

LEBENSWEERT

Kundenmagazin für Gesundheit & Wohlbefinden aus Ihrer Anna Apotheke

**DAS LEBEN
MIT KATZEN**

EIN SCHNURREN, DAS DIE SEELE WÄRMT

**HERBSTLICHE
WOHLFÜHLKUR**

Wellness für Körper und Seele

**DAS STRESSHORMON
CORTISOL**

Ein Balanceakt

GRATIS

Mitträtseln & Urlaub
gewinnen!

20 Herbst 2024

ANNA 
APOTHEKE



EDITORIAL

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

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

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

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

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

*Herzlichst, Ihre
Mag. Stephanie Marik & das Team
der Anna Apotheke Salzburg*

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,
Michaela Titz - www.littlebee.at, Relax &
Wanderhotel Poppengut - www.poppengut.at,
Sarah Kreutzhuber, Carolin Thiersch

APOTHEKENMAGAZIN

INHALT

4

Das Leben mit Katzen

Ein Schnurren, das die Seele wärmt

6

Kopfweg adé

Arten von Migräne & was wirklich hilft

8

Herbstliche Wohlfühlkur

Wellness für Körper und Seele

10

Herbst- Power-Food

Nährstoffreich und herzgesund

12

Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt

Das hilft gegen Scheidentrockenheit

14

Das Stresshormon Cortisol

Ein Balanceakt

16

Grün, Gelb, Rot

Die Taschentuch-Diagnose

18

Immun-Shots

Der neue Boost für die Abwehrkräfte?

20

... 5, 6, 7, 8

Schritt für Schritt gegen Rheuma

22

Digital Detox

Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

24

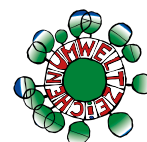
Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

Rezept

Kürbiswaffeln mit Rucola & Frischkäse



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



FAQ

Ihre Fragen - unsere Antworten

Warum läuft mir immer die Nase beim Essen?

Sie genießen eine warme Suppe oder scharfe Speisen, und plötzlich beginnt Ihre Nase zu laufen. Das liegt an der sogenannten gustatorischen Rhinitis. Dabei reagieren die Nasenschleimhäute auf bestimmte Lebensmittel, vor allem auf scharfe oder heiße Speisen, und produzieren mehr Schleim. Dieser Reflex ist harmlos, kann aber störend sein. Eine kleine Erleichterung kann es bringen, scharfe Gewürze zu reduzieren und stattdessen milde Alternativen zu wählen.

Was kann ich gegen statisch aufgeladene Haare tun?

In der kalten Jahreszeit, wenn die Luftfeuchtigkeit sinkt und wir öfter Hauben tragen, werden die Haare schnell statisch aufgeladen. Ein einfacher Trick: Verwenden Sie regelmäßig eine feuchtigkeitsspendende Haarmaske. Auch das Bürsten mit einer Naturhaarbürste kann helfen, die statische Aufladung zu reduzieren. Ein weiterer Tipp: Ein paar Tropfen Haaröl wirken oft Wunder. Achten Sie darauf, synthetische Materialien zu meiden.

Warum sind meine Hände und Füße ständig kalt?

Kaltes Wetter kann die Durchblutung in den Extremitäten beeinträchtigen, was zu ständig kalten Händen und Füßen führt. Oft liegt es aber auch an niedrigem Blutdruck oder einer Schilddrüsenunterfunktion. Bewegung hilft, die Durchblutung zu fördern. Probieren Sie, regelmäßig kleine Übungen zu machen oder zwischendurch die Zehen zu bewegen. Eine warme Tasse Ingwertee kann ebenfalls die Durchblutung anregen. Bei anhaltenden Beschwerden ist es jedoch ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um mögliche Ursachen abzuklären.

Warum bin ich im Herbst oft müde und antriebslos?

Wenn die Tage kürzer werden und das Sonnenlicht schwindet, fühlen sich viele Menschen müde und antriebslos. Dies liegt oft an einem Mangel an Sonnenlicht, der unseren circadianen Rhythmus und die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, beeinflusst. Versuchen Sie, täglich mindestens 30 Minuten bei Tageslicht draußen zu verbringen. Regelmäßige Bewegung, vor allem an der frischen Luft, kann dazu beitragen, Ihre Energie und Stimmung zu verbessern.



ANNA
APOTHEKE

Bleiben Sie informiert – jetzt zum Newsletter anmelden!



Als Newsletter-Abonnent verpassen Sie keine **Angebote und Neuigkeiten** aus der Anna Apotheke! Außerdem versorgen wir Sie mit **Tipps und Infos** rund um ein gesundes Leben.

**Denn wir wollen nur das Beste für
Ihre Gesundheit!**

Jetzt anmelden unter
www.anna-apotheke.at
oder direkt bei uns in der Apotheke!



Das Leben mit Katzen



Ein Schnurren, das die Seele wärmt

Als stolze Katzenbesitzerin von zwei wunderbaren Maine Coon Katern, Moritz und Xaro, möchte ich Ihnen das Thema Haustierhaltung ein wenig näherbringen. Mit einem Haustier, insbesondere einer Katze, geht man eine Langzeitbeziehung ein, denn Katzen können durchaus eine Lebenserwartung von 18 Jahren oder mehr erreichen. Dessen muss man sich vorab bewusst sein.

