



Ausgabe 04/25
Winter

g'sund

suedstadt-apo.at

Winter Arc

Routinen stärken, Körper & Psyche in Balance
bringen und sich selbst etwas Gutes tun

Erkältung im Griff

Vorbeugen,
behandeln,
fit werden

Kältealarm

Pflegetipps und SOS-
Hacks für geschmeidige
Haut im Winter

Editorial.

A

P

Liebe Leser:innen!

Es kommt uns so vor, als hätten wir den Sommer gerade erst verabschiedet – schon ist der Winter da. Mit ihm all die kleinen und großen Herausforderungen, die die kalten Monate jedes Jahr mit sich bringen. Genau hier setzt unsere aktuelle Ausgabe an: Wir möchten Sie mit Wissen, Tipps und Inspiration durch die kalte Jahreszeit begleiten.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die **Phasen einer Erkältung** erkennen und in jeder richtig reagieren können – vom Vorbeugen über die Akutbehandlung bis hin zur Erholung. Für alle, die ihre Haut schützen wollen, haben wir praktische **Pflege- und SOS-Hacks gegen Wintertrockenheit** zusammengestellt.

Unser Artikel zu den **typischen Winterkrankheiten** beleuchtet, welche Risiken Kinder, Erwachsene und Senioren in dieser Zeit besonders betreffen. Außerdem blicken wir auf den spannenden Lifestyle-Trend „**Winter Arc**“: eine Einladung, die dunklen Monate bewusst für innere und äußere Stärke zu nutzen – mit Routinen, die Körper, Geist und Seele gutten.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde, warme und inspirierende Wintersaison – und viel Freude beim Lesen, Staunen und Ausprobieren. Sie haben Fragen zu gesundheitlichen Themen? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch bei uns in der Apotheke!

Herzlichst, Ihre
Mag. pharm. Martha Öncül-Willander
und das Team der Südstadt Apotheke



SÜDSTADT 

Südstadt Apotheke
Südstadtzentrum 1/5
2344 Maria Enzersdorf

Tel.: +43 2236 42489
E-Mail: office@suedstadt-apo.at
www.suedstadt-apo.at

Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 12.00 Uhr

Inhalt



04

Family & Kids
12 Hallo Kids!
Hallo Winter!

Hallo Kids



Gesundheit & Lifestyle

4 Winter-Arc

Besser als Neujahrsvorsätze

6 Erkältung im Griff

Vorbeugen, behandeln, fit werden

8 Typische Winter-krankheiten

Jede Generation hat eigene Herausforderungen

10 Kältealarm

Pflegetipps und SOS-Hacks für geschmeidige Haut im Winter

Mind & Soul

14 Rätsel

Schwedenrätsel & Sudoku



Kältealarm
Pflegetipps und SOS-Hacks für
geschmeidige Haut im Winter

Nutrition & Food

15 Rezept

Rotkraut-Apfel-Quiche mit Schafskäse



Alles dreht sich um Ihr Wohlbefinden!

Individuelle Beratung und engagierter Service sind nicht nur Schlagworte. Unser Team versteht es, diese Begriffe aktiv in die Tat umzusetzen. Neben kompetenter Fachberatung sind wir auf Homöopathie, Bachblüten, Aromatherapie, Mineralstoffberatung (Schüßler Salze) und andere Methoden der Alternativmedizin spezialisiert. Wir bieten diverse Screeningtests an, so können wir Ihren Vitamin-D-Spiegel, Covid-Antikörper, den Blutzucker und Langzeitzucker HbA1c überprüfen!

Winter Arc

GESUNDHEIT & LIFESTYLE



Besser als Neujahrsvorsätze

Wenn die Tage immer kürzer werden, die Nächte länger und der Winter Einzug hält, zieht sich manch eine:r gern zurück – und genau hier setzt der Trend Winter Arc an. Nicht als harsche Diät oder eiserne Herausforderung, sondern als Chance für bewusstes Wachstum: Routinen stärken, Körper und Psyche in Balance bringen, sich selbst etwas Gutes tun.

Was versteht man unter „Winter Arc“?

