

FRÜHLING
01
2024

Hochschwab
APOTHEKE

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

WENN SCHAM GEFÄHRLICH WIRD

WARUM WIR BESONDERS BEI INTIMEN
PROBLEMEN ZUM ARZT MÜSSEN

SELBSTTEST: IST MEIN DARM GESUND?

EIN GESUNDER DARM FÜR EIN BESSERES LEBEN

GRATIS

POLLENKALENDER

TIPPS UND TO-DOS FÜR JEDE PHASE



APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser!

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. Feuchtigkeits spendende 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. Lilia Schwendenwein
und das Team der Hochschwab
Apotheke Aflenz & Thörl

4

Selbsttest: Ist mein Darm gesund?

Ein gesunder Darm für
ein besseres Leben

6

Pollenkalender

Tipps und To-Dos
für jede Phase

8

Kids Zone

Frühlingserwachen für
kleine Entdecker

10

Wenn Scham gefährlich wird

Warum wir besonders
bei intimen Problemen
zum Arzt müssen

12

Wund(er)management

Innovative Methoden
zur Wundheilung

14

Good to know

Apotheken-Insights

16

Alles im basischen Bereich?

Übersäuerung effektiv
ausgleichen

18

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Flammkuchen mit grünem
Spargel und Garnelen

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, EMF / Betina Wech-Niemet, Hotel Alpina Rauris -
www.hotel-alpina-rauris.at

Wo du keine Kontrolle hast, aber eine Wahl

MENTAL
TIPP

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.

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.

!! 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.

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.



Aboca

Schmerzen? Blähungen? Hilfe bei Reizdarmsyndrom!

Colilen IBS unterstützt Ihren Darm.
Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Mit ActiMucin. Ein pflanzlicher Molekülkomplex,
der einen Schutzfilm auf der Schleimhaut bildet.

Institut
AllergoSan

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

www.aboca.com/at



AB
8 JAHREN

GUTSCHEIN
€ 1,-
Art.-Nr. 81959



9 120001 436958

* € 1,- Gutschein gültig für Colilen IBS bis 30. Juni 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81959

POLLENKALENDER

Tipps und To-Dos für jede Phase

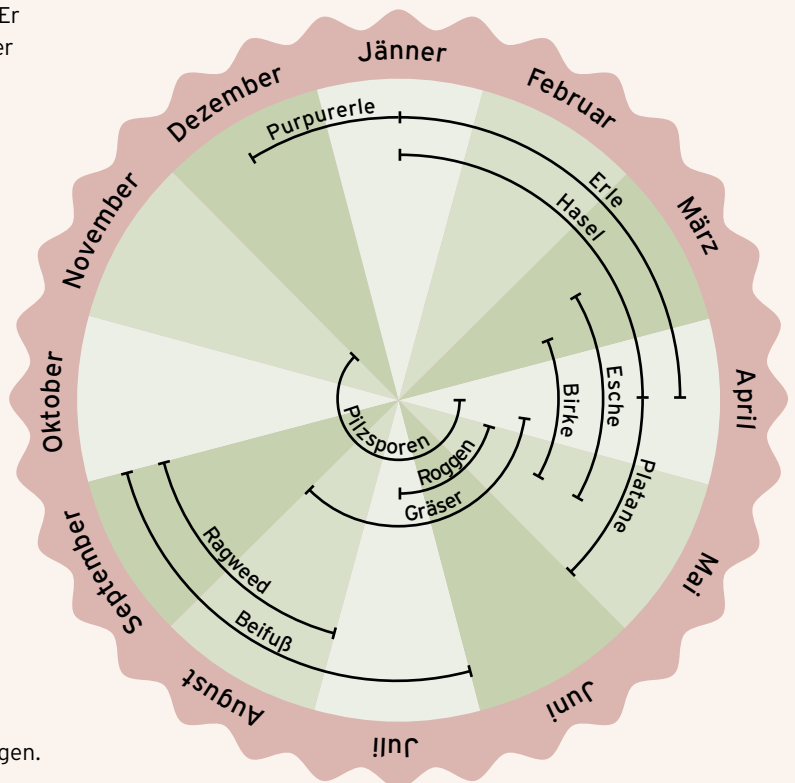


Der Frühling bringt nicht nur Sonnenschein und Blütenpracht, sondern auch die Herausforderung der Pollenzeit für Allergiker. Unser Pollenkalender ist Ihr unverzichtbarer Begleiter, um sich durch die verschiedenen Phasen von Baumpollen im Frühling über Gräserpollen im Frühsommer bis zu Kräuterpollen im Spätsommer zu navigieren.