Katzen haben die einzigartige Fähigkeit, eine tiefe Verbindung zu ihren Besitzern aufzubauen. Ein Leben mit Katzen ist eine bereichernde Erfahrung und mit vielen schönen Momenten gefüllt. Das sanfte Schnurren von meinem Moritz wirkt nicht nur beruhigend, sondern ist auch nachweislich gut für die menschliche Gesundheit. Das Streicheln einer Katze reduziert Stress und kann auch den Blutdruck positiv beeinflussen.

DIE HERAUSFORDERUNGEN DER KATZENHALTUNG

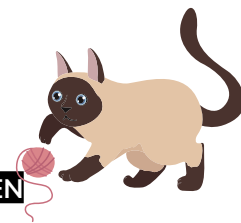
Das Leben mit Katzen kann jedoch auch herausfordernd sein, deshalb sollte man sich im Vorfeld einige Punkte gut überle-

gen. Zum Beispiel, ob man bereit ist, den finanziellen Aufwand einzugehen: Regelmäßige Tierarztbesuche, Impfungen, die richtige Wohnungsausstattung sowie eine hochwertige und ausgewogene Ernährung sind wichtig. Katzen sind reine Fleischfresser und benötigen eine proteinreiche Nahrung. Trockenfutter ist oft ungeeignet, da es meist Getreide sowie Kohlenhydrate enthält und der Katze die notwendige Flüssigkeit entzieht. Katzen sind von Natur aus schlechte Trinker, das sollte man immer bedenken und aktiv gegensteuern.

ERNÄHRUNG UND PFLEGE

Lebensmittel, die Katzen unbedingt vermeiden sollten, sind Schokolade, Zwiebeln, Knoblauch, Trauben, Rosinen und natürlich Alkohol. Katzen bevorzugen oft mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, da dies eher ihren natürlichen Jagd- und Fressgewohnheiten entspricht. Um die Darmgesundheit von Katzen zu unterstützen, kann die Gabe von speziellen probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Diese Produkte enthalten Bakterienkulturen, die das Gleichgewicht der Darmflora fördern und somit das Immunsystem stärken können. **Dazu beraten wir sie gerne in unserer Apotheke.**





BETREUUNG UND GESELLSCHAFT

Für viele Katzenbesitzer, einschließlich mir, sind ihre Fellnasen nicht nur Haustiere, sondern echte Familienmitglieder. Daher ist es wichtig, die Betreuung einer Katze im Falle einer Abwesenheit durch Urlaub oder Krankenhausaufenthalte im Voraus zu klären. Katzen haben, wie wir Menschen, eine eigene Persönlichkeit und oft einen speziellen Charakter. Es wird nicht empfohlen, eine Katze längere Zeit allein zu lassen. Sollte man berufstätig sein, so wie mein Mann und ich, oder entscheidet man sich für eine reine Wohnungshaltung, ist es ratsam, dem Vierbeiner einen gleichgesinnten Katzenkumpel zu holen, da sie sich unter Artgenossen viel wohler fühlen und das Rudel benötigen.

Mein Moritz wohnt zusammen mit seinem Bruder Xaro bei mir. Dies verhindert, dass die Katze ihre Katzensprache verlernt und durch Langeweile depressiv oder aggressiv wird. Entgegen der landläufigen Meinung, sind Katzen keine Einzelgänger, sondern lediglich Einzeljäger. Auf eine abwechslungsreiche Wohnungsausstattung ist unbedingt zu achten, dazu gehören ein bequemer und ruhiger Schlafplatz, Kratzbäume und genug Spielzeug um den Jagdinstinkt anzuregen.

DIE LIEBE ZU MAINE COON KATZEN

Meine Maine Coon Kater, Moritz und Xaro, sind nicht nur groß und majestätisch, sondern auch unglaublich sanftmütig und gesellig. Diese Rasse ist bekannt für ihre freundliche und liebevolle Natur. Maine Coons sind sehr anpassungsfähig und kommen gut mit anderen Tieren und Menschen zurecht, man nennt sie auch Hundkatze, da sie einem auf Schritt und Tritt folgen und sehr viel mit Menschen kommunizieren. Ihre dichte, wasserabweisende Fellstruktur macht sie einzigartig und ist auch für Allergiker bestens geeignet. Es erfordert eine regelmäßige Fellpflege, um Verfilzungen zu vermeiden, eignet sich dafür aber richtig gut zum Kuschneln.

Wer einmal das Schnurren einer Katze auf seinem Schoß gespürt hat, wird diese wunderbaren Wesen nicht mehr missen wollen. Mit der richtigen Pflege, einer ausgewogenen Ernährung und der passenden Ausstattung, ergänzt durch probiotische Unterstützung aus unserer Apotheke, können Katzen ein langes, glückliches Leben führen und ihren Besitzern viel Freude bereiten. Moritz und Xaro sind für mich nicht nur Haustiere, sondern treue Begleiter und Familienmitglieder, die das Leben von meinem Mann und mir bereichern und uns täglich auf trapp halten.

Ihre Sandra Ranftl, PKA in der Anna Apotheke



Ein tierisch gutes Bauchgefühl

OMNi-BiOTiC® CAT & DOG:
Stabilisiert die Darmflora
Ihres Haustieres.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82296



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® CAT & DOG (60g) bis 31. Dezember 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82296

KOPFWEH ADÉ

WIR
BERATEN SIE
GERNE!

ARTEN VON MIGRÄNE & WAS WIRK- LICH HILFT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 **VESTIBULÄRE MIGRÄNE:** Schwindel inklusive

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

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

5 **RETINALE MIGRÄNE:** wenn das Auge schwarz sieht

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

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

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

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

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

7 **MENSTRUELLE MIGRÄNE:** die hormonellen Quälgeister

Hormonelle Schwankungen vor oder während der Menstruation können Migräne auslösen.