„Winter Arc“ ist ein Social-Media-Trend, der Menschen dazu inspiriert, die Herbst- und Wintermonate zu nutzen, um an sich zu arbeiten – **körperlich, mental, gesundheitlich**. Er ist kein streng vorgeschriebenes Programm, sondern eine Einladung zur Selbstgestaltung: Man definiert neue gesunde Gewohnheiten, setzt Ziele, die zu einem passen, und verfolgt sie über Wochen hinweg – oft mit dem Wunsch, stärker, bewusster oder einfach zufriedener ins neue Jahr zu starten.

Innere Stärke fördern

Der Winter Arc zielt nicht nur auf äußere Dinge: Selbstreflexion, mentale Gesundheit und innere Balance sind zentral. Herausforderungen wie Lichtmangel, Stress oder Jahresenddruck können bewusst angegangen werden. Doch gute Gewohnheiten brauchen Zeit – etwa zwei Monate sind nötig, bis eine Verhaltensänderung zur Gewohnheit wird.

Was kann alles Teil Ihres Winter Arc sein?



1. Guter Schlaf

Schlafqualität korreliert stark mit Immunsystem, Stressbewältigung und emotionaler Gesundheit. Wer gut schläft, ist erwiesenermaßen belastbarer und leistungsfähiger.

Das hilft von innen:

- *Magnesium*
- *Melatonin*
- *Baldrian, Passionsblume oder Lavendel*

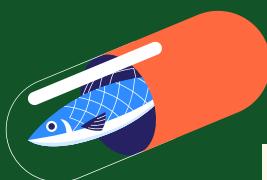


2. Bewegung und Sport

Bewegung verbessert Schlaf, hebt die Stimmung, hilft Stress abzubauen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Schon drei Trainingseinheiten oder flotte Spaziergänge pro Woche haben deutliche Effekte.

Nutritive Trainingshelfer:

- *Vitamin D*
- *Omega-3-Fettsäuren*
- *Proteinreiche Ernährung*



3. Darmgesundheit

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er steuert über Stoffwechsel und Immunsystem viele Prozesse, die über unser Wohlbefinden entscheiden. Ein ausgewogenes Mikrobiom beeinflusst Stimmung, Energie und sogar die Schlafqualität.

Gut für den Darm:

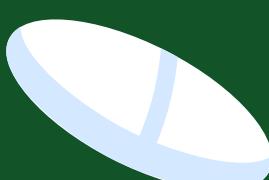
- *Probiotika*
- *Ballaststoffreiche Ernährung*

4. Stressmanagement

Mentales Wohlbefinden, Achtsamkeit und Pausen sind essenziell. Meditation, Atemübungen oder kleine Ruhe-rituale wirken nachweislich stressreduzierend.

Das hilft außerdem:

- *Ashwagandha, Rhodiola oder Ginseng*
- *B-Vitamine*
- *Magnesium*



So starten Sie Ihren Winter Arc

Starten Sie Ihren Winter Arc ohne Druck – ob im November oder später, der richtige Zeitpunkt ist immer dann, wenn Sie bereit sind. Setzen Sie sich wenige, realistische Ziele, zum Beispiel drei Bewegungseinheiten pro Woche oder abends ohne Bildschirm ins Bett gehen. Legen Sie feste Zeitpunkte fest, damit Routinen entstehen, und halten Sie Ihre Fortschritte in einem Tagebuch fest.

Bleiben Sie flexibel, wenn das Leben dazwischenfunkt. Die kleinen, gut gewählten Schritte, die sich in Ihren Alltag einfügen, sind oft jene, die Sie ins neue Jahr tragen – mit mehr Energie, besserem Schlaf, innerer Balance und einem gestärkten Körpererfühl.



Mag. Clara Pfeiler

Pharmazeutin

APO-TIPP

FÜR MUSKELN, NERVEN & ENERGIE

Im Alltag, Beruf und Sport – dauerhaft versorgt!



