

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



**REDEN WIR
KLARTEXT!**

*Der ultimative Leitfaden für Männer –
wenn ihre Frauen in der Menopause sind*

**WIE UNSERE
ORGAN-UHR TICKT**

*Von wegen Ruhephase:
Unser Körper ist nachtaktiv*

**WEIHNACHTEN –
DAS FEST DER LIEBE**

*Wie Sie Ihre Lieben besinnlich
durch die Feiertage bringen*

gratis



APOTHEKEN-
MAGAZIN

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wenn sich draußen leise Schneeflocken ihren Weg auf die Erde bahnen, ist es an der Zeit, daheim ganz auf Wohlfühlambiente umzustellen. Gönnen Sie sich immer wieder Auszeiten: Psychischer Stress und zu wenig Schlaf können das Immunsystem schwächen. Genehmigen Sie sich Ruhe, wenn Sie sich ausgelaugt fühlen.

Auch wenn die Lust, sich in die Kälte zu wagen, nicht sonderlich hoch ist. Aber lange Winterspaziergänge sorgen für neue Motivation und Energie. Die körperliche Bewegung zeigt auch positive Effekte auf die Abwehrkräfte des Körpers. Dadurch werden Botenstoffe freigesetzt, die das Immunsystem stimulieren.

Warum auch nicht mal einen entspannten Wellness-Tag daheim einlegen? Gerade nach einer Wanderung gibt es nichts Schöneres, als in einem warmen Bad zu entspannen. Das Zusammenspiel aus Kälte und Wärme ist auch eine perfekte Präventionsmaßnahme gegen Krankheiten. Der Körper baut dabei neue Abwehrkräfte auf und ist perfekt gerüstet für die Wintertage.

Wir hoffen, unser brandneues Kundenmagazin schenkt Ihnen informative und entspannende Momente und wünschen viel Freude beim Lesen.

Blieben Sie gesund!!

.....

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

Inhalt

4

Sinusitis trifft Bronchitis

Dieses Power-Couple mag niemand

6

Wintersonnenwende

Warum Helligkeit wichtig für unsere Gesundheit ist

8

Wie unsere Organ-Uhr tickt

Von wegen Ruhephase: Unser Körper ist nachtaktiv

10

Stille Nacht

Wenn die Engelsstimme nicht mehr mitmacht

12

Winterzeit ist Wellnesszeit

Entspannung pur! Ohne Angst vor Pilzinfektionen

14

Ganzheitlich Abnehmen

Kilokampf nach den Feiertagen? Ja, aber bitte mit Spaß!

16

Eisbaden

Warum der neue Trend unsere Abwehrkräfte stärkt

18

Weihnachten – das Fest der Liebe

Wie Sie Ihre Lieben besinnlich durch die Feiertage bringen

22

Schon gewusst?

Welche Ursachen der Blasenentzündungen viele nicht kennen

24

Neues Jahr – neue Zellen?

Tipps für einen strahlenden Teint

26

Detox dein Leben

Was hat es mit „entgiften“ auf sich?

28

Rezept

Spekulatiuskuchen

29

Gehirn-Jogging

Rätseln & Gewinnen

30

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

Impressum:

APOCOMM – IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH | Nonntaler Hauptstraße 68, 5020 Salzburg, Österreich

M: apocomm@camucamu.media | www.apocomm.at | Fotocredit: adobestock, Posthotel Achenkirch GmbH

Hör auf zu warten

MENTAL
Tipp

Hör auf,

auf das Wochenende zu warten,
auf deinen Urlaub, auf den Sommer,
darauf, dass sich jemand in dich verliebt,
darauf, dass sich deine Freunde
bei dir melden, darauf, dass
dein Leben anfängt.



