

# Apoverum<sup>®</sup>

Ihr Magazin für Gesundheit und Wohlbefinden



HERBST 2024

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

## DAS STRESSHORMON CORTISOL

EIN BALANCEAKT

**IMMUN-SHOTS**

Der neue Boost für die Abwehrkräfte?

**DIE DARM-WG**

Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme



## EDITORIAL

### SEHR GEEHRTE LESER:INNEN,

*der Herbst ist da – die Blätter färben sich bunt, die Tage werden kürzer und die gemütlichen Stunden zu Hause nehmen zu. Doch während wir uns auf Kürbissuppe und dampfende Teetassen freuen, bringt die kühle Jahreszeit auch einige Herausforderungen für unsere Gesundheit mit sich.*

*Das wechselhafte Wetter kann unser Immunsystem ganz schön auf Trab halten. Doch keine Sorge – mit ein paar einfachen Tipps bleiben Sie auch in der Herbstzeit fit und gesund: Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Vitamin C. Orangen, roter Paprika und Brokkoli sind wahre Wunderwaffen gegen Erkältungen. Gerne beraten wir Sie auch zu den passenden Nahrungsergänzungsmitteln für starke Abwehrkräfte. Nicht zu vergessen ist die Bewegung an der frischen Luft: Ein Spaziergang im Herbstlaub tut nicht nur der Seele gut, sondern auch Ihrem Immunsystem. Warm eingepackt und mit der richtigen Portion Frischluft trotzen Sie jeder Erkältungswelle.*

*Und falls es Sie doch erwischen sollte, denken Sie daran: Ihre Apotheke des Vertrauens steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir bieten Ihnen nicht nur eine breite Palette an Erkältungsmitteln, sondern auch wertvolle Tipps zur Linderung der Symptome. Unsere Herbstfavoriten? Echinacea-Präparate und wohltuende Kräutertees.*

**Genießen Sie den Herbst in vollen Zügen und bleiben Sie gesund!**

*Herzlichst, Ihr/e  
Mag. pharm. Dr. Wolfgang Kühn  
Mag. pharm. Eva Heschl  
Mag. pharm. Alvin Sabanija  
Mag. pharm. Peter Maier  
und die Teams der ApoVerum®-Apotheken*

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 Urslauerhof: websline internet &  
marketing agentur GmbH

APOTHEKENMAGAZIN

# INHALT

4

**ApoVerum®**  
Vorteilsclub-App

6

**Das Stresshormon  
Cortisol**

Ein Balanceakt

8

**Immun-Shots**

Der neue Boost für die  
Abwehrkräfte?

10

**Aua im  
Allerwertesten**

Hämorrhoiden oder  
Analthrombose?

12

**Perioden-Power**

Energiegeladen durch  
den Zyklus

14

**Die Darm-WG**

Die wichtigsten Darm-  
Bakterienstämme

16

**Kopfweg adé**

Arten von Migräne & was  
wirklich hilft

18

**Familiäre  
Epidemien**

Wenn jeder ein Stück  
vom Infektionskuchen  
bekommt

20

**Wenn die Lust auf  
dem Trockenen  
sitzt**

Das hilft gegen  
Scheidentrockenheit

22

**Good to know**

Apotheken-Insights

24

**Gefragt am Markt**

Unser Apothekenschau-  
fenster

26

**Digital Detox**

Ihr Schlüssel zur  
Entspannung und  
Wohlbefinden

28

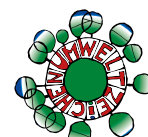
**Gehirn-Jogging**

Großer Rätselspaß

31

**Rezept**

Kürbiswaffeln mit Rucola  
& Frischkäse



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

# Neues aus unseren Apotheken

Vortragsabend in  
der Apotheke 8052

## Wer heilt hat Recht? Mit Phytotherapie „gesund bleiben und gesund werden“

**Wann:** Montag, 14.10., 18:30

**Vortragende:** Mag. pharm. Christa Zehetner

**Anmeldung:** direkt in der Apotheke oder unter  
[www.apotheke8052.at](http://www.apotheke8052.at)

**Kostenlos** - begrenzte Teilnehmeranzahl

### *Die Vielfalt allen Lebens ist in der Fähigkeit der Pflanze zur Photosynthese begründet.*

*Viel zu oft vergessen wir auf den Wert einer intakten Umwelt wodurch die Vielfalt des Lebens erst möglich wird. Die Vielfalt allen Lebens ist in der Fähigkeit der Pflanze zur Photosynthese begründet.*

*Nur Pflanzen sind in der Lage aus dem Kohlendioxid der Luft und Wasser mithilfe der Energie der Sonne organische Verbindungen zu bilden. Da diese zum Großteil aus Kohlenwasserstoff bestehen bezeichnet man sie zurecht als Kohlenhydrate. Pflanzen bilden aber auch eine Reihe anderer Primärstoffwechselprodukte wie: Eiweiß, und Fett; die Pflanze wird für Tier und Mensch daher auch zum Lebensmittel.*

### *Die Heilkunde der Phytotherapie*

*Zu ihrem eigenen Schutz und Gedeihen produziert die Pflanze auch Substanzen wie Vitamine, Pflanzenfarbstoffe, hoch wirksame Verbindungen mit Zucker (Glykoside), Alkaloide, ätherische Öle und Ballaststoffe, um sich vor zu viel Gefeßigkeit von Mensch und Tier oder zu starker Sonneneinstrahlung zu bewahren. Diese sekundär gebildeten Stoffe sind für phytotherapeutische Zwecke verwendbar und diese Heilkunde nennt sich Phytotherapie.*



### *Die Gesamtheit der wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffe bildet die Basis der Phytotherapie*

*Phytotherapie beginnt also, je nach Ernährungsgewohnheiten, durchaus mit dem Essen gesunder, auch pflanzlicher, Nahrung und endet mit der Anwendung als pflanzliches Heilmittel.*

*Phytotherapeutika sind rein pflanzlichen Ursprungs und können Lebensmittel, Genussmittel wie Gewürze, oder Arzneimittel sein, sie helfen uns beim „gesund bleiben und gesund werden“.*

*Wenn Sie mehr über die Kraft der Phytotherapie erfahren möchten, lade ich Sie herzlich ein zu meinem Vortragsabend in der Apotheke 8052.*

**Ihre Mag. pharm. Christa Zehetner**



**Gleich hier  
anmelden**





**Neu**

**ApoVerum<sup>®</sup>**

# **ApoVerum<sup>®</sup>** **Vorteilsclub-App**

*Gesundheit und Wohlbefinden sollen sich nicht nur gut anfühlen, sondern auch jede Menge Vorteile für Sie bringen. Scannen Sie bei jedem Einkauf\* Ihre Rechnung und sammeln Sie Punkte für exklusive Prämien und Aktionen in Ihrer Apotheke.*

\* ausgenommen Arzneimittel, Gutscheine, rezeptpflichtigen Arzneien und Sonderaktionen



## Nichts mehr verpassen!

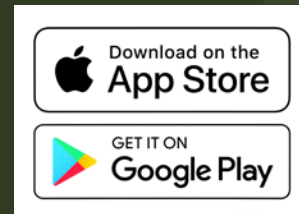
Happy Hour-Aktionen, doppelte Punkte auf ApoVerum®-Produkte, Vorträge, exklusive Prämien für Vorteilskunden, Monatsaktionen, ... das und noch vieles mehr bekommen Sie ab sofort direkt auf Ihr Smartphone!



## App kostenlos downloaden

Anmelden und gleich mit 50 Punkten Willkommensbonus loslegen!

Verfügbar für iOS und Android



## Ihre Vorteile der kostenlosen ApoVerum®-App:

- > Willkommens- und Geburtstagsbonus
- > Freunde werben und Punkte sammeln
- > Exklusive Prämien und Rabatte
- > Einfache Vorbestellung in Ihrer Apotheke
- > Punkte für den ApoVerum®-Treuepass direkt am Handy sammeln
- > Einladung zu Vorträgen & Events
- > ApoVerum®-Magazin direkt am Handy
- > Bereitschaftsdienstkalender für Notfälle



**ApoVerum® – das Beste aus Überzeugung für Ihre Gesundheit**

**[www.apoverum.com](http://www.apoverum.com)**



# DAS STRESS- HORMON CORTISOL

## EIN ● BALANCEAKT

**C**ortisol ist ein Hormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird. Es ist essenziell für den Stoffwechsel, die Immunabwehr und regelt außerdem den Schlaf. In stressigen Phasen sorgt es dafür, dass wir belastbar, leistungsfähig und gesund bleiben. Doch nimmt der Stress überhand, steigt der Cortisol-Spiegel und die positiven Effekte drehen sich um: Wir fühlen uns kraftlos, werden krank und schlafen schlecht.

