

Apoverum[®]

Ihr Magazin für Gesundheit und Wohlbefinden

SOMMER 2024

GRATIS

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

SONNEN- BRAND 360°

DIESE STELLEN SOLLTEN SIE BEIM
EINCREMEN NICHT VERGESSEN

DIE SCHLAF- FORMEL 2.0

Smarte Tipps vom
Sandmännchen

PERFECT POOP

Auf die Form
kommt's an



EDITORIAL

SEHR GEEHRTE LESER:INNEN,

willkommen in einem Sommer voller Vitalität und Lebensfreude!

Damit Sie die kostbaren Momente der warmen Jahreszeit in vollen Zügen genießen können, steht Ihr Apotheken-Team bereit, Sie mit fachkundiger Beratung und hochwertigen Produkten zu unterstützen. Dazu gehört natürlich der ideale Sonnenschutz, ebenso wie wertvolle Tipps für Ihre Sommerpflege.

Darüber hinaus unterstützen wir Sie dabei, Ihre Reiseapotheke optimal auszustatten - von der Vorbeugung von Reisekrankheiten bis zu unverzichtbaren Erste-Hilfe-Artikeln. Sie wollen sportlich durchstarten? Dann finden Sie bei uns Produkte für optimale Leistung beim Sport und die ideale Regeneration danach. Und auch für den Schutz vor Insektenstichen halten wir die passenden Lösungen für Sie bereit.

Genießen Sie diesen Sommer in bester Gesundheit. Wir freuen uns auf Sie!

*Herzlichst, Ihr/e
Mag. pharm. Dr. Wolfgang Kühn
Mag. pharm. Eva Heschl
Mag. pharm. Alvin Sabanija
Mag. pharm. Peter Maier
und das Team 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

Good to know

Apotheken-Insights

6

Stadt, Land, Fluss

Die optimale Reiseapotheke für jedes Ziel

8

Wechselnde Ansichten

Die Wechseljahre im Kulturvergleich und was wir davon lernen können

10

Die Schlaf-Formel 2.0

Smarte Tipps vom Sandmännchen

12

„Mama, aua“

Ein Leitfaden zur Ersten Hilfe bei Kinderwunden

14

Mehr als nur ein Kleidungsstück

7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit

16

Kids Zone

Bunter Sommerspaß

18

Bye Bye Blasenentzündung

Es geht auch ohne Antibiotika

20

Sonnenbrand 360°

Diese Stellen sollten Sie beim Eincremen nicht vergessen

22

Perfect Poop

Auf die Form kommt's an

24

Die heilende Kraft von Lehm

Ein Schatz der Natur für unsere Gesundheit

26

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschau- fenster

28

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

31

Rezept

Sommer-Frittata mit Zucchini, Tomaten & Feta



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

ApoVerum®

Aus Überzeugung für Ihre Gesundheit

In einer Welt, die sich ständig verändert und uns dabei täglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert, bleibt eines konstant: Der Wunsch nach ganzheitlicher Gesundheit und nachhaltigem Wohlbefinden. Auf diesem Weg begleiten wir Sie mit Fachwissen und persönlichem Engagement. Als exklusive Apothekenmarke ist ApoVerum® tief in der Tradition der Pharmazie verwurzelt und treibt gleichzeitig Innovationen laufend voran. Unser Ziel ist es, Sie nicht nur mit hochwertigen Produkten zu versorgen, sondern Ihnen nachhaltige Lösungen für eine völlig neue Lebensqualität zu bieten.

ApoVerum®: Ein Versprechen echter Qualität

Hinter ApoVerum® steht umfassende pharmazeutische Kompetenz – erfahrene Apotheker:innen, die ihre Leidenschaft und ihr Fachwissen nutzen, um Ihnen handverlesene Produkte exzellenter Qualität zu bieten. Wir verwenden ausschließlich Inhaltsstoffe aus Europa, wählen jedes Produkt in unserem Sortiment sorgfältig aus und unterziehen es einer strengen Qualitätskontrolle. Warum? Weil wir überzeugt davon sind, dass Sie das Beste verdienen: Präparate, die nicht nur wirken, sondern denen Sie vertrauen können.

Transparent, ehrlich, zuverlässig

Wir stehen für Wahrheit, Transparenz und Ehrlichkeit. Bei ApoVerum® finden Sie keine leeren Floskeln – nur echte Qualität und Produkte, die halten, was sie ver-

sprechen. Unsere Werte spiegeln sich in jedem Aspekt unseres Handelns wider, von der sorgfältigen Auswahl unserer Inhaltsstoffe bis hin zur Beratung, die wir Ihnen bieten.

Wählen Sie ApoVerum® – wählen Sie das Beste für Ihre Gesundheit!

Sie sind informiert, kritisch und treffen bewusste Entscheidungen für Ihre Gesundheit – und das zu Recht. Wir von ApoVerum® teilen diese Werte. Unsere Produkte richten sich an alle, die Qualität schätzen und bereit sind, in ihre Gesundheit zu investieren. Mit ApoVerum® treffen Sie eine Wahl, die Ihnen guttut – heute und in Zukunft.

Darauf dürfen Sie sich 2024 freuen

Im Laufe des Jahres präsentieren sich unsere Marke und unsere Produkte Schritt für Schritt im noch moderneren Design. Davon überzeugen Sie sich am besten auf unserer neuen Website. Und das Beste: In Kürze steht Ihnen unser neuer ApoVerum®-Vorteilsclub zur Verfügung, den Sie dank unserer kostenlosen App immer am Smartphone dabei haben – dazu dann mehr in unserem nächsten ApoVerum®-Magazin.

Mehr dazu erfahren Sie hier: www.apoverum.com



GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

TEE AUS DER APOTHEKE VS. TEE AUS DEM SUPERMARKT

- 1. Qualitätsstandards:** Das Österreichische Arzneimittelbuch - kurz ÖAB - legt strenge Qualitätsstandards für Arzneimittel und arzneilich genutzte Produkte fest, einschließlich Kräutertees wie Pfefferminztee. In einer Apotheke abgefüllter Pfefferminztee muss diesen hohen Standards entsprechen. Das bedeutet, dass die Qualität der Pflanzen und die Bedingungen, unter denen sie getrocknet und verarbeitet werden, spezifischen Vorgaben genügen müssen, um Kontaminationen und Qualitätsverlust zu vermeiden.
- 2. Reinheit und Identifikation:** Pfefferminztee aus der Apotheke wird auf spezifische Inhaltsstoffe geprüft und muss frei von Verunreinigungen sein, die in landwirtschaftlichen Produkten vorkommen können, wie Pestizidrückstände oder Schwermetalle.
- 3. Lagerung und Abfüllung:** Während Pfefferminztee im Supermarkt oft in verschlossenen Beuteln verkauft wird, ermöglicht die offene Abfüllung in Apotheken eine frischere und möglicherweise individuell angepasste Mischung. Apotheken müssen zudem die korrekte Lagerung der Kräuter nach den ÖAB-Vorgaben sicherstellen, was ihre Potenz und Frische zum Zeitpunkt der Abfüllung erhöht.