Der Pollenkalender hilft Allergikern dabei, die Zeiten hoher Pollenkonzentrationen im Jahresverlauf zu verstehen. Er zeigt auf, in welchen Monaten bestimmte Bäume, Gräser und Kräuter blühen und damit potenziell Allergien auslösende Pollen in die Luft abgeben. Sie können damit ihre Aktivitäten und Behandlungen planen, um die Exposition gegenüber bestimmten Pollen zu minimieren und Symptome zu lindern.

VARIATION VON JAHR ZU JAHR

Die Pollenflugzeiten können von Jahr zu Jahr variieren, abhängig von klimatischen Bedingungen wie Temperatur, Niederschlag und Wind. Ein milder Winter kann beispielsweise dazu führen, dass Bäume früher blühen, während ein langer, kalter Winter den Beginn der Pollensaison verzögern kann. Bleiben Sie mit zuverlässigen Pollenvorhersagen auf dem Laufenden. Nutzen Sie die Angebote der **ZAMG** und des **Pollenwarndienstes**, um aktuelle Informationen zu erhalten. Darüber hinaus bieten das **IGAV - Institut für Gesundheit und Allergenvermeidung** und der **Österreichische Polleninformationsdienst** wichtige Einblicke und Hilfestellungen.



www.zamg.ac.at / www.pollenwarndienst.at
www.allergenvermeidung.org / www.polleninformation.at

VORBEREITUNG AUF DIE UNTERSCHIEDLICHEN PHASEN

Allergiker können sich auf die verschiedenen Phasen vorbereiten, indem sie die Pollenflugvorhersage verfolgen und ihre Medikamente entsprechend anpassen. Ebenso ist es hilfreich, Fenster an Tagen mit hohem Pollenflug geschlossen zu halten, Sonnenbrillen zu tragen und vor dem Schlafengehen zu duschen, um Pollen aus Haaren und von der Haut zu entfernen.

SAGEN SIE DEN SYMPTOMEN DEN KAMPF AN

Die Symptome einer Pollenallergie können mit verschiedenen Methoden bekämpft werden. Dazu gehören:

- › **Antihistaminika:** diese Medikamente können bei Juckreiz, Niesen und laufender Nase helfen
- › **Nasensprays:** steroidhaltige Nasensprays können Entzündungen in den Nasengängen reduzieren
- › **Augentropfen:** Augentropfen können bei allergischen Reaktionen am Auge Linderung verschaffen

- › **Immuntherapie:** Bei schweren Allergien kann eine langfristige Behandlung in Form einer Desensibilisierung sinnvoll sein.



DIE GEFAHREN EINER UNBEHANDELTEN ALLERGIE

Unbehandelte Allergien können zu schwereren und langfristigen Problemen führen, wie chronischen Entzündungen, schlimmeren Symptomen, zusätzlichen Infektionen und möglicherweise Asthma. Sie können auch den Schlaf stören und die Lebensqualität beeinträchtigen. Es ist daher wesentlich, Allergien zu behandeln, um diese Risiken zu minimieren.

SIE SIND SICH IHRER ALLERGIE NICHT 100 % SICHER?

Eine genaue Allergiediagnose ist wichtig. Die Hauptmethoden sind: der schnelle Prick-Test für eine sofortige Hautreaktion, Bluttests für spezifische Antikörper sowie der nasale Provokationstest für die Reaktion der Nasenschleimhaut. Jeder Test hat seine Stärken und Kombinationen sind möglich, um die Allergie genau zu identifizieren.



Trockene, gereizte Augen?