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

8 **CHRONISCHE MIGRÄNE:** der Dauerbrenner

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

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

WAS HILFT BEI MIGRÄNE?

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

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

APOTHEKEN-TIPP



AUGEN FIT FORTE

Das Auge zählt zu den wichtigsten Sinnesorganen des Menschen. Die Funktionsfähigkeit des Auges setzt eine ausreichende Versorgung mit augenspezifischen Nährstoffen voraus. Die ausreichende Zufuhr augenspezifischer Mikronährstoffe und Antioxidantien kann die Funktion der Sehkraft unterstützen. Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin aus natürlichen Quellen sind essenziell für gutes Sehen und gesunde Augen. Vitamin C schützt die Zellen des Auges als wichtigstes Antioxidans vor freien Radikalen. Zink ist als essentielles Spurenelement in hohen Konzentrationen in der Netzhaut enthalten. Zink ist wichtig für eine gute Nachtsichtigkeit. Heidelbeeren enthalten Anthocyane mit antioxidativen Eigenschaften.

- **bei beruflichen Tätigkeiten, die das empfindliche Auge sehr beanspruchen (Bildschirm, PC, Kunstlicht, etc.)**
- **zur Unterstützung und Erhalt der optimalen Sehkraft**

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

HERBSTLICHE

WOHL FÜHL KUR



WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm kürzere Tage, kühlere Temperaturen und der alljährliche Übergang in die kalte Jahreszeit. Doch keine Sorge, Sie können diese Jahreszeit nutzen, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun und eine aufbauende Herbstkur zu starten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit einfachen Mitteln zu Hause regenerieren und Ihre Abwehrkräfte stärken können.

MIT SCHWUNG IN DEN HERBST

Unsere Herbstkur ist eine wohltuende Kombination aus Ernährung, Entspannung und Entgiftung, die auf die Bedürfnisse Ihres Körpers in der Übergangszeit abgestimmt ist. Diese Kur kann helfen, das Immunsystem zu stärken, den Stoffwechsel zu unterstützen und Körper und Geist zu entspannen.

MIT FRISCHER ENERGIE DURCH DEN HERBST

Eine wohltuende Herbstkur bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, um Körper und Geist zu regenerieren und gestärkt in die kalte Jahreszeit zu starten. Mit der richtigen Ernährung, ausreichend Entspannung und gezielter Entgiftung können Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und sich rundum wohlfühlen. Probieren Sie es aus und gönnen Sie sich diese kleine Auszeit – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

1-WÖCHIGER HERBSTKUR-PLAN



TAG 1 DETOX-START & ENTSPANNUNG

Morgens Beginnen Sie den Tag mit einem Glas warmem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone. Das kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt die Entgiftung.

Tagsüber Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter stilles Wasser oder Kräutertees, um die Nierenfunktion zu unterstützen. Spezielle Tees für die Gallen- und Leberfunktion, zum Beispiel mit Mariendistel, Löwenzahn oder Pfefferminze, können die Leber bei ihrer Arbeit unterstützen.

Abends Nehmen Sie sich Zeit für ein entspannendes Bad mit entspannenden ätherischen Ölen wie Lavendel. Diese fördern die Tiefenentspannung und bereiten Sie auf eine erholsame Nacht vor.

TAG 2 BEWEGUNG & SAUNA

Morgens Ein leichter Spaziergang an der frischen Luft hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Lungen mit Sauerstoff zu füllen.

Tagsüber Wie wäre es mal wieder mit einem Saunabesuch? Ein Saunagang fördert das Schwitzen und damit die Ausscheidung von Giftstoffen über die Haut. Aromasauna-Aufgüsse lassen Sie in wohlige Duftwelten abtauchen.

Abends Gönnen Sie sich eine Ruhephase mit einem guten Buch oder einer Meditationseinheit.

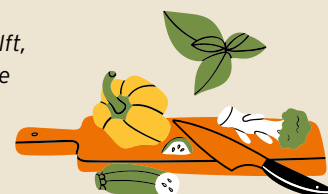


TAG 3 GESUNDE ERNÄHRUNG & VERDAUUNGSUNTERSTÜTZUNG

Morgens Beginnen Sie den Tag erneut mit warmem Zitronenwasser und einem Spaziergang.

Tagsüber Integrieren Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse in Ihre Ernährung, um die Verdauung zu unterstützen. Ein Probiotikum kann zusätzlich helfen, das Mikrobiom zu regulieren und den Darm zu entlasten.

Abends Eine leichte Mahlzeit mit viel Gemüse und magerem Protein hilft, den Körper nicht zu belasten und eine ruhige Nacht zu fördern.



TAG 4 ENTSCHLACKUNG & MASSAGE

Morgens Beginnen Sie den Tag mit Yoga oder Dehnübungen, um den Körper zu strecken und den Kreislauf anzuregen.

Tagsüber Ein Besuch bei einem professionellen Masseur oder eine Selbstmassage mit einem hochwertigen Körperöl kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.

Abends Trinken Sie eine Tasse Lebertee vor dem Schlafengehen, um die Entgiftungsorgane zu unterstützen.

TAG 5 LEBER- & NIERENPFLEGE

Morgens Starten Sie zur Abwechslung mit einer Tasse warmem Wasser mit einem Schuss Apfelessig, um die Verdauung anzuregen.



Tagsüber Setzen Sie auf eine leicht verdauliche Ernährung mit gedünstetem Gemüse, Suppen und Eintöpfen.