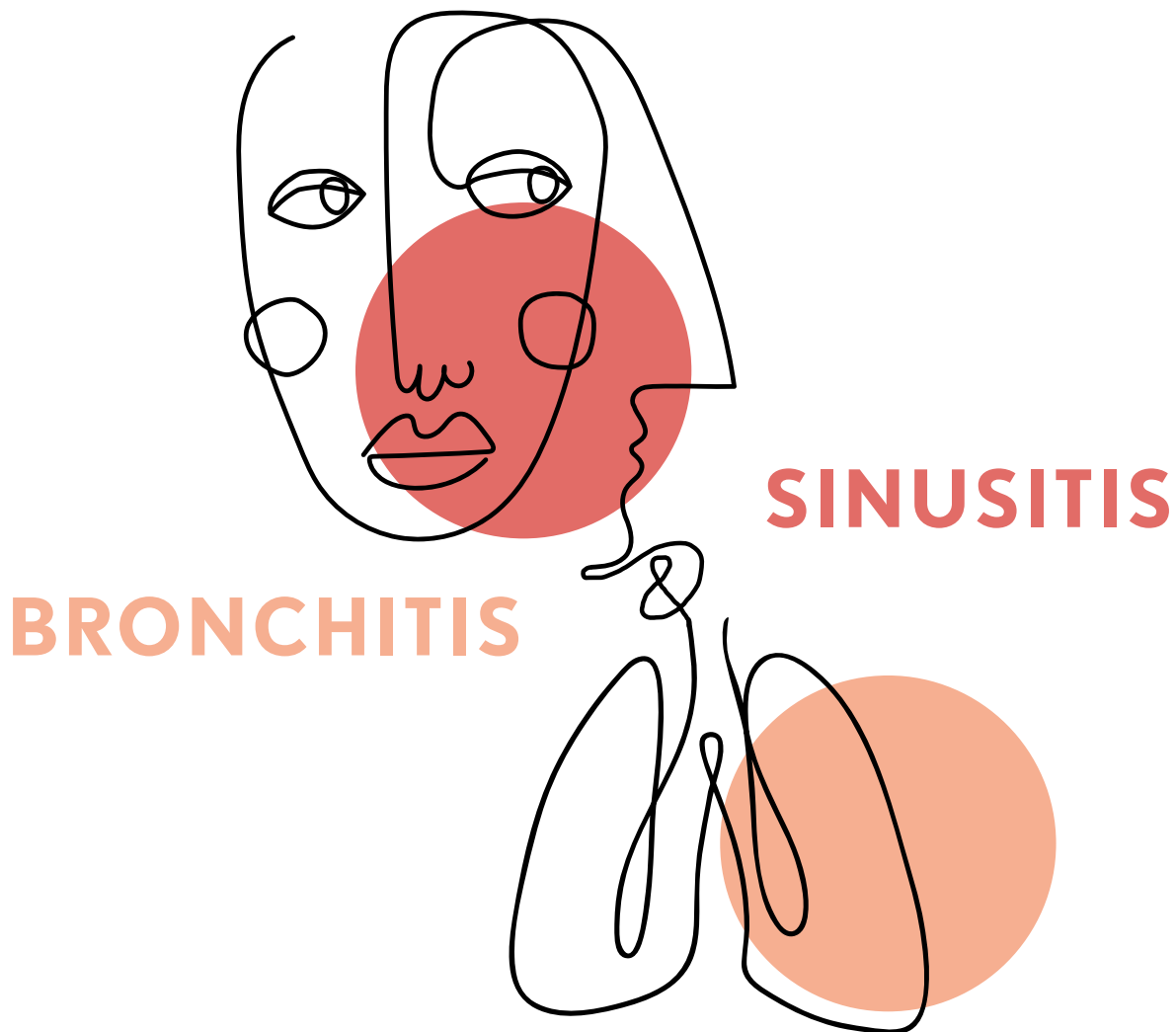
„Der richtige Zeitpunkt“ existiert nicht.
Es gibt nur Zeit und was du damit machst.
Wirklich glücklich kannst du nur sein, wenn
du aufhörst darauf zu warten und anfängst zu
leben. Mache das Beste aus dem Moment,
in dem du dich gerade befindest.



www.soulcoach-joana.de

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

JOANA WEBER
Soulcoach



Dieses Power-Couple mag niemand

Jeden Winter, mit Erkältungen und grippalen Infekten, tauchen auch die Begriffe Bronchitis und Sinusitis auf. Was aber bedeuten sie? Fakt ist, es handelt sich um den gleichen Keim, aber es sind zwei Probleme. Denn nicht selten führt eine Nasennebenhöhlenentzündung zeitgleich auch zu einer Bronchitis. Und dieses „Power-Duo“ hat es wahrlich in sich.

FRÜHE DIAGNOSE IST WICHTIG

Eine gute Atmung ist notwendig für unser Wohlbefinden. Aber im hektischen Alltag neigen wir manchmal dazu, auftretende Atemprobleme als „nur eine Erkältung“ abzutun. So ignorieren wir Symptome, die möglicherweise auf eine Sinusitis oder Bronchitis hindeuten. Auch wenn eine Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung) und Bronchitis miteinander verwandte Probleme sind, so sind sie aber medizinisch gesehen getrennt voneinander zu betrachten – was eine frühzeitige Diagnose umso wichtiger macht.

WIE ÄUSSERT SICH EINE SINUSITIS?

Diese Entzündung der Schleimhäute entsteht in den Nasennebenhöhlen und tritt als Folge eines Schnupfens oder einer Erkältung auf. Die klassischen Symptome sind Druckkopfschmerzen (im Bereich der Nasennebenhöhlen), eine ver-

stopfte oder laufende Nase, Riechstörungen, Kopfschmerzen, schmerzende Zähne oder Druck im Ohr. Alle Erkältungssymptome, die länger als eine Woche anhalten, können ein Anzeichen für eine Nasennebenhöhlenentzündung sein.