Dein 7-Salze
MAGNESIUM





Erkältung im Griff:

**Vorbeugen,
behandeln,
fit werden.**

Often begins **schleichend**: A light scratch in the throat, a runny nose, stiff joints – a cold is on the march! Those who know the typical phases and what to do in each case can clearly **abmildern**. We lead you through the three most important stations: Prevention, Acute treatment and Recovery.

1. Vorbeugen: Immunsystem zur Bestleistung pushen

Bring your immune system into top shape. This not only protects against infections, but also ensures that they are milder and shorter in the event of a cold.

Vitamins and trace elements provide the basis. **Vitamin C** is known for its supporting effect on the immune system and is rich in winter vegetables and fruits. **Vitamin D** again plays a special role in the lightless months – in Austria many people suffer from a deficiency.

Deficiency, what supplementing with Vitamin-D preparations does well. Zinc has also proven itself: If taken early, it can shorten the duration of a cold. Trace elements such as **Selenium** and **Iron** complement your cold protection shield.

But: Nutrients alone are not everything. Regular exercise in the fresh air stimulates the immune system. Adequate sleep is an often underestimated factor: Even a few nights without sleep increase the risk of infection. In addition, small, but effective routines such as regular hand washing, nose blowing or the avoidance of overfilled rooms during the cold season.

Tipp: Denken Sie auch an Ihren Darm – rund 70 % unserer Immunzellen sitzen dort. Mit einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung inklusive fermentierter Lebensmittel tun Sie nicht nur der Verdauung, sondern auch Ihrem Abwehrsystem etwas Gutes.



2. Erkältung akut: Klug reagieren statt tapfer durchhalten

Und dann ist es doch passiert: Der Hals brennt, die Nase rinnt, der Kopf pocht. Jetzt gilt es, den Körper nicht zusätzlich zu belasten, sondern die Beschwerden gezielt zu lindern.

Schmerz- und Fiebermittel wie Paracetamol oder Ibuprofen sind bewährte Helfer, wenn Kopf- und Gliederschmerzen plagen oder das Fieber steigt. Gleichzeitig erleichtern sie den Schlaf, welcher für die Genesung besonders wichtig ist. Bei Husten lohnt sich ein genauer Blick: Handelt es sich um einen trockenen Reizhusten, helfen hustenstillende Mittel – gerade in der Nacht. Bei verschleimtem Husten dagegen sind

pflanzliche Schleimlöser, etwa mit Efeu oder Thymian, eine gute Wahl. Auch die Nase braucht Zuwendung: Ab-schwellende Nasensprays können den Druck lindern und das Atmen erleichtern. Sanfte Alternativen sind Salz- oder Meerwassersprays, die befeuchten und die Schleimhäute bei ihrer Arbeit unterstützen.

Hausmittel haben in dieser Phase ebenfalls ihren Platz. Ein heißer Ingwertee mit Honig, Gurgeln mit Kamille oder das Inhalieren von Wasserdampf sind kleine Klassiker, die oft Großes bewirken. Entscheidend ist, dass Sie Ihrem Körper jetzt Ruhe gönnen. Die gewohnte Sporteinheit oder das pflichtbewusste Überstundenleisten verlängern die Erkrankung – und machen sie oft schlimmer.

3. Ende der Verkühlung: Zurück zur Energie

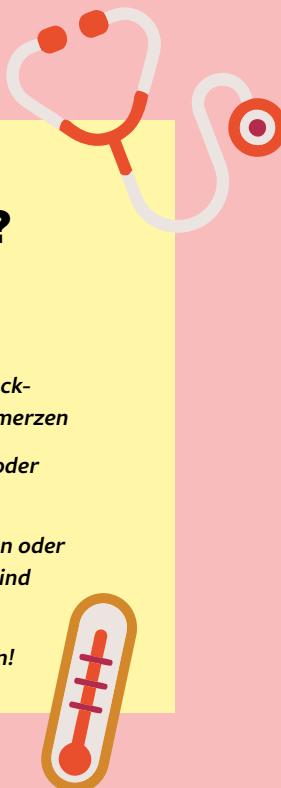
Die schlimmsten Symptome sind abgeklungen, doch oft bleibt ein Rest: nerviger Husten, die wunde Nase oder schlichtweg Müdigkeit. Jetzt lohnt sich die Extra-Portion Fürsorge, damit Sie schnell wieder zu alter Form zurückfinden.