Abends Gönnen Sie sich eine Meditation oder Atemübungen, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.



TAG 6 AROMATHERAPIE & WOHLFÜHLRITUALE

Morgens Beginnen Sie den Tag mit einer Tasse Kräutertee, um den Körper sanft zu wecken.

Tagsüber Widmen Sie sich einer kreativen Aktivität wie Malen, Schreiben oder Basteln. Diese Aktivitäten können entspannend wirken und helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.



Abends Ein warmes Bad mit Badesalz und ätherischen Ölen rundet den Tag ab und hilft, tief zu entspannen.

TAG 7 REFLEKTION & NEUAUSRICHTUNG

Morgens Starten Sie den Tag mit einem Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

Tagsüber Machen Sie einen langen Spaziergang in der Natur, um frische Luft zu tanken und die letzten Tage Revue passieren zu lassen.

Abends In dieser Woche haben Sie einige gesunde Routinen kennengelernt. Überlegen Sie, wie Sie einige der Gewohnheiten der Herbstkur in Ihren Alltag integrieren können.



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG



Pflanzliches Arzneimittel

Für bessere Leberwerte.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein.

Dr. Böhm® Mariendistel

- ✓ schützt die Leber
- ✓ normalisiert die Leberwerte
- ✓ verbessert die Leberfunktion

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

-20%
Rabatt



Pflanzliches Arzneimittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.)
gültig im **September 2024** in teilnehmenden Apotheken.

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

Herbst-Power-Boost

NÄHRSTOFFREICH UND HERZGESUND



Der Herbst ist da! Und mit ihm kommt eine bunte Palette an saisonalen Superfoods, die nicht nur köstlich, sondern auch unglaublich gesund sind. Besonders für die Herzgesundheit bieten die vielen Herbstgenüsse wahre Wunder. Entdecken Sie, welche Lebensmittel Ihre Gesundheit fördern können.

Kürbis: der Alleskönner für Herz und Blutzucker

Der Kürbis ist nicht nur das Aushängeschild des Herbstes, sondern auch ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit. Reich an Beta-Carotin, Vitamin C und Ballaststoffen hilft der Kürbis, den Blutdruck zu regulieren, das Herz zu stärken und den Blutzuckerspiegel zu stabil zu halten. Besonders beeindruckend ist der hohe Gehalt an Kalium, das für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks entscheidend ist.

Magnesium-Wunder: Warum Magnesium so wichtig ist

Magnesium spielt eine zentrale Rolle in der Herzgesundheit und der Regulierung des Blutzuckerspiegels. Es hilft, den Herzrhythmus zu stabilisieren, Blutgefäße zu entspannen und den Blutdruck zu senken. Eine ausreichende Zufuhr von magnesiumhaltigen Lebensmitteln kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorbeugen. Besonders im Herbst bieten sich einige Lebensmittel an, die reich an Magnesium sind:

- › **Kürbiskerne:** Sie sind wahre Magnesiumbomben und lassen sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren.
- › **Mandeln:** Diese knackigen Nüsse sind nicht nur köstlich, sondern liefern auch eine ordentliche Portion Magnesium.
- › **Haferflocken:** Ein vielseitiges Lebensmittel, das reich an Magnesium ist und in vielen Rezepten verwendet werden kann. Im Herbst bieten sich morgens warme Porridges an, um gut in den Tag zu starten.

Omega-3: Power für ein starkes Herz

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für die Herzgesundheit und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und Entzündungen zu reduzieren. Während Fisch eine bekannte Quelle ist, gibt es auch hervorragende pflanzliche Möglichkeiten:

- › **Leinsamen:** Diese kleinen Samen sind eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren und lassen sich leicht in Smoothies oder Joghurt integrieren.
- › **Chiasamen:** Ähnlich wie Leinsamen sind Chiasamen reich an Omega-3 und können in vielen Rezepten verwendet werden.
- › **Walnüsse:** Diese Nüsse sind nicht nur köstlich, sondern auch eine großartige pflanzliche Omega-3-Quelle.

Good to know:

Pflanzliche Quellen von Omega-3 enthalten die essenzielle Fettsäure ALA, die nur zum Teil in die ebenso essenziellen Fettsäuren EPA und DHA (für Herz, Gehirn und Augen) umgewandelt werden kann. Deshalb ist es wichtig, seinen Omega-3-Bedarf auch durch Fisch zu decken. Vegetarier können z. B. Algenöl supplementieren.

Weißdorn: das traditionelle Herzmittel

Weißdorn ist seit Jahrhunderten für seine herzstärkenden Eigenschaften bekannt und wird im Herbst geerntet. Er verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße und kann bei leichtem Herzleiden helfen. Ein heißer Tee aus Weißdorn ist nicht nur wohltuend an kalten Herbsttagen, sondern auch ein echter Herzhelfer.

Zimt: das süße Gewürz für den Blutzucker

Zimt ist nicht nur ein köstliches Gewürz für herbstliche Speisen, sondern auch gut für den Blutzucker. Er kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und den Cholesterinspiegel zu senken. Spezielle Zimtkapseln aus der Apotheke sind darauf abgestimmt, diese Vorteile zu maximieren.

Mit Stabilität durch den Herbst

Der Herbst bietet viele köstliche und nährstoffreiche Lebensmittel. Durch die Integration von Kürbis, magnesiumreichen Lebensmitteln, Omega-3-Quellen, Weißdorn, Zimt und innovativen Nahrungsergänzungsmitteln können Sie Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit und Ihr gesamtes Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Genießen Sie die bunte Vielfalt der Herbst-Power-Foods!