WAS IST EINE BRONCHITIS?

Bronchitis bedeutet wörtlich übersetzt: entzündete Atemwege in der Lunge. Sie kann als Folge einer viralen oder bakteriellen Infektion auftreten und befällt die Bronchien, die unteren Atemwege. Die Symptome sind trockener oder produktiver Husten und Auswurf von klarem oder gelblich-grünlichem Sekret. Die akute Bronchitis ist mit einer Erkältung und einem Husten verbunden, der zehn bis 20 Tage anhält und grünen, gelben oder klaren Schleim produziert. Bei der chronischen Bronchitis wiederum, handelt es sich um eine langfristige Erkrankung, bei der die entzündeten Bronchien viel Schleim produzieren. Dies führt zu Husten und Schwierigkeiten beim Ein- und Ausatmen der Lunge.

ABER WAS IST DANN EINE SINUBRONCHITIS?

Treten beide oben genannten Erkrankungen zusammen auf, praktisch als ungewolltes Power-Duo, spricht man von einer Sinubronchitis. Diese Infektion der unteren und oberen Atemwege wird auch als Etagenwechsel bezeichnet. Das Auftreten dieser Erkrankung lässt sich in drei Schritten erklären:

1. **Virale, selten auch bakterielle, Infektion der Nase.**
2. **Schnupfen entwickelt sich und ein Ausbreiten der Infektion auf die Nasennebenhöhlen ist möglich. Eine Sinusitis entsteht.**
3. **Durch den Sekretfluss im Rachen breitet sich die Infektion auch auf die unteren Atemwege aus. Dieser „Etagenwechsel“ erfasst auch die Bronchien, die sich folglich entzünden.**

BEHANDLUNG

Eine Nasennebenhöhlenentzündung lässt sich mit einer Kombination von Wärmebehandlungen, Nasenspülungen und Spezialpräparaten behandeln. So kann die Entzündung und Schwellung bekämpft werden, die in den Nasengängen und Nebenhöhlenöffnungen auftritt. Gegen Bronchitis helfen Hausmittel wie Inhalationen von Wasser, Kochsalz oder ätherischen Ölen, Gurgellösungen oder Topfen-Brustwickel. Auch die Zufuhr von mehr Flüssigkeit führt dazu, dass der Schleim in der Lunge verdünnt wird. Da Bronchitis in der Regel durch einen Virus verursacht wird, sind Antibiotika bei der Behandlung nicht hilfreich. Aber pflanzliche Schleimlöser mit Eukalyptusöl, Myrtenöl, Süßorangenöl und Zitronenöl verbessern den Abtransport des Schleims aus den Bronchien und wirken damit auch Bakterien und Viren entgegen. So wird die Selbstreinigung in den Atemwegen verbessert und zäher Schleim gelöst.

Vorbeugung ist möglich!

Einer Nasennebenhöhleninfektionen und Bronchitis kann man vorbeugen. Dabei helfen die folgenden Tipps:

1. **Regelmäßig Hände waschen.**
2. **Allergie-Symptome sollten in den Griff bekommen werden. So wird das Risiko einer Nasennebenhöhlenentzündung verringert.**
3. **Die regelmäßige Verwendung eines Luftbefeuchters beugt Sinusitis vor.**

HÖREN SIE AUF IHREN ATEM!

Er ist Ihre Antwort auf die Frage, ob es eine einfache Erkältung ist oder mehr dahinter stecken könnte. Nur ein Arzt kann dann abklären, ob es sich etwa um eine Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis oder einen akuten Asthmaanfall handelt.

Spürbar wieder LUFT bei Husten und Schnupfen.



Bronchitis
und
Sinusitis

GeloMyrtol®
300 mg-Kapseln

GeloMyrtol®

- Löst den Schleim
- Hemmt die Entzündung
- Fördert den Heilungsprozess

Befreit die Atemwege.

Destillat aus rektifiziertem Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand: 08.2020.

REDEN WIR KLARTEXT!



Der ultimative Leitfaden für Männer – wenn ihre Frauen in der Menopause sind

Ab einem gewissen Alter kommt es nicht mehr darauf an, „gut“ zu sein. Die Wechseljahre haben kein Verständnis für Perfektion. Der Körper funktioniert nicht mehr wie gewohnt. Unrealistische Erwartungen an sich selbst sind dabei nicht hilfreich. Viel wichtiger ist es, mit dem Partner darüber zu reden. Damit auch Männer verstehen, was sie tun können, um der Partnerin durch diese Zeit zu helfen.