Entgeltliche Einschaltung

Bepanthen® Augentropfen

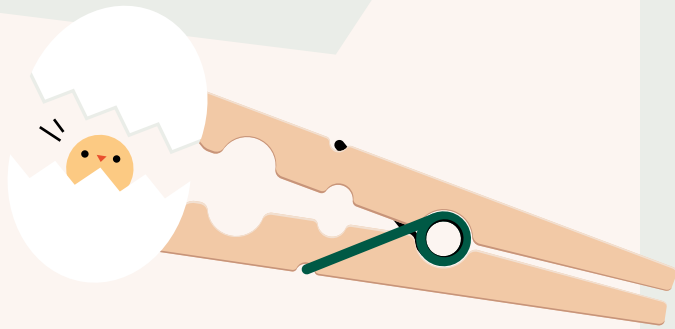
Lindern und befeuchten



Ohne Konservierungsmittel

12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH





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

Wenn Scham gefährlich wird

Warum wir besonders bei intimen Problemen zum Arzt müssen



In unserer Gesellschaft ist das Thema Gesundheit oft mit Stigmen und Scham behaftet, besonders wenn es um intime oder als peinlich empfundene Probleme geht. Viele Menschen zögern oder meiden es sogar, medizinische Hilfe zu suchen, wenn sie mit persönlichen Gesundheitsfragen konfrontiert sind, die sie als unangenehm empfinden. Keine gute Idee - denn dieses Zögern kann schwerwiegende Folgen haben. Lassen Sie uns gemeinsam Tabus brechen und einen offenen Dialog über diese wichtigen Gesundheitsthemen führen!

1. Sexuelle Gesundheit

Patienten empfinden dies oft als peinlich, weil es sich um sehr private und intime Aspekte ihres Lebens handelt. Die Offenlegung von Problemen rund um die Sexualität kann als Verletzung der persönlichen Intimsphäre empfunden werden. Es ist jedoch entscheidend, zum Arzt zu gehen, da unbehandelte sexuelle Gesundheitsprobleme zu schwerwiegenden Komplikationen wie Unfruchtbarkeit oder chronischen Schmerzen führen können. Zudem können sexuell übertragbare Infektionen, wenn sie nicht behandelt werden, die Gesundheit ernsthaft gefährden und auf Partner übertragen werden.

2. Gastrointestinale Probleme

Viele Menschen empfinden Themen wie Inkontinenz oder Verdauungsprobleme als demütigend, da sie oft mit einem Verlust der Kontrolle über den Körper verbunden sind. Der Gang zum Arzt ist jedoch unerlässlich, da solche Probleme Anzeichen für ernsthafte Erkrankungen sein können. Unbehandelt können sie zu schweren Gesundheitsproblemen führen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

3. Psychische Gesundheit

Schamgefühle können durch Vorurteile entstehen, die gesellschaftlich immer noch mit psychischen Erkrankungen verbunden sind. Viele fürchten, als schwach oder unfähig angesehen zu werden. Eine frühzeitige Behandlung ist jedoch entscheidend, um eine Verschlimmerung der Symptome zu verhindern.

4. Frauengesundheit und Männergesundheit

Probleme wie erektile Dysfunktion oder Menstruationsstörungen werden oft als Angriff auf die Geschlechtsidentität wahrgenommen. Aber die frühzeitige Behandlung ist wichtig, da sie auf ernstere Gesundheitsprobleme hinweisen können, wie hormonelle Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

5. Hauterkrankungen

Viele Hauterkrankungen sind sichtbar, können das Selbstbewusstsein schwächen und in weiterer Folge zu sozialer Isolation führen. Nicht behandelte Hautprobleme können sich verschlimmern und Narben oder Infektionen entstehen.

6. Gewichtsprobleme

Übergewicht und Essstörungen sind oft mit Scham und Schuldgefühlen verbunden. Eine Nichtbehandlung kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Herzerkrankungen oder schweren psychischen Problemen führen.

7. Suchterkrankungen


Das Stigma, das mit Sucht verbunden ist, kann dazu führen, dass Menschen sich schämen, Hilfe zu suchen. Unbehandelte Suchterkrankungen können jedoch schwerwiegende gesundheitliche, soziale und rechtliche Probleme verursachen.

Hilfe suchen ist nicht peinlich

Haarausfall, Hämorrhoiden, Fußpilz oder Mundgeruch?

Die Liste können wir noch lange weiterführen. Fast jeder hat mit vermeintlich unangenehmen Gesundheitsproblemen zu kämpfen - Dr. Google allein hilft oft nicht mehr weiter. In all diesen Fällen ist es wichtig, die Scham zu überwinden und professionelle medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Seien Sie sich sicher: Ihr Arzt hat Ihr Problem schon hundertmal gesehen. Frühzeitige Diagnose und Behandlung können nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch das Risiko schwerwiegender Gesundheitsprobleme verringern.

Aboca

 www.aboca.com/at

Hämorrhoiden?

NeoFitoroid Bio-Salbe
wirkt lindernd und schützt
die Schleimhäute.

Auch in der Schwangerschaft
und Stillzeit anwendbar.

 Institut
AllergoSan

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



 **GUTSCHEIN**
€ 1,-
Art.-Nr. 81956



* € 1,- Gutschein gültig für NeoFitoroid Bio-Salbe bis 30. Juni 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81956

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.

