

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



**Rätseln
und Urlaub
gewinnen!**

FITNESSTRENDS 2022

*Hula-Hoop oder Stroller Fitness –
wir haben für Sie getestet*

BUSSI BABY

*Was wir schon immer
übers Küssen wissen wollten*

LONG COVID

*Chronische Müdigkeit als
Folgeerkrankung*



APOTHEKEN-
MAGAZIN

Inhalt

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

endlich hält der Frühling Einzug und die Tage werden länger. Jetzt ist die besondere Zeit des Jahres gekommen, in der sich in uns die Vorfreude nach den warmen Monaten des Jahres regt.

Das wärmere Wetter steigert unser Wohlbefinden und eignet sich wunderbar für Erkundungstouren, Spaziergänge oder ein Picknick im Freien.

Aber nicht alle Menschen können das Frühjahr unbeschwert genießen. Sie kommen nicht in Schwung, fühlen sich schlapp und müde. Andere wiederum sind gereizt und unkonzentriert.

Nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit ist es, die auf das Gemüt schlägt. Auch die andauernde Pandemie, Long-Covid Symptome und eintretende Allergien machen uns zu schaffen.

Deswegen ist es jetzt höchste Zeit für den großen „Frühjahrsputz“. Mit ihm gewinnen wir das zurück, was wir in dieser Pandemie aus den Augen verloren haben: ein Gefühl der Ruhe und der Klarheit, und allem voran, ein Gefühl für uns selbst. Rücken wir uns in diesem Frühjahr also in den Mittelpunkt.

PS: Ein Tipp für jene, die unter Schlafstörungen oder psychischen Störungen leiden: Versuchen Sie es einmal mit einem Waldbad! Zwischen den Bäumen inmitten zwitschernder Vögel finden gestresste Menschen zu sich selbst. Wer Natur in seinen Alltag integriert, hält Körper und Seele gesund.

.....

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

4

Gefäßverengung

Die sieben häufigsten Mythen zum Thema Herzgesundheit

6

Fitnessrends 2022

Hula-Hoop oder Stroller Fitness – wir haben für Sie getestet

8

New Work

Hot Desk oder das „Schreib-tisch wechsele dich“-Spiel

10

Wenn der Apfel mit der Birke

Wie Kreuzallergien entstehen

12

Wenn Teller wachsen

Unser Essverhalten im Wandel

16

Bussi Baby

Was wir schon immer übers Küssen wissen wollten

18

Hallo Frühling

6 Hautpflege-Tipps für strahlende Haut

20

Pro-Aging

Die guten Seiten des Alterns!

22

Long Covid

Chronische Müdigkeit als Folgeerkrankung

24

Geh dich frei!

Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

26

Rezept

Cremige Polenta mit Spargel-Gemüse

WIEDER- VERBINDUNG

MENTAL
TIPP

In schwierigen oder hektischen Zeiten neigen wir (auch ich) manchmal dazu, unsere Verbindung zu verlieren, ohne es überhaupt zu merken. Nicht unbedingt zu anderen Menschen, sondern zu uns selbst. Wenn du bemerkst, dass deine psychische Gesundheit nachlässt oder du einfach abschaltest, kannst und solltest du dir die Zeit nehmen, um dich wieder zu verbinden.

Und je präsenter du im Moment bist, desto mehr wirst du die kleinen Dinge zu schätzen wissen und deine Freude wiederfinden. Vielleicht genügt es für dich schon, jeden Schluck deines Kaffees zu genießen, dem Vogelgezwitscher vor deinem Fenster zu lauschen oder mit jemandem ehrlich über deine Gefühle zu sprechen, um dich an die Schönheit des Lebens und deinen eigenen Sinn darin zu erinnern.

Oft reicht schon eine kleine Sache aus, um zur Ruhe zu kommen. Das muss nicht unbedingt Stillsitzen, Meditieren oder Beten sein. Vielleicht ist deine Sache eine heiße Dusche, ein Spaziergang in der Natur, eine SMS an einen geliebten Menschen, das Sitzen am Wasser oder einfach für einige Zeit langsam zu atmen. Deine eine Sache kann im Grunde alles sein, was deinen Geist beruhigt und dein Herz besänftigt.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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

GEFÄSS- VERENGUNG

Wie viele Mythen kennen Sie? Weltweit sind Herzkrankheiten die häufigste Todesursache. Aber viele Menschen kennen die Fakten zur Herzgesundheit nicht. Wir entlarven sieben der häufigsten und hartnäckigsten Mythen über Herzkrankheiten und zeigen, wie Kräuter dem Herzen helfen können, nachhaltig gesund zu bleiben.

Die sieben häufigsten Mythen zum Thema Herzgesundheit

Mythos 1: Herzstillstand und Herzinfarkt sind ein und dasselbe.

Ein Herzinfarkt tritt dann auf, wenn eines der Herzkranzgefäße verstopft ist. In Folge wird der Herzmuskel nicht mehr mit Blut versorgt und erhält nicht mehr genügend Sauerstoff. Beim Herzstillstand hört das Herz auf, Blut durch den Körper zu pumpen. Eine normale Atmung kann nicht mehr stattfinden und die Person ist bewusstlos. Viele Herzstillstände sind aber auf einen Herzinfarkt zurückzuführen.

Mythos 2: Kräftiges Husten während eines Herzinfarkts könnte Ihr Leben retten.

Für diese Aussage gibt es keinerlei medizinische Beweise. Man kann sich nicht selbst durch eine „Husten-Lungenreanimation“ helfen, wenn man glaubt, einen Herzinfarkt zu haben und allein ist.

Mythos 3: Es gibt auch „leichte“ Herzinfarkte.

Auch wenn Herzinfarkte in STEMI und nSTEMI unterteilt werden, so zeigt das nur an, ob es sich um eine vollständige oder teilweise Blockade der sauerstoffreichen Blutzufuhr von der Hauptarterie handelt. Ein Herzinfarkt bedeutet immer, dass eine Erkrankung vorliegt und das Risiko langfristiger Probleme, wie Herzrhythmusstörungen, in sich birgt.

Mythos 4: Herzkrankheit ist eine Männerkrankheit.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen sowohl Frauen als auch Männer. Nur ist dies den Frauen meist nicht bewusst. Das kann dazu führen, dass sie die Symptome eines Herzinfarkts weniger gut kennen und seltener die Notrufnummer wählen. Dadurch verringern sich die Überlebenschancen teilweise drastisch. Tatsächlich sterben mehr Frauen an koronaren Herzkrankheiten, als an Brustkrebs.

Mythos 5: Junge Menschen müssen sich keine Sorgen um Herzkrankheiten machen.

Den Grundstein für unsere Herzgesundheit legen wir mit der Art und Weise, wie wir unser Leben als Kinder, Jugendliche und Erwachsene leben. Rund 4 bis 10 % der Herzinfarkte treten bei Menschen unter 45 Jahren auf. Auch wenn Herzkrankheiten ansonsten eher Menschen über 65 Jahren betreffen.

Mythos 6: Menschen sollten Sport vermeiden, wenn sie eine Herzerkrankung haben.

Ganz im Gegenteil! Bewegung hilft, den Herzmuskel zu stärken und den Blutfluss im Körper zu verbessern. Die Wahrscheinlichkeit, während des Sports einen Herzstillstand oder an einem Infarkt zu erleiden, ist äußerst gering.

Mythos 7: Ich habe jahrelang geraucht, es macht keinen Sinn, jetzt aufzuhören.

Rauchen ist nach wie vor eine der Hauptursachen für Herzkrankheiten. Die gesundheitlichen Vorteile setzen sofort ein, sobald das Rauchen eingestellt wird. Wer mit dem Rauchen aufhört, verlängert das eigene Leben wahrscheinlich um Jahre. Auch die Atmung wird leichter.

WICHTIG!