### STRESSBREMSE CORTISOL

Cortisol ist unverzichtbar: Es reguliert den Blutzuckerspiegel, unterstützt das Immunsystem, reduziert Entzündungen und hält den Blutdruck stabil. Cortisol arbeitet mit vielen anderen Hormonen zusammen, um sicherzustellen, dass Ihre Energiereserven effizient genutzt werden und Sie nicht zu schnell ermüden. Es steigert somit kurzfristig Ihre Leistungsfähigkeit.

### STRESSKATALYSATOR CORTISOL

Stress - ob physisch oder emotional - führt zur Freisetzung von Cortisol. Während es in akuten Situationen hilfreich ist, kann langfristig erhöhter Stress zu dauerhaft hohen Cortisolspiegeln und damit gesundheitlichen Problemen führen.

### SYMPTOME EINES ZU HOHEN CORTISOLSPIEGELS

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann sich vielfältig äußern - sowohl psychisch als auch körperlich.

- › *Bauchfett: unliebsame Pfunde rund um die Mitte*
- › *Schlaflosigkeit: nächtliches Wachliegen*
- › *Bluthochdruck: anhaltende Stressreaktionen*
- › *Infektanfälligkeit: ein geschwächtes Immunsystem*
- › *Emotionale Achterbahn: Angstzustände, Depressionen und Reizbarkeit*
- › *Libidoverlust: verminderte sexuelle Lust*
- › *Erhöhter Blutzuckerspiegel: kann zu Diabetes führen*
- › *Konzentrationsstörungen: Schwierigkeiten, sich zu fokussieren*
- › *Wassereinlagerungen: Schwellungen und Gewichtszunahme*

*Ein Arzt kann bei Verdacht auf erhöhte Cortisolwerte entsprechende Tests (Blut, Urin oder Speichel) anordnen. Diese variieren je nach Alter und Tageszeit, daher ist eine genaue Analyse wichtig.*

## SO KOMMEN KÖRPER UND GEIST ZUR RUHE

Es gibt verschiedene Ansätze, um den Cortisolspiegel zu senken und Stress abzubauen. Eine Kombination aus mehreren Maßnahmen ist am zielführendsten, um den Cortisolspiegel dauerhaft in Balance zu halten:

### Entspannungstechniken

Regelmäßige Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung können den Cortisolspiegel senken. Studien zeigen, dass Meditation die Cortisolausschüttung reduziert und zu einem ruhigeren Gemütszustand führt.

### Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper bei der Stressbewältigung. Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Melisse, Passionsblume, Ashwagandha oder Lavendel sowie Probiotika können ebenfalls helfen.

### Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der effektivsten Methoden, um Stress abzubauen und den Cortisolspiegel zu senken. Schon moderate Bewegung wie Spaziergänge oder leichtes Joggen können helfen, den Kopf freizubekommen und den Stresslevel zu reduzieren.

### Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene ist entscheidend für die Stressbewältigung. Feste Schlafenszeiten, entspannende Abendrituale und ein angenehmes Schlafumfeld verbessern die Schlafqualität und stabilisieren den Cortisolspiegel.

### Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit und das bewusste Erleben des Moments helfen, Stress zu reduzieren. Regelmäßige kleine Auszeiten und Konzentration auf das Hier und Jetzt können den täglichen Stress effektiv mindern.

## GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR EIN STRESSFREIERES LEBEN

Der Schlüssel zur Senkung des Cortisolspiegels liegt in einem ganzheitlichen Ansatz. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichendem Schlaf und bewussten Entspannungstechniken kann helfen, das Stresshormon Cortisol zu kontrollieren. Indem wir auf unseren Körper hören und ihm die nötige Unterstützung bieten, können wir Stress besser bewältigen und ein ausgeglichenes, gesundes Leben führen.



# Stress? Nur die Ruhe!

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



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN\***  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 82292



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. Dezember 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. 82292



# IMMUN- SHOTS



DER NEUE  
BOOST FÜR  
DIE ABWEHR-  
KRÄFTE?

**S**tellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Immunsystem mit nur einem kleinen Schluck stärken. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Das versprechen sogenannte Immun- oder Wellness-Shots! Diese kleinen Power-Pakete sollen unsere Abwehrkräfte boosten und uns fit durch die kalte Jahreszeit bringen. Doch wie wirkungsvoll sind sie wirklich? In diesem Artikel nehmen wir Immun-Shots genauer unter die Lupe und prüfen, ob sie halten, was sie versprechen.

## KLEINES FLÄSCHCHEN, GROSSE WIRKUNG?

Die Idee hinter den Immun-Shots ist verlockend: Mit einem kleinen Shot täglich das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen. Aber funktioniert das wirklich? Die wissenschaftliche Grundlage für die Wirksamkeit dieser Shots ist noch begrenzt. Einige Inhaltsstoffe, wie Vitamin C und Zink, können tatsächlich das Immunsystem unterstützen, aber oftmals enthalten die „Kurzen“ auch viel zugesetzten Zucker.

## DIE ZUTATEN – WAS KANN WAS?

Einige der typischen Zutaten und ihre potenziellen Wirkungen im Überblick:

- › *Ingwer: bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und kann helfen, das Immunsystem zu stärken*
- › *Kurkuma: enthält Curcumin, das ebenfalls entzündungshemmend wirkt und antioxidative Eigenschaften hat.*
- › *Zitronensaft: eine gute Quelle für Vitamin C, das wichtig für ein starkes Immunsystem ist*
- › *Honig: wirkt antibakteriell und kann bei Halsschmerzen Linderung verschaffen*
- › *Vitamin D: wichtig für die Immunfunktion und die Gesundheit der Knochen*

## WAS SIND IMMUN-SHOTS?

Immun-Shots, auch bekannt als Wellness-Shots, sind konzentrierte Getränke, die aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Extrakten bestehen. Sie kommen meist in kleinen Fläschchen daher und sollen durch ihre hohe Nährstoffdichte das Immunsystem stärken und die Gesundheit fördern. Typische Zutaten sind Ingwer, Kurkuma, Zitronensaft, Honig und verschiedene Vitamine wie Vitamin C und D.

## SIND IMMUN-SHOTS WIRKLICH IHR GELD WERT?

Die große Frage bleibt: Sind Immun-Shots ihr Geld wert? Die meisten Inhaltsstoffe sind zwar gesund, doch die Menge, die in den Shots enthalten ist, reicht oft nicht aus, um einen signifikanten gesundheitlichen Nutzen zu erzielen. Außerdem sind sie kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

## PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Falls Sie Immun-Shots in Ihre Ernährung einbauen möchten, sollten Sie folgendes beachten:

- › **Qualität vor Quantität:** Achten Sie auf hochwertige Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen.
- › **Selbstgemacht statt gekauft:** Sie können Immun-Shots auch ganz einfach selbst herstellen. So wissen Sie genau, was drin ist.
- › **Ergänzung, kein Ersatz:** Nutzen Sie Immun-Shots als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und nicht als Ersatz.

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – EINE SICHERE ALTERNATIVE

Wenn Sie gezielt bestimmte Nährstoffe zu sich nehmen möchten, können ausgewählte, qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eine sicherere Alternative sein. Diese Präparate bieten den Vorteil, dass sie in genau dosierten Mengen vorliegen und somit eine kontrollierte Zufuhr ermöglichen – insbesondere um Mängel auszugleichen. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.

### Rezept

## Homemade Wellness-Shot

### Zutaten:

- › 1 Stück Ingwer (ca. 2-3 cm)
- › 1 Stück Kurkuma (ca. 2-3 cm)
- › Saft einer halben Zitrone
- › 1 EL Honig
- › 1 Prise schwarzer Pfeffer
- › 100 ml Wasser

### Zubereitung:

1. **Vorbereitung:** Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben
2. **Mischen:** alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht
3. **Abseihen:** die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen
4. **Aufbewahren:** der Shot kann in einem kleinen Fläschchen im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.



## Apotheken-Tipp



## Für das Immunsystem

Für ein gutes Allgemeinbefinden und den Erhalt der vollen Leistungsfähigkeit ist eine robuste Immunabwehr wichtig. Damit diese ihre Aufgaben optimal erfüllen kann, benötigt der Körper eine Reihe von Mikronährstoffen. Die Vitamine C, D, A, B6, B12 und Folsäure sowie Eisen, Kupfer, Selen und Zink sind besonders wichtig für die Funktion des Immunsystems. Zusätzlich tragen weitere Vitamine, Spurenelemente und wertvolle pflanzliche Stoffe wie die Polyphenole aus der Zistrose (Cistus incanus) zu einer ausgewogenen Vitalstoff-Versorgung bei und unterstützen das körperliche Wohlbefinden.