Die höhere Qualität des Pfefferminztees hat vor allem Einfluss auf die Reinheit, die Sicherheit und schlussendlich die Wirksamkeit des Tees. Ist Ihnen also nicht nur der Geschmack, sondern auch die Wirkung wichtig, empfehlen wir, immer zur Apothekenqualität zu greifen.

WAS IST DAS ÖSTERREICHISCHE ARZNEIMITTELBUCH?

Das Österreichische Arzneimittelbuch ist ein offizielles Nachschlagewerk, das die Qualität, Prüfung, Lagerung und Kennzeichnung von Arzneimitteln in Österreich regelt. Es wird von der österreichischen Gesundheitsbehörde herausgegeben und enthält detaillierte Vorschriften und Standards für die Herstellung und Qualitätskontrolle von Arzneimitteln. Diese Standards sollen sicherstellen, dass alle Arzneimittel, die in Österreich verkauft und verwendet werden, sicher, wirksam und von hoher Qualität sind.

In Bezug auf Apothekenqualität von Produkten spielt das Österreichische Arzneimittelbuch eine zentrale Rolle, da es die Kriterien festlegt, nach denen die Qualität von in Apotheken erhältlichen Produkten bewertet wird. Apotheken müssen sicherstellen, dass ihre Produkte diesen Standards entsprechen, um die Gesundheit und Sicherheit der Verbraucher zu gewährleisten. Dies umfasst nicht nur fertige Arzneimittel, sondern auch

in Apotheken hergestellte oder modifizierte Produkte, wie zum Beispiel individuell angepasste Medikamente oder Rezepturen.



Das ÖAB stellt ein wichtiges Instrument zur Qualitätssicherung im österreichischen Gesundheitswesen dar und hilft, ein hohes Niveau an Arzneimittelsicherheit und -wirksamkeit aufrechtzuerhalten. Es dient als Referenz für Apotheker, pharmazeutische Hersteller und andere im Gesundheitswesen tätige Fachkräfte.

Dr. Böhm®

TRINK DICH MUNTER!



Aktiviert rasch.
Wirkt nachhaltig.

ZUSAMMENSETZUNG PRO SÄCKCHEN

L-Argininaspartat	500 mg
Taurin	500 mg
Koffein*	80 mg
Ginseng-Extrakt	50 mg
Traubenkern-Extrakt (OPC)	20 mg
Cholin	100 mg
Magnesium	150 mg
Zink	6,0 mg
Vitamin C	50 mg
Thiamin (Vitamin B1)	0,55 mg
Riboflavin (Vitamin B2)	0,35 mg
Niacin (Vitamin B3)	7,5 mg
Pyridoxin (Vitamin B6)	0,8 mg
Folsäure (Vitamin B9)	150 µg
Vitamin B12 (Cobalamin)	1,5 µg
Pantothensäure (Vit. B5)	2,5 mg
Vitamin E	5,0 mg

*Der Koffeingehalt von einem Säckchen entspricht etwa 2 Tassen Schwarztee oder 1 Tasse Kaffee.

Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Für Ausdauer und Leistungsfähigkeit in Beruf, Sport und Alltag
- ✓ Reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- ✓ Fördert die Konzentration

 Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

 Vegan

Qualität aus
Österreich. 

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



STADT, LAND, FLUSS

Die optimale
Reiseapotheke
für jedes Ziel

Beim Packen für die nächste Reise denken viele zuerst an Kleidung, Kamera und Reiseführer. Doch eine gut sortierte Reiseapotheke ist mindestens genauso wichtig, um vor Ort nicht von gesundheitlichen Problemen überrascht zu werden. Abhängig von Ihrem Reiseziel ergeben sich unterschiedliche Anforderungen an den Inhalt Ihrer Apotheke. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie sich bestmöglich auf Ihre nächste Reise vorbereiten.



STÄDTEREISEN: IM URBANEN Dschungel Gewappnet

Auf Reisen durch pulsierende Metropolen sind kleine Verletzungen schnell passiert. Flexible und wasserfeste Pflaster, die sich der Hautbewegung anpassen, sind unerlässlich, um Schnitte und Schürfwunden abzudecken. Beim Erkunden von neuen Städten werden oft viele Schritte zurückgelegt: Da dürfen Blasenpflaster im Gepäck nicht fehlen. Ein antibakterielles Handgel oder Spray schützt vor der Übertragung von Keimen – ein Muss in der Großstadt.

ABENTEUER NATUR: Rüstzeug für Land und Berge

In der freien Natur sind neben dem Schutz vor Verletzungen auch Vorkehrungen gegen Insektenstiche und Sonnenbrand wichtig. Elastische Pflaster, die auch auf feuchter Haut haften und sich ideal für bewegungsintensive Aktivitäten eignen, sollten nicht fehlen. Für den Insektenschutz empfiehlt sich ein Mittel, das sowohl präventiv als auch nach einem Stich Linderung verschafft. Produkte, die die Durchblutung der Beine fördern, sind nach langen Wanderungen goldwert, um Schwellungen und Schmerzen entgegenzuwirken.

EXOTIK GENIESSEN: Gut vorbereitet in ferne Länder

Bei Reisen in exotische Länder steht oft die Auseinandersetzung mit ungewohnter Kost an erster Stelle. Ein probiotisches Mittel zur Stärkung der Darmflora kann vorbeugend gegen Verdauungsprobleme wirken. Bei ersten Anzeichen einer Verstopfung helfen sanfte Abführmittel, die Wasser im Darm binden und den Stuhl weich machen. Sollte es zu Durchfall kommen, ist ein schnell wirkendes Mittel zur Regulierung der Darmtätigkeit unverzichtbar.

FÜR JEDEN TRIP GERÜSTET: Die universelle Reiseapotheke

Unabhängig vom Zielort sollten einige Essentials in keiner Reiseapotheke fehlen: Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Fieberthermometer und Mittel gegen Übelkeit sowie Reisekrankheit. Ein hochwertiger Sonnenschutz mit ausreichendem UV-Schutzfaktor ist ebenso wichtig wie eine Auswahl an Pflastern und Verbänden für verschiedenste Verletzungsarten.



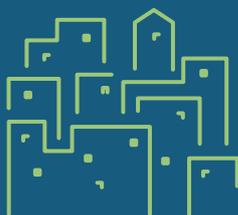
VORSORGE IST DIE BESTE MEDIZIN

Eine gut durchdachte Reiseapotheke ist essenziell für einen sorgenfreien Urlaub. Indem Sie Ihre Reise-Apotheke an Ihr Reiseziel und die geplanten Aktivitäten anpassen, können Sie den meisten gesundheitlichen Herausforderungen vorbeugen. Denken Sie daran, Produkte für die Verdauung, gegen Insektenstiche und zur Wundversorgung einzupacken. So sind Sie auf alles vorbereitet und können Ihre Reise in vollen Zügen genießen.

Wichtig: Transportieren und lagern Sie Ihre Reiseapotheke möglichst kühl, lichtgeschützt und trocken. Setzen Sie Ihre Medikamente auf keinen Fall direkter Sonnenstrahlung aus.

