



Apotheke
St. Martin

WINTER
04
24/25

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

**SURVIVAL-GUIDE
FÜRS FAMILIENESSEN**

SOUVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN

VON MUTTER ZU TOCHTER

WAS DIE GENETIK ÜBER WECHSELJAHRE UND MEHR VERRÄT

DARM UNDERCOVER

DAS IMMUNSYSTEM UND SEINE GEHEIME ZENTRALE

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!



editorial

Liebe Leserinnen
und Leser,

der Winter ist eine besondere Jahreszeit - sie lädt uns ein, innezuhalten, durchzuatmen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Während die Natur sich in eine wohlverdiente Ruhepause begibt, spüren auch wir das Bedürfnis, unserem Körper und Geist mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie die kalte Jahreszeit bewusst nutzen können, um Ihre Gesundheit zu fördern. Denn gerade jetzt, in der ruhigeren Zeit des Jahres, finden wir oft die Muße, neue Rituale der Selbstfürsorge in unseren Alltag zu integrieren. Ob es um mehr Bewegung, bewusste Entspannung oder kleine Momente des Genusses geht - der Winter bietet viele Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Wir begleiten Sie dabei mit wertvollen Tipps und Inspirationen, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern und gestärkt ins neue Jahr starten können. Gesundheit ist ein Geschenk, das wir täglich pflegen dürfen - manchmal braucht es nur kleine Impulse, um sich wieder mit den eigenen Bedürfnissen zu verbinden.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame, besinnliche und vor allem gesunde Winterzeit. Lassen Sie sich von uns inspirieren und genießen Sie die wunderbaren Seiten dieser Jahreszeit!

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

GEWINNERIN UNSERES SOMMER- GEWINNSPIELS

Von den zahlreichen Einsendungen unseres Gewinnspiels wurden von unserer Glücksfee Frau **Doris Kuster-Wohlgenannt** als Gewinnerin gezogen. Als Preis wählte sie unsere Magnesium Pur Sticks aus unserer hochwertigen „Dr. Linder“-Nahrungsergänzungsmittellinie.

Die Magnesium Pur Sticks beinhalten 375 mg Magnesium in einem kleinen Briefchen, die direkt ohne Wasser eingenommen werden können. Dadurch stellen sie eine schnelle Versorgung mit Magnesium sicher und sind ideal für unterwegs, sei es beim Wandern, beim Joggen oder beim Radfahren. So werden Krämpfe zuverlässig verhindert und eine schnelle Muskelregeneration gefördert.

Wir gratulieren Frau Kuster-Wohlgenannt zu ihrem Gewinn und wünschen viel Freude damit!



APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

4

Darm undercover

Das Immunsystem und seine geheime Zentrale

6

Von Mutter zu Tochter

Was die Genetik über Wechseljahre und mehr verrät

8

SOS

Der 24-Stunden-Notfallplan bei Erkältungen

10

Rapunzels Secret

Was Ihr Haar wirklich braucht (und welche Mythen Sie vergessen können)

12

Ausfluss im Check

Was Farbe und Konsistenz über Ihre Intimgesundheit verraten

14

Gefragt am Markt

Empfehlungen für Sie

16

Survival-Guide fürs Familienessen

Souveräne Antworten auf nervige Fragen

18

Urlaub mit Mehrwert

Die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Mohnstrudel

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, Andrea Stigger - www.andrea-kocht-vegan.at,
Kurbad Tatzmannsdorf GmbH | Für Inhalte, die von der Apotheke zur
Verfügung gestellt werden, haftet die Apotheke selbst.



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

**TOP
SECRET**



DARM UNDERCOVER

*Das Immunsystem und
seine geheime Zentrale*

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm die kalte Jahreszeit, in der unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Doch wussten Sie, dass der Schlüssel zu einem starken Immunsystem nicht nur in Vitaminen oder der frischen Luft liegt, sondern auch in Ihrem Bauch? Der Darm und das Immunsystem bilden eine unschlagbare Partnerschaft - für Ihre Gesundheit. Lassen Sie uns diese faszinierende Verbindung genauer betrachten und herausfinden, wie Sie Ihren Darm fit für den Winter machen können.

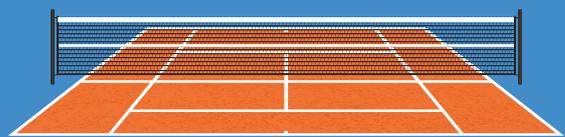
DER BAUCH ALS WÄCHTER IHRER GESUNDHEIT

Hätten Sie es gedacht? Mehr als 70 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Der Verdauungstrakt ist nicht nur für die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich, sondern auch der zentrale Verteidigungswall gegen Krankheitserreger. Hier entscheidet sich, ob Eindringlinge abgewehrt oder in den Körper gelassen werden.

Unser Darm ist dabei ein richtiges Kommunikationszentrum. Spezialisierte Immunzellen erkennen in Sekundenschnelle, ob eine Substanz Freund oder Feind ist. Treffen sie auf schädliche Keime, wird Alarm geschlagen - und das Abwehrsystem rückt sofort aus.

Kurzer Fakt zwischendurch:

Die Darmwand eines erwachsenen Menschen ist in etwa so groß wie ein Tennisplatz



DARMBAKTERIEN: IHRE UNSICHTBAREN HELDEN

Ein gesundes Darm-Immunsystem-Duo funktioniert nur, wenn eine dritte Partei im Spiel ist: die Darmbakterien. Diese kleinen Helfer sind wahre Multitalente. Im Darm leben etwa 100 Billionen Bakterien, die den Körper in seinen Abwehrfunktionen unterstützen. Sie schützen vor krankmachenden Eindringlingen, stärken die Darmbarriere und produzieren sogar lebenswichtige Vitamine.

Es gibt „gute“ und „böse“ Bakterien im Darm. Eine ausgewogene Darmflora mit vielen guten Bakterien sorgt dafür, dass schädliche Keime keine Chance haben. Hier spielt die Ernäh-

rung eine große Rolle: Ballaststoffreiche Nahrung wie Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte fördern das Wachstum der nützlichen Darmbewohner.

PROBIOTIKA: DIE HELFER FÜR DEN DARM

Wenn das Gleichgewicht im Darm gestört ist, etwa durch eine ungesunde Ernährung oder nach einer Antibiotikakur, können Probiotika wahre Wunder wirken. Diese nützlichen Mikroorganismen unterstützen das natürliche Milieu im Darm und fördern das Wachstum gesunder Bakterien.

Wussten Sie schon?

Der Begriff „Probiotika“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „für das Leben“. Das passt perfekt – denn sie stärken nicht nur den Darm, sondern damit auch Ihre Gesundheit.