Eine sanfte Nasensalbe kann kleine Wunden vom ständigen Schnäuzen schnell beruhigen. Auch wohltuende Tees mit Spitzwegerich oder Fenchel beruhigen Hals und Bronchien, während Hustenpastillen das letzte Kratzen lindern. Auch jetzt sollten Sie Ihrem Immunsystem noch einmal mit Vitamin-präparaten unter die Arme greifen.

In dieser Phase gilt: nicht zu schnell wieder Vollgas geben. Leichte Spaziergänge an der frischen Luft sind ideal – anstrengende Workouts sollten erst dann wieder absolviert werden, wenn Sie sich wirklich komplett fit fühlen. Denn wer zu früh wieder durchstartet, riskiert einen Rückfall.

Wann sollte ich zum Arzt gehen?

- *Fieber über 38,5 °C, das länger als drei Tage anhält*
- *Starke Halsschmerzen, Schluckbeschwerden oder Ohrenschmerzen*
- *Atemnot, pfeifende Atmung oder stechender Brustschmerz*
- *Wenn Kinder, ältere Menschen oder chronisch Kranke betroffen sind*
- *Im Zweifel gilt: Lieber einmal mehr ärztlich abklären lassen!*



APO-TIPP



Typische Winterkrankheiten

Jede Generation hat eigene Herausforderungen



Mag. Kremena Bontcheva

Pharmazeutin

Mit der Kälte ziehen jedes Jahr auch gesundheitliche Herausforderungen ein – und die betreffen uns je nach Alter ganz unterschiedlich. Während Kinder vor allem mit Infekten kämpfen, spüren Erwachsene die Schwere der dunklen Monate oft auch psychisch. Senioren wiederum müssen besonders Herz und Gelenke im Blick behalten.

Kinder Wenn Viren Hochsaison haben

Die Kleinen sind im Winter besonders anfällig, weil ihr Immunsystem noch in der Übungsphase ist. In Kindergarten und Schule haben Viren leichtes Spiel – und was heute ein Husten ist, kann morgen schon eine Mittelohrentzündung sein.

VIRALE INFekte (z. B. Grippe, RSV, Corona): Kinder stecken sich leicht an, weil sie in engen Gruppen spielen, husten und niesen. Oft verlaufen die Erkrankungen schwerer als bei Erwachsenen, mit hohem Fieber oder Atemnot.

PSEUDOKRUPP: Meist plötzlich mitten in der Nacht – bellender Husten, pfeifendes Einatmen, manchmal sogar Atemnot. Der Auslöser ist ein Virus – die angeschwollene Kehlkopfschleimhaut macht die Situation dramatisch. Typisch ist, dass die Beschwerden in der kalten Jahreszeit zunehmen.

MITTELOHRENTZÜNDUNG: Typisch ist der Schmerz in der Nacht, wenn Kinder weinend aufwachen. Ursache sind Infekte, die über die Ohrtröhre ins Mittelohr wandern. Besonders Kleinkinder sind betroffen, weil ihre anatomischen Verhältnisse das begünstigen.

ASTHMA: Niedrige Temperaturen und trockene Heizungsluft bereiten besonders im Winter Probleme. Kinder mit Asthma haben im Winter daher deutlich mehr Anfälle. Wichtig ist eine gute medikamentöse Einstellung und das Meiden von Auslösern, z.B. Rauch.

NEURODERMITIS: Die trockene Heizungsluft schwächt die Hautbarriere, Juckreiz und Ekzeme verstärken sich. Viele Kinder kratzen sich dann blutig, was Infektionen begünstigt. Reichhaltige Pflege, milde Reinigungsprodukte und Baumwollkleidung können helfen, den Winter erträglicher zu machen.

Erwachsene Zwischen Winter-Blues & Wohlfühl-Kilos

Für Erwachsene ist der Winter oft eine Doppelbelastung: einerseits Stress im Job und mit Familie, andererseits körperliche und seelische Herausforderungen.

