

LANDSCHAFTS
APOTHEKE
MELK/DONAU

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

**KANN ICH DAS IN MEINEM
ALTER NOCH TRAGEN?**

Warum Age-Shaming gestern war

WUND(ER)MANAGEMENT

Innovative Methoden zur Wundheilung

Gratis

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

MENOPOWER

Gestärkt durch die Wechseljahre

FRÜHLING | 2024

MENTAL
TIPP

Wo du keine Kontrolle hast, aber eine Wahl

Du hast **KEINE** Kontrolle darüber, ...

1 ... was andere Menschen tun.
Aber du kannst entscheiden, ob du dich an ihrem Verhalten beteiligst und sie darin unterstützt.

2 ... wie andere Menschen dich sehen.
Aber du kannst entscheiden, wie du dich in deinen Beziehungen verhältst und wie du dich selbst siehst.

3 ... wie andere Menschen dich behandeln.
Aber du kannst entscheiden, wie du ihre Verhaltensweisen aufnimmst und auf sie reagierst.

4 ... ob andere Menschen dich mögen.
Aber du kannst entscheiden, wie ehrlich du zu dir selbst bist.

5 ... was andere Menschen denken, fühlen und glauben.
Aber du kannst wählen, wie du dich mit deinen verschiedenen Meinungen, Gefühlen und Überzeugungen auseinandersetzt.

6 ... wie andere Menschen das, was du sagst und tust, aufnehmen.
Aber du kannst deine Absichten kontrollieren und entscheiden, wie du reagierst, wenn du jemanden ungewollt verletzt.

7 ... was mit anderen Menschen geschieht.
Aber du kannst entscheiden, wie du für sie da bist, wenn es schwierig wird.



www.soulcoach-joana.de

Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über Soulcoach Joana.



Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,
hallo lieber Frühling!

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

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

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

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

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

.....

Herzlichst, Ihre
Mag. Diernegger-Gradwohl und das
Team der Landschaftsapotheke Melk

Inhalt

4

Aktuelles

aus der Apotheke

8

Good to know

Apotheken-Insights

10

Kann ich das in meinem Alter noch tragen?

Warum Age-Shaming
gestern war

12

Menopower

Gestärkt durch die
Wechseljahre

14

Wer rastet, der rostet

Bewegung ist die
beste Vorsorge

16

Wund(er)management

Innovative Methoden zur
Wundheilung

18

„Ich sehe das in deinen Augen!“

Gewusst? So kann sich Stress
im Körper bemerkbar machen

20

Selbsttest: Ist mein Darm gesund?

Ein gesunder Darm für ein
besseres Leben

22

Alles im basischen Bereich?

Übersäuerung effektiv
ausgleichen

24

Folgen Sie Ihren Urinstinkten

Den Geheimnissen von
heimischen Urwäldern und
Urquellen auf der Spur

26

Kids Zone

Frühlingserwachen für kleine
Entdecker

28

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

31

Rezept

Flammkuchen mit grünem
Spargel und Garnelen

ZUKUNFTSPLAN

Standortverlegung im Jahr 2025



Liebe Kundin, werter Kunde!

VIELLEICHT HABEN SIE ES
BEREITS GEHÖRT ODER GELESEN:
ES GIBT GROSSE NEUIGKEITEN!
DIE LANDSCHAFTSAPOTHEKE MELK
WIRD IHNEN AB HERBST 2025 IM
WAHRSTEN SINNE DES WORTES
ENTGEGENKOMMEN!

Ihre Apotheke im Gesundheits- und Ärztzentrum

Wir verlegen unseren Standort in das erweiterte Gesundheits- und Ärztzentrum in der **Josef-Adlmanseder-Straße 7!** Für viele unserer geschätzten Kundinnen und Kunden werden wir dann leichter und besser erreichbar sein.

Wellness und Beauty am Melker Rathausplatz

Den uns so am Herzen liegenden Standort am Rathausplatz werden wir in Form einer Drogerie mit Wellness- & Beauty-Angeboten weiter betreiben.