Checkliste für eine Reiseapotheke: Städtetrip

1. elastische und wasserfeste Pflaster
2. Blasenpflaster
3. antibakterielle Wundcreme
4. Handdesinfektionsmittel
5. Schmerz- und Fiebermittel
6. Mittel gegen Magenverstimmungen
7. Reisekrankheitsmittel
8. persönliche Medikamente



Checkliste für eine Reiseapotheke: Urlaub in der Natur

1. wasserfeste und schmutzabweisende Pflaster
2. elastische Bandagen
3. Insektenabwehrmittel
4. After-Bite-Gel oder -Stift
5. Sonnenschutzmittel
6. Mittel gegen Durchfall
7. Elektrolytlösungen
8. antiseptisches Wundspray
9. Zeckenzange oder -pinzette
10. abschwellendes Nasenspray
11. persönliche Medikamente



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82142



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE (28 Stück) bis 30. September 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82142

WECHSELNDE ANSICHTEN

Die Wechseljahre
im Kulturvergleich
und was wir davon
lernen können

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

ASIATISCHE ACHTSAMKEIT: DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG UND DES LEBENSSTILS

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

WESTLICHE HERAUSFORDERUNGEN: LEBENSSTIL UND DAS GESUNDHEITSSYSTEM

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

DIE WÄRME DES SÜDENS: KLIMA UND TRADITION

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



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



TIPPS AUS DER APOTHEKE

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

1. **Gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß**

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

2. **Gegen Schlafstörungen**

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

3. **Gegen Stimmungsschwankungen und Depression**

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

4. **Gegen vaginale Trockenheit**

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

5. **Minderung des Osteoporose-Risikos**

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

6. **Gegen Gewichtszunahme**

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

7. **Allgemeine Empfehlungen**

- regelmäßige Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Stressmanagement

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



Apotheken-Tipp

Gleiche
Qualität
neues
Design



Für die Frau im Klimakterium

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



DIE SCHLAF-FORMEL

2.0

Smarte Tipps vom Sandmännchen



Das wissen wir alle: Für die Gesundheit ist erholsamer Schlaf das A und O. Aber wie viel Schlaf ist eigentlich genug? Die Bestimmung des individuellen Schlafbedarfs gestaltet sich als eine komplexe Angelegenheit, die von zahlreichen Faktoren wie Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und geistiger Beanspruchung abhängt. Allgemeine Empfehlungen treffen also nicht immer zu. Moderne Technologien eröffnen neue Möglichkeiten, um den Schlaf nicht nur zu messen, sondern auch zu analysieren und zu optimieren.

Der Einsatz von Apps und Wearables zur Schlafüberwachung

Wir haben viele Apps und Wearables getestet, die versprechen, die Schlafqualität zu messen und zu beurteilen. Geräte wie Fitbit, Apple Watch und der Oura-Ring sowie Apps wie Sleep Cycle und Pillow bieten detaillierte Einblicke in unsere Schlafmuster. Diese Tools analysieren verschiedene Aspekte des Schlafs, einschließlich der Dauer, der Schlafphasen und der Unterbrechungen während der Nacht. Sie ermöglichen es den Nutzern, ihre Schlafgewohnheiten besser zu verstehen und gegebenenfalls anzupassen. Basierend auf unseren Tests können wir diese Technologien für alle empfehlen, die einen tieferen Einblick in ihre Schlafqualität suchen.

WEARABLES



1. Fitbit

Misst wie lange und wie gut man schläft, erkennt automatisch, wann der Nutzer schläft, und analysiert die Schlafphasen (Leicht-, Tief- und REM-Schlaf).

2. Apple Watch

watchOS 7 bietet Funktionen zur Schlafüberwachung, erfasst die Schlafdauer, gibt mithilfe der Bewegungssensoren und des Herzfrequenzmessers Einblicke in die Schlafqualität und hilft mit der „Wind-down“-Funktion beim Entspannen vor dem Schlafengehen.

3. Oura-Ring

Ein stylischer Ring, der detaillierte Daten über den Schlaf sammelt, einschließlich Schlafphasen, Herzfrequenzvariabilität und Körpertemperatur. Er ist besonders für seine Genauigkeit und den Tragekomfort über Nacht bekannt.

4. Garmin

Smartwatches bieten umfangreiche Schlafüberwachungsfunktionen, einschließlich Überwachung der Schlafphasen und der Bewegung im Schlaf. Einige Modelle bieten auch fortgeschrittene Schlafanalyse-Features wie die Messung der Sauerstoffsättigung im Blut während der Nacht.

APPS



1. Sleep Cycle

Sleep Cycle ist eine beliebte Schlafracker-App, die das Smartphone oder Tablet nutzt, um Schlafmuster zu erfassen. Die App verwendet Mikrofon oder Beschleunigungssensor, um die Schlafphasen zu überwachen und den Nutzer in einem leichten Schlafstadium zu wecken, wodurch das Aufwachen natürlicher und erholt ist.

2. Pillow

Pillow ist eine Schlaftracking-App für iOS, die mit der Apple Watch oder nur mit dem iPhone verwendet werden kann. Sie bietet detaillierte Analysen der Schlafzyklen, Audioaufnahmen für Schnarchen oder Schlafgespräche und einen intelligenten Wecker, der den optimalen Zeitpunkt zum Aufwachen findet.

Diese Tools können wertvolle Einblicke in die persönlichen Schlafgewohnheiten liefern und dabei helfen, Verbesserungen für eine bessere Schlafqualität und -dauer zu identifizieren. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Technologien die professionelle medizinische Beratung bei Schlafstörungen nicht ersetzen können.

EMPFEHLUNGEN AUS DER APOTHEKE

Neben technologischen Hilfsmitteln gibt es auch in der Apotheke unterstützende Produkte, die zu besserem Schlaf beitragen können:

- › **Präparate mit Melatonin:** Diese helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren und können besonders bei Jetlag oder Schichtarbeit nützlich sein.
- › **Produkte mit beruhigenden Kräutern:** Extrakte aus Baldrian, Hopfen oder Lavendel sind für ihre schlaffördernde Wirkung bekannt.
- › **Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel:** Magnesium kann die Muskelentspannung unterstützen und so zu einem ruhigeren Schlaf verhelfen.

Moderne Technologien wie Apps und Wearables bieten wertvolle Werkzeuge, um unseren Schlaf besser zu verstehen und zu verbessern. Unterstützende Produkte aus unserer Apotheke können eine wertvolle Ergänzung sein, um den Weg zu einem erholsamen Schlaf zu ebnen. Letztendlich ist es eine Kombination aus Selbstbeobachtung, technologischer Unterstützung und gegebenenfalls natürlichen Hilfsmitteln, die uns dabei helfen kann, die Schlafqualität zu verbessern.

Sicher gegen die Angst

Arznei-Lavendelöl bildet die Basis für **Lasea®**, das zur Behandlung von Angst-Symptomen wie schwer zu kontrollierenden Sorgen, Unruhe, Verspannungen und daraus resultierenden Schlafstörungen eingesetzt wird.