APOTHEKEN-TIPP



HERZ AKTIV

B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel des Herzens bei. Vitamin B1 schützt das Herz-Kreislauf-System. Die Vitamine B6, B9 (Folsäure) und B12 tragen zudem zur normalen Funktion des Immunsystems bei und spielen eine wesentliche Rolle bei der Senkung des Homocystein-Spiegels. Vitamin B6 arbeitet synergistisch mit Magnesium und verbessert die zelluläre Magnesiumaufnahme. Die Herzmuskulatur gehört zu den besonders magnesiumreichen Organen. Die Pflanzenstoffe aus Weißdorn und Olivenblatt bewahren sich ebenfalls seit Jahrhunderten auf diesem Gebiet.

- **zur Unterstützung von Herz-Kreislauf**
- **zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zur Unterstützung des Immunsystems**

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Herz Aktiv Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Herz Aktiv Kapseln kann über einen längeren Zeitraum empfohlen werden.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

Wenn die Lust auf dem Trockenen sitzt



DAS HILFT GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

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

URSACHEN: WENN DIE QUELLE VERSIEGT

Scheidentrockenheit kann verschiedene Ursachen haben, zu den häufigsten zählen:

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

GEHEIME HELFER: PRODUKTE GEGEN SCHEIDENTROCKENHEIT

HEILUNG UND PFLEGE: ZÄPFCHEN MIT HYALURONSÄURE

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

FEUCHTIGKEIT PUR: HYDRATISIERENDE GELS

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

NATUR PUR: INTIMPFLEGE MIT JOJOBAÖL

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

PFLANZLICHE HILFE: CREME MIT OMEGA-6-FETTSÄUREN

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

PRAKTISCHE TIPPS: SO BLEIBT ES FEUCHT UND FRÖHLICH

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

- › **Trinken Sie ausreichend:** Wasser ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Schleimhäute wichtig.
- › **Vermeiden Sie heiße Bäder:** Heiße Bäder können die Schleimhäute austrocknen.



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

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

DER SCHLÜSSEL ZUR FREUDE: KOMMUNIKATION

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

LUST STATT FRUST

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

Das Ende der Trockenheit



Jetzt wieder da.
Bewährte Qualität
im NEUEN Design.

- **Hormonfrei**
- Bei **vaginaler Trockenheit**
- Lindert **Juckreiz und Brennen**
- Fördert **Wundheilung und Regeneration**
- Verbessert **Feuchtigkeitshaushalt und Elastizität** des Vaginalgewebes

Germania Gynäkologie
www.cikatridina.co.at

DAS STRESS- HORMON CORTISOL

EIN ● BALANCEAKT

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

STRESSBREMSE CORTISOL

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

STRESSKATALYSATOR CORTISOL

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

SYMPTOME EINES ZU HOHEN CORTISOLSPIEGELS

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

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

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

SO KOMMEN KÖRPER UND GEIST ZUR RUHE

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

Entspannungstechniken

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

Ernährung

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

Bewegung

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

Schlafhygiene

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

Achtsamkeit im Alltag

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

GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR EIN STRESSFREIERES LEBEN

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

APOTHEKEN-TIPP



NERVENKRAFT FORTE

In fordernden Zeiten ist Nervenkraft häufig gefragt. B-Vitamine, wie B1, B2, Pantothensäure, B6, B12 sind dabei wichtig für ein normales Nervensystem mit gutem Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit. B-Vitamine unterstützen den körpereigenen Energiehaushalt und reduzieren Müdigkeit und Ermüdung. Eine ausgewogene Magnesiumversorgung dämpft die Erregung in den Nervenbahnen in stressigen Zeiten und fördert die Entspannungsfähigkeit. Mit gefülltem Magnesiumspeicher kann man innere Unruhe, Nervosität und Stress besser standhalten. Magnesium fördert Gelassenheit und innere Balance.

Ashwagandha, auch als Schlafbeere bekannt, und Rosenwurz (Rhodiola rosea) werden als sogenannte pflanzliche Adaptogene bezeichnet. Ihre Pflanzenstoffe können die Stresstoleranz des Menschen unterstützen. 5-HTP aus Griffonia, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin, unterstützt gemeinsam mit Vitamin B1, B2, B6, B12 und Magnesium das normale Nervensystem.

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Nervenkraft Forte Kapseln ist über einen längeren Zeitraum zu empfehlen.

vegan - lactosefrei - glutenfrei



Kaum hat die kühlere Jahreshälfte begonnen, schon ist er wieder da: der ungeliebte Schnupfen. Doch wussten Sie, dass die Farbe des Nasenschleims einiges über Ihren Gesundheitszustand verraten kann? Ja, richtig gehört! Von klar bis grünlich - jede Farbe erzählt ihre eigene Geschichte. Ok, es wird ein wenig eklig, aber das schauen wir uns trotzdem genauer an.

DAS SAGT DIE FARBE DES NASENSCHLEIMS ÜBER IHREN SCHNUPFEN



Klar: Anzeichen von Allergien

Klarer Nasenschleim ist meistens ein Zeichen von Allergien. In den meisten Fällen ist das kein Grund zur Sorge. Ihr Körper produziert diese Flüssigkeit, um die Nasengänge zu reinigen und Feuchtigkeit zu spenden. Was hilft? Eine milde Salzlösung oder ein spezielles Nasenspray auf Pflanzenbasis, das Ihre Schleimhäute pflegt und beruhigt, ist hier genau das Richtige.



