

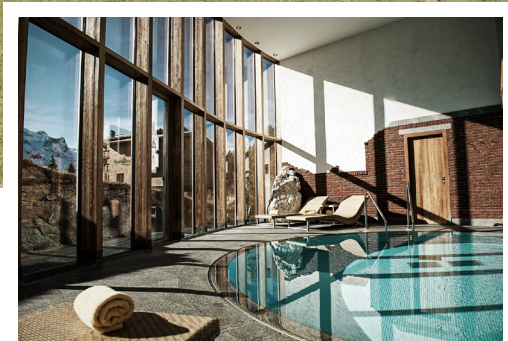


Dem Alltag enthoben, auf 1.700 m Höhe, am Sonnenplateau des Arlbergs gelegen erleben Sie hier völlige Freiheit, dramatischen Panoramablick, in Ruhe, mitten in der Natur.

„DA – Deine Apotheke“ verlost **1x2 Nächte\*** für 2 Personen im DZ mit Halbpension

### Rundum gesund

Das Hotel Goldener Berg bietet die passende Verpflegung der Hotelgäste mit umfassenden Angeboten ganz nach Wunsch, von ursprünglich bis basisch oder ketogen, für körperliches und seelisches Wohlbefinden.



### „Us oder Me“

Die Physiotherapeutin sorgt für körperliches Loslassen, die Energiemeditation für seelisches Entschlacken. Bei Bedarf steht ein Coach bereits vor, während und nach dem Urlaub unterstützend zur Seite. Ansonsten bleibt viel Zeit, die Seele baumeln zu lassen, alleine oder auf geführten Wanderungen die Pracht der Natur in sich aufzunehmen oder auch mit dem E-Bike die schönsten Seen der Umgebung zu bestaunen. Die Lebensideen, die sich in dieser Ruhe entfalten können, schreiben Sie auf Ihrem Sonnenbalkon oder den umfangreichen Sinnesplätzen um das Hotel in Ihr ganz persönliches „Me-Buch“, um sie auch zu Hause weiterverfolgen zu können. „Us oder Me“ – Zeit vom Feinsten –, sehr gerne auch mit der geliebten Fellnase.

„Wir möchten die Menschen berühren. Seelisch, geistig, körperlich. Damit sie leichter und reicher heimfahren, als sie gekommen sind“, so die Hotelchefin Daniela Pfefferkorn. ■

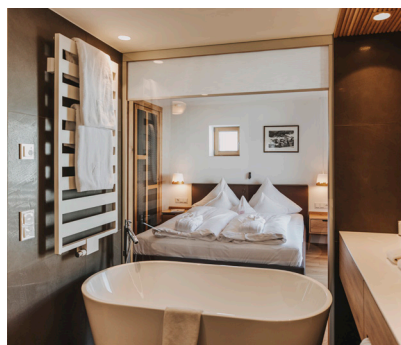
Hotel Goldener Berg  
Oberlech 117, 6764 Lech am Arlberg  
Tel. +43 (0) 5583/22050  
happy@goldenerberg.at  
[www.goldenerberg.at](http://www.goldenerberg.at)

## GEWINNSPIEL

# Hotel Goldener Berg: Love, Inner Peace & Holistic Selfcare

Zurück zu den eigenen Wurzeln, zurück zu unserem wahren SEIN – mitten in den Bergen Oberlechs.

Alleine oder unter Anleitung großartiger Therapeuten, im Urlaub wieder sich selbst ganz und gar spüren. Achtsam die Natur erleben beim „Alpenbaden“ mit Meditationen, täglichen Yoga-Einheiten, Detox und Basenfasten – alles, wonach sich das ICH gerade sehnt. Alles kann, nichts muss.



### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Goldener Berg“ (Gutschein gültig bis April 2024 – Weihnachten bis Ende März ausgenommen.) an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2023. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von zu viel Sonnenlicht auf unseren Körper werden nach wie vor unterschätzt. Vor allem der Mythos von der „gesunden Bräune“ hält sich hartnäckig. Warum Bräunung durch die Sonne nie „gesund“ sein kann und wie Sie sich an einem heißen Sommertag am besten vor der schädlichen UV-Strahlung schützen, erfahren Sie ab Seite 14.

Doch nicht nur ein Sonnenbrand kann an einem schönen Badetag zum potenziellen Spielverderber werden: Eine spezifische HNO-Erkrankung, die bei vielen Menschen im Sommer auftritt, ist die Badeotitis, auch als Schwimmerohr bekannt. Lesen Sie ab Seite 22, wie man diesem Leiden mit ein paar einfachen Maßnahmen vorbeugen kann.

Wollen Sie das schöne Wetter gleich für ein Outdoor-Work-out nutzen? Dann sollten Sie unbedingt unsere Tipps für ein effektives Beintraining beachten. Ab Seite 42 zeigen wir Ihnen die besten Übungen, mit denen Sie die untere Körperhälfte in Top-Form bringen und nebenbei auch noch massig Kalorien verbrennen können.

Ich wünsche Ihnen einen aktiven Hochsommer und viel Spaß beim Lesen der „DA – Deine Apotheke“.

MAG. CLEMENS ENGERT  
DA-Redakteur



IHR JULI

DAS ZAHLT SICH AUS  
**Die Rabatte &  
Gewinnspiele  
dieser Ausgabe**



Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. Clemens Engert (ce), DW 931; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 25 (Karez); • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 60 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68 • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** mst druckoptimierer gmbh & co kg, Paradeisergasse 5 – 1. OG, 9020 Klagenfurt am Wörthersee • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend das Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) > Impressum



Produziert nach den Richtlinien des  
Österreichischen Umweltzeichens,  
mst druckoptimierer gmbh&co kg, UW 1429