Belastende Hitzewallungen

Der „normale“ Zeitrahmen für die Wechseljahre liegt zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr der Frau. In den Wechseljahren ist man genervt, müde, unruhig und fühlt sich ständig unzufrieden. Aber das wohl Schlimmste für viele Frauen in der Menopause sind die ständigen Hitzewallungen. Man hat das Gefühl, als würde es aus einem regnen. Man braucht gefühlt immer Abkühlung. Pflanzliche oder homöopathische Mittel aus der Apotheke helfen, diese Wallungen gut zu kontrollieren.

Es braucht eine gesunde Einstellung zur Menopause

Noch etwa ein Drittel ihres Lebens verbringen Frauen nach den Wechseljahren. Gerade in der Beziehung zum Partner ist es wichtig, sich mit dieser fordernden Zeit auseinanderzusetzen. Die Menopause beendet die Fruchtbarkeit der Frau endgültig. Aber die Wechseljahre bedeuten längst nicht das Ende der sexuell aktiven Jahre einer Frau.

Aus der Fortpflanzungsaktivität wird reiner Spaß

Viele Frauen haben noch immer das Gefühl, dass es beim Sex nur um die Familienplanung geht. Mit den Wechseljahren aber kommt es zu einem Paradigmenwechsel. Aus dem einst biologisch Notwendigen, wird das psychisch und physisch Gewollte. Nach der Menopause kann die Frau ein reines Freizeit-Sexleben führen. Fast ein Gefühl der sexuellen Befreiung.

Mehr als 50% der Frauen in den Wechseljahren geben an, dass ihr sexuelles Verlangen nicht abgenommen hat.

orthomol femin

Menopause? Mach mal 'ne Pause.

Nicht alle Probleme sind biologisch bedingt

Und doch kommt es gerade beim Sex in den Wechseljahren zu vielen Problemen. Bei manchen Frauen führt der sinkende Östrogenspiegel zu einer Scheidentrockenheit. Dadurch wird der Geschlechtsverkehr schmerzhaft. Spezielle Feuchtigkeitscremes für den Intimbereich sind oft eine gute Option, um die Trockenheit und damit das Unbehagen zu verringern.

Habt Geduld Männer!

Auch Männer sind als Partner von der Veränderung der Frau in den Wechseljahren betroffen. Es braucht in dieser Zeit mehr Verständnis und Geduld. Männer müssen verstehen, dass Stimmungsschwankungen, Kummer und Ängste der Partnerin nicht unbedingt etwas mit ihnen zu tun haben. Natürlich ist es schwer, jemandem nahezukommen, der launisch, ängstlich und unkommunikativ ist. So ist der männliche Part gefordert, seine eigenen emotionalen Bedürfnisse zurückzustellen und Einfühlungsvermögen zu zeigen.



„So schlimm kann es doch nicht sein!“

Solche Aussagen erhöhen die Frustration einer Frau. Besser ist es nach Möglichkeiten zu suchen, um ihr zu helfen: Eiswasser für Abkühlung bringen oder einen lustigen Film für den Abend aussuchen, damit sich die Stimmung wieder hebt. – Die Frau mag das aber gerade nicht? Dann haben Sie Geduld. Ihre Punkte als guter Partner sind Ihnen schon rein für die Versuche da zu sein sicher.

Am Ende wird alles gut!

Die Wechseljahre sind natürlich und normal, aber für jede Frau ganz individuell. Durchbrechen Sie gemeinsam den Kreislauf aus Wegschauen, Abtun und Peinlichkeit. Denn so anstrengend die Menopause für die Mann-Frau-Beziehung auch sein mag, sie markiert ebenso den Beginn einer faszinierenden, neuen Ära. Denn reife Frauen sind spannend. Sie sind ganz bei sich angekommen und gehen fast mit einem Befreiungsschlag nach den Wechseljahren im Leben weiter.



Mit Orthomol femin. Bereit. Fürs Leben.
Orthomol femin ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Frauen in den Wechseljahren.

www.orthomol.at

WIE UNSERE ORGAN-UHR TICKT

Von wegen Ruhephase: Unser Körper ist nachtaktiv

Dass Schlaf für unsere Gesundheit unerlässlich ist, wissen wir. Tatsächlich brauchen wir Schlaf zum Überleben, genauso wie Nahrung und Wasser. Und während wir selig schlafen, verrichtet unser Körper – dank unserer inneren Organ-Uhr – wichtige Aufgaben.

Nach einer guten Nachtruhe fühlen wir uns körperlich und geistig fit und sind tagsüber leistungsfähiger. Was aber passiert in der Nacht, dass eben dieser Zustand eintritt? Und wodurch wird diese „innere Uhr“ der Organe gesteuert?



