die Aminosäure muss in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden, da wir sie nicht selbst herstellen können. In einer Kapsel sind 500 mg reines L-Lysin enthalten, kombiniert mit Vitamin C. Dieses trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Kollagenbildung für eine gesunde Hautbarriere.

L-Lysin

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

?
FAQ



Warum macht uns der Sprung ins kalte Wasser so glücklich?

Der Sprung ins kalte Wasser, sowohl im übertragenen als auch im wörtlichen Sinne, kann eine Quelle großer Freude und Zufriedenheit sein. Die Gründe hierfür sind vielschichtig und reichen von physiologischen Reaktionen des Körpers bis zu psychologischen Effekten.

1. Kaltes Wasser bewirkt plötzlichen Stress für den Körper, auf den er mit der Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, reagiert. Diese natürlichen Schmerzmittel des Körpers können zu einem Gefühl der Euphorie führen.
2. Der Kontakt mit kaltem Wasser führt dazu, dass sich die Blutgefäße an der Oberfläche zusammenziehen, um die Körperwärme zu bewahren, während sich die Gefäße im Körperinneren erweitern, um die Kerntemperatur stabil zu halten. Dieser Prozess kann die Durchblutung verbessern und zu einem belebenden Gefühl führen.
3. Regelmäßiges Eintauchen in kaltes Wasser kann das Immunsystem stärken. Die Kälteexposition regt die Produktion weißer Blutkörperchen an, die eine Schlüsselrolle in der Abwehr von Krankheitserregern spielen.
4. Der Sprung ins kalte Wasser steht oft symbolisch für das Überwinden von Ängsten und das Verlassen der eigenen Komfortzone. Dies kann ein starkes Gefühl der persönlichen Leistung und des Selbstvertrauens hervorrufen.
5. Die sofortige Kältereaktion des Körpers führt zu einer erhöhten Wachsamkeit und geistigen Klarheit. Viele Menschen berichten von einer besseren Fokussierung und geringeren Angstzuständen nach dem Schwimmen in kaltem Wasser.

Insgesamt ist der Sprung ins kalte Wasser eine komplexe Erfahrung, die sowohl den Körper als auch den Geist fordert und fördert. Das kann zu einem starken Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit führen.

BIOTIN- MANGEL- CHECK

MACHEN SIE DEN TEST!

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

SO GEHT'S:

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

Symptome:

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

Risikofaktoren:

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

Auswertung:

› Genug drin – vom Biotin

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

› Extraportion Biotin – hat Sinn

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

› Wo ist es hin, das Biotin?

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

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

WAS IST BIOTIN?

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

WOZU BRAUCHEN WIR BIOTIN?

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

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

APOTHEKEN

Tipp



SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

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

Haut-Haare-Nägel

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei



Mehr als nur ein Kleidungsstück



7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit

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

1. Warum Baumwolle Gold wert ist

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

2. Die Risiken von Spitze und synthetischen Stoffen

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



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

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

4. Keine Unterwäsche - keine Lösung

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

5. Waschen bei 60 Grad: nicht verhandelbar

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



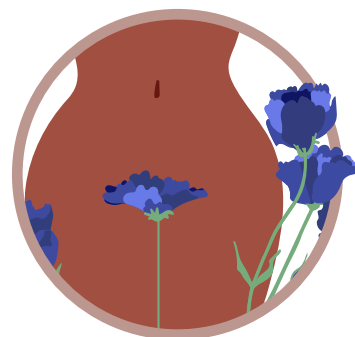
6. Produkte für eine gesunde Intimflora

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

7. Die Rolle der Ernährung und Probiotika

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

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



Für intimes Wohlbefinden.