Weiß: der klassische Erkältungs-schnupfen

Weißer oder milchiger Sekrete treten oft zu Beginn einer Erkältung auf. Die Nase ist verstopft, das Atmen fällt schwer und man fühlt sich einfach mies. Aber keine Panik! Viel trinken und ein pflanzliches Präparat, das die Abwehrkräfte stärkt und die Schleimhäute beruhigt, kann hier wahre Wunder wirken. Eine Tasse Tee tut natürlich auch gut!



Gelb: wenn Bakterien am Werk sind

Gelber Nasenschleim deutet auf eine bakterielle Infektion hin. Hier haben sich Bakterien breitgemacht, und Ihr Immunsystem kämpft auf Hochtouren. Jetzt ist es wichtig, das Immunsystem zu unterstützen. Ein Nasenspray mit natürlichen Inhaltsstoffen, das abschwellend wirkt und gleichzeitig Feuchtigkeit spendet, kann helfen. Zudem ist es ratsam, sich ausreichend zu schonen und viel zu trinken.



Grün: Alarmstufe Rot!

Grüner Nasenschleim ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper stark mit Bakterien kämpft. In diesem Fall sollten Sie nicht zögern, einen Arzt

aufzusuchen, besonders wenn Fieber und starke Kopfschmerzen hinzukommen. Um die Symptome zu lindern, gibt es spezielle Kombipräparate, die Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern. Zudem hilft es, sich auszuruhen und dem Körper die nötige Ruhe zu gönnen.



Rot: Blut im Nasenschleim

Ein rötlicher oder blutiger Nasenschleim kann ein Hinweis auf gereizte oder verletzte Nasenschleimhäute sein. Oft ist trockene Luft der Übeltäter. Hier hilft es, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und ein Nasenspray zu verwenden, das pflegende und heilende Inhaltsstoffe enthält. Falls die Blutungen jedoch häufiger auftreten, ist ein Arztbesuch ratsam.

WAS TUN GEGEN SCHNUPFEN? DIE BESTEN TIPPS UND TRICKS

Ein Schnupfen kann wirklich lästig sein, aber zum Glück gibt es zahlreiche Methoden, die Linderung verschaffen:

- › **Viel trinken:** Flüssigkeit hilft, den Schleim zu verdünnen und die Nasengänge zu befeuchten. Wasser, Kräutertees und heiße Suppen sind perfekt.

- › **Inhalieren:** Eine Schüssel heißes Wasser mit ein paar Tropfen ätherischem Öl (wie Eukalyptus) und ein Handtuch über dem Kopf können Wunder wirken.
- › **Nasenduschen:** Sie spülen die Nasengänge frei und befeuchten die Schleimhäute.
- › **Pflanzliche Präparate:** Bei uns in der Apotheke empfehlen wir Ihnen gerne passende Produkte auf natürlicher Basis.
- › **Nasensprays:** Nasensprays mit abschwellenden Inhaltsstoffen können helfen, die Nase freizumachen. Diese sollten jedoch nicht länger als eine Woche angewendet werden, um eine Gewöhnung zu vermeiden.
- › **Schmerz- und Entzündungshemmer:** Produkte, die Ibuprofen enthalten, können sowohl die Entzündung in den Nasennebenhöhlen als auch eventuelle Kopfschmerzen lindern.

HÖREN SIE AUF IHRE NASE!

Ihr Nasenschleim kann Ihnen eine Menge über Ihren Gesundheitszustand verraten. Von harmlosen Erkältungen bis zu ernsthaften bakteriellen Infektionen - die Farbe des Nasenschleims ist ein wichtiger Indikator. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und zögern Sie nicht, bei ernsthaften Symptomen einen Arzt aufzusuchen.



Raus aus dem Schnupfen-Nebel!



Sinupret[®] intens

Nase frei!



Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von feststehendem Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung.

IMMUN-SHOTS



DER NEUE
BOOST FÜR
DIE ABWEHR-
KRÄFTE?

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

KLEINES FLÄSCHCHEN, GROSSE WIRKUNG?

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

DIE ZUTATEN – WAS KANN WAS?

Einige der typischen Zutaten und ihre potenziellen Wirkungen im Überblick:

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

WAS SIND IMMUN-SHOTS?

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

SIND IMMUN-SHOTS WIRKLICH IHR GELD WERT?

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

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

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

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

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – EINE SICHERE ALTERNATIVE

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

Rezept

Homemade Wellness-Shot

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

APOTHEKEN-TIPP



IMMUN+CISTUS

IMMUN+CISTUS Saft ist eine verlässliche Versorgung mit täglich benötigten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wertvolle Polyphenole aus Zistrosenkraut runden diese tägliche Basisversorgung an Vitalstoffen ab, um gut gerüstet durch den Alltag zu kommen. Denn nicht immer gelingt es, den täglichen Obst- und Gemüsebedarf in den Speiseplan einzubauen, um optimal versorgt zu sein. Die abgerundete Rezeptur liefert Ihnen alle notwendigen Nährstoffe, um eine normale Funktion des Immunsystems, des Energiestoffwechsels und des Nervensystems zu unterstützen.