Lieferservice für die Stammkunden

Für unsere lieben Stammkunden, die nicht mobil genug sind, um uns am neuen Standort aufzusuchen, richten wir einen Lieferservice ein.

Jeder Fortschritt bringt Veränderung

Ich möchte Alt und Neu, Tradition und Moderne auf bestmögliche Weise miteinander verbinden. Daher mache ich diesen Schritt in die Zukunft in aller Wertschätzung des wunderbaren alten Hauses am Rathausplatz und voll dankbarer, persönlicher Erinnerungen, die

damit verknüpft sind. Und ich bin davon überzeugt, damit die Annalen der Landschaftsapotheke Melk mit ihrer 500-jährigen Geschichte noch lange, lange Zeit weiterschreiben zu können. Das wäre bestimmt auch im Sinne meines Großvaters Mag. Adolf Graf, der vor meiner Mutter viele Jahre die Apotheke geführt hat.

Unser Versprechen an die Zukunft

Ich versichere Ihnen, dass wir im Zuge dieser Übersiedelung unser Serviceangebot noch weiter ausbauen werden. Das neue Geschäftslokal wird viele Annehmlichkeiten für unsere Kundinnen und Kunden zu bieten haben.



*Ich hoffe, Sie freuen sich
genauso darauf wie wir!*

Herzlichen Dank für Ihre Treue, Ihr Wohlwollen und die Wertschätzung, die Sie uns als Apothekenteam für unsere Arbeit täglich entgegenbringen.

VIEL GESUNDHEIT UND ALLES
GUTE WÜNSCHT IHNEN MAG.
ULRIKE DIERNEGGER-GRADWOHL
SAMT FAMILIE & TEAM

Unsere Weihnachtsfeier

„Zamkommen“ und miteinander reden, unbeschwert einen schönen Abend und gutes Essen genießen – was gibt es Schöneres? Bei uns in der Apotheke ist es mittlerweile schon Tradition, dass die Mitarbeiterinnen bei der Weihnachtsfeier auch eine kleine Überraschung erleben. Heuer war es ein Magier, der uns mit allerlei Kartentricks und Zauberkunststücken das Staunen lehrte.



Unsere Mitarbeiterinnen stellen sich vor



PKA TEOFANA DENK

Sie absolvierte Ihre Lehre zur pharmazeutisch kaufmännischen Assistentin in der Schwedenapotheke in Wien und arbeitete danach lange Zeit in einer Kremser Apotheke.

Seit 2013 ist sie bei uns im Unternehmen und feierte somit gerade ihr 10-jähriges Dienstjubiläum! Ihre berufliche Ausbildung beinhaltet auch einen Schwerpunkt für Schüsslersalze und Antlitzanalyse, ein Thema, zu dem sie unsere Kunden sehr gerne bei individuellen Terminen berät. Unsere Teo hat aber auch tolle schauspielerische Qualitäten und fungiert bei Bedarf als Apotheken-Fotomodell! In ihrer Freizeit ist sie als Übersetzerin für Bulgarisch tätig und

TSCHÜSS ERKÄLTUNG

- AKTIVIERE DIE ABWEHRKRÄFTE
- STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
- SCHNELLER WIEDER FIT



kümmert sich um ihre Familie mit den drei Kindern. Humor und Lachen sind ihr sehr wichtig.

IHR MOTTO:

Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten!

Die Gewinner unseres Weihnachts- gewinnspiels



1. PREIS

Über Apothekengutscheine im Wert von **70 €** freute sich Frau **Daniela Horn** aus Loosdorf.