GYNOPHILUS® CLASSIC

GYNOPHILUS® PROTECT

LACTAMOUSSE® Pur

LACTAMOUSSE® Fresh

Angenehme
Pflege für
Sie und Ihn

Für eine
gesunde
Scheidenflora

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.gesundescheide.at

Germania Gynäkologie



WECHSELNDE ANSICHTEN

Die Wechseljahre
im Kulturvergleich
und was wir davon
lernen können

Die Wechseljahre sind ein universelles Phänomen – doch die Art, wie Frauen diese Phase erleben, variiert stark von Kultur zu Kultur. Diese Unterschiede bieten uns wertvolle Einblicke und zeigen auf, wie Lebensstil, Ernährung, klimatische Bedingungen und das Gesundheitssystem die Wechseljahrsbeschwerden beeinflussen können.

ASIATISCHE ACHTSAMKEIT: DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG UND DES LEBENSSTILS

In asiatischen Ländern, besonders in Japan und China, scheinen Frauen die Wechseljahre mit weniger Beschwerden zu durchleben. Die dortige Ernährung, die reich an Sojaprodukten und damit an Phytoöstrogenen ist, wird oft als ein Schlüssel zur Linderung von Symptomen genannt. Darüber hinaus tragen ein aktiver Lebensstil und die Einbindung von Stressmanagement-Praktiken wie Yoga und Meditation zu einem gelasseneren Umgang mit den Wechseljahren bei.

WESTLICHE HERAUSFORDERUNGEN: LEBENSSTIL UND DAS GESUNDHEITSSYSTEM

Im Gegensatz dazu berichten Frauen in westlichen Ländern oft von intensiveren Symptomen. Ein stressiger Lebensstil, weniger Bewegung und eine ernährungsbedingte Reduktion von pflanzlichen Östrogenen könnten dazu beitragen. Allerdings bieten die entwickelten Gesundheitssysteme in diesen Regionen auch besseren Zugang zu spezialisierten Behandlungen und Informationen, die Frauen Unterstützung und Erleichterung bieten können.

DIE WÄRME DES SÜDENS: KLIMA UND TRADITION

In wärmeren Klimazonen, wie in Teilen Afrikas und Südamerikas, könnten Symptome wie Hitzewallungen intensiver sein, doch die traditionelle Wertschätzung dieser Lebensphase als Übergang in eine Zeit der Weisheit und des Respekts hilft vielen Frauen, die physiologischen Herausforderungen besser zu meistern.



Diese globalen Perspektiven unterstreichen, wie eine Kombination aus ausgewogener Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und einem unterstützenden sozialen sowie medizinischen Umfeld helfen kann, die Wechseljahre positiv zu erleben. Es zeigt sich, dass kulturelle Praktiken und Einstellungen, ebenso wie der Zugang zu medizinischer Versorgung und Informationen, wesentliche Rollen spielen.



TIPPS AUS DER APOTHEKE

Während der Wechseljahre durchläuft der weibliche Körper signifikante hormonelle Veränderungen, die eine Reihe von Symptomen verursachen können. Hier sind einige hilfreiche Produktempfehlungen aus unserer Apotheke, die unterstützen können:

1. **Gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß**

Pflanzliche Präparate mit Inhaltsstoffen wie Traubensilberkerze, Salbei und Rotklee können helfen, diese Symptome zu lindern. Diese Kräuter enthalten Phytoöstrogene, die ähnlich wie das weibliche Hormon Östrogen wirken und somit bei der Regulierung der Körpertemperatur helfen können.

2. **Gegen Schlafstörungen**

Melatonin oder Präparate mit Baldrian und Hopfen können den Schlaf verbessern. Diese natürlichen Schlafhilfen unterstützen dabei, den Schlafrhythmus zu regulieren und sorgen für einen erholsameren Schlaf.

3. **Gegen Stimmungsschwankungen und Depression**

Omega-3-Fettsäuren, Johanniskraut und Magnesium können positive Effekte auf die Stimmung haben. Sie unterstützen die Gehirnfunktion und können helfen, leichte bis mittlere depressive Symptome zu verringern.