WINTERDEPRESSION: Wenn das Tageslicht fehlt, gerät die Hormonproduktion aus dem Takt. Betroffene fühlen sich antriebslos, traurig und schlafen oft schlechter. Lichttherapie, Spaziergänge am Vormittag und Vitamin-D-Präparate können helfen, die Stimmung zu stabilisieren.

GEWICHTSZUNAHME: Kurze Tage und die Lust auf Komfort führen oft zu weniger Bewegung und mehr Kalorien. Kekse, Punsch und deftige Speisen sind zwar gemütlich, aber sie hinterlassen ihre Spuren. Schon ein Kilo mehr pro Winter summiert sich über die Jahre. Kleine Routinen wie Treppensteigen oder Spaziergänge zwischen den Mahlzeiten wirken hier Wunder.

HAUTPROBLEME: Auch Erwachsene leiden im Winter unter trockener Haut, spröden Lippen und Ekzemen. Wer täglich lange und sehr heiß duscht oder aggressiv reinigt, verschlimmert das Problem. Besser sind kurze, lauwarme Duschen, rückfettende Cremes und ein Luftbefeuchter im Schlafzimmer. So bleibt die Hautbarriere intakt.

Senioren Herz, Gelenke und Balance im Fokus

Im höheren Alter ist der Winter besonders kritisch. Nicht nur Viren, sondern auch Kälte, Glätte und weniger Tageslicht erhöhen das Risiko für ernsthafte Probleme.

HERZINFARKT: Herzinfarkte sind im Winter häufiger. Kalte Temperaturen lassen die Blutgefäße enger werden, der Blutdruck steigt und das Herz wird stärker belastet – das kann bei Menschen mit Vorerkrankungen gefährlich werden.

STÜRZE: Mit nachlassender Balance und schwächerer Muskulatur reichen schon wenige Schritte auf glattem Boden für gefährliche Stürze. Hüft- oder Oberschenkelbrüche sind dann keine Seltenheit. Vorbeugend helfen rutschfeste Schuhe, Gehstöcke und eine gute Beleuchtung rund ums Haus.

ARTHROSE: Gelenke reagieren empfindlich auf Kälte und Feuchtigkeit. Viele ältere Menschen berichten, dass Schmerzen stärker werden, wenn die Temperaturen sinken. Bewegung in Maßen, warme Kleidung und Physiotherapie lindern Beschwerden – auch wenn sie die Arthrose nicht heilen können.

DEMENZ: Kürzere Tage, weniger Aktivität und soziale Isolation verschlechtern oft die Orientierung und das Gedächtnis. Für Angehörige bedeutet das: gezielt Tageslicht ermöglichen, kleine Routinen aufrechterhalten und soziale Kontakte pflegen. Selbst kurze Gespräche oder gemeinsame Spaziergänge haben hier eine große Wirkung.

Vorbeugen ist das beste Rezept

Ob Kind, Erwachsene oder Senior – jede Altersgruppe erlebt den Winter anders. Doch eines ist allen gemeinsam: Wer sich vorbereitet, kommt besser durch die kalte Jahreszeit. Licht, frische Luft, regelmäßige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung sind die Basis. Dazu kommen ärztliche Kontrollen und eine Portion Achtsamkeit. So wird der Winter eine Zeit der Stärke, der Wärme und des bewussten Genießens.





SOS

Kälte- Alarm?

**Pflegetipps und
SOS-Hacks für geschmeidige
Haut im Winter**

edes Jahr im Winter spielt Ihre Haut verrückt? Kalte Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen und weniger körpereigenes Hautfett sorgen für ein Ungleichgewicht, das viele spüren: Spannen, Jucken oder gar Risse. Nicht in diesem Jahr! Denn zum Glück gibt es Strategien, um die Haut von außen zu stärken und gleichzeitig von innen zu unterstützen.