Sie finden Probiotika in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Sauerkraut oder Kefir. Bei uns in der Apotheke gibt es hochwertige Probiotika in Kapselform, die gezielt bestimmte Bakterienstämme liefern.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

- › **Ballaststoffe:** Achten Sie auf eine ballaststoffreiche

Ernährung. Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte fördern die Darmgesundheit.

- › **Probiotika:** Nutzen Sie natürliche Probiotika aus Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut. Auch Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke können unterstützen.
- › **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie ausreichend Wasser. Das hält die Schleimhäute feucht und unterstützt die Verdauung.
- › **Bewegung:** Auch regelmäßige Bewegung fördert die Darmtätigkeit und damit die Gesundheit Ihres Darms.
- › **Stressmanagement:** Stress kann die Darmgesundheit beeinträchtigen. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation helfen, den Körper in Balance zu halten.

WARUM GERADE IM WINTER?

Gerade in den kalten Monaten, wenn sich viele Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten und Krankheitserreger leicht übertragen werden, ist ein starkes Immunsystem essenziell. Ein gesunder Darm hilft dabei, die Abwehrkräfte zu unterstützen und Erkältungen oder Grippe vorzubeugen.

Tatsächlich hat die Wissenschaft festgestellt, dass die Darmflora im Winter oft weniger vielfältig ist. Das liegt unter anderem an der typischen Winterernährung, die weniger frisches Obst und Gemüse enthält. Deshalb ist es gerade jetzt so wichtig, den Darm mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, um Ihr Immunsystem in Topform zu halten.



Immun gesund beginnt im Mund*



Institut
AllergoSan

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

www.omni-biotic.com



€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® IMMUND Lutschtabletten (30/60 Stk.) oder Sachets (30 Stk.) bis 31. März 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82469

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82469



VON MUTTER ZU TOCHTER

Was die Genetik über Wechseljahre und mehr verrät

Man sagt, der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Und wird in Sachen Gesundheit manchmal zu einem wertvollen Wegweiser, zum Beispiel wenn es um die Wechseljahre geht. Was unsere Mütter uns mitgeben, reicht weit über Ratschläge hinaus - manchmal steckt es tief in unseren Genen. Doch wie viel von dem, was wir erleben, ist tatsächlich vorprogrammiert? Und was können Mütter ihren Töchtern weitergeben, um besser auf diese besondere Phase vorbereitet zu sein?

DIE MENOPAUSE – WANN GEHT'S LOS? FRAG DOCH MAMA!

Es ist kein Zufall, wann der weibliche Körper in die Wechseljahre eintritt. Die Wissenschaft zeigt, dass der Beginn der Menopause zu etwa 85 % genetisch bedingt ist. Wenn Ihre Mutter bereits mit Anfang 50 Hitzewallungen und Schlafprobleme hatte, könnten Sie Ähnliches erleben. Ein Blick ins Familienalbum lohnt sich also - zumindest in das gesundheitliche. Die Genetik gibt uns hier einen wertvollen Hinweis, doch auch der Lebensstil spielt eine Rolle. Frauen, die regelmäßig Sport treiben, sich ausgewogen ernähren und Stress abbauen, können die Intensität der Beschwerden oft mildern.

HITZEWALLUNGEN, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND CO – DIE ERBSCHAFT DER SYMPTOME?

Von der klassischen Hitzewallung bis zu Stimmungsschwankungen - auch hier hat die Genetik ein Wörtchen mitzureden. Studien

legen nahe, dass nicht nur der Zeitpunkt, sondern auch die Art und Schwere der Symptome vererbbar sein können. Neben einem gesunden Lebensstil können pflanzliche Präparate und spezielle Mikronährstoffe dabei helfen, den Körper zu unterstützen. Moderne Lösungen, die Inhaltsstoffe wie Safran, Nachtkerzenöl oder Isoflavone enthalten, können dabei helfen, die hormonelle Balance zu stabilisieren und emotionale Tiefs abzufedern.

FAMILIENGESCHICHTE: MEHR ALS NUR ERINNERUNGEN

Brust- und Eierstockkrebs gehören zu den Erkrankungen, bei denen die genetische Veranlagung eine besonders große Rolle spielt. Frauen, deren Mütter oder Großmütter an diesen Krebsarten erkrankt sind, sollten sich frühzeitig informieren und sich regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen unterziehen. Ein Gespräch mit der Frauenärztin bzw. dem -arzt kann dabei helfen, individuelle Risiken besser einzuschätzen. Prävention ist hier das A und O!

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT: WAS DIE GENETIK VERRÄT

Schwangerschaft und Geburt sind ebenfalls von der genetischen Veranlagung beeinflusst. Manche Frauen erleben schnelle und unkomplizierte Geburten, während andere längere Geburtsverläufe oder Herausforderungen wie Schwangerschaftsdiabetes durchmachen. Auch hier ist ein Blick auf die mütterliche Seite der Familie oft aufschlussreich. Erfahrungsberichte der eigenen Mutter können helfen, sich mental und physisch besser auf die eigenen Schwangerschaften vorzubereiten. In Kombination mit gesunder Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln, die essenzielle Fettsäuren und Vitamine enthalten, lässt sich der Körper optimal auf die bevorstehende Zeit einstellen.

GEWICHTSZUNAHME UND MUSKELTYP – VON DEN GENEN GESTEUERT?

Ein weiteres interessantes Kapitel in der „Familiengeschichte des Körpers“: Gewichtszunahme und Muskelstruktur. Es mag verblüffend sein, doch wie wir Gewicht zulegen und Muskeln aufbauen, kann ebenfalls in den Genen liegen. Einige Frauen haben von Natur aus eine Veranlagung zu mehr Muskelmasse, während andere schneller Fett ansetzen. Dies erklärt, warum einige Frauen während der Wechseljahre an bestimmten Stellen, wie Hüften und Bauch, Gewicht zunehmen. Hier kann ein gezieltes Bewegungs- und Ernährungsprogramm helfen, das individuell an den Körper angepasst ist. Auch moderne Präparate, die den Stoffwechsel anregen und den Fettabbau fördern, sind hier nützliche Helfer.

Wussten Sie schon?

85 %: So hoch ist der Einfluss der Gene auf den Beginn der Menopause.

1 von 8 Frauen: Wird in ihrem Leben an Brustkrebs erkranken. Eine genetische Veranlagung kann dieses Risiko erhöhen.

Hitzewallungen? Genetische Faktoren bestimmen mit, wie stark Sie diese erleben.