- für eine normale Funktion des Immunsystems und des Nervensystems
- für einen normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 10 ml (Erwachsene) bzw. 1 x täglich 5 ml (Kinder und Jugendliche ab 4 Jahren) mittels dem beigefügten Messbecher einnehmen. Nach dem Öffnen innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Vor Gebrauch schütteln!

lactosefrei - glutenfrei



SCHRITT FÜR SCHRITT GEGEN RHEUMA

Rheuma, ein Sammelbegriff für über 100 verschiedene Erkrankungen, betrifft in Deutschland Millionen Menschen. Diese Krankheiten greifen Gelenke, Knochen, Muskeln und manchmal sogar Organe an. Die häufigsten Symptome sind Schmerzen, Schwellungen und Steifheit, besonders nach Ruhephasen. Betroffene fühlen sich oft müde und abgeschlagen. Aber es gibt eine überraschende Lösung, die Spaß macht und Bewegung in Ihr Leben bringt:

TANZEN!



WIE TANZEN BEI RHEUMA HELFEN KANN

Warum nicht einfach das Leben tanzen, anstatt nur über den Schmerz zu stolpern? Studien zeigen, dass regelmäßiges Tanzen positive Effekte auf Rheumapatienten hat. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Gleichzeitig bringt Tanzen Freude und Lebensqualität zurück, was die psychische Belastung reduziert.

DIE POSITIVEN EFFEKTE DES TANZENS:

1. BEWEGLICHKEIT: Durch das rhythmische Bewegen werden Gelenke sanft mobilisiert und bleiben geschmeidiger.

- 2. MUSKELKRAFT:** Tänzerisch stärkt man gezielt die Muskeln, die die Gelenke stützen.
- 3. KOORDINATION:** Komplexe Tanzschritte trainieren das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung.
- 4. STIMMUNG:** Musik und Bewegung heben die Laune, was sich positiv auf die Schmerzwahrnehmung auswirkt.

ANDERE BEWEGUNGSFORMEN, DIE BEI RHEUMA GUTTUN

Neben dem Tanzen gibt es weitere Aktivitäten, die für Rheumapatienten empfehlenswert sind:

- 1. WASSERGYMNASTIK:** Wasser trägt das Körpergewicht, wodurch die Gelenke entlastet werden. Gleichzeitig bietet es sanften Widerstand, der die Muskeln kräftigt.
- 2. YOGA:** Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen verbessern die Flexibilität und reduzieren Verspannungen. Atemtechniken fördern zudem die Entspannung.
- 3. NORDIC WALKING:** Diese Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, ohne die Gelenke zu stark zu belasten.

WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN

WÄRMEWUNDER: ENTSPANNUNG UND SCHMERZLINDERUNG

Wärmebehandlungen können Wunder wirken. Spezielle Wärmepflaster und -auflagen fördern die Durchblutung und entspannen die Muskulatur. Die Wärme hilft dabei, Schmerzen zu lindern und Steifheit zu reduzieren.

ENZYME: KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Enzyme sind Eiweißstoffe, die natürlicherweise im Körper vorkommen, und eine entzündungshemmende Wirkung haben. Sie unterstützen den Körper bei der Bekämpfung von Entzündungen und Schmerzen und helfen so, die Beweglichkeit zu verbessern. Eine regelmäßige Einnahme kann die Symptome von Rheuma lindern und die Lebensqualität steigern.

MIKRONÄHRSTOFFE: DIE KLEINEN BAUSTEINE DER GESUNDHEIT

Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Entzündungen. Bestimmte Mikronährstoffe wie Vitamin D und Kalzium sind außerdem wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und Gelenke. So unterstützen Sie über die Ernährung Ihren Körper, die Entzündungsreaktionen zu kontrollieren und die Knochenstabilität langfristig zu fördern.

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Rheuma muss nicht das Ende Ihrer Beweglichkeit bedeuten. Mit den richtigen Aktivitäten und unterstützenden Produkten können Sie Ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Tanzen Sie sich gesund, probieren Sie sanfte Bewegungsformen und nutzen Sie die Vorteile von Wärme, Enzymen und der richtigen Ernährung. Aber eines ist sicher: Bewegung ist die beste Medizin - also raus aus dem Sessel und rein ins Tanzvergnügen!



Vertrauen Sie auf das Nr. 1 Schmerzgel*

MIT KLICK-VERSCHLUSS



*IQVIA, Sell-Out, MAT/05/2024, AVP, 02E1 Rheumamittel, topisch. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 06 2024. www.voltadol.at

DIGITAL DETOX

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

Ihr Schlüssel zur Entspannung und Wohlbefinden

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

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



© Sarah Kreutzhuber

DIGITAL DETOX: MEHR ALS NUR EIN TREND

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

DIE RICHTIGE ERHOLUNG: NATUR UND BEWEGUNG

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

AUSZEIT IM HOTEL: WARUM NICHT ZU HAUSE?

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

DAS RELAX- UND WANDERHOTEL POPPENGUT: IHR RÜCKZUGSORT

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

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

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

DAS RUNDUM-WOHLFÜHLPAKET

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

ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT

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



© Carolin Thiersch

Relax & Wanderhotel
POPPENGUT
★★★★★

KONTAKTDATEN

RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT

Mitterstoder 20
4573 Hinterstoder

Tel.: +43 (0) 7564 5268

Mail: info@poppengut.at

Web: www.poppengut.at

  @poppengut

ZEIT FÜR EINE DIGITALE AUSZEIT?

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

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf eine bewusste Auszeit in der einzigartigen Natur- und Bergwelt des oberösterreichischen Stodertals.