## IMMUN CISTUS

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# AUA IM ALLER- WERTESTEN

## Hämorrhoiden oder Analthrombose?

*Hilfe, es brennt! Im Alltag begegnen viele Menschen unangenehmen Beschwerden im Analbereich und fragen sich oft, ob sie an Hämorrhoiden leiden. Es könnte aber auch eine Analthrombose sein. Obwohl sich die Symptome im ersten Anschein ähneln können, gibt es wichtige Unterschiede, die man kennen sollte.*



### HÄMORRHOIDEN – DER KLASSISCHE ÜBELTÄTER

Hämorrhoiden sind geschwollene Gefäßpolster im Enddarm, die bei jedem Menschen vorhanden sind. Diese Polster können sich jedoch vergrößern und Symptome wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen und Blutungen verursachen. Hämorrhoiden werden in innere und äußere unterteilt:

- › **Innere Hämorrhoiden:** Diese befinden sich im Inneren des Enddarms und sind meist schmerzlos, da sie oberhalb der Schmerzgrenze liegen. Sie können jedoch bluten.
- › **Äußere Hämorrhoiden:** Diese treten unterhalb der Schmerzempfindungsgrenze auf und können sehr schmerzhaft sein, besonders wenn sich ein Blutgerinnsel bildet.

### ANALTHROMBOSE – DER PLÖTZLICHE SCHMERZ

Im Gegensatz dazu ist eine Analthrombose eine plötzlich auftretende, sehr schmerzhafte Schwellung im äußeren Analbereich. Diese entsteht durch ein Blutgerinnsel in einer äußeren Hämorrhoidalvene und kann als harter, bläulicher Knoten ertastet werden. Typischerweise sind Analthrombosen schmerzhaft, vor allem beim Sitzen und während des Stuhlgangs.

### DIAGNOSE: DER UNTERSCHIED LIEGT IM DETAIL

Die Diagnose beider Zustände erfolgt durch eine körperliche Untersuchung. Ein Arzt kann anhand der Lokalisation und Beschaffenheit der Schwellungen sowie der Art der Beschwerden schnell unterscheiden, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt.



## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN – LINDERUNG IN SICHT

### Hämorrhoiden

Zur Linderung der Beschwerden von Hämorrhoiden können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden:

- › **Topische Behandlungen:** Cremes und Salben mit beruhigenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen helfen, die Symptome zu lindern. Inhaltsstoffe wie Hamamelis und Zinkoxid sind hierbei besonders hilfreich.
- › **Medikamente:** Bestimmte pflanzliche Extrakte und bioaktive Substanzen, die die Venen stärken und Schwellungen reduzieren, sind ebenfalls wirksam.
- › **Chirurgische Eingriffe:** In schweren Fällen können Verfahren wie Gummibandligaturen oder operative Eingriffe notwendig werden.

### Analthrombose

Die Behandlung einer Analthrombose konzentriert sich auf die Schmerzreduktion und die Förderung der Heilung:

- › **Topische Salben:** Produkte mit entzündungshemmenden und heilungsfördernden Inhaltsstoffen wie Allantoin und Panthenol helfen, die Haut zu beruhigen und die Heilung zu unterstützen.

- › **Schmerzmittel:** Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) können helfen, die Schmerzen zu lindern.
- › **Chirurgische Entfernung:** Bei sehr schmerzhaften oder großen Thrombosen kann eine kleine Operation notwendig sein, um das Gerinnsel zu entfernen.

## ALLTAGSTIPPS – WAS TUN BEI BESCHWERDEN?

Neben medizinischen Behandlungen gibt es auch einige Maßnahmen, die im Alltag helfen können, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen:

- › **Hygiene:** Sorgfältige Reinigung des Analbereichs nach dem Stuhlgang kann helfen, Irritationen zu vermeiden.
- › **Ernährung:** Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert einen weichen Stuhlgang und reduziert den Druck auf die Analregion.
- › **Sitzbäder:** Warme Sitzbäder mit Kamille oder Eichenrinde können beruhigend wirken und Entzündungen lindern.

## GUT INFORMIERT UND BEHANDELT

Unabhängig davon, ob es sich um Hämorrhoiden oder eine Analthrombose handelt, ist es wichtig, die Unterschiede zu kennen und bei anhaltenden oder starken Beschwerden einen Arzt aufzusuchen. Wir empfehlen Ihnen gerne passende Apothekenprodukte. Mit der richtigen Behandlung können die meisten Beschwerden effektiv gelindert werden.

# Vergiss Hämorrhoiden!



3-fache  
Linderung

**ANULIND®**  
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.  
[www.anulind.at](http://www.anulind.at)



Crème, Schaum & Reinigungstücher

# Perioden- Power



Energiegeladen  
durch den Zyklus



Die Menstruation ist für viele Frauen eine monatliche Herausforderung. Energieverlust, Stimmungsschwankungen und vor allem Regelschmerzen können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Aber keine Sorge: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie diese Zeit nicht nur überstehen, sondern aktiv und energiegeladen genießen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen, aber effektiven Strategien und natürlichen Hilfsmitteln vor sowie während Ihrer Periode fit und vital bleiben.

## Die Tage vor den Tagen

Der weibliche Zyklus bringt oft Schwankungen im Energielevel mit sich, besonders kurz vor der Menstruation. Glücklicherweise gibt es Wege, wie Sie sich trotz PMS fit und vital fühlen können. Omega-3-Fettsäuren sind hier Ihre besten Freunde! Diese wertvollen Fettsäuren sind nicht nur gut für Herz und Hirn, sondern unterstützen auch Ihre Stimmung und Energie. Achten Sie während dieser Zeit auch besonders auf Ihre Proteinzufuhr: Proteine geben nicht nur einen Energiekick, sondern sättigen auch langfristig – perfekt, um Heißhungerattacken vorzubeugen.

## Stimmungskiller adé: so bleiben Sie ausgeglichen

Wenn die Stimmung vor der Menstruation in den Keller rutscht, könnte Safran Ihr Retter in der Not sein. Safran ist bekannt für seine stimmungsaufhellenden Eigenschaften und kann prämenstruelle Beschwerden lindern. Es wirkt wie ein kleiner Sonnenschein in Kapselform, der Sie in der zweiten Zyklushälfte begleitet und dabei hilft, Ihre Laune stabil zu halten. Achten Sie ebenso darauf, dass Ihre Vitamin-B-Speicher gut gefüllt sind. Diese Vitamine unterstützen nicht nur Ihr Nervensystem, sondern fördern auch die Produktion von Glückshormonen.



### Wärmstens empfohlen: thermische Unterstützung

Ein altbewährtes Hausmittel gegen Regelschmerzen ist Wärme. Spezielle Wärmepflaster für den Rücken sind darauf ausgelegt, kontinuierlich wohltuende Wärme abzugeben und Verspannungen zu lösen. Diese Pflaster sind diskret und praktisch für unterwegs, sodass Sie sich auch im Büro oder auf Reisen wohlig warm umsorgt fühlen können. Ihre effektive Wärmeabgabe hilft, die Muskulatur zu entspannen und Schmerzen zu lindern.

### Die magische Sieben: Schüssler-Salze im Einsatz

Bei leichten Regelschmerzen können auch Schüssler-Salze eine sanfte Hilfe bieten. Die heiße Sieben, ein Klassiker unter den Schüssler-Salzen, wird in heißem Wasser aufgelöst und langsam getrunken. Dieses Naturheilmittel unterstützt die Muskelentspannung und kann Krämpfe effektiv lindern. Perfekt für einen entspannten Abend auf dem Sofa!

### Rundum wohlfühlen: so bleiben Sie fit und aktiv

Neben diesen gezielten Maßnahmen können Sie mit einigen allgemeinen Tipps dafür sorgen, dass Sie sich vor und während Ihrer Periode rundum wohlfühlen:

- 1. Bewegung:** Leichte körperliche Aktivitäten wie Yoga oder Spaziergänge können Wunder wirken. Sie fördern die Durchblutung und setzen Endorphine frei, die als natürliche Schmerzmittel wirken.
- 2. Ernährung:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Diese versorgen Sie mit wichtigen Nährstoffen und halten Ihren Blutzuckerspiegel stabil. Besonders magnesiumreiche Lebensmittel wie Bananen und Nüsse können Krämpfe lindern und Ihre Nerven stärken.
- 3. Entspannung:** Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten und entspannen Sie sich bewusst. Ob mit einem warmen Bad, einer guten Meditation oder einfach nur einem spannenden Buch - Hauptsache, Sie nehmen sich Zeit für sich. Auch Techniken wie Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und Schmerzen zu lindern.

### Stark durch alle Zyklusphasen

Mit den richtigen Strategien und ein wenig Unterstützung aus der Apotheke lässt sich der Menstruationszyklus besser bewältigen. Bleiben Sie energiegeladener und lassen Sie sich nicht ausbremsen!