VON MUTTER ZU TOCHTER

Am Ende des Tages ist es die Mischung aus genetischer Veranlagung und den persönlichen Erfahrungen der Mütter, die Töchtern dabei helfen können, ihre eigene Reise durch die hormonellen Phasen des Lebens zu verstehen und zu meistern. Das Weitergeben von Wissen, das die Generationen überdauert, ist nicht nur ein Zeichen von Fürsorge – es ist ein wertvolles Erbe. In einer Zeit, in der wir mehr über unseren Körper wissen als jemals zuvor, sollten wir die Chance nutzen, dieses Wissen bewusst weiterzugeben und unsere Töchter für die Zukunft zu rüsten.

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

S O S



Der 24-Stunden-Notfallplan bei Erkältungen

Die Nase läuft, der Hals kratzt, und plötzlich fühlen Sie sich, als hätten Sie einen Marathon hinter sich - dabei sind Sie gerade erst aufgestanden. Willkommen in der Erkältungssaison! Aber keine Panik: Hier kommt Ihr 24-Stunden-Notfall-Plan, der Ihnen hilft, die ersten Stunden gut zu überstehen und die Weichen in Richtung „schnell wieder gesund“ zu stellen.



1. DER MORGEN: KAMPF ODER KAPITULATION?

DIE GROSSE FRAGE: BETT ODER BÜRO?

Der Wecker klingelt und Sie fühlen sich, als wäre Ihre Decke das Einzige, das Sie vor der Kälte schützen kann. Das ist der Moment, in dem Sie ehrlich zu sich selbst sein müssen. Sind Sie wirklich fit genug, um zur Arbeit zu gehen, oder ist heute der Tag, an dem Sie Ihrem Körper die Erholung geben sollten, die er dringend braucht? Wenn der Kopf dröhnt und sich der Hals wie Schleifpapier anfühlt, gibt es nur eine vernünftige Antwort: Ab ins Bett! Ihr Körper braucht jetzt Ruhe, um sich zu erholen.

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!

Ihr bester Freund am Morgen? Ein großes Glas Wasser oder ein Kräutertee. Flüssigkeit hilft, die Schleimhäute feucht zu halten und unterstützt den Körper dabei, die Krankheitserreger auszuspülen. Ein Tee aus Ingwer und Honig wärmt von innen und hilft gleichzeitig gegen Halsschmerzen.

DURCHATMEN: INHALIEREN

Ein altbewährtes Hausmittel, das sofort Linderung verschafft: Inhalieren Sie heißes Wasser mit etwas Salz oder ätherischen Ölen. Das befeuchtet die Atemwege und hilft, den Schleim zu lösen. Bonus: Es gibt Ihnen für einen Moment das Gefühl, in einer Mini-Spa-Oase zu sein.



2. MITTAGSZEIT: FRISCHE LUFT UND VITAMINE TANKEN

EINE VITAMINREICHE MAHLZEIT WIRKT WUNDER

Ihr Körper braucht jetzt alle Nährstoffe, die er kriegen kann, um das Immunsystem zu stärken. Eine Gemüsesuppe versorgt Sie mit Flüssigkeit und bringt Sie ins Schwitzen - was gut gegen Erkältungsviren hilft. Gemüse wie Karotten, Brokkoli und Paprika liefern wichtige Vitamine und Antioxidantien, die Ihrem Immunsystem einen Schub geben.

FRISCHE LUFT TUT GUT

Auch wenn Sie das Bett am liebsten nicht verlassen würden: Lüften Sie Ihre Räume gründlich. Frische Luft sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung und hilft dem Körper, Viren schneller loszuwerden. Und wenn Sie sich etwas stärker fühlen: Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder wirken und bringt den Kreislauf in Schwung. Achten Sie darauf, sich warm einzupacken und es nicht zu übertreiben.

DIE NASE FREI MACHEN

Ein Nasenspray oder -dusche mit einer speziellen Salzlösung hilft dabei, die Nasengänge zu spülen und Viren abzutransportieren. Die sanfte Reinigung unterstützt Ihre Schleimhäute und macht es Ihnen leichter, durchzuatmen.



3. DER ABEND: DEN TAG SANFT AUSKLINGEN LASSEN

ZEIT FÜR TEE

Bevor Sie sich schlafen legen, gönnen Sie sich eine große Tasse Ingwertee. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Ingwers beruhigen die Atemwege und helfen Ihnen, besser zu schlafen. Dazu ein wenig Honig, und die Heilkraft der Natur ist an Ihrer Seite.

EIN ERKÄLTUNGSBAD FÜR DIE MUSKELN

Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Thymian kann wahre Wunder wirken. Es entspannt die Muskulatur, beruhigt die Atemwege und bereitet Sie optimal auf eine erholsame Nacht vor. Achten Sie darauf, das Wasser nicht zu heiß zu machen - 38 Grad sind perfekt.

SCHLAFEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Ihr Körper regeneriert sich am besten im Schlaf. Achten Sie darauf, mindestens acht Stunden zu schlafen und, wenn möglich, ein paar zusätzliche Stunden Ruhe einzulegen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

DER TAG DANACH: WIE GEHT'S WEITER?



BIN ICH NOCH ANSTECKEND?

Möglicherweise ja. Erkältungsviren können bis zu sieben Tage

in Ihrem Körper aktiv bleiben. Das bedeutet, Sie sollten weiterhin auf Hygiene achten - regelmäßiges Händewaschen und das Vermeiden von engem Kontakt mit anderen Menschen bleiben wichtig.

SYMPTOME BEKÄMPFEN ODER URSACHE ANGEHEN?

Schmerzmittel und abschwellende Nasensprays helfen im Akutfall, die Symptome zu lindern - langfristig ist es wichtig, die Ursache anzugehen. Eine Stärkung des Immunsystems ist hier der Schlüssel.

Anhaltender Stress schwächt das Immunsystem und macht Sie anfälliger für Krankheiten. Zink, Selen, Vitamin C und Vitamin D sind besonders hilfreich, um das Immunsystem zu unterstützen. Auch Nahrungsergänzungsmittel mit Kombinationen von speziellen Pflanzenextrakten sind nützlich. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.