2. PREIS

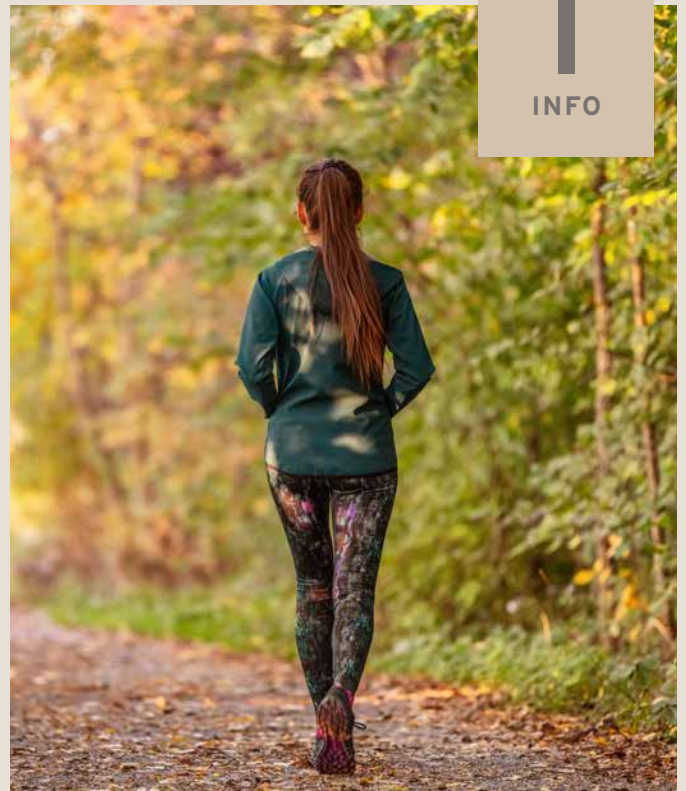
Den zweiten Preis im Wert von **50 €** gewann Herr **Günter Grasz** aus Melk.



3. PREIS

Der dritte Preis, ein Sachpreis im Wert von **40 €**, ging an Frau **Gerlinde Gruber** aus Emmersdorf.

INFO



Silent walking

Der neue Trend für Ihre mentale Gesundheit und Fitness

Silent Walking, auch bekannt als „stilles Meditationsgehen“ oder „achtsames Gehen“, kombiniert Gehen mit Achtsamkeit und Stille. Ganz ohne Musik, Podcasts oder Telefonate. Es ist eine Form der bewegten Meditation, die Bewusstsein, Präsenz und Ruhe fördert.

So praktiziert man „Silent Walking“:

- › Wählen Sie einen ruhigen Ort ohne viele Ablenkungen.
- › Achten Sie auf Ihre Sinne und das Gefühl Ihrer Füße am Boden.
- › Synchronisieren Sie Ihre Atmung mit Ihren Schritten.
- › Gehen Sie langsamer als üblich, um Ihre Achtsamkeit zu fördern.
- › Schweigen Sie während des Gehens.
- › Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr, aber verweilen Sie nicht bei ihnen.
- › Integrieren Sie Silent Walking regelmäßig in Ihre Routine.

Silent Walking sorgt für geistige Klarheit und reduziert Stress.

Es fördert die körperliche Gesundheit, unterstützt das Herz-Kreislauf-System, erhöht Achtsamkeit und hilft, im gegenwärtigen Moment zu bleiben. Die Verbindung mit der Natur wird gefördert und es ist keine spezielle Ausrüstung oder spezielles Training erforderlich.

Also keep calm and go on!

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-FRÜHLING

Gutschein

ESPRII
Spargel +

-2€

Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Gutschein

ESPRII
Yams +

-2€

Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Gutschein

ESPRII
Gedächtnis +

-2€

Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Gutschein

Sehkraft

Lutein und Zeaxanthin
hoch dosiert

-2€

Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Gutschein

Innere Ruhe

Mit Ashwagandha,
Rosenwurz & Schisandra

-2€

Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Gutschein

MULTIVITAMIN
Jelly Beans

Nährstoffe für Kinder

-2€

Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

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

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

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



FSME-IMPfung: IST EINE TITERKONTROLLE NOTWENDIG?