## **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 PLUS**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



# DIE DARM- WG

## Die wichtigsten Darm-Bakterienstämme

**U**nsere Darm ist wie eine Wohngemeinschaft: Einige Mitbewohner sind supernett und hilfsbereit, andere können einem das Leben schwer machen. Gute Darmbakterien unterstützen unsere Verdauung und die Darmbarriere und stärken das Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger. Schlechte Bakterien wie Kolibakterien oder Clostridien können hingegen Infektionen verursachen und unsere Gesundheit beeinträchtigen - diese unliebsamen Untermieter dürfen gerne wieder ausziehen. Ein gesundes Gleichgewicht dieser Mikroorganismen ist daher entscheidend für unser Wohlbefinden.

### WOVON HÄNGT DIE ZUSAMMENSETZUNG DER DARMFLORA AB?

Die Zusammensetzung unseres Mikrobioms hängt von vielen Faktoren ab: Genetik spielt eine Rolle, aber auch der Lebensstil hat großen Einfluss. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen und arm an Zucker sowie verarbeiteten Lebensmitteln, fördert ein gesundes Mikrobiom.

Stress, Schlafmangel und der Gebrauch von Antibiotika können die Vielfalt und das Gleichgewicht der Darmbakterien negativ beeinflussen. Selbst die Umgebung, in der wir leben, sowie unsere Hygienestandards tragen zur Vielfalt der Mikroorganismen bei, die in unserem Darm leben. Ein bewusster und gesunder Lebensstil ist daher der Schlüssel zu einer blühenden Darmflora.

### VIELFALT IST WICHTIG

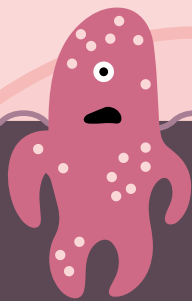
Unterschiedliche Stämme übernehmen verschiedene Aufgaben: einige bauen Ballaststoffe ab, andere kämpfen gegen ungebetene Gäste, und wieder andere produzieren essenzielle Nährstoffe. Je vielfältiger die Bakterienstämme in Ihrem Darm sind, desto besser kann Ihr Körper auf unterschiedliche Herausforderungen reagieren und gesund bleiben.

### KÖNNEN EINZIEHEN: DIE GUTEN MITBEWOHNER

Bakterien werden in unterschiedliche Gattungen, Arten und Stämme unterteilt. Jeder Stamm ist einzigartig und hat einzigartige Eigenschaften. Hier einige der wichtigsten Bakterienstämme:

- › *Lactobacillus acidophilus*: unterstützt die Verdauung und hilft bei der Produktion von Milchsäure, die das Darmmilieu reguliert
- › *Bifidobacterium bifidum*: fördert die Immunfunktion und schützt die Darmbarriere vor schädlichen Bakterien
- › *Lactobacillus rhamnosus*: bekämpft Durchfallerkrankungen und unterstützt die Gesundheit der Darmwand
- › *Bifidobacterium longum*: reduziert Entzündungen im Darm und unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen
- › *Bifidobacterium animalis*: erforscht in vielen Studien, hilft bei Verstopfung
- › *Lactobacillus casei*: verbessert die Verdauung und unterstützt das Immunsystem

## Kurzes Aha zwischen durch



Probiotika sind Präparate, die lebensfähige Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien und Hefen enthalten.

Präbiotika hingegen sind unverdauliche Lebensmittelbestandteile wie Ballaststoffe (z. B. Inulin und Oligofruktose), die das Wachstum und die Aktivität der nützlichen Bakterien im Dickdarm fördern.

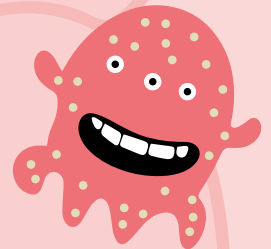
Symbiotika sind eine Kombination aus beiden, also Probiotika und Präbiotika, und wirken synergistisch.

### WORAN ERKENNT MAN EIN GUTES PROBIOTIKUM?

Ein gutes Probiotikum sollte mehrere unterschiedliche Stämme enthalten, die auf der Packung angegeben werden. Viele Hersteller achten auf eine wirkungsvolle, studienbasierte Zusammensetzung der verschiedenen Stämme. Die Anzahl der probiotischen Bakterien wird mit „koloniebildenden Einheiten“ (KBE) angegeben. Außerdem sollten Probiotika magensäure-resistent sein, damit sie den Magen unbeschadet passieren und ihre Wirkung im Darm entfalten können.

### DAUERHAFTES WOHNRECHT FÜR DIE GUTEN

Unsere Darmbakterien sind kleine, aber mächtige Mitbewohner, die eine große Rolle für unsere Gesundheit spielen. Eine vielfältige und ausgewogene Darmflora unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern trägt auch maßgeblich zu einem starken Immunsystem und einem allgemeinen Wohlbefinden bei. Mit hochwertigen Probiotika können Sie Ihrer Darm-WG die besten Mitbewohner zur Seite stellen und für ein harmonisches Zusammenleben sorgen.



# Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:  
Ihrem Mikrobiom zuliebe.

NEU  
für Kinder:  
OMNi-BiOTiC®  
10 AAD Kids



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN**  
€ 2,-  
Art.-Nr. 82290



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 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. 82290





# KOPFWEH ADÉ

## ARTEN VON MIGRÄNE & WAS WIRK- LICH HILFT

Migräne - dieser bohrende, pochende Kopfschmerz, der uns manchmal einfach aus der Bahn wirft. Doch Migräne ist nicht gleich Migräne. Wussten Sie, dass es verschiedene Arten von Migräne gibt? Wir klären auf, was sich hinter diesen Typen verbirgt, und geben Ihnen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Kopfschmerzen in den Griff bekommen.

### 1 **MIGRÄNE MIT AURA:** mehr als „nur“ ein Kopfschmerz

Klassische Migräne, auch Migräne mit Aura genannt, betrifft rund 20 % der Migränepatienten. Diese Art kündigt sich oft mit visuellen Störungen, wie Lichtblitzen oder Zickzacklinien, an.

**TIPP** Ein Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein kann schnelle Linderung bringen.

### 2 **MIGRÄNE OHNE AURA:** der unsichtbare Übeltäter

Migräne ohne Aura ist die häufigste Form. Typische Symptome sind einseitige, pulsierende Schmerzen, Übelkeit und Lichtempfindlichkeit.

**TIPP** Hier können pflanzliche Produkte mit ätherischen Ölen, die direkt auf die Schläfen aufgetragen werden, wahre Wunder wirken.

### 3 **HEMIPLEGISCHE MIGRÄNE:** wenn der Körper streikt

Diese etwas seltenere Art von Migräne geht mit einseitigen Lähmungserscheinungen einher, die oft wie ein Schlaganfall wirken. Gerade wenn diese zum ersten Mal auftritt, sollte unbedingt schnell ein Arzt zur Abklärung konsultiert werden.

**TIPP** Vorbeugend helfen hier vor allem Magnesium und Vitamin B2, um die Häufigkeit der Attacken zu reduzieren.

### 4 **VESTIBULÄRE MIGRÄNE:** Schwindel inklusive

Bei der vestibulären Migräne steht Schwindel im Vordergrund. Betroffene leiden unter Gleichgewichtsstörungen und Übelkeit.

**TIPP** Ingwer-Extrakte können die Übelkeit lindern, während spezielle Wärmeauflagen den Nacken entspannen und so den Schwindel reduzieren.



## 5 **RETINALE MIGRÄNE:** wenn das Auge schwarzsieht

Retinale Migräne verursacht vorübergehende Sehstörungen oder sogar vorübergehende Blindheit auf einem Auge. Da die Augengesundheit bei Migräne generell eine große Rolle spielt, sollten Betroffene regelmäßig ihre Sehkraft überprüfen lassen und auf ausreichenden Schutz vor grellem Licht achten.

**TIPP** Tropfen mit *Hyaluronsäure und Kamille* können zusätzlich beruhigend wirken.

## 6 **BASILARIS-MIGRÄNE:** wenn der Hirnstamm involviert ist

Diese Form betrifft den Hirnstamm und kann zu Sprachstörungen, Doppelbildern und Koordinationsproblemen führen.

**TIPP** Regelmäßige Einnahme von *Coenzym Q10* kann hier unterstützend wirken und die Intensität der Attacken mildern.

## 7 **MENSTRUELLE MIGRÄNE:** die hormonellen Quälgeister

Hormonelle Schwankungen vor oder während der Menstruation können Migräne auslösen.

**TIPP** Ein *Entspannungsbad mit ätherischen Ölen und Magnesium* kann hier helfen, den Schmerz zu lindern und die Muskulatur zu entspannen.

## 8 **CHRONISCHE MIGRÄNE:** der Dauerbrenner

Chronische Migräne bedeutet, dass Betroffene mehr als 15 Tage im Monat Kopfschmerzen haben. Hier ist ein multimodaler Ansatz wichtig, der sowohl medikamentöse Therapie als auch regelmäßige Bewegung und Stressbewältigung umfasst.