DIE BIOLOGISCHE UHR

Biologische Uhren sind die natürlichen Zeitgeber der Organismen. Nahezu jedes Gewebe und jedes Organ enthält biologische Uhren, die sich anhand des empfangenen Lichts koordinieren. Dieser Rhythmus beeinflusst wichtige Funktionen in unserem Körper.

WAS PASSIERT NACHTS IN UNSEREM KÖRPER?

So viel sei vorweggenommen: jede Menge! Wir haben uns auf die Suche gemacht und erstaunliche Erkenntnisse aus der nächtlichen Ruhe zu Tage gefördert:

1. Unser Gehirn sortiert und verarbeitet die Informationen des Tages

Auch wenn wir unsere Augen geschlossen haben, ist das Gehirn nicht einfach abgeschaltet, sondern arbeitet aktiv weiter. Es sortiert und speichert die Informationen des Tages. Gerade für die Bildung von Langzeitgedächtnissen ist dieser Prozess sehr wichtig. Das Kurzzeitgedächtnis wird dabei in das Langzeitgedächtnis umgewandelt und nicht benötigte Informationen werden gelöscht.

2. Hormone werden ausgeschüttet

Während wir schlafen, wird der Körper geradezu von Hormonen überflutet. Sie alle erfüllen ganz unterschiedliche Zwecke. So steuert das Melatonin den Schlafrhythmus, wodurch dessen Spiegel nachts ansteigt und dazu führt, dass man sich schläfrig fühlt. Aber auch Wachstumshormone werden nachts ausgeschüttet. Sie helfen dem Körper beim Wachstum und bei der Regeneration.

3. Unser sympathisches Nervensystem kommt zur Ruhe

Die Nerven, die unsere Kampf- oder Fluchtreaktion steuern – das sogenannte sympathische Nervensystem –, entspannen sich im Schlaf. Leiden wir unter Schlafentzug, spiegelt sich das auch im Anstieg des Blutdrucks wider.

4. Der Spiegel des Stresshormons sinkt

Unser Cortisolspiegel sinkt in den ersten Stunden des Schlafs. Kurz nach dem Aufwachen hat er seinen Höchststand erreicht. Deswegen fühlt man sich nach dem Aufwachen munter und hat Appetit.

5. Die Muskeln werden starr

Während des Augenbewegungsschlafs (REM) haben wir die lebhaftesten Träume. In dieser Phase sind die Muskeln vorübergehend wie erstarrt. Wissenschaftler vermuten als Begründung dahinter, dass man daran gehindert werden soll, seine Träume körperlich auszuleben.

6. Das antidiuretische Hormon (ADH) wird aktiv

Tagsüber muss man alle paar Stunden auf die Toilette – aber nachts hält man acht Stunden ohne diesen Gang aus. Warum eigentlich? Das liegt am ADH, einem antidiuretischen Hormon, das vom Gehirn ausgeschüttet wird und den nächtlichen Harndrang ausschaltet.

7. Entzündungshemmende Proteine werden freigesetzt

Auch das Immunsystem ist während des Schlafes aktiv. Es setzt eine Art kleiner Proteine frei, die Zytokine. Diese bekämpfen bei Krankheit bestehende Entzündungen und Infektionen. Ohne ausreichenden Schlaf kann das Immunsystem nicht immer optimal funktionieren. Gerade deshalb ist Schlaf so wichtig, wenn man krank oder gestresst ist. Denn in dieser Zeit benötigt der Körper noch mehr Immunzellen und Proteine.

UNSER KÖRPER VERRICHTET ALSO VIELE WICHTIGE AUFGABEN, WÄHREND WIR SCHLAFEN. DIESE PROZESSE SIND ENTSCHEIDEND FÜR UNSERE ALLGEMEINE GESUNDHEIT. SCHLAF HÄLT UNS GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG. IN DIESEM SINNE:

Schlafen Sie gut!

APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINEN NORMALEN SCHLAFZYKLUS

Bestimmte Pflanzen und Mikronährstoffe können helfen, die Schlafqualität auf sanfte, natürliche Weise zu verbessern. Inhaltsstoffe aus Melisse, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend, Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskulatur bei und erleichtert die Entspannung. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin, welches wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt ist, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. 5-HTP aus Griffonia simplicifolia dient als Vorstufe für die körpereigene Melatonin-Bildung.

Schlaf gut

60 Kapseln

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

STILLE NACHT

Wenn die Engelsstimme
nicht mehr mitmacht



Der Winter ist eine schwierige Zeit für unsere Stimmbänder. Denn draußen ist es bitterkalt und drinnen drückend trocken durch die Heizungswärme. Darunter kann die Stimme schon mal leiden – und das gerade jetzt, in der Zeit, in der man doch nur allzu gern die weihnachtlichen Lieder mitsingt. Aber es gibt sie: die Wege zur Gesunderhaltung der glasklaren Engelsstimme in der kalten Jahreszeit.