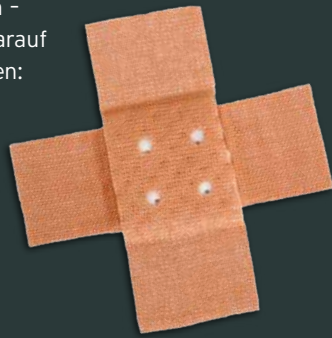
Welche Aufgaben umfasst das Wundmanagement?

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.

**Bionect
Creme**

mit Hyaluronsäure verbessert und beschleunigt die Wundheilung bei

- ✓ Schnitt- und Schürfwunden
- ✓ Verbrühungen, Verbrennungen
- ✓ kleinen Operationsnarben
- ✓ akuten und chronischen Wunden
- ✓ Wundliegen, Druckgeschwüren

Bionect®

**HYALURON
BEI
WUNDEN**

CREME + SPRAY

bionect.at

**IDEAL
FÜR
UNTER-
WEGS**

**Bionect
Control Spray**

mit Hyaluronsäure und metallischem Silber

schützt zusätzlich vor exogenen Keimen

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.



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



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 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.

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.

Aboca

Sodbrennen? Reflux? Verdauungsprobleme?

Rasche Linderung – 100 % natürlich!

Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet. Ab 6 Jahren. Wirkung durch klinische Studie nachgewiesen!*

Institut
AllergoSan

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. **DOI: 10.14309/ajg.000000000002360

IN IHRER
APOTHEKE.



www.aboca.com/at



GUTSCHEIN
€ 1,-
Art.-Nr. 81960



* € 1,- Gutschein gültig für NeoBianacid (14 und 45 Tabletten) bis 30. Juni 2024. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außenendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81960

GEFRAGT AM MARKT





**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



Gelegenheitsarbeiten verrichten	Provinz Kanadas	amerik. Schauspieler: ... Lancaster	Hafenstadt in Südwest-England	formbare Masse zum Spielen		Fenstervorhang		Fluss durch München	tollen, lärmten (Kinder)		Strom in Ostsibirien	Pflanze mit fleischigen Blättern		Anrede für Kardinale	Vorname Eulenspiegels	Bundesstaat der USA									
						österreichisches Bundesland						unecht wirkendes Verhalten													
lediglich			3	erzählende Versdichtung					Frauenliebbling (französisch)								ein Wollgewebe								
Stoß mit dem Fuß						eine Empfehlung geben						vornehmes Einfamilienhaus	5												
									unbekannt, anonym						8										
Musical von A. Lloyd Webber		Name zweier franz. Autoren		Nutzungsrecht im MA.	 <h1 style="text-align: center;">Gehirn-Jogging</h1> <p style="text-align: center;">Schwedenrätsel</p>								Südasiat	genuesischer Seeheld (Andrea)	Norm, Richtschnur										
verehrtes Vorbild																									
	2																								4
französisches Kugelspiel	fächerförmige Flussmündung		Wallfahrtsort des Islam																		abgegrenztes Gebiet				Luftkurort in der Holstein. Schweiz
gebildete, kultivierte Frau																					Skilanglauf: Bahn, Spur	frei zugänglich			
			6																						
sich in einen Text vertiefen		Lebenshauch		anhänglich, loyal																		Gerichts-sache			
Zart-, Feingefühl																						kontra, anti		kochen	unbekleidet
mageres Rinderhackfleisch	böse, schlimm		Kassenzettel; Gutschein	11									Mixgetränk (engl.)	an-bieten		Gleichklang im Vers	nicht vertrauenswürdig	Lautstärke-maß		Stab, Stecken		Schöpferin eines Werkes		italienische Insel	9
						Mahlzeit am Vormittag					10														
tropisches Riesen-gras		regsam und wendig		Liegeplatz für Schiffe						Europ. Weltraumorganisation (Abk.)		feierliche Amtstracht													
						Stadt am Thüringer Wald									1	fromme Gestalt bei W. Busch	Vater und Mutter								
Binnenstaat in Ostafrika	Gewebe mit Wellenmuster		Nord-europäer, Same		Kirchweih					derb-komisches Bühnenstück		Wendekurve													
Tausend (ugs.)						franz. Herrscheranrede		rhythmischer Sprech-gesang				nord-deutsch für Ried, Schilf	einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug												
					poetisch: Adler	Astrologe Wallensteins				Kirchenmusik-instrument							Meeres-bucht								
koffein-haltiges Kaltgetränk		asiatisches Gebirge					7	kleine Metall-schlinge					Weinstock												
					Ansprache, Vortrag					Kurs an einer Hochschule															
Urgroßvater (Kosewort)		Nachlass empfangen						beständig, gleichbleibend					Wort der Ablehnung				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

		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	



Aboca

Müdigkeit? Erschöpfung?