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



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

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

ENTSORGUNG VON ALT-MEDIKAMENTEN: BITTE NICHT IN DEN RESTMÜLL

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

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



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



APO-ABC

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

Salbe:

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

Creme:

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

Lotion:

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



KANN ICH DAS IN MEINEM ALTER NOCH TRAGEN?



JA!

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

Warum Age-Shaming gestern war

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

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

Embracing Aging: ein Wandel ohne Grenzen

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

Stolz auf das Alter - warum ältere Frauen sich freuen sollten

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


Frauen, die das Älterwerden zelebrieren

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



MAYE MUSK

Model & Ernährungsberaterin

 [@mayemusk](#)

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



GRECE GHANEM

Instagram-Influencerin

 [@greceghanem](#)

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



ERIKA RISCHKO

Fitness-Queen & Autorin

 [@erikarischko](#)

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

Das Älterwerden in vollen Zügen erleben

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



Produkte aus der Apotheke für ein erfülltes Älterwerden

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

CELL CARE = SELF CARE NR. 1 IM ALTER

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

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



MIT PFLANZLICHEM TRANS-RESVERATROL UND TRAUBEN- KERNEXTRAKT

Anti-Aging-Formel mit pflanzlichem Resveratrol, Traubenkern-Extrakt mit hohem Anteil an oligomeren Proanthocyanidinen (OPC), Olivenblatt-Extrakt und Lycopin aus Tomaten. Neben den wertvollen Pflanzenextrakten tragen die Vitamine C und E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und wirken damit vorzeitigen Alterungsprozessen entgegen. Vitamin C unterstützt darüber hinaus, gemeinsam mit Vitamin A (in Form seiner pflanzlichen Vorstufe Beta Carotin) das Immunsystem und die Gesunderhaltung der Haut.

Resveratrol

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

Gutschein

Resveratrol
Länger jung und
fit bleiben



Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



MENOPOWER

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

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

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

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

GESTÄRKT DURCH DIE WECHSELJAHRE



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

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

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

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

Gelenk- und Muskelschmerzen können mit schmerzlindernden Cremes und Gelen, die entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten, behandelt werden. Nahrungsergänzungsmittel für

Gelenke, die Glucosamin und Chondroitin enthalten, können ebenfalls zur Gesundheit der Gelenke beitragen.

EINE PHASE DES WACHSTUMS UND DER ERNEUERUNG

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

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



UNVER *Wechsel* BAR, ICH!


GYNIAL

MenoGynial^{PLUS}

AUSGEWÄHLTE MIKRONÄHRSTOFFE
FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

NEU
mit Equol



gynial.com/menogynial

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar.

WER RASTET, DER ROSTET

BEWEGUNG IST DIE BESTE
VORSORGE

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

INWIEFERN VERÄNDERT SICH UNSERE FITNESS IM ALTER?

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

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

DAS LÄUFT WIE GESCHMIERT

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

MEHR BEWEGUNG:

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

MEHR RUHE:

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

Ergänzend dazu unterstützen Produkte aus Apotheke wie Glucosamin- und Chondroitinpräparate, Omega-3-Fettsäuren sowie entzündungshemmende topische Cremes die Gelenkgesundheit. Diese können helfen, Gelenkschmerzen zu lindern und die Mobilität zu fördern.

BEWEGUNG TUT DEM HERZEN GUT

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

ALLES IM FLUSS?

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

Erste Anzeichen für leichte Durchblutungsstörungen:

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

BEWEGUNG IST AUCH TRAINING FÜRS GEHIRN

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

APOTHEKEN

Tipp



Gelenke +

60 KAPSELN

lactosefrei • glutenfrei

Gutschein

ESPRII
Gelenke +

-2€

Gutschein gültig von 20.02.2024 bis 30.04.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Wund(er)management

Innovative Methoden zur Wundheilung



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

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

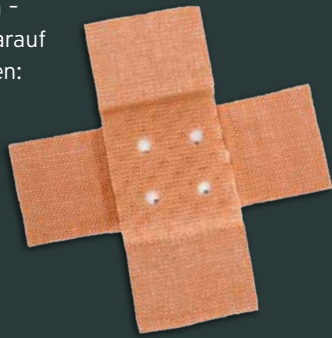
Welche Aufgaben umfasst das Wundmanagement?