Lasea®

80 mg Weichkapseln
zum Einnehmen.

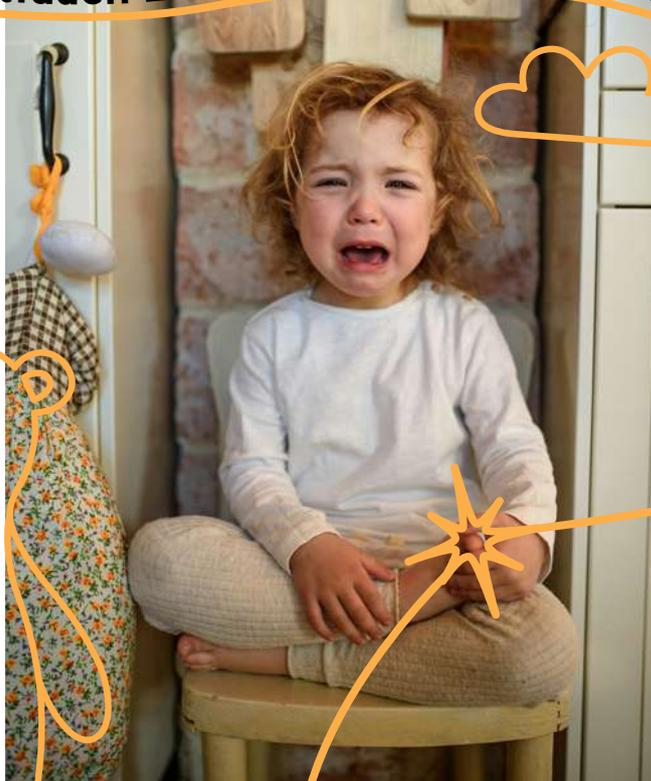
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von vorübergehender ängstlicher Verstimmung.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN ZUR ANWENDUNG:

Ängstliche Verstimmung kann ein oder mehrere vorübergehende Symptome verursachen, wie zum Beispiel schwer zu kontrollierende Sorgen, Unruhe, Verspannungen oder Schlafstörungen.

„MAMA, AUA“

Ein Leitfaden zur Ersten Hilfe bei Kinderwunden



Kleine Abenteurer aufgepasst - und ihre Eltern auch! Kinder erkunden die Welt mit einer Begeisterung, die oft kleine und größere Blessuren mit sich bringt. Von Schürfwunden auf dem Spielplatz bis zu den unvermeidlichen Schnitten und Kratzern - jede Wunde erzählt eine Geschichte. Doch wie gehen wir am besten mit diesen kleinen Verletzungen um, um eine sichere und schnelle Heilung zu gewährleisten?

Die Welt durch Kinderaugen: vom Kratzer bis zur Prellung

Kinder sind von Natur aus neugierig und oft in Bewegung. Dabei kommen kleine Unfälle vor, die meistens harmlos sind, aber dennoch die richtige Behandlung erfordern. Wir unterscheiden zwischen oberflächlichen Verletzungen wie Schürfwunden und Schnittwunden und tieferen Blessuren wie Prellungen oder Zerrungen. Die Art der Wunde bestimmt die Art der Behandlung. Lesen Sie über die häufigsten Verletzungsarten bei Kindern und entsprechende Handlungsempfehlungen:

1. SCHÜRFWUNDEN

Oberflächliche Verletzungen, die meistens durch Fallen oder Rutschen auf rauen Oberflächen entstehen

Handlungsempfehlungen:

- › Reinigen Sie die Wunde vorsichtig mit Wasser, um Schmutz und Fremdkörper zu entfernen.
- › Desinfizieren Sie die Wunde mit einer milden antiseptischen Lösung.
- › Bedecken Sie die Wunde mit einem atmungsaktiven Pflaster oder einer sterilen Wundauflage.

2. SCHNITTWUNDEN

Tiefere Verletzungen, oft verursacht durch scharfe Gegenstände wie Messer, Glas oder Metall

Handlungsempfehlungen:

- › Stoppen Sie die Blutung durch sanften Druck mit einem sauberen, idealerweise sterilen Tuch oder Verband.
- › Reinigen Sie die Wunde vorsichtig.
- › Bedecken Sie die Wunde mit einem atmungsaktiven Pflaster oder einer sterilen Wundauflage.
- › Suchen Sie bei tiefen Schnitten ärztliche Hilfe, da eventuell eine Naht erforderlich ist.

3. PRELLUNGEN

Blutergüsse unter der Haut, verursacht durch Stöße oder Stürze

Handlungsempfehlungen:

- › Kühlen Sie die betroffene Stelle, um Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren.
- › Verwenden Sie ein Kühlpack oder eine Kühlkomresse, aber legen Sie diese nie direkt auf die Haut, sondern eingewickelt in ein Tuch.
- › Beobachten Sie die Prellung. Bei starker Schwellung oder anhaltenden Schmerzen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

4. VERBRENNUNGEN

Schäden an der Haut durch Hitze, Chemikalien, Elektrizität oder Sonnenstrahlung





Handlungsempfehlungen:

- › Kühlen Sie die Verbrennung sofort für mindestens zehn Minuten unter fließendem, nicht zu kaltem Wasser, um die Hitze zu reduzieren und Schmerzen zu lindern.
- › Decken Sie die Verbrennung mit einer sterilen Wundauflage ab.
- › Verwenden Sie keine Hausmittel wie Butter oder Öle.
- › Bei schweren Verbrennungen suchen Sie sofort medizinische Hilfe!

5. KNOCHENBRÜCHE

Brüche oder Risse in den Knochen, häufig verursacht durch Stürze

Handlungsempfehlungen:

- › Immobilisieren Sie die betroffene Stelle. Vermeiden Sie es, den gebrochenen Bereich zu bewegen.
- › Wenden Sie bei offenen Brüchen keinen Druck an. Bedecken Sie Wunden mit einer sterilen Wundauflage.
- › Suchen Sie unverzüglich ärztliche Hilfe auf – wählen Sie im Falle eines offenen Bruchs den Notruf 144!

6. INSEKTENSTICHE UND -BISSE

Hautreaktionen auf den Stich oder Biss von Insekten

Handlungsempfehlungen:

- › Falls der Stachel sichtbar ist, entfernen Sie diesen vorsichtig, ohne zu quetschen.
- › Kühlen Sie die Stelle, um Schwellung und Juckreiz zu reduzieren.
- › Beobachten Sie, ob es Anzeichen einer allergischen Reaktion gibt, z. B. starke Schwellungen, oder Atembeschwerden. In solchen Fällen sofort ärztliche Hilfe suchen.

Achtung: Die Reinigung unter fließendem Wasser aus der Leitung kann nicht in jedem Land empfohlen werden. In Österreich ist diese Vorgehensweise dank der hohen Wasserqualität unbedenklich.