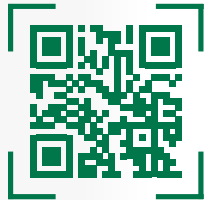
Stärkung aus der Natur in
anspruchsvollen Zeiten mit
Vitamin C aus Acerola-Extrakt.

100 % natürliche Unterstützung
für die ganze Familie.

Institut
AllergoSan

Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und leistet einen wesentlichen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

www.aboca.com/at

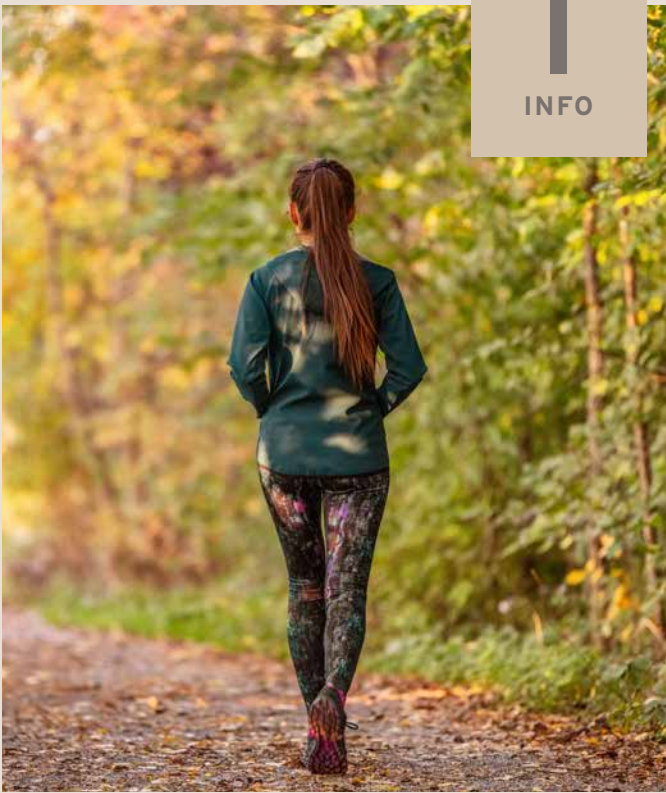


AB 1 JAHR

GUTSCHEIN
€ 1,-
Art.-Nr. 81958



* € 1,- Gutschein gültig für Natura Mix Advanced Stärkung bis 30. Juni 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81958



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!



Ganz leicht abnehmen mit der Abnehmspritze - ist das möglich?

Ich habe von der Abnehmspritze „Ozempic“ gehört. Ich würde für den Sommer gerne ein paar Kilo abnehmen. Kann ich diese Spritze einfach in der Apotheke kaufen und mir selber spritzen oder wie funktioniert das?

Es ist richtig, dass Ozempic eine Behandlung für Gewichtsreduktion ist. Ozempic enthält Semaglutid, das zur Gruppe der GLP-1-Rezeptoragonisten gehört und das Hungergefühl verringert. Es wird subkutan injiziert und ist besonders für Personen mit Typ-2-Diabetes geeignet, kann aber auch zur Gewichtsreduktion bei starkem Übergewicht verwendet werden.

Wichtig: Es handelt sich um ein Medikament, das eine medizinische Indikation erfordert und von einem Arzt verschrieben werden muss. Demnach sind regelmäßige ärztliche Kontrolluntersuchungen zur Überwachung der Wirksamkeit und Anpassung der Dosierung erforderlich. Zu beachten sind auch mögliche Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Verdauungsstörungen.

Obwohl Ozempic sehr rasch Erfolge bringt, ist es wichtig zu bedenken, dass es nicht unbedingt die nachhaltigste Methode für jeden ist. Langfristig sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung oft wirksamer und schonender. Diese Ansätze stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Stimmung und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Ziel sollte ein gesunder Lebensstil sein, den Sie langfristig beibehalten können, und nicht eine schnelle, aber kurzfristige Lösung.

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



Mag. Lilia Schwendenwein

Mariazeller Str. 14, AT-8623, Aflenz
T. +43 3861 2218 | M. office@hochschwab-apotheke.at
www.hochschwab-apotheke.at