SCHONUNG IST DAS A UND O

Husten und Schnupfen sind in der kalten Jahreszeit häufige und anstrengende Begleiter, die sich auch gern auf die Stimme auswirken. Wir klingen dann rau und heiser. Meist erholen sich die Stimmbänder nach dem Abklingen der Erkältung schnell. Voraussetzung dafür aber ist, dass man die eigene Stimme schont und ihr Ruhe gönnt. Nimmt man sich das nicht zu Herzen, kann es auch zu chronischen Entzündungen kommen.



5 TIPPS FÜR EINE GESUNDE STIMME

Unserer Stimme können wir im Winter keinen warmen Mantel anziehen, bevor wir rausgehen – aber wir können sie schonen. Mit den folgenden 5 Tipps, bleibt die Stimme auch in der Winterzeit gesund:

- 1. Durch die Nase atmen.** Feuchtigkeit beginnt immer in der Nase. Beim Einatmen filtert der Körper die Luft, erwärmt sie auf Körpertemperatur und leitet sie warm in den hinteren Teil des Rachens, in die Nähe des Kehlkopfs. Atmet man durch die Nase ein, anstatt den Mund, unterstützt man diesen Prozess und schützt die Stimmbänder.
- 2. Flüssigkeitszufuhr.** Sie ist besonders in den kälteren Monaten wichtig, um die Flexibilität der Stimme zu erhalten. Es kann übrigens 48 bis 72 Stunden dauern, bis der Körper Wasser vollständig aufgenommen hat. Also etwas Geduld mit der Stimme.
- 3. Dampf.** Eine heiße Dusche ist auch eine Wohltat für die Stimme. Denn durch Trinken allein wird das Stimmssystem nicht komplett befeuchtet. Mit Dampf aber schon. Auch ein Luftbefeuchter ohne Wärmezufuhr, aufgestellt im Schlafzimmer, kann über Nacht Besserung erreichen. Alternativ kann man auch eine Schale mit Wasser auf den Heizkörper im Wohnzimmer stellen.

4. Tee. Warme Flüssigkeiten lösen den Schleim.

Bei Tee sollte man aber darauf achten, dass er koffeinfrei ist, um einer Dehydrierung des Körpers entgegenzuwirken. Also lieber Kräuter- oder Zitrusfrüchtetee nehmen. Bei schon bestehenden Halsschmerzen fügen Sie ein wenig Honig zum Tee hinzu.

- 5. Happy Immunsystem.** Spürt man, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, sollte jeden Tag hochdosiertes Vitamin C oder ein Multivitaminpräparat aus der Apotheke eingenommen werden, um das Immunsystem zu stärken.

WENN DIE ERKÄLTUNG ZUR KEHLKOPFENTZÜNDUNG WIRD

Eine Erkältung kann manchmal auch zu einer Kehlkopfentzündung führen. Dabei befallen die Erreger die Schleimhaut des Kehlkopfes und verursachen quälende Symptome. Die Stimme ist heiser und das Sprechen tut regelrecht weh. Schluckbeschwerden, Fieber und Schnupfen sind weitere Begleiterscheinungen. Antibiotika braucht es zur Heilung selten. Ist die Entzündung durch eine Erkältung verursacht, heilt sie von allein wieder ab.



TANTUM VERDE®

DAS HALSSCHMERZ-GEWITTER SCHLÄGT ZU?

4 fach Wirkung

- Schmerzstillend
- Entzündungshemmend
- Lokal betäubend
- Keimbekämpfend



TANTUM VERDE®

Ohne Halsschmerzen ist das Leben schöner.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid

ANGELINI

BEI SCHMERZEN & ENTZÜNDUNGEN IN MUND UND HALS

TANTUM VERDE®



Beim Kauf von **1 Packung Tantum Verde® Pastillen** oder **Tantum Verde® Spray** sparen Sie jetzt **1,50 €** beim Kauf von **1 Flasche Tantum Verde® Lösung zum Gurgeln 240 ml**.

Gutschein einlösbar in Ihrer Central Apotheke Bludenz bis 30.04.2022. Rabatt getragen von Angelini Pharma.

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

Winterzeit ist Wellnesszeit

Entspannung pur! Ohne Angst vor Pilzinfektionen

Mit der Winterzeit lieben wir alle eine Auszeit in der Sauna oder anderen Wellness-Tempeln. Entspannen, Loslassen, die Seele baumeln lassen und unserem Körper etwas Gutes tun. Aber dann kommt das unschöne Erwachen: eine Pilzinfektion hat sich gebildet. Wir haben wertvolle Tipps, wie Sie die Winter-Wellnesszeit unbeschwert genießen können.