Wenn Sie glauben, dass Sie oder eine andere Person einen Herzinfarkt haben, rufen Sie umgehend den Notdienst.

144

Herzgesunde Kräuter

Um das Herz gesund zu halten, hilft die Natur. So ist die **Rose** ja eher bekannt als romantische Geste. Aber wussten Sie auch, dass diese Blume herzgesunde Eigenschaften besitzt? Sie kann zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden und die Durchblutung fördern. Auch **Weißdorn** stärkt die normale Funktion und Struktur des Herz-Kreislauf-Systems. Als Tonikum ist er ein Antioxidans, das zur Vorbeugung von Herzkrankheiten beitragen kann. Auch **Lindenblütentee** wirkt als mildes blutdrucksenkendes Mittel und lindert stressbedingtes Herzklopfen.

Herzkunde

In den Theaterstücken von William Shakespeare finden sich Hinweise auf das Herzgespann. Uns ist es besser bekannt unter dem Namen: **Stiefmütterchen**. Man glaubte damals, dass ein Tee aus Herzgespann ein gebrochenes Herz heilen könnte.

Hilft schwarzer Knoblauch gegen Gefäßverengung?

Schwarzer Knoblauch ist frischer Knoblauch, der sich im Laufe der Zeit durch geringe Hitze und eine Luftfeuchtigkeit von etwa 70 % in einem Prozess namens Maillard-Reaktion verändert. Ein Grund für seine Beliebtheit ist, dass schwarzer Knoblauch wichtige Nährstoffe enthält, die zur Vorbeugung schwerer gesundheitlicher Probleme beitragen können. So verbessert er die Immunaktivität unseres Körpers und den Fettstoffwechsel des Herzens. Genießen Sie den schwarzen Knoblauch einfach pur, aufgestrichen auf einem Brot. Oder pürieren Sie ihn zusammen mit Kartoffeln oder Kichererbsen.

Leinöl als Omega 3 Lieferant

Leinöl ist eine der wichtigsten konzentrierten Quellen für essentielle mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Gewonnen aus Flachs, welcher ursprünglich aus dem Nahen Osten stammt, wird die einjährige, krautige Pflanze mit großen, himmelblauen Blüten für sein Öl geschätzt. Es wird durch Kaltpressung gewonnen, reguliert in unserem Herz-Kreislauf-System den Herzschlag und verhindert das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Weitere herzgesunde Kräuter

- › Ingwer
- › Zimt
- › Koriander
- › Kurkuma
- › Zwiebel
- › Lavendel
- › Oregano



Was mein Herz begehrt.



Erhältlich in Ihrer Apotheke



Herz und Nerven gut versorgt mit schwarzem Knoblauch + B-Vitaminen!

- ✔ Mit dem Extrakt aus schwarzem Knoblauch zur Unterstützung der Herzgesundheit.
- ✔ Plus Vitamin B1 für eine vitale Herzfunktion und Vitamin B2 zur Unterstützung des Nervensystems

Kraftvoll und geruchsfrei: Schwarzer Knoblauch entsteht durch den Veredelungsprozess von weißem Knoblauch.



Fitnessstrends 2022

HULA-HOOP ODER STROLLER FITNESS - WIR HABEN FÜR SIE GETESTET

Lieber Sommer,
 In diesem Jahr bin ich besser auf dich vorbereitet. Diesmal kommst du nicht zu schnell und ich werde für die Bikini-Saison bereit sein. In diesem Frühjahr habe ich gut recherchiert und bin auf die wohl unglaublichsten und spannendsten Fitness-Trends für 2022 gestoßen. Und seitdem? Nun ja! Lieber Sommer, lass mich dir erzählen, warum ich jetzt geradezu am Hula-Hoop-Reifen drehe.

DAS COMEBACK DES HULA-HOOP

Was damals schon Spaß machte, ist heute noch immer so: der Hula-Hoop-Reifen erinnert an ein Kinderspielzeug, ist aber ein hocheffektives Fitness-Gerät. Was wir einst als Holzreifen im Garten lustig um unsere Hüften kreisen ließen, ist heute ein modernes Fitness-Tool. Ja, lieber Sommer, das beweist eines: Nicht nur wir entwickeln uns weiter, auch die Dinge um uns herum bekommen manchmal eine völlig neue Bedeutung.

REIFEN MIT MASSAGEFUNKTION

Statt dem einfachen Reifen, gibt es massierende Reifenvarianten. Sie tragen effektiv zum Abnehmen bei. Aus Fettzellen wird dabei straffes Muskelgewebe gemacht. Damit der Reifen nicht zu hart ist, geben fünf bis sieben Zentimeter dicke Schaumstoffpolster den notwendigen Komfort. Befüllt man den Reifen innen mit Gewicht, verstärkt sich der Trainingseffekt.

DAS PERFEKTE TRAINING FÜR DIE KÖRPERMITTE

Sommer, ich kann es dir sagen: Morgens stehe ich mittlerweile beschwingt auf, lasse laut meine Lieblingsmusik laufen und Hula-Hoopen mich wach. Was es bringt? Na, eine schlanke Taille und straffe Bauchmuskeln. Durch das ständige Drehen und Balancieren des Reifens auf Taillenhöhe wird Cardio mit Balance-Training verbunden. Und wie du weißt, kann ja der Reifen allein durch Körperspannung oben gehalten werden. Die schrägen und geraden Muskelpartien am Bauch, in der Taille, am Rücken und sogar im Po-Oberschenkel-Bereich werden bei diesem Workout gefordert. Wie du siehst, Sommer: Ich bin bestens und beschwingt auf dich vorbereitet!

KINDERWAGEN-WORKOUT

Aber damit nicht genug, lieber Sommer. Du bist lang, warm und verlangst nach kurzen Hosen. Und für die braucht es straffe Beine. Nun denn, ich habe auch diese

Herausforderung angenommen und das Stroller-Workout probiert. Tut Kind und Mama (oder auch gern Papa) gut und vereint Fitness, Freundschaft und Spaß. Beim Spaziergang mit dem Kinderwagen baue ich also jetzt immer kurze Trainingseinheiten ein. Dabei spaziere ich zu Beginn für 10 bis 15 Minuten zügig und treffe mich dann mit der Trainingsgruppe. Jedes 60-minütige Workout umfasst Intervalle mit Ausdauerübungen und funktionellem Krafttraining. Alle Fitnesslevels sind willkommen.

ZUU BEWEGT DIE WELT

Aber Sommer - jetzt setze ich noch einen drauf! Ich weiß, du wirst jetzt schon ganz blass um die Nase. Da hilft auch deine Sonnenstrahlung nicht. Es war aber auch schwer, um diesen etwas anderen Trend heranzukommen: ZUU. Einst in Australien für den Spitzensport und die Streitkräfte entwickelt, scheint sich gerade die ganze Welt im ZUU-Fieber zu bewegen.

WIE DER BÄR DURCH DEN WALD

Dieses globale Fitness-Phänomen des hochintensiven Intervalltrainings mit geringer Belastung kommt komplett ohne Geräte aus. Dabei werden Bewegungen aus dem Tierreich verwendet, wie Bärenkriechen, Froschhocke und Eselskick. ZUU nutzt dabei sieben natürliche menschliche Bewegungen für das Ganzkörpertraining: Drücken, Ziehen, Beugen, Drehen, Hocken, Ausfallschritte, Fortbewegung.

NÄHRSTOFFE FÜR DIE REGENERATION

Und keine Sorge, lieber Sommer! Ich schaue bei all dem Training auch auf mich. Energieliefernde Mikronährstoffe und Probiotika sind meine wertvollen Begleiter. So kann ich nicht nur meinen erhöhten Nährstoffbedarf decken, sondern auch meinen Darm mit hochwertigen Bakterien bestens versorgen. Ich bin also gewappnet und noch immer bester Laune und Motivation.