LIEBEVOLL BEGLEITEN UND RICHTIG BEHANDELN

Die Behandlung von Kinderwunden erfordert nicht nur medizinisches Know-how, sondern auch viel Liebe und Geduld. Indem wir unsere Kinder auf ihren Abenteuern begleiten und ihnen zeigen, wie sie ihre Wunden richtig pflegen, lehren wir sie wichtige Lektionen über Gesundheit und Fürsorge. Die richtigen Produkte können dabei helfen, den Heilungsprozess zu unterstützen und die kleinen Abenteurer schnell wieder auf die Beine zu bringen. Doch es ist die liebevolle Zuwendung, die den größten Unterschied macht. Denn wie jedes Kind weiß: **Ein Bussi von Mama oder Papa hilft immer am besten.**

Kleine Wunden mit Infektionsrisiko?



Bepanthen® Plus Wundcreme oder -spray

Desinfiziert + heilt



Mehr als nur ein Kleidungsstück



7 Fakten zu Unterwäsche und Frauen-Intimgesundheit



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

1. Warum Baumwolle Gold wert ist

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

2. Die Risiken von Spitze und synthetischen Stoffen

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

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

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

4. Keine Unterwäsche - keine Lösung

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

5. Waschen bei 60 Grad: nicht verhandelbar

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





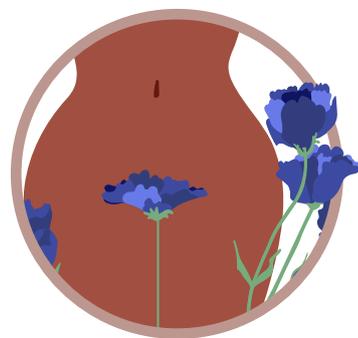
6. Produkte für eine gesunde Intimflora

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

7. Die Rolle der Ernährung und Probiotika

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

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



Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus:
Mit 4 natürlichen Bakterienstämmen –
speziell für Frauen entwickelt.

Einfach trinken!



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 4,-
Art.-Nr. 82143



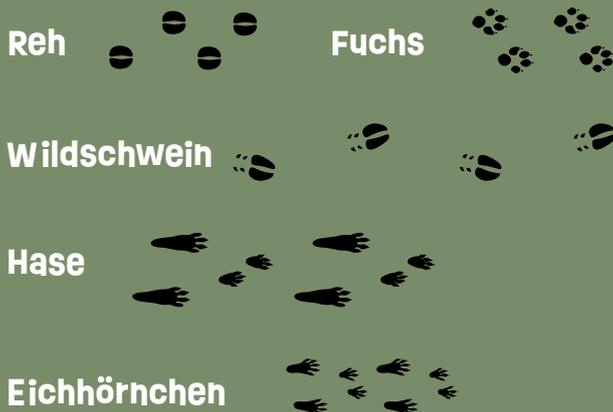
* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus (28 Stück) bis 31. August 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82143

SPURENSUCHE IM WALD

Stellt euch vor, ihr seid Detektive im geheimnisvollen Wald, wo jedes Blatt und jeder Pfad eine Geschichte zu erzählen hat! Auf eurer spannenden Expedition gibt es eine besondere Mission: die verborgenen Zeichen der Waldbewohner zu entdecken. Jede Pfote, jeder Fußabdruck und jede Feder ist ein Hinweis darauf, welche Tiere sich auf ihren geheimen Wegen bewegen.

Habt ihr euch jemals gefragt, wem die kleinen Abdrücke gehören, die im Schlamm neben dem Bach zu finden sind? Es ist Zeit, die geheimen Pfade zu erkunden und die Rätsel zu lösen, die unsere pelzigen und gefiederten Freunde hinterlassen haben. Wer weiß, vielleicht werdet ihr sogar die Spuren eines scheuen Rehs oder die tanzenden Abdrücke eines Eichhörnchens entdecken. Jeder Schritt ist ein Abenteuer und jede Entdeckung ein Schatz.

TIPP Je leiser und behutsamer du durch den Wald gehst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ein Wildtier sehen kannst – denn diese Tiere sind sehr scheu und flüchten bei lauten Geräuschen.



Basteln Bunte Suncatcher für's Fenster

WAS DU BRAUCHST

- › weißer / bunter Karton für die Form
- › buntes Seidenpapier
- › Eisstiele aus Holz
- › Schere & Kleber



SO GEHT'S

1. Eis-Kontur basteln

Zeichne die Kontur des Eises auf den Karton. Du benötigst jede Form doppelt, damit die Eis-am-Stiel-Suncatcher nachher von beiden Seiten schön aussehen.

2. Jetzt wird's bunt

Reiß dein Seidenpapier in Streifen oder Stücke. Klebe es auf die Form, wie es dir gefällt, oder bastle dir ein Melonen-Eis am Stiel. Je unterschiedlicher und bunter deine Kreation wird, desto schöner leuchtet sie später im Sonnenlicht.

TIPP Bei sehr hellen Farben, wie Gelb oder Hellgrün, kannst du zwei Lagen Seidenpapier verarbeiten. So erstrahlen auch diese Farben im Sonnenlicht noch ausreichend kräftig.

3. Eisstiel anbringen

Jetzt benötigst du einen Eisstiel. Je nach Größe deiner Eisformen für deine Fensterdeko benötigst du kurze oder lange Eisstiele. Die langen kann man auch gut mit einer Schere auf die passende Länge kürzen. Um den Eisstiel zu befestigen, trägst du unten in der Mitte der Eisform einen Tropfen Kleber auf und drückst den Stiel fest.

4. Form abschließen

Jetzt trägst du auf die zweite Form aus Karton auch Kleber auf. Platziere sie passend über der bereits mit Seidenpapier beklebten Form und drücke sie fest.

5. Der letzte Schliff

Nach dem Trocknen schneidest du das überstehende Seidenpapier entlang der Form ab.

Jetzt kann du deine Suncatcher am Fenster platzieren. Viel Spaß beim Basteln!



Hast du
das gewusst?

Vögel pinkeln nicht:

Vögel können nicht pinkeln, denn sie besitzen keine Harnröhre, die den Körper verlässt, sondern sie haben eine so genannte Kloake, d. h. Kot und Urin gehen gemeinsam ab.



BANANEN- EIS-AM-STIEL

Diese Bananen sind nicht nur für kleine Äffchen, sondern auch für süße Naschkatzen. Du magst Kokos, Zuckerperlen oder doch lieber Mandelsplitter? Perfekt! Denn du kannst deine Eis-Banane ganz individuell verfeinern. Du brauchst nur:

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- › 6 Holzspieße
- › 3 mittelgroße Bananen
- › 150 g Zartbitterschokolade
- › 2 EL Mandelsplitter
- › 2 EL Kokosraspeln
- › 2 EL Zuckerperlen



ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen, halbieren und an ein Ende einen Spieß stecken.
2. Die Bananen-Sticks auf einem Brett verteilen und mindestens drei Stunden im Tiefkühler einfrieren.
3. Nach drei Stunden Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und gefrorene Bananenhälften in die Schokolade tauchen.
4. Anschließend die Hälften in deinem ausgewählten Topping wälzen und sofort essen oder Ummantelung im Tiefkühler nochmals fest werden lassen.