Typische Winter-Hautprobleme

Wenn die Temperaturen sinken, wird die Hautbarriere labiler. Die Talgproduktion ist im Winter deutlich reduziert. Dadurch fehlt der natürliche Schutzfilm, Feuchtigkeit verdunstet schneller. Besonders betroffen sind Gesicht, Hände und Lippen, wo kaum Talgdrüsen vorhanden sind. Unangenehmes Spannen, Rötungen, spröde Stellen oder Ekzeme sind keine Seltenheit.

Die vergessenen Zonen

Oft liegt der Fokus auf der Gesichtspflege, doch gerade Hände und Lippen haben im Winter die größten Belastungsproben zu bestehen. Häufigeres Händewaschen, niedrige Temperaturen und Wind machen die Haut dort besonders empfindlich. Auch die Schienbeine sind anfällig, weil die Haut hier generell dünn und trocken ist. Wer nach dem Duschen sofort eine rückfettende Lotion aufträgt, kann das Spannungsgefühl abmildern. Baumwollhandschuhe oder -socken über Nacht wirken zusätzlich wie eine Intensivkur.

Wirkstoffe, die im Winter den Unterschied machen

Die Wahl der richtigen Inhaltsstoffe ist jetzt entscheidend. Reichhaltige Cremes mit Lipiden helfen, die Barriere zu stabilisieren, während feuchtigkeitsbindende Stoffe den Wasseraushalt auffüllen. Besonders bewährt haben sich Urea, Glycerin und Hyaluronsäure, die Wasser in der Haut halten. Ceramide sind wie kleine Bausteine, die Lücken in der Hautbarriere schließen. Panthenol beruhigt gereizte Stellen.

Bewährte Hautpflege-Wirkstoffe im Winter

- *Sheabutter*
- *Urea*
- *Glycerin*
- *Hyaluronsäure*
- *Ceramide*
- *Panthenol*



Hautpflege geht auch von innen

Auch die Ernährung beeinflusst, wie widerstandsfähig die Haut im Winter bleibt. Antioxidantien (zum Beispiel Vitamin E) bekämpfen freie Radikale und schützen dadurch Hautzellen. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung. Spürbar ist das nicht über Nacht – doch wer über Wochen gezielt auf nährstoffreiche Kost setzt, bemerkt eine Verbesserung von Elastizität und Spannkraft.

Wichtige Winter-Skin-Nährstoffe

- *Omega-3-Fettsäuren*
- *Vitamin C*
- *Vitamin E*
- *Zink*
- *Biotin*
- *Kollagen*



5 SOS-Hacks für geschmeidige Haut – auch im Winter

Wenn die Haut spannt und rau wird, helfen oft schon kleine Alltags-Tricks. Diese fünf Sofort-Helper bringen schnelle Linderung:

- Luft befeuchten: *Heizungsluft ist der größte Feuchtigkeitsräuber. Ein Luftbefeuchter oder einfach eine Schale Wasser auf der Heizung sorgt für ein angenehmeres Raumklima – und Ihre Haut dankt es Ihnen.*
- Duschen mit Maß: *Lieber lauwarm und nur kurz duschen. Zu heißes Wasser entfettet die Haut und verstärkt Trockenheit.*
- Weich umhüllt: *Greifen Sie zu Schals aus Seide oder Baumwolle. Wolle sieht zwar kuschelig aus, reizt die Haut aber oft zusätzlich.*
- Sonnenschutz: *UV-Strahlen sind auch bei Minusgraden aktiv. Ein leichter Sonnenschutz im Gesicht beugt nicht nur Sonnenbrand, sondern auch vorzeitiger Hautalterung vor.*
- Beauty-Schlaf nutzen: *Nachts regeneriert die Haut besonders intensiv. Eine reichhaltige Creme oder eine Overnight-Maske wirkt dann wie ein Pflege-Booster.*



Barbara Ivanjek

PKA


Wir beraten Sie
gerne in unserer
Apotheke!



Hallo Kids!



WISSENS-
WERTES

Hallo Winter!

Jetzt wird's frostig! Überall duftet es nach Zimt, Mandeln und Kakao. Ob Schneeballschlacht, Eislaufen oder einfach gemütlich einkuscheln – der Winter steckt voller Abenteuer! Hier findest du spannende Winterfakten, kreative Ideen und Tipps, wie du gesund und fröhlich durch die kalte Zeit kommst.