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

Die Phasen der Heilung

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

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



Traditionelle vs. moderne Methoden

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

Wichtige Prinzipien der Wundpflege

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

Die Zukunft der Wundheilung

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

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

MediGel®

SCHNELLE WUNDHEILUNG

WUNDHEILUNG. WIE SIE SEIN SOLLTE.

- Fördert die Heilung und beugt Entzündungen vor
- Reduziert den Spannungsschmerz sowie das Narbenrisiko
- Kühlt und regeneriert die Haut
- Auch für Kinder geeignet

MediGel®

Für alle, die ihr Bestes geben.

www.medigel.at







„ICH SEHE DAS IN DEINEN AUGEN!“



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



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



Stressgeheimnisse: Warum geraten wir unter Druck?

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

Die Sprache der Augen: Stressanzeichen deuten

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



Stressspuren: wenn der Körper spricht

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

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



Körper im Stressmodus

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



Tipps zur Stressbewältigung: kleine Veränderungen mit großer Wirkung

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

Empfehlungen aus der Apotheke: Hilfe bei stressbedingten Beschwerden

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

Leistungsdruck? Ohne mich!

Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT



Tibetische Rezepturen
aus der Schweiz. **Natürlich!**

Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.



SELBSTTEST: IST MEIN DARM GESUND?

EIN GESUNDER DARM FÜR EIN BESSERES LEBEN

ICH KONSUMIERE NIKOTIN ...

- (A) täglich
- (B) gelegentlich
- (C) selten oder nie

SPÄTES ABENDESSEN (< 2 STUNDEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN) GIBT ES BEI MIR ...

- (A) regelmäßig
- (B) manchmal
- (C) selten oder nie

ICH ESSE SÜSSIGKEITEN ...

- (A) täglich
- (B) mehrmals die Woche
- (C) selten oder nie

BLÄHUNGEN HABE ICH ...

- (A) mehr als 15-mal am Tag
- (B) 5- bis 15-mal am Tag
- (C) weniger als 5-mal am Tag

ICH TRINKE ALKOHOL ...

- (A) täglich oder fast täglich
- (B) gelegentlich
- (C) selten oder nie

MEINE ERNÄHRUNG ...

- (A) enthält wenige Ballaststoffe, viele verarbeitete Lebensmittel
- (B) ist ausgewogen mit gelegentlichem Junkfood
- (C) ist reich an Ballaststoffen, viel Obst, Gemüse und Vollkorn, selten Junkfood

DIE KONSISTENZ MEINES STUHLS IST ...

- (A) hart oder klumpig
- (B) geschmeidig und geformt
- (C) oft flüssig

ICH SCHLAFE MEIST ...

- (A) schlecht, mit häufigen Unterbrechungen
- (B) durchschnittlich, mit gelegentlichen Unterbrechungen
- (C) gut, ohne Unterbrechungen

STUHLGANG HABE ICH PRO WOCHE ...

- (A) weniger als 3-mal
- (B) 3- bis 5-mal
- (C) mehr als 5-mal

SPORT MACHE ICH ...

- (A) selten oder nie
- (B) 1- bis 3-mal
- (C) mehr als 3-mal pro Woche

ICH TRINKE (TÄGLICH) ...

- (A) lieber Limo als Wasser
- (B) weniger als 1,5 Liter Wasser
- (C) mindestens 1,5 Liter Wasser

Unsere Verdauungssystem spielt eine entscheidende Rolle für die Gesamtgesundheit und unser Wohlbefinden. Es beeinflusst nicht nur die Art und Weise, wie unser Körper Nährstoffe aufnimmt und verarbeitet, sondern hat auch einen bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem, unsere Stimmung und Energie. Ein Darm in Balance kann der Schlüssel zu einem energiereichen, zufriedenen und gesunden Leben sein.