NOMNOMNOM



Apotheken-Tipp



Nährstoffe für Kinder

Vitaminreiches Obst und Gemüse zählt zu den Lieblingsspeisen der wenigsten Kinder, aber fast alle naschen gerne. Die fruchtigen Jelly Beans in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen wird Ihr Kind lieben! Wertvolle Nährstoffe verpackt in einem süßen Snack - so stillen auch Kinder ihren Bedarf an Vitaminen gerne. Die Jelly Beans enthalten neben vielen verschiedenen Vitaminen auch Zink und Jod, zwei Spurenelemente, die besonders wichtig für Wachstum und Entwicklung sind.

Frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Farb- und Aromastoffen.

MULTIVITAMIN JELLY BEANS

90 JELLY BEANS

lactosefrei - glutenfrei

BYE BYE

**ES GEHT AUCH
OHNE ANTIBIOTIKA**

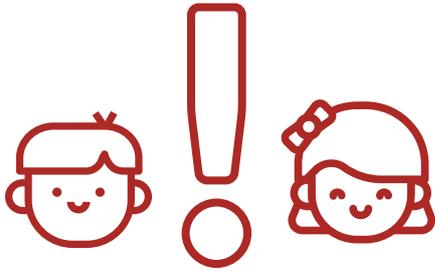
BLASENENTZÜNDUNG

Blasenentzündungen zählen gerade im Sommer zu den häufigsten Beschwerden, vor allem bei Frauen. Der Griff zu Antibiotika scheint oft die schnellste Lösung zu sein. Doch diese ist nicht alternativlos.

Die Behandlung einer Blasenentzündung ohne Antibiotika kann in bestimmten Fällen empfehlenswert sein, insbesondere bei leichten oder Anfangssymptomen. Dies hängt jedoch auch stark von den individuellen Umständen und der Häufigkeit der Infektionen ab. Es ist wichtig, dass die Entscheidung, Antibiotika zu vermeiden, bewusst und gegebenenfalls in Absprache mit einem Arzt getroffen wird, um das Risiko von Komplikationen zu minimieren.

EFFEKTIVE MITTEL OHNE ANTIBIOTIKA:

- 1. Wasser trinken:** Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr kann helfen, die Bakterien auszuspülen, indem sie den Urin verdünnt und häufigeres Wasserlassen fördert.
- 2. Cranberry- und Preiselbeer-Produkte:** Cranberrys und die heimische Preiselbeere enthalten Substanzen, die verhindern können, dass sich Bakterien an die Wände der Harnwege anheften. Cranberry- und Preiselbeer-Produkte sind als Säfte, Kapseln oder Tabletten erhältlich.
- 3. D-Mannose:** D-Mannose ist ein natürlich vorkommender Einfachzucker und kann helfen, bestimmte Bakterienarten daran zu hindern, sich an den Blasenwänden anzuheften. D-Mannose ist als Pulver oder in Kapselform erhältlich.
- 4. Wärmeanwendung:** Ein Wärmekissen auf dem Unterbauch kann helfen, Blasenschmerzen oder -krämpfe zu lindern.
- 5. Vermeidung von Reizstoffen:** Reduzieren Sie den Konsum von Kaffee, Alkohol, scharfen Speisen und kohlenstoffhaltigen Getränken, da diese die Blase reizen können.
- 6. Persönliche Hygiene:** Richtige Hygienepraktiken, wie nach dem Toilettengang von vorne nach hinten zu wischen oder das Tragen von Baumwollunterwäsche, können das Risiko einer Infektion verringern.
- 7. Probiotika:** Diese können helfen, eine gesunde Bakterienflora zu fördern und das Risiko einer Blasenentzündung zu reduzieren.



BEI DEN KLEINEN IST GROSSE VORSICHT GEBOTEN

Kinder können ebenfalls Blasenentzündungen bekommen, auch wenn diese bei Kindern unter fünf Jahren seltener vorkommen als bei Erwachsenen. Blasenentzündungen bei Kindern können die gleichen Symptome wie bei Erwachsenen verursachen, einschließlich Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen, häufigem Harndrang, Schmerzen im Unterbauch oder Rücken, trübem oder stark riechendem Urin und manchmal Fieber. Bei sehr kleinen Kindern oder Säuglingen können die Symptome weniger spezifisch sein und sich durch Unruhe, vermehrtes Weinen oder Fieber äußern, ohne dass offensichtliche Probleme beim Wasserlassen erkennbar sind.

WICHTIGE ASPEKTE BEI KINDERN:

- › **Erkennung und Diagnose:** Es ist wichtig, bei Verdacht auf eine Blasenentzündung bei einem Kind einen Arzt zu konsultieren, da die Symptome auch auf andere ernste Erkrankungen hinweisen können. Der Arzt kann eine Urinuntersuchung anordnen, um die Diagnose zu bestätigen.
- › **Behandlung:** Die Behandlung von Blasenentzündungen bei Kindern erfolgt oft mit Antibiotika, um die Infektion effektiv zu bekämpfen. Die genaue Art der Behandlung hängt von der Schwere der Symptome und dem Alter des Kindes ab.
- › **Vorbeugung:** Um das Risiko von Blasenentzündungen zu verringern, ist es wichtig, auf eine gute Hygiene zu achten, dafür zu sorgen, dass das Kind regelmäßig trinkt und die Blase regelmäßig entleert wird.
- › **Ursachenforschung:** Bei wiederkehrenden Blasenentzündungen kann der Arzt weitere Untersuchungen empfehlen, um mögliche zugrundeliegende Probleme zu identifizieren, wie zum Beispiel Anomalien des Harntrakts.

Die Natur bietet wirkungsvolle Alternativen zur Unterstützung bei Blasenentzündungen. Obwohl viele Menschen positive Erfahrungen mit diesen natürlichen Mitteln gemacht haben, sollte jeder Fall individuell betrachtet werden. Eine Kombination aus natürlichen Präparaten, Lifestyle-Änderungen und, falls nötig, medizinischer Beratung scheint der beste Weg zu sein, um Blasenentzündungen effektiv zu bekämpfen und ihnen vorzubeugen.

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Kwizda

Pharma

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

SONNENBRAND 360°

Diese Stellen sollten Sie beim Eincremen nicht vergessen



Wenn die Sonne unsere Haut küsst, fühlt es sich zunächst herrlich an. Doch zu viel Sonnenlicht kann zu schmerzhaften Sonnenbränden führen - selbst an Stellen, an die wir vorher nicht gedacht haben. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie sich umfassend schützen können.

WER UVA SAGT, MUSS AUCH UVB SAGEN

UVA und UVB sind zwei Typen von Ultraviolettstrahlung, die von der Sonne ausgesendet werden, und beide können die Haut auf unterschiedliche Weise beeinflussen:

UVA-Strahlen (Ultraviolett A): Diese Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und sind hauptsächlich für die vorzeitige Hautalterung und die Entstehung von Falten verantwortlich. UVA-Strahlen sind das ganze Jahr über präsent, können durch Glasfenster hindurchgehen und machen den größten Teil der UV-Strahlung aus, der wir ausgesetzt sind. Sie tragen auch zur Entwicklung von Hautkrebs bei.