Erkältung? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!



emser.at



96%
zufriedene
Verwender¹



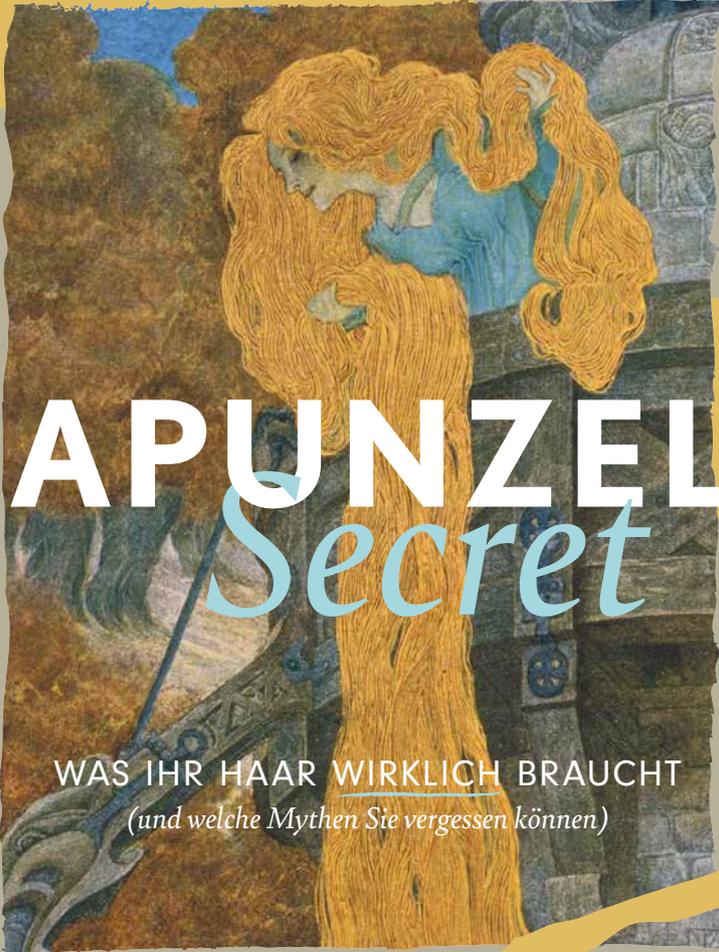
Nase duschen mit EMSER® MEDIZINAL SALZ befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:

+ lindernd + lösend + abschwellend

*Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung. ¹Quelle: Konsumentenbefragung zur EMSER Nasendusche 2023, Connected GmbH, n=398

Emser Salz® Zusammensetzung: Natürliches Quellsalz aus Bad Ems. Natrium-Ion 306 g/kg, Kalium-Ion 6 g/kg, Chlorid-Ion 180 g/kg, Sulfat-Ion 9 g/kg, Hydrogencarbonat 480 g/kg. **Anwendungsgebiete:** Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Rhinosinuitiden und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. **Gegenanzeigen:** Verletzungen am Nasendach und den Nebenhöhlenwänden, stark erhöhte Neigung zu Epistaxis, Überempfindlichkeit der Atemwege. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich leichte Reizerscheinungen wie Krabbeln und Brennen in der Nase und Kopfschmerzen, sehr selten Epistaxis. Sidroga GfGmbH, 6130 Bad Ems, Deutschland.





RAPUNZELS Secret

WAS IHR HAAR WIRKLICH BRAUCHT
(und welche Mythen Sie vergessen können)

FAKT ODER FIKTION: DIE HÄUFIGSTEN MYTHEN RUND UM DIE HAARE

Lange, volle, kräftige Haare – wer träumt nicht davon? Aber auf dem Weg dorthin begegnet man immer wieder gut gemeinten Ratschlägen, die nicht immer stimmen. Welche Tipps fördern wirklich gesundes Haarwachstum und sorgen für eine märchenhaft schöne Mähne? Lassen Sie uns die haarsträubenden Mythen genauer unter die Lupe nehmen.

Regelmäßiges Spitzenschneiden lässt das Haar schneller wachsen.

Viele glauben, dass regelmäßiges Schneiden der Spitzen das Haarwachstum fördert. Doch das ist schlichtweg ein Mythos. Die Haare wachsen aus der Wurzel in der Kopfhaut, und diese wird von einem Haarschnitt nicht beeinflusst. Das Schneiden der Spitzen sorgt lediglich dafür, dass das Haar gesund aussieht und Spliss verhindert wird – auf das Wachstum hat es keinen Einfluss.

~~✗~~ leider nur ein Märchen

Kopfhautmassagen regen das Haarwachstum an.

Regelmäßige Kopfhautmassagen fördern die Durchblutung und helfen, die Haarwurzeln besser mit Nährstoffen zu versorgen. Eine tägliche Massage, am besten mit einem pflegenden Öl wie

Rosmarinöl, kann das Wachstum tatsächlich positiv beeinflussen.

eine wahre Geschichte

100 Bürstenstriche pro Tag machen das Haar kräftiger.

Auch dieser Mythos hält sich hartnäckig. Häufiges Bürsten kann das Haar jedoch eher schädigen. Vor allem im nassen Zustand ist das Haar empfindlicher und bruchanfälliger. Anstatt es ständig zu bürsten, sollten Sie das Haar lieber sanft entwirren – und das am besten nur im trockenen Zustand.

~~✗~~ leider nur ein Märchen

Seidenkissenbezüge schützen das Haar im Schlaf.

Im Gegensatz zu Baumwolle reduziert ein Kissenbezug aus Seide die Reibung

während des Schlafens. Dadurch wird Haarbruch vermieden, und das Haar bleibt geschmeidiger. Ein kleiner Luxus für Ihr Haar, der sich lohnt!

✓ *eine wahre Geschichte*

Nährstoffe sind das Fundament für gesundes Haar.

Damit Ihr Haar kräftig und gesund wächst, braucht es eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen. Neben Biotin sind Zink, Eisen, Selen, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren entscheidend. Diese Nährstoffe unterstützen die Zellproduktion in der Haarwurzel und fördern das Wachstum. Ein Mangel kann hingegen zu dünner werdendem Haar oder sogar Haarausfall führen. Eine gesunde Ernährung oder gezielte Nahrungsergänzung kann hier wahre Wunder bewirken.

✓ *eine wahre Geschichte*

Je teurer das Shampoo, desto besser für das Haar.

Ein hoher Preis garantiert nicht automatisch bessere Ergebnisse. Was wirklich zählt, sind die Inhaltsstoffe. Achten Sie auf pflegende Komponenten wie Panthenol, pflanzliche Extrakte und natürliche Öle. Inhaltsstoffe wie Mineralöle, Parabene, Silikone oder synthetische Duftstoffe sollten nur mit Vorsicht verwendet werden. Nicht der Preis, sondern die richtige Zusammensetzung ergibt den Unterschied.

✗ *leider nur ein Märchen*

Scrunchies sind die schonendere Alternative zu Haargummis.

Normale Gummibänder oder Haargummis mit Metallteilen können das Haar beschädigen und zu Haarbruch führen. Scrunchies aus weichem Stoff sind sanfter und vermeiden unnötige Belastungen. Eine einfache Umstellung, die Ihr Haar Ihnen danken wird.