4. **Gegen vaginale Trockenheit**

Feuchtigkeitscremes und Gleitmittel auf Wasserbasis können bei vaginaler Trockenheit helfen. Sie imitieren die natürliche Feuchtigkeit und können Beschwerden beim Geschlechtsverkehr reduzieren.

5. **Minderung des Osteoporose-Risikos**

Calcium- und Vitamin-D3-Supplemente sind wichtig für die Knochengesundheit. Eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen kann dazu beitragen, das Risiko für Osteoporose zu verringern.

6. **Gegen Gewichtszunahme**

Nahrungsergänzungsmittel mit Grünem-Tee-Extrakt oder Chrom können den Stoffwechsel unterstützen und bei der Kontrolle des Körpergewichts helfen.

7. **Allgemeine Empfehlungen**

- regelmäßige Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Stressmanagement

Die Wechseljahre markieren einen bedeutenden Abschnitt im Leben jeder Frau. Indem wir die Vielfalt der Erfahrungen und Ansätze aus verschiedenen Kulturen anerkennen und integrieren, können wir ein umfassenderes Verständnis und effektivere Strategien zur Unterstützung von Frauen in dieser Lebensphase entwickeln. Sehen Sie die Wechseljahre nicht nur als Herausforderung, sondern als Chance für Wachstum und Entwicklung, unterstützt durch eine Mischung aus globalen Weisheiten und modernen Erkenntnissen.

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

ZUCKER UNDERCOVER

Die versteckten Fallen in Ihrem Essen



WIE VIEL IST ZU VIEL?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass wir maximal zehn Prozent unserer Gesamtenergiezufuhr in Form von freiem Zucker aufnehmen sollten. Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal/Tag entspricht diese Empfehlung einer maximalen Zufuhr von 50 g Zucker/Tag – das entspricht ca. 17 Stück Würfelzucker. So weit, so gut – das klingt nach gar nicht mal so wenig Zucker, oder? Aber wie schnell sich der Zucker trotzdem im Laufe eines Tages hochrechnen lässt, zeigt uns dieses Beispiel eines gesunden, ausgewogenen Menüplans:

FRÜHSTÜCK:

- › Vollkornbrot (2 Scheiben) mit Avocado und Tomatenscheiben **Zucker: ca. 2 g**
- › Naturjoghurt (150 g) mit frischen Beeren (100 g) **Zucker: ca. 7 g**

In unserer heutigen Ernährung lauert Zucker oft dort, wo wir ihn am wenigsten erwarten. Während wir alle wissen, dass Süßigkeiten und Limonaden Zuckerbomben sind, bleiben viele von uns ahnungslos gegenüber den versteckten Zuckerquellen in vermeintlich „gesunden“ Lebensmitteln. Dieser versteckte Zucker kann erhebliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, insbesondere in Bezug auf Prädiabetes, Diabetes Mellitus, erhöhte Blutzuckerwerte und die Herausforderung des Abnehmens.

VORMITTAGSSNACK:

- › Eine Handvoll Nüsse (30 g) **Zucker: ca. 1 g**

MITTAGESSEN:

- › Gemüsepfanne (Brokkoli, Paprika, Zucchini) mit Hühnchen und Quinoa **Zucker: ca. 6 g**

NACHMITTAGSSNACK:

- › Ein großer Apfel **Zucker: ca. 19 g**
(natürlich vorkommender Zucker)

ABENDESSEN:

- › Lachs mit Ofengemüse (Karotten, Fenchel, Aubergine) und einem kleinen Beilagensalat (Blattsalat, Gurken, Tomaten) ohne fertiges Dressing, stattdessen Olivenöl und Essig **Zucker: ca. 8 g**

GETRÄNKE ÜBER DEN TAG VERTEILT:

› Wasser und ungesüßte Tees Zucker: 0 g

Gesamter Zuckergehalt des Tages:
ca. 43 g

Puh – trotz des ausgewogenen, vorbildlichen Menüplans ist hier gar nicht mehr so viel übrig für die Extraschoko. Kein Wunder, dass der durchschnittliche Österreicher so schnell mal über 90 g Zucker pro Tag konsumiert!