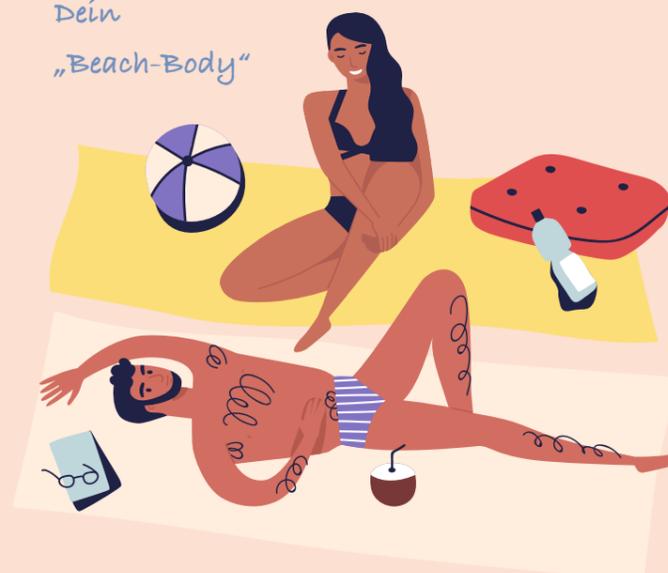
TRENDS, WOHIN DAS AUGE SCHAUT

Ach, ich sollte wohl noch erwähnen: Weil ich so motiviert bin und mit sehr auf dich freue, lieber Sommer, habe ich auch noch andere Fitness-Trends ausprobiert. Wie das spanische Padel-Spiel (großer Spaß, aber wirklich intensiv). Ich habe mich auch einmal an Piloxing (eine Kombination aus Boxen und Pilates) gewagt und mich einer HILIT-Einheit (High Intensity Low Impact Workout) hingegeben. Ich bin also gewappnet, um dir frisch und fit entgegenzutreten. Und den Hula-Hoop nehme ich jetzt immer mit. Eiscreme lässt sich auch mit kreisendem Reifen um die Hüften genießen.

In diesem Sinne -
 ich freu mich auf dich,
 Liebster Sommer!

Dein

„Beach-Body“



APOTHEKEN

Tipp



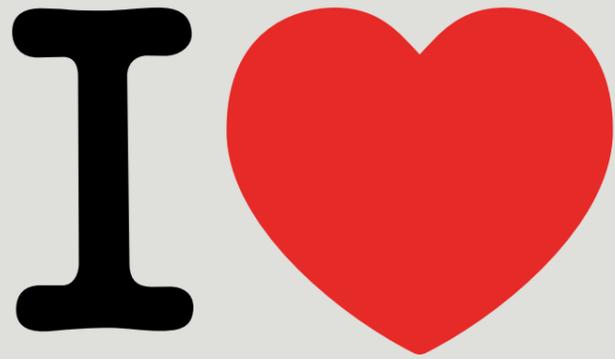
FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM-VERSORGUNG

Magnesium - ein lebenswichtiges Mineral - trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Der Magnesium-Bedarf steigt insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Sport, schwere Arbeit) und bei Stressbelastungen. Durch die ideal abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Löslichkeit und Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.

MAGNESIUM

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei



NEW WORK



HOT DESK ODER DAS „SCHREIBTISCH WECHSLE DICH“-SPIEL

Es sind die Schlagworte des 21. Jahrhunderts: New Work, Desk Sharing und Hot Desk. Bei letzterem handelt es nicht um eine neue Art von Bikram Yoga oder dem Arbeiten vor einem Kamin. Vielmehr sucht sich beim Hot Desking jeder Mitarbeiter, jeden Tag, einen neuen freien Platz im Großraumbüro. Was klingt wie die Reise nach Jerusalem, soll jedoch Fläche und Kosten sparen. Aber macht es auch die Mitarbeiter zufriedener?

Kostensparnis

Das Bürokonzept des Hot Deskings soll dem zweithöchsten Kostenfaktor für Firmen, der Büromiete, Abhilfe schaffen. Studien zeigen, dass je nach Unternehmen zwischen 20 und 40 % der Arbeitsplätze täglich frei bleiben. Das liegt daran, dass Mitarbeiter entweder beim Kunden, im Meeting oder krank sind. Und wenn es nur so viele Arbeitsplätze gibt, wie täglich tatsächlich gebraucht werden, spart das Fläche und damit Kosten.

Hot Desking „bewegt“ Unternehmen

Damit beginnt jeden Morgen für die Mitarbeiter eines Unternehmens, welches mit der „Hot Desk“ arbeitet, die Suche nach einem neuen freien Platz. Am Abend muss der Platz leer geräumt werden. Rechner und Notizen kommen in

ein Schließfach. Größere Unternehmen unterteilen die Flächen in Teamzonen, damit die Zusammenarbeit der Kollegen weiterhin gut gelingt.

Kommunikation soll gefördert werden

Die Gestaltung der offenen Büros soll die Kommunikation im Team, aber auch mit anderen Kollegen und dem Chef fördern. Hierarchien sollen abgebaut und starre Strukturen aufgebrochen werden. Aktuelle Studien zeigen aber, dass sich die Mitarbeiter beim Hot Desk-Modell weniger mit ihrem Arbeitgeber identifizieren, und nicht alle können im offenen Büro konzentriert arbeiten.

Neue „Spiel“-Varianten

Das Hot Desk-Modell wurde zunehmend weiterentwickelt und sieht nun verschiedene Räume vor, wie für Projekt- oder

Einzelarbeit, Telefonzeit etc. Ebenso soll es für den Austausch unter Kollegen sogenannte Übergangszonen geben. Es geht aber (leider) auch noch radikaler: Mit dem Superdesking. Dabei sitzen alle Mitarbeiter, vom Praktikanten bis zum Chef in einem Raum, an einem großen Tisch.

Haben wir aber genug Bewegung auf der Arbeit?

Man hört es immer wieder: Sitzen ist das neue Rauchen. Denn bei all der Bewegung mit den neuen Formen der Arbeit, kommt eines dennoch zu kurz: das Stehen. Zu langes Sitzen fördert das Risiko für chronische Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten, Diabetes, Depressionen etc. Auch über andauernde und belastende Verspannungen klagen immer mehr Menschen. Darüber hinaus werden durch das lange Sitzen auch die Bandscheiben in

Mitleidenschaft gezogen. Nicht zu vergessen, dass sich zu viel Sitzen negativ auf die geistige Gesundheit auswirkt.

Zu viel Sitzen schwächt uns

Von Natur aus ist der Mensch für aufrechtes Stehen geschaffen. So arbeiten das Herz und das Herz-Kreislauf-System effektiver. Auch der Darm funktioniert besser. Langes Sitzen schwächt die großen Bein- und Gesäßmuskeln. Diese brauchen wir für die Stabilisierung unseres Körpers. Sind sie geschwächt, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass es bei Stürzen zu größeren Verletzungen kommt.

Auch Stehpulte bringen Vorteile

Die derzeit stark im Trend liegenden Stehpulte ermöglichen die „Schreibtischarbeit“ im Stehen. Die Verkaufszahlen der Pulte sind in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Denn im Stehen zu arbeiten ist anstrengender und verbraucht damit mehr Kalorien.

Auch reduziert sich der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit schneller, wenn man öfters im Stehen arbeitet, und auch das Risiko von Schulter- und Rückenschmerzen verringert sich.

Was tun, wenn der Rücken schmerzt?