Aber wie können wir sicherstellen, dass unser Darm in Top-Zustand ist? Manchmal sind die Signale subtil und wir übersehen diese kleinen Warnzeichen, die unser Körper uns sendet. Unser Selbsttest ist ein erster Schritt, um mehr über Ihren Verdauungstrakt zu erfahren. Er hilft Ihnen, potenzielle Problembereiche zu erkennen und gibt Ihnen Hinweise darauf, was Ihr Körper möglicherweise benötigt.

AUSWERTUNG:

MEHRHEITLICH A-ANTWORTEN:

KEIN SUPER-POOPER

Ihr Lebensstil könnte Ihre Darmgesundheit negativ beeinflussen. Regelmäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin, Junkfood sowie spätes Essen, kombiniert mit schlechter Schlafqualität und unzureichender Bewegung, kann zu Verdauungsproblemen führen. Es wird empfohlen, in Sachen Darmgesundheit aktiv zu werden.



MEHRHEITLICH B-ANTWORTEN:

DARM-FLORIST

Ihr Darm scheint in einem akzeptablen Zustand zu sein, aber es gibt Bereiche, in denen Verbesserungen möglich sind. Achten Sie auf eine gesündere Ernährung, weniger Alkohol- und Nikotinkonsum sowie bessere Schlafgewohnheiten.



MEHRHEITLICH C-ANTWORTEN:

DARM-INATOR

Ihr Lebensstil und Ihre Ernährungsgewohnheiten scheinen förderlich für eine gesunde Verdauung zu sein. Dennoch ist es wichtig, auf Veränderungen in Ihrem Verdauungssystem zu achten.



!! Bitte beachten Sie, dass dieser Test nur ein allgemeiner Anhaltspunkt ist und keine medizinische Beratung ersetzt. Bei anhaltenden oder schweren Symptomen suchen Sie bitte einen Arzt auf oder lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten.



FÜR DIE VERDAUUNG

Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Krämpfe und Völlegefühl machen den meisten von uns gelegentlich zu schaffen und sind nur zum Teil auf die Ernährung zurückzuführen. Häufig ist auch Stress oder Bewegungsmangel zumindest eine Mitursache für Verdauungsprobleme. Erleichterung können verschiedene Substanzen aus dem Pflanzenreich bringen: Flohsamenschalen und Leinsamen enthalten Quellstoffe, die viel Wasser binden und die Darmaktivität anregen. Ätherische Öle aus Anis, Fenchel und Schwarzkümmel lindern Blähungen und beruhigen den Magen-Darm-Trakt. Curcuminoide unterstützen die Fettverdauung, indem sie den Gallenfluss stimulieren. Calcium, bekannt als Knochenmineral, ist auch für die normale Funktion von Verdauungsenzymen wichtig.

.....

Darmwohl

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

Alles im basischen Bereich?



Übersäuerung effektiv ausgleichen

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

DIE ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS KANN DURCH VERSCHIEDENE FAKTOREN ZUSTANDE KOMMEN:

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

SYMPTOME VON ÜBERSÄUERUNG

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

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

MASSNAHMEN GEGEN ÜBERSÄUERUNG

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

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

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

VORSICHT WECHSELWIRKUNG

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

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

Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya, Hafer & Biotin



Institut AllergoSan

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

www.allergosan.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81638



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

FOLGEN SIE IHREN URINSTINKTEN

Den Geheimnissen von heimischen Urwäldern und Urquellen auf der Spur



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

URLI VS. NORMIE

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

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



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

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

DIE HEILKRAFT DER URQUELLEN

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

DER UR-SPRUNG DER ENTSPANNUNG

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

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

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

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



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

MÖCHTEN AUCH SIE IHREN URINSTINKTEN FOLGEN?