**TIPP** Ein *Roll-On mit ätherischen Ölen* kann unterwegs für Linderung sorgen.

### **WAS HILFT BEI MIGRÄNE?**

Neben den spezifischen Tipps für die einzelnen Migränearten gibt es allgemeine Maßnahmen, die bei allen Formen der Migräne helfen können:

- › *Entspannungstechniken: Yoga, Meditation und progressive Muskelentspannung können die Häufigkeit und Intensität der Anfälle reduzieren.*
- › *Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sind essenziell. Manche Betroffene profitieren von der Meidung bestimmter Auslöser wie Alkohol, Koffein oder histaminhaltigen Lebensmitteln.*
- › *Schlafhygiene: Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig, um Migräne vorzubeugen.*
- › *Medikamente: Verschiedene rezeptfreie und verschreibungspflichtige Medikamente stehen zur Verfügung. Achten Sie darauf, diese immer nach Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker einzunehmen.*

SANDOZ

# Amigro®

## Mein Amigo bei akuter Migräne



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

AT2403228892, Stand 03/24

# FAMILIÄRE EPIDEMIEN

WENN JEDER EIN STÜCK VOM INFEKTIONS-KUCHEN BEKOMMT

IN DER KALTEN JAHRESZEIT TRIFFT ES OFT DIE GANZE FAMILIE: EINER NIEST, UND KURZ DARAUF HUSTET ES AUS ALLEN ECKEN DES HAUSES. WARUM DAS SO IST UND WELCHE INFEKTIONEN BESONDERS GERNE DEN FAMILIENKREIS DURCHLAUFEN, ERFAHREN SIE HIER. UND NATÜRLICH GEBEN WIR IHNEN TIPPS, WIE SIE SICH UND IHRE LIEBSTEN AM BESTEN SCHÜTZEN KÖNNEN.

## GRIPPE UND ERKÄLTUNG: DIE ÜBLICHEN VERDÄCHTIGEN

Kaum etwas verbreitet sich so schnell in einer Familie wie eine Erkältung oder die Grippe. Der Grund: Viren wie Influenza oder Rhinoviren sind äußerst ansteckend und werden durch Tröpfcheninfektion übertragen. Ein Niesen oder Husten reicht aus, um die Viren in die Luft zu schleudern und auf Mitbewohner zu übertragen.

**SCHUTZMASSNAHMEN:** Regelmäßiges Händewaschen und das Desinfizieren von häufig benutzten Oberflächen und Türklinken sind essenziell. Ein Nasenspray, das die Nasenschleimhäute schützt und befeuchtet, kann helfen, die Ansteckungsgefahr zu verringern. Auch Kräuter- und Erkältungstees können das Immunsystem stärken und Linderung verschaffen.

## MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN: WENN'S ALLE ERWISCHT

Erbrechen, Durchfall und Übelkeit - Magen-Darm-Infekte sind nicht nur unangenehm, sondern auch hoch ansteckend. Sie werden oft durch Noroviren oder Rotaviren ausgelöst und verbreiten sich schnell durch kontaminierte Lebensmittel oder Oberflächen.

**SCHUTZMASSNAHMEN:** Achten Sie auf eine gründliche Handhygiene, besonders nach dem Toilettengang und vor dem Essen. Desinfektionsmittel für die Hände und die richtige Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln können das Infektionsrisiko senken.



## LÄUSE: KLEIN, ABER OHO!

Läuse sind nicht nur ein Problem in Schulen und Kindergärten, sondern können sich auch schnell in der Familie ausbreiten. Diese kleinen Blutsauger springen von Kopf zu Kopf und fühlen sich in Haaren besonders wohl.

**SCHUTZMASSNAHMEN:** Regelmäßige Kopfkontrollen bei Kindern sind wichtig, um Läusebefall frühzeitig zu erkennen. Spezielle Shampoos und Kämmen sind effektive Mittel, um die Plagegeister loszuwerden.

## HERPES: EIN KUSS UND ES IST PASSIERT

Herpes-simplex-Viren sind oft der Übeltäter, wenn es zu unschönen Bläschen im Gesicht kommt. Diese Viren schlummern oft jahrelang im Körper und können durch Stress oder ein geschwächtes Immunsystem reaktiviert werden. Einmal ausgebrochen, sind sie durch direkten Kontakt schnell weitergegeben.

**SCHUTZMASSNAHMEN:** Vermeiden Sie es, die Bläschen zu berühren und teilen Sie keine persönlichen Gegenstände wie Handtücher oder Lippenbalsam. Lippenpflegestifte mit antiviralen Inhaltsstoffen können das Risiko einer Ansteckung mindern. Die Aminosäure L-Lysin ist in Kapselform erhältlich und hilft vorbeugend und im Akutfall.

## NAGELPILZ: DER UNSICHTBARE EINDRINGLING



Nagelpilzinfektionen sind lästig und langwierig in der Behandlung. Sie verbreiten sich leicht in feuchten Umgebungen wie Badezimmern. Pilzsporen können über Böden und gemeinsam genutzte Handtücher übertragen werden.

**SCHUTZMASSNAHMEN:** Trocknen Sie Ihre Füße nach dem Duschen immer gründlich ab und wechseln Sie regelmäßig Socken und Schuhe. Antimykotische Nagellacke und Cremes sind hilfreich, um eine bestehende Infektion zu behandeln und eine weitere Ausbreitung zu verhindern.

## GEMEINSAM STARK GEGEN FAMILIÄRE EPIDEMIEN

Es gibt viele Wege, sich und Ihre Familie vor Infektionen zu schützen. Eine gute Hygiene, das richtige Verhalten im Krankheitsfall und effektive Präventivprodukte aus der Apotheke sind dabei unerlässlich.

**So bleibt das Familienleben auch in der kalten Saison gesund und munter.**



## Apotheken-Tipp



## Immunturbo bei Erkältung

Vitamin C und Zink sind als Vitamin- und Spurenelementquelle essenziell für eine normale Funktion des Immunsystems. Sie unterstützen den Körper unter anderem nach intensiver Belastung (sowohl körperliche Anstrengung als auch bei Erkrankung) für eine schnellere Immunantwort und Regeneration durch Schutz der Zellen vor oxidativen Stress. Dextrose dient dabei als schneller Energielieferant bei Erschöpfung.

## HEISSE ZITRONE

120 G

vegan - lactosefrei - glutenfrei



# Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt



## DAS HILFT GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

**E**in erfülltes Sexualeben ist ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens. Doch was, wenn die Lust durch Scheidentrockenheit getrübt wird? Ein Thema, das viele Frauen betrifft, aber oft ungern angesprochen wird. Scheidentrockenheit ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu Schmerzen beim Sex führen. Glücklicherweise gibt es Lösungen!

### URSACHEN: WENN DIE QUELLE VERSIEGT

Scheidentrockenheit kann verschiedene Ursachen haben, zu den häufigsten zählen:

- › **Hormonelle Veränderungen:** Besonders in den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel, was zu trockenen Schleimhäuten führen kann.
- › **Stress und psychische Belastungen:** Stress kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen.
- › **Medikamente:** Einige Medikamente, wie Antihistaminika oder Antidepressiva, verursachen Scheidentrockenheit als Nebenwirkung.
- › **Hygieneprodukte:** Zu aggressive Seifen oder Duschgels können die natürliche Balance der Vaginalflora stören.

### GEHEIME HELFER: PRODUKTE GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

#### HEILUNG UND PFLEGE: ZÄPFCHEN MIT HYALURONSÄURE

Wenn Sie nicht nur Trockenheit, sondern auch kleine Verletzungen oder Irritationen haben, können Vaginalzäpfchen mit sanften Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Aloe Vera und Ringelblume eine gute Wahl sein. Diese Inhaltsstoffe fördern die Heilung und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die zur Beruhigung und Befeuchtung der Schleimhäute beitragen.

#### FEUCHTIGKEIT PUR: HYDRATISIERENDE GELS

Für eine sofortige Linderung der Trockenheit kann ein Vaginalgel mit Hyaluronsäure hilfreich sein. Hyaluronsäure ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, der die Schleimhäute optimal hydratisiert und ein geschmeidiges Gefühl hinterlässt. Eine regelmäßige Anwendung kann langanhaltende Feuchtigkeit und Komfort gewährleisten.

## NATUR PUR: INTIMPFLEGE MIT JOJOBAÖL

Für Frauen, die natürliche Lösungen bevorzugen, ist ein Intimpflegeöl mit Jojoba eine ausgezeichnete Option. Jojobaöl beruhigt und pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl im Intimbereich.

## PFLANZLICHE HILFE: CREME MIT OMEGA-6-FETTSÄUREN

Eine weitere wirksame Methode zur Bekämpfung von Scheidentrockenheit ist die Anwendung von Cremes, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, wie z. B. Nachtkerzenöl und Borretschöl. Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe stärken die Hautbarriere, was zu einer langfristigen Feuchtigkeitsversorgung führt.