Schießen einmal die Schmerzen in den Schultern und im Rücken ein, helfen Muskelsalben aus der Apotheke. Sie entspannen die Muskeln und bringen Linderung. Das Problem häufig auftretender Kopfschmerzen, könnte in der Verspannung der Muskeln liegen. Denn die, wie bei vielen auftretenden, schmerzhaften Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich, entstehen vorwiegend durch eine falsche Körperhaltung. Dadurch verhärtet sich die Muskulatur und die Durchblutung verschlechtert sich. Wärmepflaster aus der Apotheke helfen durch Tiefenwärme, Verspannungen in der Muskulatur zu lösen. Auch die Durchblutung wird dann wieder erhöht, was den Heilungsprozess zusätzlich unterstützt.

Man kann immer mit Bewegung anfangen! Wenn Sie sich nicht genug bewegen, ist es noch nicht zu spät, das zu ändern. Bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Tag ein:

1. Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad und lassen Sie das Auto zu Hause.
2. Benutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe.
3. Steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus.
4. Parken Sie weiter entfernt vom Zielort und gehen den Rest zu Fuß.
5. Verlassen Sie in der Mittagspause Ihren Arbeitsplatz und gehen Sie ein Stück spazieren.

ThermaCare®

Wärmt den Schmerz natürlich weg



-  Ohne Arzneiwirkstoffe
-  Schnelle Wirksamkeit
-  Mindestens 8 Stunden therapeutische Tiefenwärme
-  Hoher Tragekomfort durch hautfreundliche Materialien

Effektive Schmerzlinderung ohne Arzneiwirkstoffe

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinweise auf der Verpackung, Arzt oder Apotheker.

WENN DER APFEL MIT DER BIRKE



Wie Kreuzallergien entstehen

Allergien sind zur Volkskrankheit geworden. Jahr für Jahr bestätigen Studien aus dem In- und Ausland die beunruhigende Prognose: Allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Bei Kindern gehören sie mittlerweile zu den häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. Und ein Ende scheint nicht in Sicht.

UNSER IMMUNSYSTEM IST EIN RÄTSEL

Wissenschaftler aus aller Welt versuchen, dem Geheimnis unseres Immunsystems auf die Spur zu kommen. Es gilt herauszufinden, warum es bei Allergien fehlerhaft reagiert. Bisher konnte man die genauen Ursachen von Allergien aber noch nicht ergründen.

HEILENDE THERAPIEN FEHLEN

Daraus lässt sich auch schließen, dass es noch keine vollständig wirksame Therapie gibt, die eine Allergie heilen könnte. Aber es gibt Medikamente, welche die Symptome und Begleiterscheinungen der Allergie lindern und zum Abklingen bringen. Auch entsprechende Verhaltensweisen und Vorbeugungsmaßnahmen erlauben es, die allergischen Reaktionen weitestgehend zu kontrollieren.

ABER WAS GENAU IST EINE ALLERGIE?

Unser Körper reagiert allergisch auf Giftstoffe, aber auch auf scheinbar harmlose und natürliche Substanzen, wie Pollen oder Tierhaare. Das Immunsystem unterscheidet dabei in körpereigene und körperfremde Stoffe. Selbst harmlose körperfremde Stoffe, wie Antigene, erkennt es normalerweise problemlos. Denn schon bei unserer Geburt sind wir gegen einige Fremdstoffe immun. Zusätzliche Immunität entwickeln wir im Laufe unseres Lebens gegen Antigene, mit denen wir in

Berührung kommen. Bei einer Allergie aber, stuft das Immunsystem auf einmal ungefährliche Substanzen als gefährlich ein und es werden zu viele Antikörper gebildet.

DER PROZESS DER ALLERGIE IM KÖRPER

Nach dieser Einstufung vom Immunsystem werden im Körper Substanzen, wie Histamin, freigesetzt. Allergische Symptome entstehen. Bereits kleine Mengen eines Allergens können zu heftigen Reaktionen in Form von Niesanfällen, rinnender Nase, Bindehautreizung und Hautausschlägen auftreten.

WENN DER KÖRPER APFEL UND BIRKE VERWECHSELT

Bis zu 60 % der Nahrungsmittelallergien im Erwachsenenalter treten im Zusammenhang mit einer Pollen- oder Milbenallergie auf. Oft kommt es dabei zu einer Kreuzreaktion von einer Birkenpollenallergie, auf die eine Apfelallergie folgt. Aber wie kommt es dazu? Bei einer Apfelallergie verwechselt unser Immunsystem eigentlich nur zwei sich sehr ähnelnde Substanzen. Das Immunsystem hält winzige Apfelbestandteile fälschlicherweise für eine allergieverursachende Substanz in Birkenpollen. Denn auch Äpfel enthalten Pflanzen-Stress-Proteine, die sie gegen Schadstoffe schützen. Das Immunsystem erkennt aber nur die Bindungsstelle, dabei ist es egal, ob sich diese auf dem Pollen befindet oder im Apfel sitzt. Die Kreuzallergie entsteht.

BEISPIELE FÜR KREUZALLERGIE-FORMEN:

- › Bei einer Allergie gegen Baumpollen kommt es oft zu Steinfrucht- oder Nussallergien als Kreuzreaktion.
- › Haselnuss, Sellerie und/oder Steinobst können eine Kreuzallergie auf Birkenpollen verursachen.
- › Gräserpollen-Allergiker vertragen oft keine Erdnüsse und Hülsenfrüchte oder entwickeln eine Tomaten- oder Getreideallergie.
- › Generell folgt auf eine Pollenallergie oft eine Allergie auf pflanzliche Lebensmittel (z. B. Obstallergie).



VON DER PRÄVENTION ZUR SYMPTOMBEKÄMPFUNG

So sehr wir uns auf das Frühjahr gefreut haben: Für Menschen, die unter schweren Allergien leiden, hält sich die Freude über diese Jahreszeit in Grenzen. Denn mit der Wärme und dem Aufblühen der Pflanzen nimmt auch die Pollenbelastung zu. Zur Vorbeugung hilft das pflanzliche Extrakt der **Tragantwurzel**. Eingenommen als Saft oder Kapseln wird die Allergieempfindlichkeit abgemildert. Die traditionelle Chinesische Medizin verwendet die Tragantwurzel seit Jahrhunderten gegen Pollenallergien.

FÜR AKUTE HILFE GEGEN STARKE ALLERGIESYMPTOME SORGEN ANTIHISTAMINIKA. SIE BLOCKIEREN DIE REZEPTOREN FÜR HISTAMIN, DIE FÜR ALLERGISCHE REAKTIONEN, WIE NIESEN, JUCKEN, RÖTUNGEN UND DIE TROPFENDE NASE, VERANTWORTLICH SIND.

PACK DIE ALLERGIE AN DER WURZEL!

Mit der Kraft der Tragantwurzel

- Senkt die Allergie-Empfindlichkeit
- Reduziert die Allergie-Symptome
- Behandelt die Ursache
- Ermüdet nicht

Lectranal®
UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM WÄHREND DER ALLERGIESAISON
INTENS // 30 Kapseln

Lectranal®
UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM WÄHREND DER ALLERGIESAISON
JUNIOR // 100 ml

Zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis (Heuschnupfen)
Enthält Lectalin®-Extrakt aus Astragalus membranaceus

Nr. 1
Pflanzliches Allergiemittel

ANWENDERSTUDIE DER WIRKUNG KLINISCH BELEGT MED UNI WIEN



WENN TELLER WACHSEN



Schnitzel, die den Teller verschwinden lassen, Pizzen von der Größe eines Wagenrades oder aufgetürmtes Eis in der Waffel, das dem Himalaya Konkurrenz macht. Wissen wir eigentlich heute noch, was eine „normale“ Portionsgröße ist? Oder haben wir das in Zeiten von „All you can eat“-Buffets und XXL-Getränken längst verlernt?

Unser Essverhalten im Wandel

WAS EINMAL AUF DEM TELLER LIEGT ...