FIT UND FRÖHLICH DURCH DEN WINTER

Damit du den Winter genießen kannst, ohne zu frieren oder krank zu werden, helfen dir diese Tipps:

Warm durch den Tag

Zieh dich wie eine Zwiebel an – Schichten halten dich besser warm als ein einziger dicker Pulli.

Power fürs Immunsystem

Jetzt sind Mandarinen, Haferflocken, Nüsse und bunte Gemüsesuppen echte Superhelden.

Frische Luft tut gut

Auch bei Kälte jeden Tag kurz rausgehen! Bewegung an der frischen Luft macht fit und munter.

Ausreichend Schlaf

Wenn's draußen dunkel ist, braucht dein Körper mehr Ruhe – also geh lieber rechtzeitig ins Bett.

Saubere Hände

Wasch deine Hände regelmäßig, besonders vor dem Essen. So haben Viren keine Chance.

Wer bin ich?



Ich steh im Garten, trag Mütze und Nase, aus Schnee gebaut – das ist meine Phase!

Schneemann

Ich leuchte an einem bestimmten Abend in Rot, Blau, Grün, sprühe Funken und bring den Nachthimmel zum Glühn.

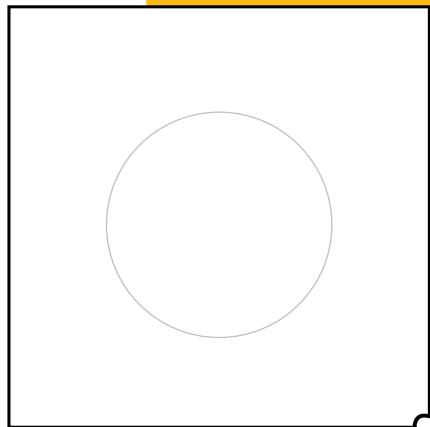
Feuerwerk



Einfach zeichnen mit Kreisen



Zeichnen macht richtig Spaß und es kann so einfach sein, coole Motive aufs Papier zu bringen. Mit dem Kreis als Basis und unseren Ideen gelingt dir das garantiert.

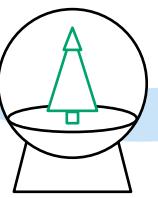
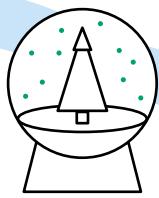
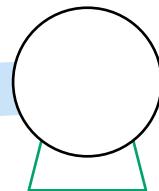


START

FERTIG!

JETZT DU!

GLEICH FERTIG ...



Wusstest du, ...

Dein Körper ist eine Heizung.

Wenn dir kalt ist, zittern deine Muskeln – dadurch entsteht Wärme und dein Körper hält seine Temperatur stabil bei etwa 37 °C.

Ohren frieren besonders schnell.

In den Ohrläppchen fließt wenig Blut – deshalb kühlen sie ohne Mütze ruckzuck aus.

Kalte Finger? Bewegung hilft!

Wenn du die Hände reibst oder mit den Armen wedelst, regst du den Blutfluss an – so werden kalte Finger schnell wieder warm.

Lachen ist Medizin!

Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller – und dein Immunsystem wird sogar stärker.

Sonnenlicht macht gute Laune.

Wenn die Sonne auf die Haut scheint, bildet dein Körper Vitamin D und Glückshormone – das hilft gegen Wintermüdigkeit.