## PRAKTISCHE TIPPS: SO BLEIBT ES FEUCHT UND FRÖHLICH

Neben der Anwendung von speziellen Pflegeprodukten gibt es weitere Maßnahmen, die helfen können:

› **Trinken Sie ausreichend:** Wasser ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Schleimhäute wichtig.

› **Vermeiden Sie heiße Bäder:** Heiße Bäder können die Schleimhäute austrocknen.



› **Achten Sie auf Ihre Ernährung:** eine ausgewogene Ernährung mit genügend Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren unterstützt die Gesundheit der Schleimhäute.

› **Gleitmittel verwenden:** Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis können beim Sex helfen, die Reibung zu reduzieren und Schmerzen zu vermeiden.

## DER SCHLÜSSEL ZUR FREUDE: KOMMUNIKATION

Ein offenes Gespräch mit dem Partner kann Wunder wirken. Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse und Sorgen. Oftmals sind Unsicherheiten oder Missverständnisse die größten Hindernisse für ein erfülltes Sexualleben. Auch ein Gespräch mit dem Frauenarzt kann klären, ob eine medizinische Ursache vorliegt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

## LUST STATT FRUST

Scheidentrockenheit ist ein weit verbreitetes Problem, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Doch mit den richtigen Produkten und einigen praktischen Tipps kann Abhilfe geschaffen werden. Vergessen Sie nicht: Ein erfülltes Liebesleben ist kein Luxus, sondern ein wichtiger Bestandteil Ihres Wohlbefindens. Bleiben Sie neugierig, offen und probieren Sie aus, was Ihnen guttut. So steht einem lustvollen und freudvollen Liebesleben nichts mehr im Wege!

# 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](http://www.gesundescheide.at)

Germania  Gynäkologie





# GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

## ORIGINAL VS. GENERIKUM

Patienten stehen oft vor der Wahl zwischen Originalmedikamenten und Generika. Originalmedikamente sind die ersten ihrer Art, die nach intensiver Forschung auf den Markt kommen. Sie sind durch Patente geschützt, die den Herstellern exklusive Vertriebsrechte sichern. Diese Medikamente durchlaufen umfangreiche klinische Studien, was sich in höheren Preisen widerspiegelt.

Generika sind Kopien von Originalmedikamenten, die nach Ablauf des Patentschutzes hergestellt werden. Sie enthalten denselben Wirkstoff und erfüllen dieselben Qualitätsstandards, sind jedoch günstiger, da keine Forschungskosten anfallen.

## MASERNIMPFUNG: SCHUTZ VOR EINER GEFÄHRLICHEN KRANKHEIT

Masern sind in den letzten Jahren leider wieder auf dem Vormarsch. Masern sind eine hochansteckende Krankheit, die durch das Masernvirus verursacht wird. Sie beginnt typischerweise mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Husten, Schnupfen und Bindehautentzündung, gefolgt von einem charakteristischen Hautausschlag. Besonders gefährlich sind Komplikationen wie Lungenentzündung oder Gehirnentzündung, die zu schweren gesundheitlichen Schäden führen können, insbesondere bei Kindern.

Die beste Präventionsmaßnahme gegen Masern ist die Impfung. Die Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR-Impfung) ist eine sichere und wirksame Kombinationsimpfung, die in der Regel im Kindesalter verabreicht wird. Sie enthält abgeschwächte Viren oder Virusbestandteile, die das Immunsystem zur Bildung von Antikörpern anregen, ohne die Krankheit auszulösen. Dadurch bietet sie langfristigen Schutz vor Masern.



Generika können sich in Form und Farbe unterscheiden, ohne die therapeutische Wirkung zu beeinträchtigen. Eventuell könnten jedoch andere eingesetzte Hilfsstoffe, z. B. Laktose, bei einer Unverträglichkeit zu Komplikationen führen. Gerne beraten wir Sie bei uns in der Apotheke.



Impfungen sind nicht nur wichtig für den individuellen Schutz, sondern tragen auch zur Herdenimmunität bei. Dies bedeutet, dass eine ausreichend hohe Impfquote in der Bevölkerung dazu führt, dass auch ungeimpfte Personen geschützt sind. Dies ist besonders wichtig für Säuglinge, die erst mit 12-15 Monaten geimpft werden können, sowie für Menschen mit geschwächtem Immunsystem, die nicht geimpft werden können.



## WORIN UNTERSCHIEDEN SICH KASSENREZEPT UND PRIVATREZEPT?



Auf einem Kassenrezept werden Heilmittel verschrieben, für die nur die Rezeptgebühr anfällt, da die Krankenversicherung die übrigen Kosten übernimmt. Ein Kassenrezept wird ausgestellt, wenn die verordneten Heilmittel im Erstattungskodex aufgeführt sind oder eine Einzelfallbewilligung vorliegt. Die Gültigkeit eines Kassenrezepts beträgt einen Monat ab Ausstellungsdatum.

Ein Privatrezept wird benötigt, wenn die Kosten für Medikamente nicht von der Krankenversicherung übernommen werden, zum Beispiel für die Pille zur Empfängnisverhütung. Ein Privatrezept bleibt zwölf Monate gültig, wenn es innerhalb eines Monats nach Ausstellung erstmals eingelöst wird, und kann bei verschiedenen Apotheken eingelöst werden.



*Das Ausstellen eines Privatrezepts als e-Rezept ist nur für Personen möglich, die in Österreich sozialversichert sind. Der Arzt muss außerdem die technischen Voraussetzungen haben, sowohl Kassen- als auch Privatrezepte als e-Rezepte auszustellen, und die Berechtigung besitzen, Rezepte für den Krankenversicherungsträger des Patienten auszustellen. Patienten, die nicht in Österreich sozialversichert sind, erhalten weiterhin Privatrezepte auf Papier.*



## APO-ABC

### WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

**Antibiotikum:** Antibiotika sind Medikamente, die Bakterien abtöten oder deren Wachstum hemmen. Sie werden zur Behandlung bakterieller Infektionen eingesetzt.

**Penicillin ist zum Beispiel ein weit verbreitetes Antibiotikum zur Behandlung von bakteriellen Infektionen.**

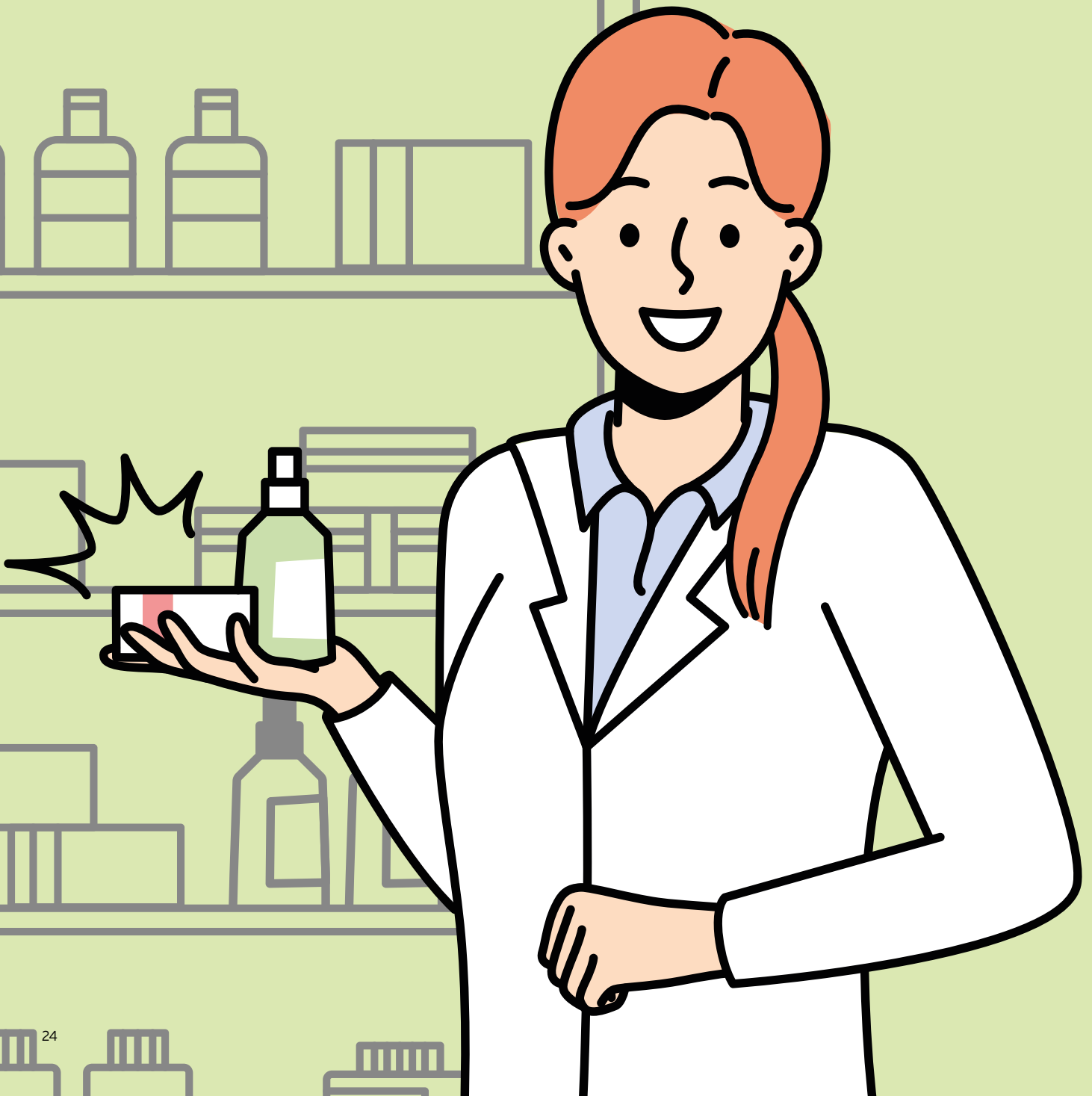
**Antiseptikum:** Antiseptika sind Substanzen, die das Wachstum von Mikroorganismen auf äußeren Körperflächen verhindern oder hemmen. Sie werden zur Desinfektion von Haut und Wunden verwendet.