Schwitzige Füße in den Schuhen und öffentliche Bäder sind ideale Tummelplätze für die lästigen Pilze.



Wo Pilze lauern

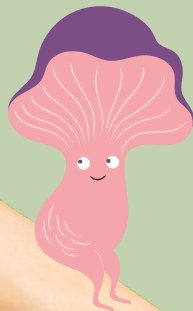
Im Winter sind unsere Füße besonderem Stress ausgesetzt: Dicke Schuhe, warme Socken und der dabei entstehende Hitzestau bringen sie in Bedrängnis. Gerade Pilze mögen es feucht und warm. Deswegen hat der Fußpilz Hochsaison. Schwitzige Füße in den Schuhen und öffentliche Bäder sind ideale Tummelplätze für die lästigen Pilze.

Wie aber kommt es zur Ansteckung?

Wenn wir barfuß über den Schwimmbad-Boden laufen, lösen sich kleinste Hautschüppchen von der Fußsohle und fallen auf den Boden. Die nächste Person, die darauf tritt, läuft Gefahr, sich mit dem Pilz anzustecken. Schon die kleinste Verletzung der Haut kann Pilzerreger schnell eintreten lassen.

Woran erkennt man eine Fußpilzinfektion?

Meist merkt man lange nicht, dass man erkrankt ist. Damit sind viele Betroffene ansteckend, ohne es zu wissen. Fußpilz lässt sich an trockener, geröteter oder juckender Haut erkennen. Meist auch durch kleine Risse oder Schuppen zwischen dem vierten und fünften Zeh. Später breitet sich diese Hautveränderung auch auf die anderen Zehen und in letzter Konsequenz auf die ganze Fußsohle aus.





Behandlung der Infektion

Lässt man den Fußpilz unbehandelt, kann er sich ausbreiten. Die Nägel verdicken sich und nehmen eine gelbbraune Farbe an. Schnelle Abhilfe schaffen sogenannte Breitenspektrum-Antimykotika. Äußerlich angewendet als Creme, Gel, Spray oder innerlich in Form von Tabletten aus der Apotheke verschwinden die Symptome in der Regel rasch. Die Behandlung sollte drei bis vier Wochen lang fortgeführt werden, um auch unsichtbare Reste an Pilzsporen loszuwerden.

Was kann ich vorbeugend tun?

In öffentlichen Bädern oder Thermen sollte man immer Badeschuhe tragen, um eine Barriere zwischen dem Fuß und dem Boden zu schaffen. Ist eine Erkrankung aufgetreten,

sollten Bettwäsche und Handtücher regelmäßig ausgewechselt und bei 60 Grad Celsius gewaschen werden. Für die Füße sollte in dieser Zeit ein eigenes Handtuch verwendet werden.

Creemen für schöne Füße

Es ist immer wichtig, die Füße regelmäßig mit reichhaltigen Lotionen und Cremes zu versorgen. Die Füße am besten morgens und abends dick eincremen. Das unterstützt die natürliche Talgproduktion der Haut und erhält ihren Schutzfilm.

Warum es in der Sauna Handtücher braucht

Der Winterwellness-Spaß kann schnell zum Albtraum werden, wenn man sich Viren oder Pilze einfängt. Diese können durch Saunabänke und Schwimmbäder übertragen werden. Um eine Infektion zu vermeiden, sollte man penibel auf Hygienemaßnahmen achten. Immer ein eigenes Handtuch verwenden und niemals ungeschützt auf Saunabänke oder andere stark frequentierte Sitzgelegenheiten setzen.

Lavendelöl als Helfer gegen Pilze

Lavendelöl wirkt antimykotisch und hat sich als potentes Mittel gegen viele Pilze erwiesen. Bereits in geringen Konzentrationen tötet das duftende Öl verschiedene Hefe- und Fadenpilze ab, die beim Menschen Haut- und Nagelpilzkrankungen verursachen können.

FUSSPILZ den Kampf ansagen!

Hilft **GEGEN JUCKREIZ** & beseitigt lästige Symptome

HOCHWIRKSAM und **GRÜNDLICH**

Nur **1X TÄGLICHE ANWENDUNG**



Auch mit **praktischem Applikator** erhältlich



GANZHEITLICH ABNEHMEN

**Kilokampf nach den Feiertagen?
Ja, aber bitte mit Spaß!**

Leider ist es – trotz aller guten Vorsätze – jedes Jahr immer wieder das Gleiche. Man hat das Weihnachtsessen und die Festtagsdrinks genossen – und das sieht man jetzt auch! Da hilft auch der neue Strickpullover nicht, wenn es sich darunter wölbt. Leider ist es schwierig, diese Kilos wieder loszuwerden. Aber es geht – und das sogar mit viel Spaß!