APO-TIPP

Schwedenrätsel & Sudoku

Kellner	alkoholisches Getränk	Teil eines Wohnraumes	Opernsolo-gesang	ein Indogermane
ägyptische Göttin				
kleines Lasttier				5
ein Europäer	Baumbestand an Flüssen	Binnenstaat in Zentralafrika		
Sammlung von Schriftstücken		Bratensaft, Tunke	ohnehin	
ägyptische Hafenstadt	7	franz. Philosoph (Jean-Paul)	herausfordern, provozieren	3
beharrlich, ausdauernd	engl. Weltumsegler (James)	Gebirgs-pfad	Kfz-Zeichen Celle	2
digitales Speichermedium (Abk.)	somit, mithin	Stadt an der Mosel	erhöhen, auszeichnen	1
	intuitiv erfassen		Kopfbedeckung	



TIPP TIPP TIPP TIPP

deutlich		hochbetagt	Sultanat am Arabischen Meer
schlechter Mensch, Schuft			6
Frau Abrahams im A.T.			Abgasreiniger (Kurzwort)
schlank und geschmeidig	frühere französische Münze	dt. Komponist (Werner)	
beständig, gleichbleibend			
	4	Verbundenheit, Vertrautheit	
			Feldertrag

1 2 3 4 5 6 7 8

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

Leicht

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

Schwer

Die Lösungen für Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online:



Zutaten**FÜLLUNG**

- 150 g Schafskäse
- 200 g Schlagobers
- 50 g Milch
- 1 TL Suppenwürze
- 100 g Sauerrahm
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken
- 1 EL frischer oder getrockneter Thymian
- 1 Ei
- 400 g Rotkraut
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 große Zwiebel
- 1-2 EL Öl zum Anbraten
- 100 g Rotwein zum Ablöschen

TEIG

- 200 g Weizenmehl (Type 480)
- 120 g Magertopfen
- 1 EL Olivenöl
- 60 g Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver

ZUM GARNIEREN

- 1 Handvoll Walnüsse
- 1-2 EL Honig
- etwas Schafskäse zum Bestreuen

Zubereitung**FÜLLUNG**

Etwas Schafskäse zum Garnieren zur Seite stellen. Schlagobers und Milch in einen hohen Mixbecher geben, den Schafskäse hineinbröckeln und die Suppenwürze hinzufügen. Die Mischung mit einem Stabmixer zu einer festeren Creme pürieren.

Sauerrahm unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken, danach das Ei unterrühren. Rotkraut waschen und den Strunk entfernen. Den Krautkopf der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in kleine Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl glasig anbraten. Rotkraut hinzufügen und 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und ca.

Rotkraut- Apfel-Quiche

mit Schafskäse



10 Minuten mit geschlossenem Deckel weichdünsten und gelegentlich umrühren. Danach die Apfelstücke unterrühren.

TEIG

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform mit Backpapier auslegen.

Die Zutaten in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen und in die vorbereitete Quicheform drücken.

Die Rotkraut-Apfel-Füllung auf dem Teig verteilen. Die Sahne-Schafskäse-Sauce darübergießen, mit Walnüssen sowie den restlichen Schafskäse-Bröseln bestreuen und die Quiche ca. 35 bis 40 Minuten backen, bis die Füllung fest geworden ist. Mit etwas Honig beträufeln und warm genießen.

Online
erhältlich



Backen. Feiern. Genießen.

Kreative Backideen für alle Feste und Anlässe

Autorin Celina Hruschka

Verlag Tyrolia

Instagram @tyrolia_kochbuch



 **TYROLIA**

Aktion



Keine Angst vor
Fieberblasen

L-LYSIN

ESSENZIELLE AMINOSÄURE

L-Lysin ist ein essenzieller Bestandteil von Kollagen, dem wichtigsten Strukturprotein unserer Haut. Die Aminosäure muss in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden, da wir sie nicht selbst herstellen können. In einer Kapsel sind 500 mg reines L-Lysin enthalten, kombiniert mit Vitamin C. Dieses trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Kollagenbildung für eine gesunde Hautbarriere.

Verzehrempfehlung:

1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei

IMMUN+CISTUS

FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Der fruchtige Vitaminsaft mit der Kraft der Zistrose (Cistus) ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab 3 Jahren hervorragend geeignet, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt unterstützt durch seinen hohen Polyphenol-Gehalt die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden.

Verzehrempfehlung:

1x täglich 10 ml einnehmen. Hinweis: Kinder von 3 – 7 Jahren die halbe Dosierung (= 5 ml)

vegan – lactosefrei – glutenfrei – aromafrei



Starke Abwehrkräfte
für die ganze Familie