... wird meistens auch gegessen. Das ist leider nur allzu oft wahr. Und aufgeessen wird alles, unabhängig davon, wie groß die Portion ist und der Hunger war. Damit lassen wir nicht unser Sättigungsgefühl darüber entscheiden, wann wir aufhören zu essen, sondern das Auge. Erst wenn der Teller leer ist, beenden wir die Nahrungsaufnahme. Das Maß der Dinge scheint verloren.

HABEN WIR DAS MASS VERLOREN?

Der Konsum von stets übermäßig großen Portionen führt unweigerlich zu Übergewicht. Wer auf seine Figur und Gesundheit achten will, muss daher nach dem Motto „weniger ist mehr“ leben und normale Portionsgrößen essen. Aber genau hier wurzelt das Problem: Was genau ist denn eine „übermäßig große Portion“ und was eine „normale“?

RIESIGES EIS MIT GESCHICHTE

Kennen Sie Thomas Jefferson? Er war nicht nur einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten, der dritte amerikanische Präsident und hauptsächlich Verfasser der Unabhängigkeitserklärung. Er hat auch das erste Eiscrème-Rezept Amerikas geschrieben. Möchte man dieses nach Originalrezeptur heute noch auf dem Mount Rushmore-Gelände genießen, wird einem eine riesige Portion in die Hand gedrückt. Diese „Normalportion“ entspricht circa vier Kugeln an Eis, wie wir sie hier kennen.

GROSS = COOL?

Ist das so, weil in den USA schon immer alles größer war? Die Antwort ist: Nein! Denn auch hierzulande werden die Portionen stets umfangreicher. Nicht nur in den Restaurants und bei den Menüs zum Mitnehmen, sondern auch in Kochbüchern werden die Zutaten-Angaben der Rezepte immer größer. Diese Bewegung

ist besorgniserregend: Schon Kinder und Jugendliche empfinden riesige Portionen längst als lässig und cool - mit gewichtigen Folgen.

PORTIONSGRÖSSEN STIMMEN NICHT!

Laut einer Umfrage von den Verbraucherzentralen stimmen die freiwilligen Portionsangaben der Hersteller häufig nicht mit unseren Essgewohnheiten überein. Wir essen meist mehr als die Menge, die als Portion auf den Verpackungen angegeben ist. Denn tatsächliche Portionen sind oft doppelt so groß, wie die angegebene Menge auf den Verpackungen. Warum das so ist? Die zu klein angegebenen Portionen suggerieren geringere Zucker- und Fettwerte. So tendiert man dazu, mehr davon zu essen.

„PI MAL DAUMEN“-SYSTEM

Wie aber weiß man, ob eine Portion „normal“ groß ist? Die Antwort dafür ist ein System, das so einfach wie genial ist. Es ist die eigene Hand! Was in eine Hand passt, ist in der Regel eine normale Portion. Nachdem sich die Größen der Hände je nach Körpergröße unterscheiden, passt sich damit auch die Portionsgröße individuell an. Bei Gemüse nimmt man zwei Hände, um eine normale Por-

tion abzumessen. Mit diesem einfachen System kann man schnell beurteilen, ob das, was auf dem Teller liegt, möglicherweise zu viel ist. Isst man nach diesem System, hat es eine positive Hebelwirkung auf das tägliche Essverhalten.

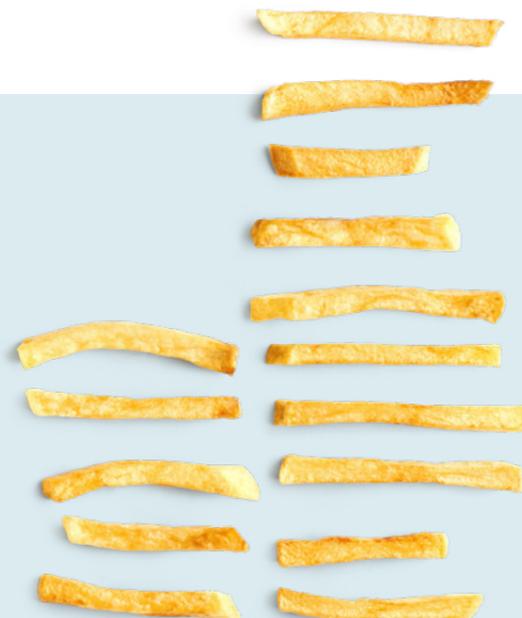
DER TELLER-TRICK

Experimente zeigten, dass Menschen meist versuchen, das aufzuessen, was sie auf dem Teller haben. Deswegen hilft die Verwendung kleinerer Teller. Denn weniger Essen sieht auf einem kleineren Teller einfach nach mehr aus. Und man kann nicht so viel drauf schöpfen. Daneben helfen auch Produkte zur Regulierung des Blutzuckerspiegels aus der Apotheke, die den Stoffwechsel angekurbeln. Das Abnehmen oder auch Gewicht halten fällt leichter. Auch Produkte zur Regulierung der Darmbakterien können sehr hilfreich sein. Sie nehmen Einfluss auf die Verwertung der Nahrung und können den Darm auf ein gesundes Gleichgewicht programmieren.



SCHON GEWUSST?

Die Standardportion einer führenden Fastfood-Kette (Pommes frites, Hamburger und Getränk) hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt!



✂



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur



Bis 30.06.2022:
€ 3,-
Gutschein

auf OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stk.)
Art.-Nr.: 84771





Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.com



* € 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stk.) bis 30. Juni 2022. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84771



Was wir schon immer übers Küssen wissen wollten

Wir küssen aus den unterschiedlichsten Gründen: aufgrund der Liebe, des Glücks, zur Begrüßung oder zum Abschied. Und manchmal auch nur fürs gute Gefühl. Denn die Wohlfühlhormone Dopamin, Oxytocin und Serotonin bringen beim Küssen alle Lustzentren unseres Gehirns zum Leuchten. Busseln wir deswegen so gern? Und kann man sich dabei mit Lippenherpes anstecken?

ES IST WIE EINE SUCHT ...

... man kann nicht genug davon bekommen: Wenn man sich verliebt, möchte man einfach nur küssen. Dabei wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Man fühlt sich schwindlig und euphorisch.

AKT MIT EIGENART

Dass sich Küssen so gut anfühlt, verdanken wir den vielen Nervenenden in unseren Lippen. Wobei der Akt des Küssens schon ein wenig seltsam ist: Da drückt man seine eigenen Lippen auf die des Anderen, und in einigen Fällen tauscht man dabei sogar Speichel aus. Es gibt viele Theorien darüber, wie das Küssen entstanden ist und warum wir es eigentlich tun.

UND DANN KAM DAS OXYTOCIN

Die Geister scheiden sich darüber, ob Küssen ein erlerntes oder instinktives Verhalten ist. Denn circa 10 % der Menschen küssen überhaupt nicht. Aber egal, ob wir die Art des Kusses der Natur oder der Erziehung verdanken, erstaunliche 90 % der Weltbevölkerung praktizieren ihn!

BINDUNGSFREUDE

Küssen löst eine chemische Reaktion im Gehirn aus und unter anderem wird Oxytocin ausgeschüttet. Dieses „Liebeshormon“ ruft Gefühle der Zuneigung und Verbundenheit hervor. Studien zeigen, dass das Vorhandensein von

Oxytocin besonders wichtig für die Monogamie von Männern in Bezug auf die Partnerin ist. Frauen erleben einen wahren Oxytocin-Sturm während der Geburt und des Stillens. Dies trägt zur Mutter-Kind-Bindung bei.

KÜSS MICH UND ICH SAG DIR, OB ICH DICH WILL!

Paare in Langzeitbeziehungen, die sich häufig küssen, berichten über eine höhere Beziehungszufriedenheit. Andere Untersuchungen zeigen, dass Frauen beim Küssen einen potenziellen Partner einschätzen können. Sie gaben an, dass sie weniger geneigt sind, mit jemandem Sex zu haben, wenn er nicht gut küssen kann.