**Ein Beispiel ist Povidon-Iod, das häufig zur Wundreinigung verwendet wird.**

**Desinfektionsmittel:** Desinfektionsmittel sind chemische Substanzen, die zur Abtötung oder Hemmung von Mikroorganismen auf unbelebten Oberflächen verwendet werden. Sie werden häufig zur Reinigung von Flächen eingesetzt, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern.

**Ethanol ist ein gängiges Desinfektionsmittel, das zur Reinigung von Arbeitsflächen und medizinischen Geräten verwendet wird.**

# GEFRAGT AM MARKT





## Für eine ausgewogene Vitamin-D-Versorgung

Unterstützt die Erhaltung normaler Knochen

Vitamin D ist wichtig für die Funktion des Immunsystems und der Muskulatur

### VITAMIN D3+K2 TROPFEN

10 ML  
lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



## Mit Sternanis und Vitamin C

wohltuende Effekte bei Hustenreiz und Heiserkeit

beruhigt die Atemwege, lindert Irritationen im Hals und Rachen

### FICHTENNADEL SAFT

300 ML  
vegan - lactosefrei - glutenfrei - aromafrei



## Mit 13 verschiedenen Bakterienstämmen

13 verschiedene Bakterienstämme unterstützen die körpereigene Darmflora

### PROBIOTIC 13

15 KAPSELN  
vegan - lactosefrei - glutenfrei

## Husten hat viele verschiedene Facetten



Prospan® wirkt spürbar stark und nachgewiesen schnell bei Husten und Bronchitis.

Ob akuter Husten oder chronisch-entzündliche Bronchitis: Prospan® ist besonders vielseitig einsetzbar. Mit dem effektiven Efeu-Spezial-Extrakt EA 575 behandelt Prospan® verschiedene Symptome effektiv: Er löst festsitzenden Schleim, erweitert die Atemwege und lindert den Hustenreiz.



# DIGITAL DETOX

Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!

## Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

In unserer digitalen Welt sind wir ständig vernetzt und erreichbar. Das bedeutet auch, dass wir permanent Informationen, Nachrichten und Benachrichtigungen ausgesetzt sind. Diese Dauererreichbarkeit kann uns auf Dauer stark belasten und den Stresspegel erheblich erhöhen.

Laut einer Studie der National Sleep Foundation kann der ständige Konsum digitaler Medien zu Schlafstörungen und erhöhter Reizbarkeit führen. Es ist daher wichtig, sich bewusste Auszeiten zu nehmen, um Körper und Geist die nötige Erholung zu gönnen.





© Sarah Kreutzhuber

### DIGITAL DETOX: MEHR ALS NUR EIN TREND

Der Begriff „Digital Detox“ steht für den bewussten Verzicht auf digitale Medien über einen bestimmten Zeitraum. Diese Auszeiten helfen uns, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Doch wie erholen wir uns richtig? Viele Menschen entspannen sich vor dem Fernseher oder durch stundenlanges Scrollen auf Social Media. Dies führt jedoch oft zu zusätzlichem Stress, insbesondere durch negative Nachrichten oder das ständige Vergleichen mit anderen.

### DIE RICHTIGE ERHOLUNG: NATUR UND BEWEGUNG

Statt vor dem Bildschirm zu entspannen, sollten Sie sich auf Aktivitäten konzentrieren, die wirklich entspannen und erholen: Bewegung in der Natur, wie Wandern, Spazierengehen oder Joggen, kann wahre Wunder wirken. Studien zeigen, dass der Aufenthalt im Freien den Stresspegel senken und die Stimmung verbessern kann. Auch Wellness-Aktivitäten wie Massagen tragen erheblich zur Entspannung bei.

### AUSZEIT IM HOTEL: WARUM NICHT ZU HAUSE?

Zu Hause bleiben wir oft erreichbar – sei es durch den Arbeitslaptop oder das Smartphone. Ein Hotel-Urlaub bietet hingegen die perfekte Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und sich vollkommen auf die eigene Erholung zu konzentrieren. Ein besonders empfehlenswertes Ziel für einen solchen Digital Detox-Urlaub ist das **Relax- & Wanderhotel Poppengut** in Hinterstoder.

### DAS RELAX- UND WANDERHOTEL POPPENGUT: IHR RÜCKZUGSORT

Das Poppengut liegt malerisch im Herzen der Pyhrn-Priel-Region in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals und bietet

eine ideale Umgebung für Entspannung und Erholung. Hier finden Sie nicht nur eine atemberaubende Naturkulisse, sondern auch zahlreiche Wellness-Angebote, die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Vom beheizten Außen- und Innenpool über verschiedene Massage- und Kosmetikangebote bis zur Sauna – das Poppengut bietet alles, was das Herz begehrt. Wandern Sie durch die umliegenden Wälder und Berge und lassen Sie den Alltag hinter sich. Der Aufenthalt in der Natur und die professionelle Betreuung durch das Hotelteam helfen Ihnen, neue Kraft zu schöpfen und den digitalen Ballast abzuwerfen.

### DAS RUNDUM-WOHLFÜHLPAKET

Im Poppengut erwartet Sie ein kulinarisches Highlight nach dem anderen. Die Küche verwöhnt Sie mit regionalen Spezialitäten und internationalen Gerichten, die täglich frisch zubereitet werden. Dazu passt eine erlesene Auswahl österreichischer Weine. Die Kombination aus hervorragender Kulinarik, erstklassigem Wellness-Angebot und der beruhigenden Wirkung der Natur macht das Poppengut zum perfekten Ort für Ihren Digital Detox-Urlaub.

### ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT

Ein Digital Detox ist mehr als nur eine Pause vom Bildschirm. Es ist eine Chance, sich selbst neu zu entdecken, Stress abzubauen und die innere Balance wiederzufinden. Das Relax- und Wanderhotel Poppengut bietet dafür die ideale Umgebung und sorgt dafür, dass Sie erholt und gestärkt in den Alltag zurückkehren können. Gönnen Sie sich diese Auszeit – Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.



© Carolin Thiersch

Relax & Wanderhotel  
**POPPENGUT**  
★★★★

### KONTAKTDATEN

#### RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT

Mitterstoder 20  
4573 Hinterstoder

**Tel.:** +43 (0) 7564 5268

**Mail:** info@poppengut.at

**Web:** www.poppengut.at

  @poppengut

### ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im Relax & Wanderhotel Poppengut zu gewinnen!

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 30 und freuen Sie sich auf eine bewusste Auszeit in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals.