✓ *eine wahre Geschichte*

GEDULD, PFLEGE UND DIE RICHTIGEN NÄHRSTOFFE SIND DER SCHLÜSSEL

Lassen Sie sich keine Märchen erzählen - der Weg zu längerem und dichterem Haar erfordert vor allem eins: Geduld. Haare wachsen im Schnitt nur etwa 1 bis 1,5 Zentimeter pro Monat - das ist nicht viel, aber mit der richtigen Pflege, einer bewussten Routine sowie einer nährstoffreichen Ernährung können Sie Ihr Haar bestmöglich unterstützen.

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

AUSFLUSS IM CHECK

**Was
Farbe und
Konsistenz
über Ihre
Intimgesundheit
verraten.**

Er ist so natürlich, trotzdem spricht niemand gerne darüber: **Ausfluss**. Doch er ist ein Teil der weiblichen Intimgesundheit und kann Ihnen viel über Ihren Körper verraten. Manchmal ist er ein Anzeichen dafür, dass alles im grünen Bereich ist, manchmal aber auch ein Hinweis auf mögliche Ungleichgewichte oder Infektionen. In diesem Artikel erfahren Sie, was Farbe, Konsistenz, Geruch und Dauer Ihres Ausflusses bedeuten können - und wie Sie mit den richtigen Maßnahmen für Balance sorgen.

VAGINALAUSFLUSS ALS GESUNDHEITSINDIKATOR

Der Ausfluss ist ein wichtiger Bestandteil der Vaginalgesundheit. Eine gesunde Scheidenflora ist ein dynamisches, fein abgestimmtes Ökosystem aus Bakterien, pH-Wert und Feuchtigkeit. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, nutzt Ihr Körper den Ausfluss, um Sie auf mögliche Veränderungen aufmerksam zu machen.

WEISSER AUSFLUSS

Weißlicher bis cremiger Ausfluss ist in den meisten Fällen völlig normal und deutet auf eine gesunde Scheidenflora hin. Dieser kann sich während des Zyklus in Transparenz und Konsistenz verändern. Wenn dieser jedoch auf einmal sehr klumpig und krümelig wird, könnte dies auf eine Pilzinfektion hinweisen. Um Ihre Intimflora in Balance zu halten, kann eine gezielte Pflege mit probiotischen Präparaten wahre Wunder wirken. Durch die Zufuhr von Milchsäurebakterien stärken Sie Ihre Vaginalflora und verhindern, dass unerwünschte Eindringlinge das Gleichgewicht stören.

GELBLICHER ODER GRÜNLICHER AUSFLUSS

Ein gelblicher oder sogar grünlicher Ausfluss kann ein Hinweis auf eine bakterielle Infektion oder sexuell übertragbare Erkrankung sein. Hier ist Vorsicht geboten, insbesondere wenn zusätzlich ein unangenehmer Geruch und Beschwerden wie Brennen auftreten. Milchsäurebakterien können in solchen Fällen eine Art Schutzschild für Ihre Vaginalflora darstellen. Doch wenn der Ausfluss stark verändert ist, sollten Sie unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

BRAUNER AUSFLUSS

Brauner Ausfluss ist oft ein Zeichen dafür, dass es sich um altes Blut handelt, das der Körper ausscheidet. Dies kann nach der Periode auftreten oder auch ein frühes Zeichen einer Schwangerschaft sein. In manchen Fällen deutet es jedoch auf hormonelle Ungleichgewichte oder Gebärmutterprobleme hin. Hier empfiehlt es sich, auf beruhigende, feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe zu setzen, die die Schleimhäute pflegen und stärken. Hyaluronsäure kann beispielsweise helfen, das empfindliche Gewebe zu regenerieren und zu schützen.

WAS IHR AUSFLUSS SONST NOCH VERRÄT

Während weißer Ausfluss normalerweise neutral riecht, können unangenehme Gerüche ein Hinweis auf eine bakterielle Vaginose sein. Dieser unangenehme „fischige“ Geruch ist ein

Symptome einer Pilzinfektion

- › Juckreiz
- › Brennen
- › weißlich, krümeliger Ausfluss
- › geruchlos



typisches Symptom dieser Infektion, die durch ein Überwachsen schädlicher Bakterien verursacht wird. Ein sanfter Reinigungsschaum mit Milchsäure kann dabei helfen, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen und die gesunden Bakterien zu unterstützen.

Bakterielle Vaginose erkennen

- > dünnflüssiger, grau-weißer Ausfluss
- > fischiger Geruch
- > Brennen beim Wasserlassen
- > Schmerzen beim Geschlechtsverkehr



WIE LANGE IST NORMAL?

Der Ausfluss ist nicht immer gleich und kann sich während des Zyklus verändern. Besonders während des Eisprungs oder vor der Periode ist eine Zunahme des Ausflusses normal. Sollte er jedoch über mehrere Tage stark verändert bleiben oder Beschwerden wie Juckreiz und Brennen hinzukommen, könnte eine Untersuchung sinnvoll sein. In diesen Fällen ist oft eine gezielte Pflege oder medizinische Behandlung nötig.

DIE RICHTIGE PFLEGE FÜR DEN INTIMBEREICH

Eine gesunde Vaginalflora ist das A und O, um Infektionen vorzubeugen. Hier können Produkte mit Probiotika, wie spezielle Milchsäurebakterien, wahre Wunder bewirken. Sie sorgen für das richtige Milieu und können beispielsweise nach einer Antibiotikabehandlung helfen, die natürliche Flora wieder aufzubauen. Auch Hyaluronsäure und Aloe Vera haben in der Intimpflege einen festen Platz, da sie die Schleimhäute sanft pflegen und unterstützen. Achten Sie darauf, dass die Produkte keine unnötigen Duftstoffe oder aggressive Chemikalien enthalten.

HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Der Ausfluss ist ein natürlicher Teil Ihrer Intimgesundheit und kann Ihnen viele Hinweise geben, ob alles in Ordnung ist oder ob Ihr Körper vielleicht Unterstützung benötigt. Achten Sie auf Farbe, Geruch und Konsistenz - und seien Sie nicht scheu, sich bei Unregelmäßigkeiten fachlichen Rat beim Arzt oder in der Apotheke zu holen. Mit den richtigen Pflegeprodukten, die auf sanfte, natürliche Inhaltsstoffe setzen, können Sie Ihre Vaginalflora stärken und schützen - und Ihrem Intimbereich seine Balance zurückgeben.