KANN MAN HERPES BEIM KÜSSEN BEKOMMEN?

Ja, man kann sich beim Küssen mit Lippenherpes anstecken. Oralherpes (HSV-1) wird in der Regel durch einen Kuss übertragen. Hat eine Person das Virus in sich, kann es durch Haut-zu-Haut-Kontakt übertragen werden. Der Kontakt selbst passiert dabei über Lippenbläschen, Speichel oder den Oberflächen im und um den Mund.

ANSTECKUNG AUCH OHNE AKTIVEN AUSBRUCH

Man muss aus Angst, sich anzustecken, dem Küssen aber nicht sofort abschwören. Das Risiko einer Übertragung ist höher, wenn sichtbare Wunden oder Blasen vorhanden sind. Eine Ansteckung ist aber auch möglich, wenn keine Symptome vorhanden sind.

IST EIN WANGENKUSS UNGEFÄHRLICH?

Die Art des Kusses hat keinen Einfluss auf eine Übertragung des Virus. Egal ob Zungenkuss, ein Küsschen auf die Wange und oder jede andere Art von Kuss - Herpes kann dabei immer übertragen werden.

WAS TUN BEI LIPPENHERPES?

Manche bemerken ein Kribbeln, Brennen oder Jucken bevor die Bläschen auftreten. Zur Behandlung der Symptome eignen sich rezeptfreie antivirale Medikamente aus der Apotheke. Sie helfen, die Schwere und Häufigkeit der Symptome zu verringern. Bei einem aktiven Ausbruch sollte man einen eigenen Lippenstift, Zahnbürste, Gabel etc. nutzen und direkten Hautkontakt vermeiden.



HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

5 Fun Facts rund ums Küssen

1. Beim Küssen werden 34 verschiedene Gesichtsmuskeln beansprucht. Pro Minute Küssen verbrennt man zwei bis drei Kalorien.
2. Das wohl berühmteste Gemälde, das einen Kuss zeigt, hat der österreichische Maler Gustav Klimt gezeichnet. „Der Kuss“ entstand 1907.
3. Ein Wangenkuss heißt im Knigge „Akkolade“.
4. Der längste Kuss dauerte laut dem Guinness Buch der Rekorde 58 Stunden, 35 Minuten und 58 Sekunden.
5. In Frankreich sind Küsse auf Bahnübergängen verboten.



ESSENZIELLE AMINOSÄURE

L-Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, die unser Körper jeden Tag dafür benötigt, um u. a. die normalen Funktionen des Immunsystems aufrechterhalten zu können. Eine besondere Bedeutung hat L-Lysin bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex-Infektionen. Dabei hemmt die Verbindung die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virus-Vermehrung wichtige Aminosäure.

L-LYSIN

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

Hallo Frühling

6 HAUTPFLEGE- TIPPS FÜR STRAHLENDE HAUT

Eine gesund aussehende Haut gilt als äußeres Spiegelbild eines gesunden Inneren. Unsere Haut hat aber saisonal unterschiedliche Pflegebedürfnisse. Die Pflegeprodukte aus dem Winter sind unserer Haut im Frühling zu intensiv. Jetzt braucht es ein Plus an Feuchtigkeit. Auch das Tragen von FFP2-Masken verlangt unserer Gesichtshaut einiges ab. Zeit also, die Hautpflege neu abzustimmen. Wir haben die idealen Pflegetipps!

1. TIPP: HAUTPFLEGE ANPASSEN
Mit den steigenden Temperaturen normalisiert sich auch wieder unsere natürliche Talgproduktion. Daher reichen jetzt leichte Tagescremes, statt der winterlich-fetteichen Varianten. Nur bei trockener Haut ist auch im Frühling eine reichhaltigere Pflege notwendig.

SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN
Schon Großmutter wusste es, wenn sie uns Buttermilch hinstellte und meinte, dass sie schön macht. Im Frühling liefern frisches Obst und Gemüse wichtige Vitamine und Mineralien. Zusammen mit ausreichend Flüssigkeit, wie Wasser, erhalten die Zellen auch von innen genügend Feuchtigkeit. Denn

wer wirklich etwas für seine Haut tun möchte, darf nicht nur außen schmieren, sondern muss auch von innen, mit gesunder Ernährung, mithelfen:

2. TIPP: VITAMIN C FÜR MEHR ELASTIZITÄT
Aufgrund des hohen Vitamin C-Gehalts unterstützen **Paprika, Brokkoli, Tomaten** und **Beeren** die Kollagenproduktion, und damit die Elastizität der Haut.

3. TIPP: VITAMIN E REPARIERT DIE HAUT
Vitamin E heilt Hautprobleme von innen heraus. Es kann in Form von **Nahrungsergänzungsmitteln** aus der Apotheke oder durch **Avocados** und **Olivöl** eingenommen werden. Gerade die Avocado ist mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin E ein wahres Superfood für die Haut. Ob als Püree auf Toast, als Hauptzutat in Guacamole oder verwendet als Gesichtsmaske: Avocado wirkt von innen und außen.

POLLEN-ALARM
Der Frühling erfreut uns mit seinen Sonnenstrahlen und blühenden Wiesen und Wäldern. Doch nicht nur die Natur blüht im Frühling auf. Viele Neurodermitis-Patienten reagieren auf den Pollenflug mit starken Ekzem-Schüben. Durch regelmäßiges Eincremen können besonders Allergiker ihre Hautbarriere aufbauen und stärken. **Achtung:** Auch wenn Sie starkes Jucken verspüren, versuchen Sie nicht zu kratzen und verwenden Sie ausschließlich Cortison-freie Produkte ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.

4. TIPP: PROBIOTIKA FÜR GUTE BAKTERIEN
Für die ausreichende Feuchtigkeitsaufnahme der Haut eignen sich auch Probiotika. Diese können ganz einfach über die Ernährung aufgenommen werden, indem man **Joghurt, Miso, Tempeh** etc. isst. Auch topische Behandlungen, wie z. B. **Gesichtsmasken** aus der Apotheke, helfen der Haut.

5. TIPP: VORSICHT FRÜHLINGSSONNE!
Sobald sich die Sonne zeigt, zieht es uns nach draußen. Regelrecht sonnenhungrig sind wir. Und auch unsere Haut. Nur braucht diese nach dem langen Winter, gerade jetzt, einen besonderen Schutz. Denn wer die ersten Sonnenstrahlen zum ausgiebigen Sonnenbad nutzt, riskiert bereits im März den ersten Sonnenbrand des Jahres. Empfohlen wird, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und Sonnenschutzprodukte zu verwenden.

WIE GEHT ES DER HAUT EIGENTLICH UNTER DER FFP2-MASKE?
Schon im Winter war das Tragen der Maske schwierig, weil die kalten Temperaturen mit der warmen Atemluft in der Maske ein feuchtes Mikroklima begünstigten. Aber auch im Frühling ist dieses Thema nicht viel anders: die Haut kann beim langen Tragen einer FFP2-Maske regelrecht aufquellen. Die entstehende Feuchtigkeit begünstigt Entzündungen

und Irritationen. Abhilfe schafft ein **Mineralpuder** aus der Apotheke, welches auf die Haut aufgetupft wird. Es nimmt den Überschuss an Feuchtigkeit auf und beruhigt die Haut. Nimmt man ein Mineralpuder mit **Zinkoxid**, welches auch in Heilcremes enthalten ist, wirkt es zudem antientzündlich.

6. TIPP: LEICHTE PFLEGE-PRODUKTE UNTER DER FFP2-MASKE TRAGEN
Unter der Maske sollten leichte Pflegeprodukte verwendet werden. Feuchtigkeitspflege mit Aloe vera eignet sich als leichte Tagescreme unter der dichten Maske. Denn Aloe vera kühlt die Haut und kann wundheilend wirken. Die intensivere Pflege kann am Abend in die Pflege-Routine eingebaut werden, damit sich die Haut erholen kann.