ACHTUNG VOR „GESUNDEN“ SNACKS, FERTIGEN SOSSEN UND DRESSINGS

Glauben Sie, dass Ihr Frühstücksjoghurt oder die Vollkornmüsliriegel die gesündere Wahl sind? Viele dieser als gesund vermarkteten Snacks sind reich an Zuckerzusätzen, die unsere Bemühungen um eine gesunde Ernährung untergraben. Es ist entscheidend, die Zutatenlisten sorgfältig zu lesen und Produkte mit hohem Zuckeranteil zu meiden. Auch ein harmloser

Salat kann sich schnell in eine Zuckerfalle verwandeln, wenn er mit dem falschen Dressing übergossen wird. Greifen Sie stattdessen zu hausgemachten Alternativen mit frischen Zutaten, um den Zuckeranteil in Ihren Mahlzeiten zu kontrollieren.

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG AUS UNSERER APOTHEKE

In unserer Apotheke finden sich innovative, natürliche Produkte zur Unterstützung des Blutzuckerspiegels und der Gewichtskontrolle. Spezielle Kräuterextrakte helfen, den Zuckerhaushalt zu regulieren und fördern zugleich die Gewichtsabnahme. Ergänzend dazu empfehlen wir Mikronährstoffprodukte zur Unterstützung des Metabolismus, um präventiv gegen Prädiabetes zu wirken. Probiotische Formulierungen stärken das Darmmikrobiom und tragen so zur Blutzuckerregulierung bei. Wir beraten Sie gerne!

WACHSAMKEIT IST DER SCHLÜSSEL

Die Entdeckungsreise zum versteckten Zucker in unserer Ernährung ist ein wesentlicher Schritt zur Verbesserung unserer Gesundheit. Durch bewusste Ernährungsentscheidungen und die Unterstützung durch gezielt ausgewählte natürliche Produkte können wir unseren Zuckerhaushalt besser kontrollieren und somit das Risiko für Prädiabetes, Diabetes Mellitus und andere gesundheitliche Herausforderungen reduzieren. Bleiben Sie wachsam, lesen Sie Etiketten sorgfältig und nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Zucker & Fett im Blick

OMNi-BiOTiC® METAtox:
Schon heute an die Zukunft denken.

Auch
morgen noch
genießen



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82144



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stück) bis 30. September 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. 82144

SOMMERABENTEUER NACH 17:00 UHR



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

DIE MAGIE DER BEWEGUNG

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

ENERGIESPENDER MAGNESIUM

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

NATÜRLICHE STÄRKUNG FÜR DEN KÖRPER

Um unseren Körper optimal auf die Herausforderungen von Sport und Bewegung

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

EIN SCHUB FÜR DEN GEIST

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

ENERGIE FÜR JEDEN MOMENT

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

UNSERE ABENTEUER WARTEN

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

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

17:00 UHR ... UND DIE ZEIT LÄUFT:

17:00–18:00 Uhr:

Aktiver Ausklang des Arbeitstages

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



18:00–19:00 Uhr:

Entspannung und Revitalisierung

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



19:00–20:00 Uhr:

Energie durch Ernährung

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



20:00–21:00 Uhr:

Kulturelle und intellektuelle Bereicherung

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



21:00–22:00 Uhr:

Vorbereitung auf die Nacht

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



APOTHEKEN
Tipp



FÜR EINE AUSGE- WOGENE MAGNESIUM- VERSORGUNG

Magnesium – ein lebenswichtiges Mineral – trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Der Magnesium-Bedarf steigt insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Sport, schwere Arbeit) und bei Stressbelastungen. Durch die ideal abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Löslichkeit und Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.