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

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

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



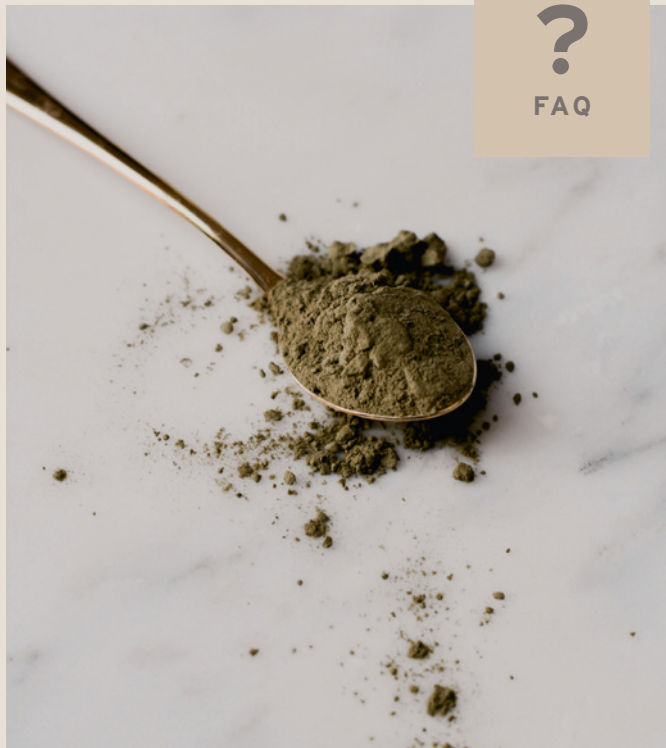
Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



Mikronährstoffe richtig einnehmen - Synergie oder Wechselwirkung?

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

It's a YES: ideal in Kombination

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

It's a NO: besser nicht

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

Herbst-Gewinnspiel

Rätseln & Gewinnen

Welches Gemüse wird zu Halloween ausgehöhlt und als Laterne verwendet?

K

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

OPTION 1:

QR-Code scannen & Online-Formular ausfüllen



ONLINE

OPTION 2:

Nachstehendes Formular ausfüllen & in der Apotheke abgeben

IN DER APOTHEKE

Vor- & Zuname, Titel

Straße Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ja, ich möchte mich zum Newsletter der Anna Apotheke anmelden. Die Abmeldung ist jederzeit möglich.

Und so funktioniert's:

Alle richtig ausgefüllten Formulare nehmen an der Verlosung teil. Falls Sie via Gewinnkarte teilnehmen, füllen Sie diese bitte vollständig und leserlich aus. Sie können Ihre ausgeschnittene Gewinnkarte bei uns in der Apotheke abgeben. Abgabeschluss ist der **01.11.2024**.

Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden. Pro Person ist nur eine Teilnahme gültig. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden an Camu Camu Media GmbH weitergegeben.

Gewinne:

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Halbpension im RELAX & WANDERHOTEL POPPENGUT. www.poppengut.at



2. PREIS**

Vitamin C



3. PREIS**

Migräne Roll-on



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

** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der Anna Apotheke verlost.

APOTHEKEN-TIPP



COENZYM Q10+

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Stoffwechselfvorgänge ausübt. Eine ausreichende Versorgung mit Coenzym Q10 ist für die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Organismus entscheidend. Da vor allem das Herz viel Energie verbraucht, unterstützt Coenzym Q10 optimal die Pumpleistung des Herzmuskels, indem es die Energieerzeugung in den Herzmuskelzellen verbessert und das Herz vor oxidativen Schädigungen schützt. Auch Leistungssportler wissen die leistungsaktivierenden und auch regenerierenden Eigenschaften von Coenzym Q10 zu schätzen.

- zur Unterstützung der Herz-Kreislaufaktivität
- zur idealen Unterstützung für den aktiven Menschen und Sportler

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Coenzym Q10 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser verzehren. Der Konsum von Coenzym Q10 Kapseln ist über einen längeren Zeitraum zu empfehlen.

vegan - lactosefrei - glutenfrei

KÜRBIS- WAFFELN

MIT RUCOLA & FRISCHKÄSE



REZEPT VON
**MICHAELA
TITZ**

littlebee.at

© Michaela Titz

ZUTATEN

WAFFELN (CA. 8 STÜCK)

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

BELAG

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

1.

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

2.

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

3.

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

KOCHBUCH

FRÜHLING, SOMMER,
HERBST & KÜCHE



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



www.littlebee.at

ZIMT PLUS

- Zimt und Bittermelonenfrucht fördern die Blutzuckerregulation
- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei



IMMUN+CISTUS SAFT

- 2 €

Gutschein gültig von 01.09.2024 bis 30.09.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



CURCUMIN

- dient zur Unterstützung der Verdauung und des Galleflusses
- beinhaltet natürliche Antioxidantien, die der Körper für viele Stoffwechselfunktionen benötigt

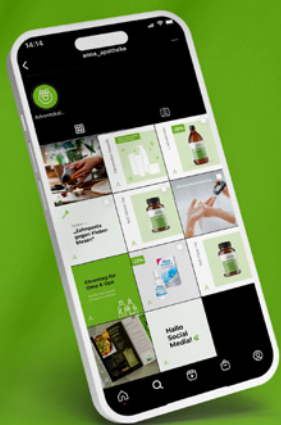


OMEGA-3 FISCHÖL

- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- dient der Basisversorgung mit Omega-3 Fettsäuren für Energiestoffwechsel, Herz-Kreislauf-, Nerven- und Immunsystem sowie während der Schwangerschaft



Folgen
Sie uns
jetzt



Folgen
Sie uns auf
Instagram und
Facebook:



@anna_apotheke

ANNA
APOTHEKE