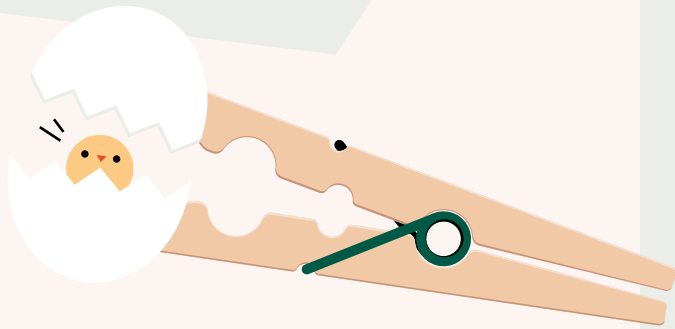
KONTAKTDATEN

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

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

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

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



FRÜHLINGS- ERWACHEN FÜR KLEINE ENTDECKER

Basteln

Wäscheklammer-Osterei mit Küken

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

WAS DU BRAUCHST

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

SO GEHT'S

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

Viel Spaß beim Basteln!



FutureKids

„Energie-Detektivspiel“

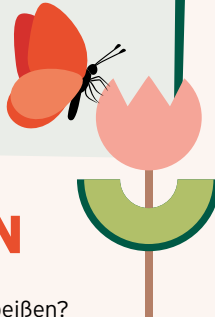
Du möchtest etwas zum Energiesparen beitragen und so die Natur entlasten? **Cool!** Ihr könnt zu Hause Detektiv spielen, indem ihr nach Geräten sucht, die unnötig Strom verbrauchen. Findet heraus, welche Geräte ihr ausschalten könnt, wenn niemand sie benutzt, wie zum Beispiel das Licht in leeren Räumen,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



Hast du
das gewusst?

Schmetterlinge
schmecken mit
ihren **Füßen!**

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



SNACK-TULPEN

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

ZUTATEN (12 STÜCK)

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



ZUBEREITUNG

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

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

Tipp

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



Immun gesund beginnt im Mund*



Für die ganze
Familie!



Institut
AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81637



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



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

Gelegenheitsarbeiten verrichten	Provinz Kanadas	amerik. Schauspieler: ... Lancaster	Hafenstadt in Südwest-England	formbare Masse zum Spielen	Fenstervorhang	Fluss durch München	tollen, lärmern (Kinder)	Strom in Ost-sibirien	Pflanze mit fleischigen Blättern	Anrede für Kardinale	Vorname Eulenspiegels	Bundesstaat der USA
lediglich			erzählende Vers-dichtung		österreichisches Bundesland		Frauenliebling (französisch)		unecht wirkendes Verhalten			ein Wollgewebe
Stoß mit dem Fuß				besitzanzeigendes Fürwort		eine Empfehlung geben		unbekannt, anonym	vornehmes Einfamilienhaus			
Musical von A. Lloyd Webber		Name zweier franz. Autoren		Nutzungsrecht im MA.						Südasiat	genuesischer Seeheld (Andrea)	Norm, Richtschnur
verehrtes Vorbild												
französisches Kugelspiel	fächerförmige Flussmündung		Wallfahrtsort des Islam							abgegrenztes Gebiet		Luftkurort in der Holstein. Schweiz
gebildete, kultivierte Frau										Skilanglauf: Bahn, Spur	frei zugänglich	
sich in einen Text vertiefen		Lebenshauch		anhänglich, loyal						Gerichts-sache		
Zart-, Feingefühl										kontra, anti	kochen	unbe- kleidet
mageres Rinderhackfleisch	böse, schlimm		Kassenzettel; Gutschein	Mixgetränk (engl.)	an-bieten	Gleichklang im Vers	nicht vertrauenswürdig	Lautstärke- maß	Stab, Stecken	Schöpferin eines Werkes	italie-nische Insel	
tropisches Riesen-gras	regsam und wendig		Liegeplatz für Schiffe		Mahlzeit am Vor-mittag				Europ. Weltraum-organisa-tion (Abk.)	feierliche Amts-tracht		
Binnenstaat in Ostafrika	Gewebe mit Wellen-muster		Nord-europäer, Same	Kirchweih					derb-ko-misches Bühnen-stück	Wende-kurve	fromme Gestalt bei W. Busch	Vater und Mutter
Tausend (ugs.)				franz. Herrscher-anrede	rhyth-mischer Sprech- gesang				nord-deutsch für Ried, Schilf	einer Axt ähnliches Spalt-werkzeug		
koffein-haltiges Kaltgetränk	asiatisches Gebirge		poetisch: Adler	Astro-loge Wallen- steins				Kirchen-musik-instrument			Meeres-bucht	
Urgroßvater (Kose-wort)	Nachlass empfangen			An-sprache, Vortrag		kleine Metall-schlinge		Kurs an einer Hoch-schule	Wein-stock			
						beständig, gleich-bleibend				Wort der Ablehnung		