Magnesium

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

SCHMERZ



SKURRILE SCHMERZPHÄNOMENE UND IHRE BEHANDLUNG DURCH PHYSIOTHERAPEUTEN



LASS NACH

Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass körperliche Aktivität zu Verletzungen führen kann. Aber wer hätte gedacht, dass sogar ein heftiger Magen-Darm-Virus zu schleudertraumatischen Zuständen führen kann? Die Welt der Physiotherapie ist voller Überraschungen und manchmal sind es gerade die unerwarteten Schmerzphänomene, die uns am meisten zum Staunen bringen.

„DAS KAM VOM ERBRECHEN?“ – UNERWARTETE SCHMERZSYNDROME

Stellen Sie sich vor, Sie überwinden gerade einen heftigen Magen-Darm-Virus, nur um festzustellen, dass Ihr Nacken und Ihre Schultern sich anfühlen, als hätten Sie einen Frontalzusammenstoß mit einem Kleinwagen gehabt. Das klingt absurd, aber genau solche Fälle treten auf, wenn durch intensives Erbrechen Muskeln auf eine Weise beansprucht werden, die zu Verletzungen führt, die normalerweise mit physischen Traumata assoziiert werden.

DER KÖRPER KENNT KEINE GRENZEN DER ABSURDITÄT

Unser Körper ist ein Meisterwerk der Komplexität und manchmal sind es gerade die unerwarteten Reaktionen, die uns dies vor Augen führen. Die gute Nachricht ist, dass für fast jedes Problem eine Lösung existiert – auch wenn diese manchmal aus unerwarteter Richtung kommt. Indem wir uns auf die Erfahrungen und das Wissen von Fachleuten verlassen, können wir auch die seltsamsten und unerwartetsten Schmerzphänomene meistern.

SCHMERZMITTEL UND MUSKELSCHMERZEN: WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Die Behandlung von Muskelschmerzen umfasst oft den Einsatz von Schmerzmitteln, die sowohl oral als auch äußerlich angewendet werden können. Produkte mit Ibuprofen, bekannt für seine entzündungshemmenden und

schmerzlindernden Eigenschaften, stehen hier im Fokus. Erfahrungen zeigen, dass Gels und Wärmegürtel bzw. -pflaster besonders bei akuten Sportverletzungen oder Muskelverspannungen helfen können. Diese Lösungen bieten eine gezielte Linderung und unterstützen den Heilungsprozess durch ihre wärmende oder kühlende Wirkung.

BEWÄHRTE ÜBUNGEN, MIT DENEN SIE BEWEGLICH BLEIBEN

Die folgenden Übungen werden von Physiotherapeuten empfohlen, um die Beweglichkeit im Rumpfbereich zu verbessern oder diese nach Verletzungen wieder herzustellen: Konsultieren Sie unbedingt Ihren Behandler, falls Sie Fragen dazu haben. Achten Sie darauf, alle Bewegungen langsam und kontrolliert durchzuführen. Hören Sie auf Ihren Körper und vermeiden Sie Bewegungen, die Schmerzen verstärken.

1. NACKENROTATIONEN

- › Beginnen Sie in einer neutralen Position mit geradem Rücken.
- › Drehen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Seite, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden.
- › Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung zur linken Seite.
- › Führen Sie die Übung mit fünf Wiederholungen pro Seite durch.



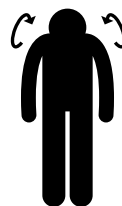
2. NACKENNEIGUNG

- › In einer aufrechten Sitz- oder Stehposition den Kopf sanft zur rechten Schulter neigen, bis eine Dehnung auf der linken Seite des Nackens spürbar ist.
- › Halten Sie die Position für 15–20 Sekunden und wiederholen Sie die Bewegung dann auf der anderen Seite.
- › Ziel ist es, jeweils drei bis fünf Wiederholungen pro Seite durchzuführen.