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



GEFRAGT AM MARKT





MIT MEERRETTICH, VITAMINEN UND ZINK

Kapuzinerkresse

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Vitamin C + Zink Gummies

60 GUMMIES

lactosefrei · glutenfrei



MIT VITAMIN C ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS

Sternanis + Vit. C

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei



FÜR EINE AUSGE- WOGENE VITAMIN D- VERSORGUNG

Vitamin D3 Tropfen

30 ML

lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

SOVERÄNE ANTWORTEN AUF NERVIGE FRAGEN



SURVIVAL-GUIDE FÜRS FAMILIENESSEN

Die Winterzeit ist nicht nur für gemütliche Abende und weihnachtliche Vorfreude bekannt, sondern auch für eine Flut an Fragen, die man am liebsten ignorieren würde. Ob es die nervigen Kommentare über die Figur nach den Feiertagen sind, die Beziehung, den Job oder die scheinbar unerschöpflichen Erwartungen von Familie und Freunden – diese Themen können sich schnell wie kleine Zeitbomben anfühlen, die Stresslevel in die Höhe schnellen lassen. Aber keine Sorge, mit den richtigen Antworten und einer gesunden Portion Gelassenheit können Sie diese Gesprächsfallen elegant umschiffen.

„WANN KOMMEN DENN ENDLICH DIE KINDER?“ – KINDERLEICHT STRESSFREI ANTWORTEN



Es ist eine dieser stets unpassenden Fragen, die sich hartnäckig hält – egal, wie oft man ihr schon ausgewichen ist. Besonders zur Weihnachtszeit, wenn die Familie versammelt ist, fühlen sich einige Verwandte dazu berufen, nach der Familienplanung zu fragen. Wie reagiert man, ohne dass der Puls auf 180 steigt?

- › „Kinderkriegen ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die man im Leben treffen kann. Ich kann dir auf solch eine große Frage keine schnelle Antwort geben.“
- › „Äh – ist das deine indirekte Art, mich über mein Sexleben auszufragen?“
- › „Erst einmal habe ich auch eine persönliche Frage an dich: Wie oft masturbierst du?“
- › „Ich bin mir noch nicht sicher, mein Hund ist allergisch.“

WARUM SIE DIE FRAGE NACH DEM NACHWUCHS NIEMALS STELLEN SOLLTEN

- › *Private Entscheidung:* Die Familienplanung, ob und wann man überhaupt Kinder möchte, ist eine sehr persönliche Angelegenheit, die niemanden außerhalb des Paares etwas angeht.
- › *Druck und Stress:* Solche Fragen setzen Paare unnötig unter Druck, besonders wenn sie sich noch nicht sicher sind oder andere Prioritäten haben.
- › *Unbekannte Hintergründe:* Man weiß nie, ob Paare möglicherweise mit gesundheitlichen oder emotionalen Herausforderungen kämpfen, die sie nicht öffentlich machen möchten.
- › *Ungewollt verletzend:* Für Paare, die Schwierigkeiten haben, Eltern zu werden, kann diese Frage schmerzhaft und belastend sein.



„DA HAST DU WOHL EIN BISSCHEN ZUGELEGT, ODER?“ – FIGURKOMMENTARE CHARMANT KONTERN

Eine der unpassendsten Fragen, die einem gerade nach den Feiertagen gestellt werden kann, dreht sich um das Gewicht. Denn die Körper anderer Personen sollten generell niemals kommentiert werden.

- › „Ich finde meinen Körper toll. Wobei einen ungefragte Kommentare manchmal echt verunsichern können – das kennst du bestimmt, oder?“
- › „Ich nenne es Wachstum – sowohl äußerlich als auch innerlich!“

„WARUM TRINKST DU KEINEN ALKOHOL?“ – EINWÄNDE NÜCHTERN ABSERVIERT

Die Festtage bringen oft reichlich Alkohol mit sich, und man fühlt sich schnell gezwungen, mitzutrinken, um nicht aufzufallen und weitere Fragen zu vermeiden („Bist du etwa schwanger?“). Dabei gibt es so viele Gründe, wieso man auf Alkohol zu verzichten möchte: Wegen Medikamenteneinnahme oder Suchterkrankungen, aufgrund der Religion, er schmeckt einfach nicht und nicht zu vergessen – Alkohol ist (auch in kleinen Maßen) ungesund.



- › „Ich bin nüchtern viel witziger.“
- › „Die alkoholfreie Variante schmeckt mir einfach besser.“
- › „Nein danke, Alkohol tut mir nicht gut.“

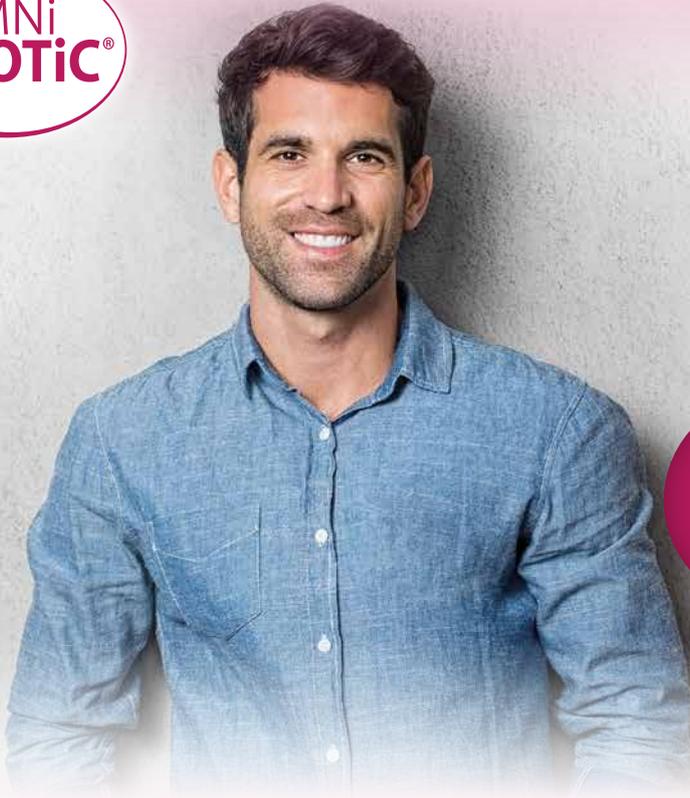
WEIHNACHTSWAHSINN: VORBEREITUNGEN OHNE STRESS

Kaum steht der Adventkranz auf dem Tisch, da beginnen schon die To-do-Listen zu explodieren: Weihnachtsgeschenke kaufen, Festessen planen, und die Schwiegereltern unterbringen. Unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden mit natürlichen Helfern, die Ihr Energielevel im Gleichgewicht halten.