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

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



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



**1+1
gratis***
für die optimale
Versorgung

L wie Leben:

die beiden **Aminosäuren L-Arginin und L-Asparagin** perfekt kombiniert in nur einer Ampulle!

ZENTINOR – die neue Trinklösung von Zentiva.
Exklusiv in den Apotheken erhältlich.



zentinor.at

* Aktion gültig bis 31.05.2024.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Code
für die
Apotheke:



In Kooperation mit
APOVERLAG

ZENTIVA
accelerated by

A-med

Rätself & Gewinnen

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

2. 

3. 

Wo in Österreich findet man noch Urwälder und Urquellen?

R □ □ □ □ S

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

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kundenmagazine von Aponovum verlost.
- ** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der Landschaftsapotheke Melk verlost.



Alles rund um die Marille ist das Motto: Unsere Gesichtsscreme Marille ist ein besonderes Produkt, das Sie nirgendwo sonst kaufen können!

Unsere Gesichtsscreme Marille enthält wertvolles Marillenkernöl und Schafmilch. Sie spendet trockener Haut intensive Feuchtigkeit und duftet fein und fruchtig - für natürliches Wohlbefinden!

.....

Gesichtsscreme Marille

mit Marillenkernöl

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Verwöhn-Halbpension im Hotel Alpina Rauris.
www.hotel-alpina-rauris.at

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

2. PREIS**

Gesichtsscreme Marille
Infos zum Produkt auf S. 30.

3. PREIS**

Darmwohl
Infos zum Produkt auf S. 21



VIEL GLÜCK!

FLAMM KUCHEN

MIT GRÜNEM SPARGEL UND GARNELEN



© EMF / Betina Wech-Niemetz

ZUTATEN

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

REZEPT VON
**BETINA
WECH-
NIEMETZ**
Mundgefühl

TIPP Mit einem Salat ergibt das eine vollwertige Mahlzeit.

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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

6.

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

7.

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



@mundgefuehl



www.mundgefuehl.com



KOCHBUCH

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

Betina Wech-Niemetz
EMF Verlag

Treue zahlt sich aus



ESPRII®

*Sie sind begeistert von unseren Esprii & Landschaftsapotheke Melk Produkten? Ihre Treue zahlt sich aus. Denn nach jedem zehnten Produkt erhalten Sie ein **Gratis-Produkt**.*



MELKER FRÜHLING in der Altstadt

am letzten Wochenende im April

Programm in der Landschaftsapotheke:

FREITAG 26.04.2024

Caudalie-Verwöhntag

Mit Gewinnspiel und Preisverlosung unter allen Kundinnen dieses Tages. Lassen Sie sich von unseren tollen Aktionen und Geschenken überraschen und nach französischer Lebensart verwöhnen! Bei dieser Gelegenheit lernen Sie auch die sensationelle getönte Tagescreme kennen, die sich selbstständig Ihrem Hautton anpasst.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mag. Ulrike Diernegger-Gradwohl
Rathausplatz 10 | 3390 Melk
Telefon +43 2752-52315-0
landschaftsapo.melk@aon.at