3. SCHULTERKREISEN

- › Heben Sie Ihre Schultern sanft an und führen Sie sie in einer kreisenden Bewegung nach vorne und dann nach hinten.
- › Dies hilft, die Spannung in den Schultern und im oberen Rückenbereich zu lösen.
- › Führen Sie zehn Kreise in jede Richtung aus.



4. DEHNUNG „BUCH ÖFFNEN“

Legen Sie sich auf die Seite, die Arme gestreckt vor Ihnen aufeinander, Knie leicht gebeugt.

- › Heben Sie den oberen Arm an und „öffnen“ Sie Ihren Oberkörper, indem Sie ihn aufdrehen, während Sie den Arm über den Körper führen, so als würden Sie ein Buch öffnen. Der Blick folgt der Bewegung des Arms.
- › Halten Sie die Endposition für einige Sekunden, um eine Dehnung im Brustbereich und in den Schultern zu spüren. Führen Sie fünf Wiederholungen durch, bevor Sie die Seite wechseln.



Bei Rücken- oder Gelenkbeschwerden – mit doc® Ibuprofen Schmerzgel haben Sie einen bewährten „Schmerzspezialisten“ zur Hand.

In dem gut verträglichen und schnell wirkenden Gel ist größtenteils vollständig gelöstes Ibuprofen enthalten. Dadurch kann der Wirkstoff tief ins Gewebe gelangen. In der untersten Hautschicht bildet sich bei Anwendung ein Wirkstoffdepot. Dieses sorgt für eine lang anhaltende Wirkung von **doc® Ibuprofen Schmerzgel**.

Dank der speziellen Mikrogel-Technologie von **doc® Ibuprofen Schmerzgel** gelangt viermal mehr Ibuprofen durch die Haut als bei gewöhnlichen Ibuprofen-Cremes mit gleicher Wirkstoffkonzentration.



Die schnell einsetzende Wirkung sowie der unterstützende Kühleffekt lindern lang anhaltend folgende Beschwerden:

- **Entzündungen und Schwellungen der Gelenke, Sehnen und Bänder**
- **Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen**
- **Entzündungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen**
- **Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.**

www.doc-gegen-schmerzen.at

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

Ein Schatz der Natur
für unsere Gesundheit



Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

DIE HEILENDE KRAFT VON LEHM

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



LEHM: DAS URALTE GEHEIMNIS NATÜRLICHER GESUNDHEIT

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

NATÜRLICHE ENTGIFTUNG UND HAUTPFLEGE

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

PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG

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

VIELSEITIGKEIT UND INNOVATION IN DER MODERNEN ARCHITEKTUR

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

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

LEHMSAUNA: WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

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

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

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



KONTAKTDATEN

HOTEL & SPA URSLAUERHOF

Urslsruerstraße 2
5761 Maria Alm

Tel.: +43 65 84 - 81 64

Fax: +43 65 84 - 82 08

Mail: info@urslsruerhof.at

Web: www.urslsruerhof.at

  @urslsruerhof

MÖCHTEN AUCH SIE ENTSPANNUNG IN EINER LEHMSAUNA ERLEBEN?

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

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich nicht nur auf die Schönheit von Maria Alm, sondern auch auf die heilende Kraft von Lehm.