UVB-Strahlen (Ultraviolett B): Diese Strahlen treffen hauptsächlich die Oberfläche der Haut und sind die Hauptursache für Sonnenbrand. Die Intensität der UVB-Strahlen variiert je nach Tageszeit, Jahreszeit und geografischer Lage. UVB-Strahlen spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung von Hautkrebs.

Ein effektiver Sonnenschutz sollte sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen schützen, was oft als „Breitbandschutz“ bezeichnet wird.



CHEMISCH VS. PHYSIKALISCH

Was den Schutz betrifft, so gibt es zwei Hauptarten von Sonnenschutzmitteln: synthetische (chemische) und mineralische (physikalische) Lichtschutzmittel. *Synthetische Lichtschutzmittel* dringen in die Haut ein und absorbieren UV-Strahlen, bevor diese Schaden anrichten können. *Sie verwandeln die UV-Strahlen durch eine chemische Reaktion in Wärme*, die dann von der Haut abgeleitet wird. *Mineralische Lichtschutzmittel* hingegen legen sich als eine Art Schutzschild auf die

Haut und **reflektieren die UV-Strahlen**, ähnlich wie ein Spiegel. Die am häufigsten verwendeten mineralischen Filter sind Zinkoxid und Titandioxid. Sie sind besonders für empfindliche Hauttypen geeignet, da sie weniger irritierend sind und nicht in die Haut eindringen.

Zusammengefasst absorbieren synthetische Lichtschutzmittel UV-Strahlen, während mineralische Lichtschutzmittel diese reflektieren und streuen. Beide Methoden bieten Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen, die Auswahl des geeigneten Sonnenschutzmittels hängt jedoch von individuellen Hautbedürfnissen und Vorlieben ab. Wir beraten Sie dazu gerne in unserer Apotheke.

KLEIN, ABER OHO

Oft denken wir nicht an kleine, exponierte Bereiche wie Augenlider, Lippen oder Ohren. Diese Hautpartien sind jedoch genauso sonnenbrandgefährdet wie der Rest unseres Körpers.

Achtung: Besonders bei der Lippenpflege sollten Sie auf Produkte mit hohem UV-Schutz achten!

Nacken, Rücken der Knie oder Fußsohlen sind Bereiche, die wir beim Eincremen ebenfalls leicht übersehen. Insbesondere die Fußsohlen werden beim Entspannen auf der Sonnenliege oder beim Yoga im Freien Sonnenstrahlung ausgesetzt.

SONNENBRAND IM AUGE – WIE KANN DAS PASSIEREN?

UV-Strahlung schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Eine zu intensive Sonneneinstrahlung kann die Hornhaut regelrecht verbrennen. Die Symptome eines Sonnenbrands im Auge – auch Photokeratitis genannt – können einige Stunden nach dem längeren Kontakt auftreten und äußern sich durch:

- › **Schmerzen und Brennen im Auge**
- › **Rötung und Schwellung der Augenlider und der Bindehaut**
- › **verschwommenes Sehen und Empfindlichkeit gegenüber hellem Licht**
- › **das Gefühl, Sand oder einen Fremdkörper im Auge zu haben**
- › **übermäßigen Tränenfluss**



Die gute Nachricht: Nach 8-12 Stunden sollten die Symptome langsam wieder abklingen.

Wir bieten nicht nur ein breites Spektrum an Sonnenschutz- und After-Sun-Produkten, sondern auch fachkundige Beratung. Unser Team hilft Ihnen dabei, das richtige Produkt für Ihren Hauttyp und Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden. Wir bieten auch wichtige Informationen zur Anwendung und zur Behandlung von Sonnenbrand, inklusive der oft übersehenen Stellen.

ICH GEBE DAS BESTE
AUF DEM PLATZ
UND AUF MEINE HAUT

*Rafael Nadal
setzt auf Heliocare.*

heliocare.at

IN
ORAL

**HELIOCARE 360°
D PLUS Kapseln**
Nahrungsergänzungsmittel*

**IN & OUT
SCHUTZ**
IN KOMBINATION
AM EFFEKTIVSTEN

OUT
AUSSEN

**HELIOCARE 360°
Water Gel & Invisible Spray**

*Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Für einen ausreichenden Sonnenschutz sollten die Heliocare Kapseln immer mit topischen Sonnenschutzprodukten kombiniert werden.

PERFECT



Auf die Form kommt's an

In der Welt der Darmgesundheit gibt es kaum ein Thema, das so viel Aufmerksamkeit auf sich zieht und doch oft im Verborgenen bleibt wie unsere Stuhlgewohnheiten. Die Bristol-Stuhlformen-Skala, ein von Fachleuten geschätztes Werkzeug, bietet hier überraschende Einblicke und Hilfestellungen. Verlegenheit und Scham lassen wir heute mal raus - jetzt wird Klartext gesprochen!

WAS SAGT IHR STUHL ÜBER IHRE GESUNDHEIT AUS?

Verstehen Sie die Botschaften Ihres Körpers richtig? Der Stuhl, oft ein Tabuthema, ist tatsächlich ein wichtiger Indikator für unsere Darmgesundheit. Die Bristol-Stuhlformen-Skala, entwickelt an der Universität Bristol, kategorisiert Stuhl in sieben Typen - von hart bis flüssig. Diese Skala hilft nicht nur Medizinern, sondern auch uns selbst, Einblicke in unsere Verdauungsgesundheit zu erhalten.

EINE SKALA, DIE DIE AUGEN ÖFFNET

Die Skala reicht von Typ 1 (harte Klumpen, schwer auszuscheiden) bis Typ 7 (flüssig, ohne feste Stücke). Ideal ist Typ 4, der auf eine gesunde Verdauung und Darmflora hinweist.



DIE 7 TYPEN KURZ ERKLÄRT

Typ 1: harte Klumpen, schwer auszuscheiden

Typ 1 deutet auf eine sehr langsame Darmbewegung hin und resultiert oft in Verstopfung.



Typ 2: wurstförmig, aber klumpig

Diese Konsistenz deutet ebenfalls auf Verstopfung hin, allerdings ist die Verweildauer des Stuhls im Darm nicht so lang wie bei Typ 1.



Typ 3: wie eine Wurst, aber mit Rissen an der Oberfläche

Dies ist näher am Idealbereich und deutet auf einen normaleren Stuhl hin, der jedoch leichte Verstopfungstendenzen aufweisen kann.



Typ 4: wie eine Wurst, glatt und weich

Dieser Typ gilt als ideal und zeigt eine gesunde Verdauung und Darmfunktion an.



Typ 5: weiche Klumpen mit klaren Rändern

Typ 5 ist ein Anzeichen für eine mangelnde Ballaststoffaufnahme, gilt aber immer noch als normal, besonders wenn man häufiger am Tag Stuhlgang hat.



Typ 6: matschige Konsistenz mit ausgefransten Rändern

Typ 6 ist ein Zeichen für einen etwas zu schnellen Transit durch den Darm und kann zu Durchfall führen.