WEIHNACHTSZEIT ENTSPANNTER GENIESSEN

- › *Prioritäten setzen – was muss wirklich sein?*
- › *Entspannende Tees am Abend helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen.*
- › *Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B und Pflanzenstoffen wie Lavendel können helfen, den Körper zu stärken und Stress abzubauen.*

Die Winter- und Vorweihnachtszeit ist kein Grund, sich von unangenehmen Fragen oder Kommentaren stressen zu lassen. Mit etwas Humor, cleveren Antworten und einem Fokus auf das eigene Wohlbefinden bleiben Sie entspannt – egal, wie hektisch es um Sie herum wird.



Stress? Nur die Ruhe!

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

NEU
für Kinder:
OMNi-BiOTiC®
SR-9 Kids



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 82462



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. März 2025, 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. 82462



Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

URLAUB MIT MEHRWERT

Die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge

Wer freut sich nicht auf den Urlaub? Diese kostbare Zeit, die wir uns nehmen, um zu entspannen, den Kopf freizubekommen und die Seele baumeln zu lassen. Doch was wäre, wenn Sie diese Auszeit nicht nur für Entspannung nutzen könnten, sondern gleichzeitig auch aktiv in Ihre Gesundheitsvorsorge investieren würden? Klingt nach einer Win-Win-Situation, oder?

WARUM URLAUB DIE BESTE ZEIT FÜR NEUE GEWOHNHEITEN IST

Im Alltag ist es oft schwierig gesunde Gewohnheiten in den hektischen Tagesablauf zu integrieren. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, die To-do-Liste scheint endlos, und am Ende des Tages fehlt die Energie, um sich um uns selbst zu kümmern. Doch im Urlaub sieht die Welt ganz anders aus! Wir sind flexibler, haben mehr Zeit und - ganz wichtig - wir sind mental und körperlich auf Entspannung gepolt. Genau diese Faktoren machen den Urlaub zur besten Zeit, um neue gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

DER KÖRPER ALS PROJEKT: MIT ENERGIE UND FOKUS IN DIE GESUNDHEIT INVESTIEREN

Im Urlaub haben wir nicht nur die Zeit, sondern auch die Energie, um uns intensiv mit unserer Gesundheit zu beschäftigen. Warum also nicht mal eine Woche nutzen, um gesündere Ernährungsgewohnheiten zu testen? Oder morgens eine Runde Yoga einlegen? Gerade in entspannter Atmosphäre fällt es leichter, solche Routinen zu beginnen und - das ist der Clou - sie später im Alltag beizubehalten. Der Schlüssel liegt darin, während der Ferien eine Balance zwischen Erholung und aktiver Gesundheitsvorsorge zu finden.

GESUNDHEITLICHE CHECK-UPS: DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG ZUM ENTSPANNEN

Urlaubszeit bedeutet auch Zeit für Vorsorgeuntersuchungen. Wenn man schon dabei ist, sich um das eigene Wohl zu kümmern, warum nicht gleich einen Gesundheitscheck-up einplanen? Viele Resorts und Hotels bieten mittlerweile spezielle Programme, die ärztliche Untersuchungen, Ernährungsberatung oder Fitnessanalysen umfassen. So wird aus Ihrem Urlaub ein Rundum-sorglos-Paket für Körper und Geist.



WELLNESS UND ERHOLUNG PUR

Die Region Bad Tatzmannsdorf ist ein wahres Gesundheitsparadies. Mit ihren natürlichen Heilquellen bietet sie ideale Voraussetzungen für Erholung und Regeneration. Ob in der Therme, bei einem Spaziergang durch die idyllische Landschaft oder bei einer der zahlreichen Wellness-Behandlungen: Hier zeigt sich - Urlaub kann weit mehr sein als nur faul am Strand zu liegen. Es ist die Chance, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, neue Gewohnheiten zu etablieren und so gezielt für die eigene Gesundheit zu sorgen.



TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN URLAUB

- 1. Bewegung einplanen:** Egal ob ein ausgedehnter Spaziergang im Wald, eine Wanderung in den Bergen oder Schwimmen im Pool - Bewegung ist im Urlaub oft einfacher als im Alltag. Nutzen Sie diese Gelegenheit.
- 2. Ernährungsgewohnheiten überdenken:** Im Urlaub können Sie verschiedene neue, gesunde Gerichte ausprobieren, die Sie später in den alltäglichen Speiseplan integrieren könnten.
- 3. Entspannung ernst nehmen:** Stress abbauen gehört zur Gesundheitsvorsorge. Gönnen Sie sich daher gezielte Entspannung, sei es durch Massagen, Meditation oder einen Besuch in der Sauna.

URLAUB FÜR DIE GESUNDHEIT: REDUCE GESUNDHEITSRESORT IN BAD TATZMANNSDORF

Für diejenigen, die ihren Urlaub nutzen möchten, um tiefer in das Thema Gesundheit einzutauchen, bietet das **REDUCE Gesundheitsresort in Bad Tatzmannsdorf** ein herausragendes Angebot. Hier trifft Erholung auf professionelle medizinische Betreuung. Gäste können sich nicht nur entspannen, sondern auch von der Expertise von ÄrztInnen, TherapeutInnen und MasseurInnen profitieren.

Das **REDUCE** bietet maßgeschneiderte Programme, die von medizinischen Check-ups über gezielte Therapien bis zu ganzheitlicher Wellness reichen. So können Sie Ihren Urlaub mit wertvollen Gesundheitsmaßnahmen verbinden und gestärkt in den Alltag zurückkehren. Von der klassischen Heilmoorpackung bis zum Kohlensäurebad bietet Bad Tatzmannsdorf viele natürliche Heilmethoden, die den Körper regenerieren und neue Energie schenken.



ZEIT FÜR EINEN URLAUB MIT MEHRWERT?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension „Plus“ im **REDUCE Hotel Vital ****S** in Bad Tatzmannsdorf zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf die perfekte Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge.