melo- disch	Bruder d. Mutter oder des Vaters	getrock- netes Gras		scherz- haft: Fall, Sturz	ohne Inhalt	runde Schnee- hütte		schmal; begrenzt	bereit- willig	Verbin- dungs- linie, -stelle		ein Stern- bild		Flach- land		An- rufung Gottes	Lebe- wesen
												durch- triebene Person (ugs.)					
unge- braucht				landwirt- schaft- liches Gerät				1	blüten- lose Wasser- pflanze					Welt- religion		Gesichts- farbe	
Berg- mann; salopp: Kamerad							Stille					Fehlos bei der Lotterie					
Trink- gefäß		Lehrling (Kurz- wort)		wirtschaft- licher Zusam- menbruch					Zu- spruch- spender					3			
				Manns- bild, Bursche										Hoheits- zeichen, Flagge	Stellgriff		Stock- werk
weib- liches Pferd	ohne Fein- gefühl		Zier- pflanze														
														gehack- tes Schwei- nefleisch			
jedoch, hingegen														Neben- linie einer Familie	Geschöpf	ein Marder	
Schaft der Vogel- feder																	
engl. Popstar: ... John		kleines stehen- des Ge- wässer		Luft- trübung										Unter- arm- knochen			
														Staat in Ostafrika	Nachbar- schaft		oberster Teil des Getreide- halms
kleine Metall- schlinge																2	
Küchen- gerät, Filter				4										Sinnes- organ			
Schalk, Spaß- vogel	US-Nach- richten- sender (Abk.)		die erste Frau (A. T.)		Monats- name	Tiere ab- richten		Gewürz-, Heil- pflanze	sehr fest	Feuer- kröte		über- mächtige Angst		überein- kommen (sich ...)		Feld- ertrag	
	6					Garten- gerät											
Ankün- digung		interna- tionales Not- signal		Künst- lerver- mittler						Kuh- antilope		Organ des Harn- systems				9	
						Gewin- nerin									akusti- sches Alarm- gerät		Sieger, Bester
Text- abschnitt	ein Europäer		Garten- blume	Ost- slawin						unbe- rührte Land- schaft		recht- eckiger Behälter aus Holz					
						geküns- telte Haltung, Gebärde		jetzt				gelblich braune Erdart	Hab-, Raff- sucht				
Gewalt- herrscher		Heilver- fahren; Heil- urlaub		lang- schwän- ziger Papagei	Unglück, Miss- geschick				7	Summe der Lebens- jahre						persönl. Fürwort (dritte Person)	
								Samm- lung von Schrift- stücken				5	Brut- stätte				
Eingang			8		in hohem Maße					Zeit- messer				zu keiner Zeit			
ein Quiz lösen								hohes Bauwerk					Land- streit- kräfte				



Gehirn- Jogging

Schwedenrätzel

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



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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

APOTHEKEN

Tipp



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



In welchen Monat fällt der längste Tag des Jahres?

J ☐ ☐ ☐ ☐

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.08.2024.

- * 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 im URSLAUERHOF.
www.urslauerhof.at

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!

APOTHEKEN

Tipp



-2€

MIT MEERRETTICH, VITAMINEN UND ZINK

Die Kapuzinerkresse mit ihren großen, orangeroten Blüten ist nicht nur schön anzusehen, sie enthält auch wertvolle Inhaltsstoffe wie Senföle und Flavonoide. Meerrettich (Kren) ist ebenfalls reich an Senfölen, die für den typischen scharfen Geschmack verantwortlich sind, und denen seit jeher eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird. Zusätzlich unterstützen die wichtigen Immun-Nährstoffe Vitamin C und Zink unsere Abwehrkräfte. Vitamin B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, die unserem Körper als natürliche Schutzbarrieren dienen.

Kapuzinerkresse

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

SOMMER-FRITTATA

MIT ZUCCHINI, TOMATEN & FETA

ZUTATEN

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

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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

REZEPT VON
MAJA NETT
moeyskitchen



@moeyskitchen

moeyskitchen.com

Gutscheine

FÜR MEINEN
WOHLFÜHL-SOMMER



-2€

L-LYSIN

Essenzielle
Aminosäure

60 Kapseln

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



9088888088380



-2€

KAPUZINER- KRESSE

Mit Meerrettich,
Vitaminen und Zink

60 Kapseln

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



9088888088380



ST. MARTIN APOTHEKE

Eisengasse 25 | 6850 Dornbirn

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