# Gehirn-Jogging

## Schwedenrätsel

wild lebendes Präriepferd	Laubbaum, Rüster	Transportmittel im Gebirge	Schlechtwetterzone	weiches Gewebe	Spion, Spitzel	Landschaftsgarten	Teil des Jahres	flach, zusammengedrückt	beständig, gleichbleibend	schmierig, fetten	persönl. Fürwort (dritte Person)	Missgunst
					englisch: Schwimmbecken (Kurzwort)			Braten-saft, Tunke				1
Klebe-mittel			11	Begeis-terung, Schwung			Kloster					benach-bart, nicht weit
gegen Be-zahlung nutzen					10	Ruhe-pause		Leid, Not				
Fußball-mann-schaft				Handels-gut	Zart-, Fein-gefühl			Signal-horn (ugs.)		8	Schul-festsaal	zähflüs-siges Kohle-produkt
Schau-spiel	Werbung		Ansicht, Urteil						Verbin-dungs-linie, -stelle			
									Fang-gerät	Kern-frucht	Vorrats-raum, Speicher	
lieber, wahr-schein-licher												
Bein-gelenk									zwei Dinge, Men-schen			
deshalb, des-wegen		stetig fließen, laufen		Korsett					Böses, Unange-nehmes	Insekt mit Stachel		Bett-tuch
	9											
sehr kurze Kleidung									türkische Wäh-rungs-einheit			6
Platz-mangel, Raumnot									Höflich-keits-formel	Samml-ung von Schrift-stücken	Kalk-stein; Schreib-material	
Ab-schnitt eines Films	Ein-friedung, Gatter		Zensur									
				Hahnen-fuß-gewächs	bruch-sicherer Baustoff	einer Axt ähnliches Spalt-werkzeug	Energie-form	Binde-wort	Haupt-sache; Mittel-punkt			
Wind-jacke					5	Demon-tage			Bedie-nung im Restau-rant	elek-trisches Sport-gerät		Reiz-leiter im Körper
süd-deutsch: Kloß	Welt-meer		rau, grob	unbe-stimmter Artikel			weib-liches Kindes-kind					
						Schmü-ckendes			2	Ab-schieds-gruß		
Pfannen-gericht	Urgroß-vater (Kose-wort)		sehr großer Mann	kleines Lasttier			beweg-lich	Hinter-halt (auf der ... liegen)				
		3				Oper von Verdi	gemah-lenes Getreide		4	Opern-solo-gesang	Schluss	
gewalt-sames Weg-nehmen				fort; ver-schwun-den	Aufgeld			Welt-organi-sation (Abk.)	Rad-mittel-stück			Kos-metik-artikel; Salbe
			da, zumal				ge-krüm-mtes Wurfholz					
Bereich, Distrikt	zu keiner Zeit			zu der genann-ten Stelle					Außen-schicht bei Bäumen			
eng-lisches Bier			Rasen-pflanze			7	Aner-kennung		kos-tbar; mensch-lich vor-nehm			12

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

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

### Mittel

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



## Apotheken-Tipp



## Mit Vitamin C für den Zellschutz

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die sich in allen Zellen befindet, am meisten in den Herzmuskelzellen. Q10 spielt eine wichtige Rolle im Rahmen der zellulären Energiegewinnung und ist ein starkes fettlösliches Antioxidans. Mit dem Alter sinkt die körpereigene Coenzym Q10-Synthese, auch bestimmte Medikamente (Statine) hemmen die Q10-Bildung. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Piperin aus schwarzem Pfeffer fördert die Q10-Aufnahme, und der kräftigende Vitalpilz Cordyceps sinensis unterstützt den Organismus zusätzlich.

### COENZYM Q10

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# Rätself & Gewinnen



2. + 3.



**Welches Gemüse wird zu Halloween ausgehöhlt und als Laterne verwendet?**

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.11.2024.

\* Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.

## 1. PREIS\*

### Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Halbpension im RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT.  
[www.poppengut.at](http://www.poppengut.at)

## 2. & 3. PREIS\*

### Kochbuch „Frühling, Sommer, Herbst & Küche“

Infos zum Produkt auf Seite 31.

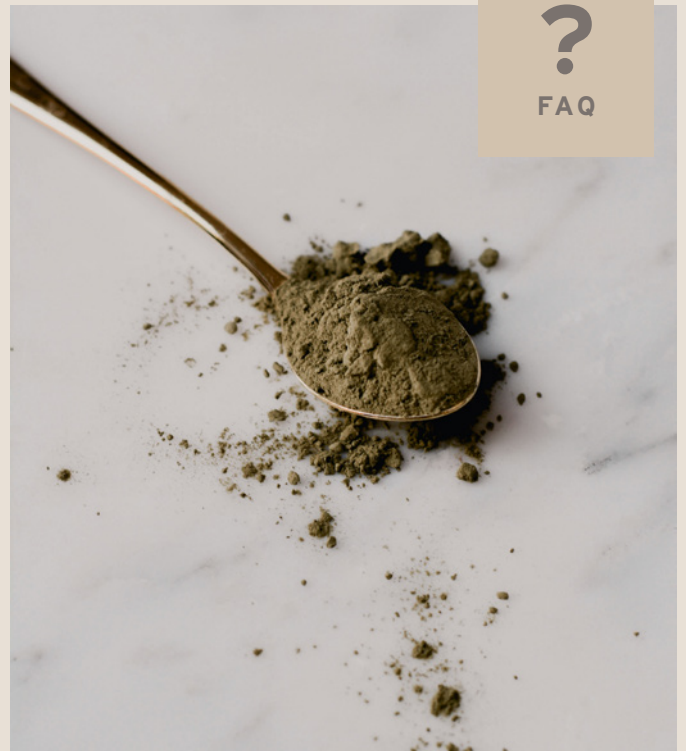
## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

?  
FAQ



## Mikronährstoffe richtig einnehmen - Synergie oder Wechselwirkung?

Einige Mikronährstoffe beeinflussen sich gegenseitig. Es ist daher wichtig zu wissen, welche Nährstoffe man zusammen einnehmen sollte und welche nicht, um eine optimale Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.

### It's a YES: ideal in Kombination

- **Eisen und Vitamin C:** Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen.
- **Vitamin D und Kalzium:** Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme.
- **Vitamin K2 und Vitamin D3:** Vitamin K2 unterstützt die Verwertung von Kalzium im Körper.
- **Magnesium und Vitamin D:** Magnesium ist notwendig für die Aktivierung von Vitamin D.

### It's a NO: besser nicht

- **Kalzium und Eisen:** Kalzium kann die Aufnahme von Eisen behindern.
- **Zink und Eisen:** Hohe Mengen von Zink können die Eisenaufnahme beeinträchtigen.
- **Magnesium und Kalzium:** In hohen Dosen konkurrieren diese Mineralien um die Aufnahme im Darm.
- **Kupfer und Zink:** Zink kann die Aufnahme von Kupfer beeinträchtigen.
- **Folsäure und Zink:** Hohe Zinkmengen können die Aufnahme von Folsäure behindern.

# KÜRBIS- WAFFELN

MIT RUCOLA & FRISCHKÄSE



REZEPT VON  
**MICHAELA  
TITZ**

[littlebee.at](http://littlebee.at)

© Michaela Titz

## ZUTATEN

### WAFFELN (CA. 8 STÜCK)

- › 140 g Dinkelmehl
- › 1 Ei
- › 100 g Kürbispüree
- › 150 ml Buttermilch
- › 2 TL Backpulver
- › 1 Prise Salz
- › etwas Öl für das Waffeleisen

### BELAG

- › Frischkäse
- › Rucola
- › getrocknete Tomaten
- › frische Kresse
- › grobes Meersalz

## 1.

Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und kurz ruhen lassen.

## 2.

In der Zwischenzeit ein Waffeleisen mit Öl einstreichen und heiß werden lassen. Die Waffeln anschließend kross backen. Für eine Portion benötigen Sie zwei Waffeln.

## 3.

Die erste Waffel mit Frischkäse bestreichen und getrocknete Tomaten sowie Rucola darauf verteilen. Abschließend die zweite Waffel drauflegen und mit Kresse und grobem Meersalz bestreuen.

## KOCHBUCH

FRÜHLING, SOMMER,  
HERBST & KÜCHE



[@littlebee\\_wien](https://www.instagram.com/littlebee_wien)



[www.littlebee.at](http://www.littlebee.at)



**2+1 GRATIS**



**ApoVerum®  
Magnesium  
Plus**

Solange der Vorrat reicht.  
Keine Barablässe möglich.

**GÜLTIG IM AUGUST 2024**

**AB 2 STÜCK  
3€ RABATT**



**ApoVerum®  
Immun Cistus  
Kapseln oder  
Saft**

Solange der Vorrat reicht.  
Keine Barablässe möglich.

**GÜLTIG IM  
SEPTEMBER 2024**

**2€ RABATT**



**ApoVerum®  
Heiße  
Zitrone**

Solange der Vorrat reicht.  
Keine Barablässe möglich.

**GÜLTIG IM OKTOBER 2024**

**2€ RABATT**



**ApoVerum®  
Fichten-  
nadelsaft**

Solange der Vorrat reicht.  
Keine Barablässe möglich.

**GÜLTIG IM  
NOVEMBER 2024**

**ApoVerum®**

**APOTHEKE ZUM ENGEL**  
Marktplatz 21  
4680 Haag am Hausruck  
[www.engelapotheke.org](http://www.engelapotheke.org)

**APOTHEKE 8052**  
Lissäckerstraße 2  
8052 Graz  
[www.apotheke8052.at](http://www.apotheke8052.at)

**APOTHEKE WEISSKIRCHEN**  
Untere Dorfstraße 7  
4616 Weißkirchen an der Traun  
[www.apotheke-weisskirchen.at](http://www.apotheke-weisskirchen.at)

**APOTHEKE ZUM SCHWARZEN  
ADLER AM ROCHUSMARKT**  
Landstraßer Hauptstraße 60, 1030 Wien  
[www.1030adlerapotheke.at](http://www.1030adlerapotheke.at)

[www.apoverum.com](http://www.apoverum.com)