**IN DIESEM SINNE:
LASSEN SIE IHRE HAUT
STRAHLEN! SIE HABEN
ES SICH VERDIENT.**

Juckende, gerötete Hautstellen?

KORTISON-
FREI



FÜR DIE GANZE
FAMILIE

Bepanthen®
Sensiderm
Anti-Juckreiz Creme

- ▶ Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere
- ▶ Mit spezieller Lipid-Lamellen-Technologie
- ▶ Ohne Kortison, Duft- und Konservierungsstoffe

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau. Ihr Apotheker informiert Sie gerne.





PRO-AGING

Die guten Seiten des Alterns!

SEI NETT ZU DIR SELBST!

Bekannt war bisher vor allem der Begriff „Anti-Aging“. Keine Creme für die Haut ab 40 kam ohne diesen Begriff aus. Selbst Smoothies müssen verjüngen, statt einfach nur zu schmecken. Das Konzept von Anti-Aging kann unheimlich stressig sein. Denn die Zeichen der Zeit kommen so oder so! Warum sie dann nicht einfach annehmen und lieben? Wenn wir kurzfristig bessere Entscheidungen treffen, können wir unser Leben langfristig verbessern.

SELBSTFÜRSORGE IST WICHTIG

Pro-Aging ist das Gegenteil von Anti-Aging. Es ist der Wechsel der Perspektive in Bezug auf Gesundheit, Lebensstil und Selbstwahrnehmung. Dabei hilft auch der Blick auf unsere ältere Generation: Mütter und Großmütter altern anmutig

Der neue Trend Pro-Aging ist Balsam für die Seele vieler von uns. Endlich „darf“ man älter werden, ohne dauerhaft auf dem Laufband zu stehen, unzählige Cremes zu nutzen oder die Haare schneller nachzufärben, als sie wachsen können. Mit Pro-Aging kann man das Alter mit allem Drum und Dran genießen!

und sind wunderschön. Gönnen wir uns das auch, indem wir auf uns schauen – aber ohne Stress! Stattdessen mit Achtsamkeit und Liebe für uns selbst.

DINGE TUN, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Unser Schwerpunkt sollte nicht mehr auf dem Altern, sondern auf dem allgemeinen Wohlbefinden liegen. Dabei ist es aber auch wichtig, realistisch zu bleiben. Wir werden nicht jede Minute des Alterns, jede Falte, jedes graue Haar und jedes schmerzende Gelenk lieben lernen. Aber man kann selbst bestimmen, wie viel Gewichtung man den Themen beimisst.

VON ALLEM EIN BISSCHEN

Pro-Aging heißt nicht, den Alterungsprozess einfach hinzunehmen. Es geht darum, sich um sich selbst zu kümmern. Es gibt keine Abkürzung zum Wohlfühlgefühl ohne etwas dafür zu tun. Gute Ernährung, ausreichend Schlaf, viel Bewegung und Meditation lässt uns körperlich, geistig und seelisch fit bleiben.

UNTERSTÜTZENDE MITTEL

Aber natürlich spürt man das Alter. Denn schon ab 30 beginnt der schleichende Verschleiß der Gelenke. Auch zu viele Kilos stauchen die Gelenke und begünstigen Fehlbelastungen. Dagegen kann man aber etwas tun.

Um die Gelenke im Alter fit zu halten, helfen Produkte, die **Glukosamin, Chondroitin, MSM-Schwefel, Kollagen, Kurkuma** oder **Hyaluronsäure** enthalten. **Grünlippmuschel-Lipidextrakt** verringert Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken und sorgt so für eine bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit. So macht Bewegung Spaß und motiviert, sie dauerhaft in den Alltag einzubinden.

Auch die Versorgung mit ausreichend **Calcium, Magnesium, B-Vitaminen** ist wichtig. Denn sie tragen zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion bei und sind wichtig für gesunde, stabile Knochen und Zähne.

PRO-AGING IST EINE INNERE EINSTELLUNG

Jeder von uns muss sich von der Vorstellung lösen, dass Altern etwas Schlechtes ist. Wichtig ist die Art und Weise, wie wir denken. Mit der Pro-Aging-Einstellung nutzt man die eigene Kraft für Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und die Beziehung zu anderen. Wir alle können die beste Version von uns selbst werden, wenn wir uns anzunehmen lernen – mit aller positiver Energie.



UMARME DAS ALTERN, ABER BLEIBE DU SELBST

Zu guter Letzt ist es wichtig, dankbar zu sein. Indem man täglich dankbar für das eigene Alter, das Altern selbst und die damit verbundene Schönheit ist. Seien wir dankbar dafür, in Schönheit und Würde zu altern – ganz ohne Druck! Wir sind es uns wert.



SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Wenn die Haare dünn und glanzlos erscheinen oder vermehrt ausfallen, die Nägel brüchig sind oder Hautprobleme auftreten, empfehlen Nährstoffexperten eine Extraportion Zink und B-Vitamine. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung. Die normale Pigmentierung der Haut und der Haare ist von einer guten Kupfer-Versorgung abhängig. Bambussprossen-Extrakt enthält viel Silizium, welches für Festigkeit und Elastizität wichtig ist. Zusätzlich liefern Perlhirse und Polyporus umbellatus wertvolle Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel.

HAUT-HAARE-NÄGEL

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

Long Covid

CHRONISCHE MÜDIGKEIT ALS FOLGEERKRANKUNG

Müdigkeit kann lähmend sein. Vor allem wenn sie anhaltend ist, beeinträchtigt sie im Alltag. Der Zustand der Müdigkeit ist nach der Genesung einer COVID-Infektion sehr häufig und klingt normalerweise nach zwei bis drei Wochen ab. Bei manchen Menschen kann sie jedoch noch Wochen oder Monate anhalten.

Genesen, aber mit Spätfolgen

Auch wenn das Virus nicht mehr nachweisbar und längst aus dem Körper verschwunden ist, sind viele Betroffene nach einer COVID-Erkrankung noch nicht wieder gesund. Experten gehen davon aus, dass bis zu 30 % der Menschen, die sich weltweit infiziert haben, COVID-Symptome entwickeln, die noch Wochen oder Monate andauern, nachdem das Virus aus dem Körper verschwunden ist. Ärzte bezeichnen diesen Zustand als Langstrecken-COVID-19 oder Long-COVID-Syndrom.

Wenn die Müdigkeit kommt ...

Patienten, die auf der Intensivstation lagen, brauchen in den meisten Fällen länger um sich von der Erkrankung zu erholen. Aber auch bei leichten Verläufen sind Langzeitfolgen möglich. Dabei kann es vorkommen, dass Sie sich auch bei Tätigkeiten müde fühlen, die Ihnen vorher nicht schwergefallen sind. Dieser Zustand kann die eigene Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. „Fatigue“ ist die medizinische Bezeichnung für diese chronische Müdigkeit.

Ursachenforschung

Es gibt viele Gründe, warum man sich nach einer überstandenen COVID-Infektion müde fühlt. Eine davon ist die anhaltende Reaktion des Körpers auf das COVID-Virus, auch wenn die Infektion längst abgeklungen ist. Es kann bis zu sechs Monate dauern, bis diese Spätfolge verschwindet. Vermutet wird, dass nicht das Virus selbst zum chronischen Müdigkeitssyndrom führt, sondern eine vom Virus hervorgerufene Entzündungsreaktion.

Hilfe zur Selbsthilfe

Müdigkeit schwächt. Gerade, wenn sie lange anhält. Das Wichtigste ist deshalb, dass man sich selbst eingesteht, mit welcher Erkrankung man hier zu kämpfen hat. Und dann nachsichtig mit sich selbst ist, und auf sich schaut. Dazu gehört auch, das Umfeld darüber in Kenntnis zu setzen, dass man unter Long-COVID leidet. Müdigkeit ist unsichtbar und von außen gesehen fällt es anderen oft schwer, die Auswirkungen davon richtig einzuschätzen. Denn solange man diese Folgeerkrankung nicht selbst erlebt hat, ist es oft schwer zu verstehen, welche Auswirkungen Müdigkeit hat und wie sehr sie einen schwächen kann.