KONTAKT & BUCHUNG

**REDUCE HOTEL VITAL
**** SUPERIOR
BAD TATZMANNSDORF**

Tel.: +43 3353 8200 60
Mail: vital@reduce.at
Web: www.reduce.at



Keimlinge im Boden, Pflanzgut	Laubbaum, Ruster	flüsternd, leise sprechen	englisch: Lied	Zeit der Enthaltung	ringförmige Koralleninsel	ugs.: verblüfft	Gebiet in Rumänien	englischer Männername	Lotteriescheine ziehen	dt. Schriftsteller (Alfred)	Nacht-, Frühgottesdienst	eine Europäerin
Staat in Südostasien	1			algerische Stadt	Zupfinstrument		Pferderennbahn bei London		Vorsilbe: Zehntel einer Einheit		Spaß machen, scherzen	
den Geist betreffend					Posse; Verhöhnung			3	Hülle, Futteral			2
Beweisperson	Applaus		Bewohnerin eines Erdteils	Gasgemisch			würfeln; rätseln					
Begriff aus Jazz und Popmusik									Fleiß, Befähigung	hinterer Teil des Fußes, Hacke		franz. Komponist (Maurice)
Gemahlin Lohengrins									deutsche Popsängerin			
der gleichen Meinung		11	lästig, ärgerlich	ein Schiff stürmen					Sperrklinke	Asiat, Kaukasier	Möbelstück	6
weibliches Bühnenfach									Stadt am Rhein, in Baden-Würt.			
Flachs, Faserpflanze									festlicher Herrenanzug	eine Zahl	Getreide	
Feuerstein	Zauberin, Märchengestalt		engl. Adelstitel: Graf						Widerhall			
an dieser Stelle, an diesem Ort				lieber, wahrscheinlicher	Fischspeise	nemand; nichts	Stockwerk auf Passagierschiffen	kleiner Mensch, Knirps	Blumeninsel im Bodensee	Rettenhelfer (Kurzwort)	Könnner (ugs.)	
strenger Vegetarier	Nachkommenschaft aus Eiern		besitzen		7	Satzzeichen			Vorname Laurels		5	
vornehme Herkunft, Abstammung	aus Angstlichkeit zögern		schwankend, unsicher	Fluss der Schweiz u. Frankreichs		nicht außen			sehr feucht	verwirrt, schwer verständlich	Fasern zu einem Faden drehen	
Angehöriger eines Bantustammes	12			Urgroßmütter (Kosewort)	Aufgeld	Ausruf der Verwunderung			amerik. Schauspieler (Richard)	Wintersportgerät		
mageres Rinderhackfleisch	windig			Begrenzung einer Fläche			Kfz-Zeichen Cham	vollendet			10	
orientalischer Wandteppich			Musikstück von Händel	Wandvertiefung		Kriechtier		4	Fisch-, Vogel-fanggerät	nordischer Hirsch		
						Gießgefäß mit Henkel				Abkürzung für senior		



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

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

Mittel

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

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST aus Norwegen

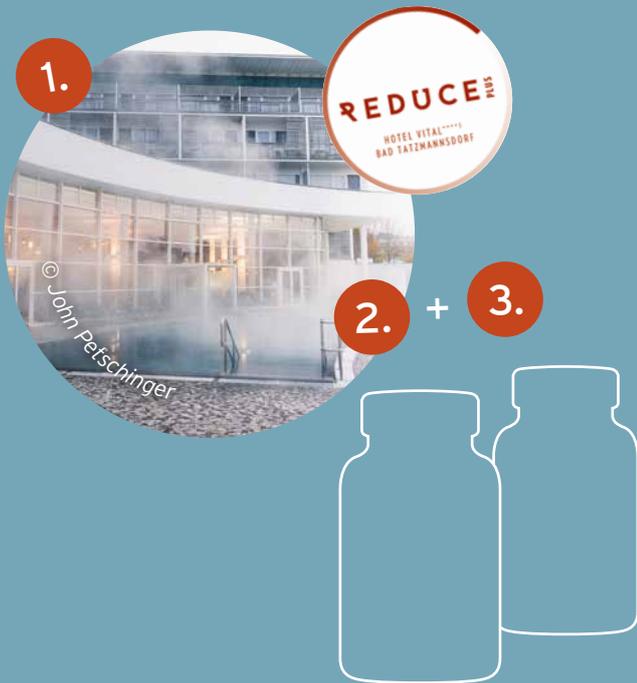
- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren
- ✓ Gereinigt von Schwermetallen, Schadstoffen und PCBs



*... in Ihrer
Apotheke
erhältlich*



Rätseln & Gewinnen



Welches beliebte Weihnachtsgewürz ist auch bekannt für seine gesundheitsfördernde Wirkung?

Z

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.02.2025.

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

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Halbpension „Plus“ im REDUCE HOTEL VITAL ****S in Bad Tatzmannsdorf.

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



FÜR EINE AUSGEWOGENE 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



@andistigger



andrea-kocht-vegan.at

MOHN-STRUDEL

STRUDEL (2 STÜCK)

- > 1 Beutel Trockenhefe (oder 1/2 Würfel frische Hefe)
- > 1 TL Zucker
- > 5 EL lauwarme Pflanzenmilch
- > 500 g Dinkelmehl Typ 630/ Dinkelvollkornmehl (oder mischen nach Geschmack)
- > 1 Prise Salz
- > 50 g Zucker
- > 100 g zerlassene vegane Butter
- > 125 ml lauwarme Pflanzenmilch
- > 3 EL Sojamehl/Wasser
- > etwas Pflanzenmilch (zum Bestreichen)

MOHNFÜLLE

- > 500 g Mohn, gemahlen
- > 150 g Rohrohrzucker
- > 3 EL Agavensirup
- > 1/4 l Pflanzenmilch (nach Bedarf)
- > 1 TL Zimt
- > Rosinen nach Belieben

1.

Für die Mohnfülle die Pflanzenmilch erhitzen und mit allen Zutaten zu einem Brei verrühren, dann abkühlen lassen.

2.

Für den Strudel die Trockenhefe (oder frische Hefe) mit Zucker und Pflanzenmilch anrühren und rasten lassen.

3.

Mehl in eine Schüssel sieben und mit allen Zutaten mit der Küchenmaschine kneten, bis sich der Teig vom Knethaken löst (oder mit dem Kochlöffel schlagen, bis er Blasen wirft). Anschließend an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.



© Andrea Stigger

REZEPT VON
**ANDREA
STIGGER**

andrea-kocht-vegan.at

4.

Nun den Teig in zwei gleich große Teile teilen und auswalken. Beide Hälften jeweils mit Mohnfülle bestreichen und zusammenrollen, auf das Backblech legen und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Mit Pflanzenmilch bestreichen, ins vorgeheizte Rohr schieben (unterste Schiene) und bei ca. 180 °C Heißluft 45 Minuten backen.

 **Nach altem Rezept veganisiert!**
Der Mohn mit seinem charakteristischen nussigen Aroma vereint sich perfekt mit der Süße des Zuckers und dem Biss der Rosinen.



KOCHBUCH

VEGAN VIBES:
99 abwechslungsreiche
Rezepte für deinen Alltag

von Andrea Stigger
Tyrolia Verlag & Buchhandel



Gutscheine

FÜR MEINEN
WOHLFÜHL-WINTER



-2€

STERNANIS + VIT. C

Mit Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 14.02.2025. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



908888088380



-2€

KAPUZINER- KRESSE

Mit Meerrettich, Vitaminen und Zink

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2024 bis 14.02.2025. 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