Typ 7: wässrig, keine festen Stücke, komplett flüssig

Hierbei bewegt sich der Darminhalt sehr schnell durch den Darm, was zu einer vollständigen Auflösung führt.



Jeder dieser Typen gibt Auskunft über die Gesundheit des Verdauungssystems und insbesondere darüber, wie schnell oder langsam Nahrung durch den Darm bewegt wird. Ein Verständnis dieser Typen kann dabei helfen, Ernährung und Lebensgewohnheiten anzupassen, um eine optimale Darmgesundheit zu fördern.

DOCH WAS TUN, WENN IHR STUHL AUF EIN UNGLEICHGEWICHT HINWEIST?

Die gute Nachricht: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Darmgesundheit zu unterstützen und zu verbessern. Von einer ausgewogenen Ernährung, reich an Ballaststoffen, bis zu regelmäßiger Bewegung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr – die Basis für einen gesunden Darm ist vielfältig. Doch was, wenn das nicht ausreicht?

Auf dem Markt finden sich zahlreiche Produkte, die speziell darauf abzielen, die Darmgesundheit zu fördern. Von probiotischen Präparaten, die eine gesunde Darmflora unterstützen, bis zu sanften Lösungen für eine erleichterte Verdauung. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe und Indikationen offenbart, wie vielseitig die Möglichkeiten sind. Probiotika versorgen den Darm mit nützlichen Bakterien, die für eine ausgeglichene Darmflora sorgen können. Andere Produkte setzen auf natürliche Mineralien, um die Darmschleimhaut zu stärken und bei der Regeneration zu unterstützen.

Was es bedeutet, es wenn der Stuhl schwimmt?

Wenn der Stuhl auf dem Wasser schwimmt, kann dies auf verschiedene Dinge hinweisen, aber häufig wird es mit einem höheren Gehalt an Gasen oder einem erhöhten Fettgehalt im Stuhl in Verbindung gebracht. Es ist wichtig zu beachten, dass gelegentlich auftretender schwimmender Stuhl kein Grund zur Besorgnis ist. Wenn dieses Phänomen jedoch regelmäßig auftritt oder von anderen Symptomen wie Gewichtsverlust, Schmerzen oder Veränderungen in der Stuhlkonsistenz begleitet wird, sollte ein Arzt konsultiert werden, um mögliche zugrundeliegende Gesundheitsprobleme auszuschließen.



Bewährt seit mehr als 25 Jahren:
Für ein gutes Bauchgefühl



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82141



9 120001 436972

*€ 2,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® 6 (60 g) bis 30. September 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82141

Ein Schatz der Natur
für unsere Gesundheit



Rätself &
URLAUB
GEWINNEN!

DIE HEILENDE KRAFT VON LEHM

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



LEHM: DAS URALTE GEHEIMNIS NATÜRLICHER GESUNDHEIT

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

NATÜRLICHE ENTGIFTUNG UND HAUTPFLEGE

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

PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG

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

VIELSEITIGKEIT UND INNOVATION IN DER MODERNEN ARCHITEKTUR

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

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

LEHMSAUNA: WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

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

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

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



KONTAKTDATEN

HOTEL & SPA URSLAUERHOF

Urslsruerstraße 2
5761 Maria Alm

Tel.: +43 65 84 - 81 64

Fax: +43 65 84 - 82 08

Mail: info@urslsruerhof.at

Web: www.urslsruerhof.at

  @urslsruerhof

MÖCHTEN AUCH SIE ENTSPANNUNG IN EINER LEHMSAUNA ERLEBEN?

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

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 30 und freuen Sie sich nicht nur auf die Schönheit von Maria Alm, sondern auch auf die heilende Kraft von Lehm.

GEFRAGT AM MARKT





Gleiche
Qualität
neues
Design

Darmflora im Gleichgewicht

13 verschiedene Bakterienstämme unterstützen die körpereigene Darmflora

Inulin und Dextrin fördern die Vermehrung der nützlichen Darmbakterien

PROBIOTIC 13

60 KAPSELN
vegan - lactosefrei - glutenfrei



Gleiche
Qualität
neues
Design

Für eine ausgewogene Magnesium-Versorgung

Der Muskel- und Nerven-Nährstoff

Spezialformel für rasche Versorgung und Depot-Effekt

MAGNESIUM +

60 KAPSELN
vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



Gleiche
Qualität
neues
Design

Zur Verkürzung der Einschlafzeit

Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei schnelle Wirkung dank rascher Aufnahme über die Mundschleimhaut

MELATONIN SPRAY

25 ML
vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



Fenistil

HALEON

Ein Sommer voller
Spiel, Spaß und
Abenteuer.

Lindert Juckreiz und Hautirritationen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: April 2024. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, Österreich. BG-JV.FEN 240403

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



Gehirn- Jogging

Schwedenrätsel

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

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



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



Apotheken-Tipp

Gleiche
Qualität
neues
Design



Der Schlüssel zu junger Haut

Kollagen ist mit 80% das wichtigste Strukturprotein der Haut, welches für eine glatte Haut, gesunde Haare und Nägel von großer Bedeutung ist. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die natürliche Kollagenproduktion des Körpers. Das merken wir an unserer Haut, die nicht mehr so straff und glatt ist, glanzlosen und immer dünner werden den Haaren, brüchigen Nägeln oder Cellulite.

Auch UV-Strahlung, Rauchen, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährungsweise beeinträchtigen die Kollagenproduktion

KOLLAGEN+ DRINK

200 G

lactosefrei - glutenfrei



SOMMER- FRITTATA

MIT ZUCCHINI, TOMATEN & FETA

ZUTATEN

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

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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

REZEPT VON
MAJA NETT
moeyskitchen



@moeyskitchen



moeyskitchen.com

3 PACKUNGEN -10€
(3-MONATSPAKET)



**ApoVerum®
Kollagen+ Drink**

Solange der Vorrat reicht.
Keine Barablöse möglich.

GÜLTIG IM MAI 2024

2€ RABATT



**ApoVerum®
Probiotic**

Solange der Vorrat reicht.
Keine Barablöse möglich.

GÜLTIG IM JUNI 2024

2+1 GRATIS



**ApoVerum®
Melatonin
Spray**

Solange der Vorrat reicht.
Keine Barablöse möglich.

GÜLTIG IM JULI 2024

2+1 GRATIS



**ApoVerum®
Magnesium +**

Solange der Vorrat reicht.
Keine Barablöse möglich.

GÜLTIG IM AUGUST 2024

ApoVerum®

APOTHEKE ZUM ENGEL
Marktplatz 21
4680 Haag am Hausruck
www.engelapotheke.org

APOTHEKE 8052
Lissäckerstraße 2
8052 Graz
www.apotheke8052.at

APOTHEKE WEISSKIRCHEN
Untere Dorfstraße 7
4616 Weißkirchen an der Traun
www.apotheke-weisskirchen.at

**APOTHEKE ZUM SCHWARZEN
ADLER AM ROCHUSMARKT**
Landstraßer Hauptstraße 60, 1030 Wien
www.1030adlerapotheke.at

www.apoverum.com