Was gegen die Müdigkeit hilft:

1. Ausgiebig schlafen.
2. Entspannungstechniken ausprobieren.
3. Aromatherapie anwenden.
4. Prioritäten setzen und delegieren.
5. Stabiles Bewegungspensum einhalten.
6. Gesunde Ernährung hilft.

Warum beeinträchtigt Long-COVID auch das Gedächtnis?

Müdigkeit beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit. Es fehlt die notwendige geistige Energie, um dem Alltag die gewohnte Aufmerksamkeit zu schenken. Gerade in der Arbeit kann sich der Versuch, sich zu konzentrieren, anstrengend anfühlen. Auch Zustände von Angst und Beklemmung nach einer COVID-Erkrankung können zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Nur bei einer sehr kleinen Anzahl von Menschen verursacht COVID eine Entzündung im Gehirn.

Gedächtnisprobleme in den Griff bekommen

Ein wichtiger Teil der Bewältigung der Auswirkungen von Gedächtnis- und Denkproblemen nach einer COVID-Erkrankung ist das Management der täglichen Aktivitäten. Langweiligere sollten mit spannenden Aufgaben gemischt werden, um die Konzentration aufrecht zu erhalten. Es sollten auch immer regelmäßig Pausen zwischen den Aktivitäten eingeplant werden.

Fazit

Besonders nach einer COVID-Erkrankung ist es ratsam und sinnvoll, einen gesunden Lebensstil zu führen. Wer Sport treibt, sollte dies mit gebotenen Maß und einem langsamen Trainingsanstieg vollziehen. Die meisten COVID-19-Patienten werden wahrscheinlich wieder ganz gesund. Wer die Infektion überstanden, aber dennoch das Gefühl haben sollte, an Folgeschäden zu leiden, sollte sich umgehend ärztlichen Rat holen.

orthomol
vital



Wenn meine neue Kollegin wieder den Ton angibt.



Mit Orthomol Vital. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Vital f/m ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Mit Omega-3-Fettsäuren und Calcium. Calcium nur in Orthomol Vital f enthalten. www.orthomol.at

GEH DICH FREI!



Schon der griechische Arzt Hippokrates meinte, Gehen sei des Menschen beste Medizin. Und ja: Gehen wirkt Wunder und ist dabei die einfachste und entspannteste Art, sich zu bewegen. Ein täglicher Spaziergang mindert das Risiko für 24 Krankheiten! Aber es gibt noch mehr Gründe, warum wir einfach mal losgehen sollten.

Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

IST SPAZIEREN UNMODERN GEWORDEN?

Spazieren gehen scheint einfach nicht mehr in moderne Zeit zu passen. In der Regel machen es alte Leute, Mütter mit Kinderwägen und Hundebesitzer. In einem Zeitalter, in dem alle möglichst produktiv sein wollen und keine Minute des Tages ungenutzt verstreichen lassen möchten, scheint so etwas simples wie spazieren zu gehen keinen Platz zu finden. Zu Unrecht!

MACHEN WIR DEM GEHIRN BEINE!

Ob man gemütlich schlendert oder zielgerichtet wie auf dem Jakobsweg geht, jede Art von Gehen hat gesundheitlich positive Einflüsse. Zudem ist spazieren gehen mit Abstand die einfachste, preiswerteste und flexibelste Form der Bewegung. Es hebt die Laune und die Konzentration an und man muss nicht zu den großen Sportlern gehören, um es ausführen zu können.

GEH DICH FREI!

Wir sprachen mit **Regina Hauser**, Gründerin des GEH DICH FREI-Instituts mit der gleichnamigen Methode, und fragten nach, wie uns Gehen frei machen kann.



WAS IST DIE „GEH DICH FREI“ METHODE GENAU?

R. Hauser „Wer die Methode anwendet, erfährt eine Energiebewegung, die intensiv wahrgenommen wird. Und dies führt zu großer Klarheit und innerer Sicherheit. Das Gehen hilft dabei, Probleme effektiv anzugehen und zu lösen. Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten für die Selbsterkenntnis.“

FÜR WEN EIGNET SICH DIESE METHODE?

R. Hauser „Sie bietet sich für Business-Strategien, Neuorientierung in der beruflichen Ausrichtung, Kundenzufriedenheit, für Firmen, Berater und Coaches genauso an, wie im Privatbereich für persönliche Fragestellungen und Problemlösungen.“

WOHER KOMMT DIESER ANSATZ?

R. Hauser „Gehen hat eine lange Tradition in der Problemlösung. Bereits die griechischen Philosophen gingen, um ihren Gedankenfluss in Gang zu bringen. Auch in zahlreichen Mythen und Märchen gehen Heldinnen und Helden auf die Suche nach einem Schatz oder nach Weisheit.“

WAS DARF MAN SICH VON DER METHODE VERSPRECHEN? WIE FÜHLT MAN SICH DANACH?

R. Hauser „Man muss es erlebt haben, um die Wirkungen nachvollziehen zu können. Es ist unbeschreiblich. Der Perspektivenwechsel beim Gehen führt zu intuitiver Problemlösung. Denn Probleme, wie berufliche oder private Entscheidungen, können buchstäblich angegangen werden.“

„ Ein täglicher Spaziergang sollte am besten fest im Alltag integriert werden. Wenn es die Möglichkeit gibt, am besten durch Parks, Wälder oder über Wiesen spazieren, anstatt entlang der Straße. Im Grünen ist es nicht nur viel schöner, sondern der positive Effekt noch größer, weil die Luft dort sauberer ist.



Sie wollen mehr zum „Geh dich frei-Programm“ mit **Regina Hauser** erfahren? Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone.

Warum man spazieren gehen sollte:

1. Hilft gegen Vitamin D-Mangel.
2. Es entspannt.
3. Hilft gegen Depressionen.
4. Sorgt für gute Laune.
5. Stärkt den Kreislauf.
6. Hilft bei Übergewicht.
7. Hilft gegen Verspannungen.
8. Steigert die Konzentration.
9. Trägt zu Problemlösungen bei.
10. Erhält die Fitness des Gedächtnisses.
11. Sorgt für guten Schlaf.
12. Das Immunsystem verbessert sich.
13. Lindert Diabetes.
14. Hilft gegen Schokoladen-Heißhunger.
15. Sorgt für einen schönen Teint.



DAS
ALPENHAUS
KAPRUN
...vom Leben nahe den Bergen

Also worauf warten Sie noch? Spazieren Sie sich frei! Ergreifen Sie Ihre Chance auf einen Aufenthalt für zwei Personen im **Alpenhaus Kaprun!**

Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 27 und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

DAS ALPENHAUS KAPRUN
Schloßstraße 2
5710 Kaprun

Tel.: +43 6547 7647
Mail: willkommen@alpenhaus-kaprun.at
Web: www.alpenhaus-kaprun.at

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-FRÜHLING



Gutschein

Auf die Eigenmarkenprodukte

**ARTISCHOCKE &
PROBIOTIC 15**

Sie sparen -10 %, Gutschein gültig von 01. März 2022 bis 30. April 2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

-10%



Gutschein

Auf die Eigenmarkenprodukte

**OMEGA 3 &
COENZYM Q10**

Sie sparen -10 %, Gutschein gültig von 01. März 2022 bis 30. April 2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

-10%



Central Apotheke Bludenz

Wichnerstraße 36 | 6700 Bludenz
Tel: 05552/62825 | E-Mail: info@central-apotheke.at
central-apotheke.at