DIE BÜHNE DES FEIERTAG-SPECKS

In der Weihnachtszeit sind es die Fette, der zugesetzte Zucker und Alkohol, welche die meisten überflüssigen Kilokalorien liefern. Zudem ist man während der Festtage nicht wirklich aktiv, sondern verbringt diese Zeit eher im Sitzen. Nehmen wir also mehr Kalorien zu uns, als wir benötigen, speichert der Körper diese überflüssige Energie als Fett. Der Feiertag-Speck feiert seinen Einstand!

HANTEL MY DAY!

Aber was tun, um dem Speck zu Leibe zu rücken? Fitnessstudio war in jedem Fall gestern. Heute brauchen wir nur ein Paar Kurzhanteln, um alle wichtigen Muskelgruppen zu trainieren. Je mehr Muskeln aufgebaut werden, desto schneller verbrennt man die zusätzliche Nahrungsenergie, die an den Feiertagen verzehrt wurde.

GESUNDE COCKTAILS

Cocktails sind an den Festtagen fester Bestandteil eines jeden Abends. Anstelle von Punsch und Most kann man sich gesündere, wohlschmeckende Varianten aus Ingwer, Tee und Whisky zubereiten! Denn Whisky ist ein Alkohol mit sehr wenig Kalorien. Das liegt vor allem an dem geringen Zuckeranteil im Whisky.

STEP WITH ME!

Schritte sind es, die uns unserem Abnehmziel nahebringen. Mindestens 10.000 Schritte pro Tag sollte man machen, damit es wirkt. Dabei helfen Schrittzähler oder Stepper für zu Hause.

GRÜN, SO GRÜN

Schon gewusst? Wenn Sie täglich vier bis fünf Tassen grünen Tee trinken und anschließend ein 25-minütiges Training absolvieren, verlieren Sie mehr Gewicht, als ohne den Genuss des Tees. Grüner Tee enthält nämlich Catechine, eine Art Antioxidans, das die Freisetzung von Fett aus den Fettzellen auslöst.

DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DAS TRAINING

Auf leeren Magen ein paar Sprints auf dem Laufband einlegen hilft nachhaltig dabei, Fett zu verbrennen.

Denn gleich nach dem Aufstehen befindet sich der Körper schon in einem Kaloriendefizit, welches dann die Fettverbrennung ankurbelt.

ESSENS-STOPP NACH SONNENUNTERGANG

Mit dem letzten Sonnenlicht sollte im Winter auch die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Durch die dann folgende 16-stündige Nahrungsabstinenz, nimmt man leichter ab. Eine Art Heilfasten. Schafft man es dann noch, das Frühstück auf 10 Uhr zu verschieben, ist es die ultimative „Ein-Tages-Detox-Kur“.

EIN APFEL AM TAG LÄSST DAS FETT SCHMELZEN

Die knackige Frucht ist das Superfood überhaupt: Denn Äpfel enthalten das Antioxidans Quercetin, die Vitamine C und B6 sowie viele Ballaststoffe. Diese sorgen dafür, dass

man mit Äpfeln sehr gut während der Feiertage abspecken kann. Auch die in Nahrungsmittelergänzungen enthaltene Pflanzenart, *Salacia reticulata*, ermöglicht durch ihre enthaltenen Wirkstoffe eine Gewichtsabnahme.

EINMAL AUFSTEHEN, BITTE!

Acht Stunden pro Tag schlafen wir und weitere sieben bis zehn Stunden verbringen wir sitzend am Schreibtisch. Schon gewusst, dass man bei der Arbeit im Stehen 50 Kalorien pro Stunde mehr verbrennt als im Sitzen? Das bedeutet, wenn man nur drei Stunden am Tag stehend arbeitet, verbraucht man in einem Jahr mehr als 30.000 zusätzliche Kalorien – das entspricht etwa 3,5 Kilogramm Fett!



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

Bis 31.03.2022:

€ 2,-
Gutschein
auf OMNi-BiOTiC®
metabolic (30 Stk.)*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stk.) bis 31. März 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. 84646

Eisbaden

WARUM DER NEUE TREND UNSERE ABWEHRKRÄFTE STÄRKT

Was hat es mit der Lust, ins Eiswasser zu springen, auf sich? Immer mehr Menschen streben nach dem Glücksgefühl, welches sich nach dem kalten Bad einstellt. Frei nach dem Motto: Minus und Minus ergibt ein lachendes Plus. Aber auch hinsichtlich des Immunsystems? Wir sind der Sache auf den kalten Grund gegangen.



Lebe den Moment

Es ist nur ein kurzer, schneller Sprung – ins kalte Wasser! Aber er bietet Körper und Geist viele Vorteile. Eisbaden ist zum Trendsport geworden. Aber kann er auch nachhaltig das Immunsystem stärken?

Die Wim Hof Methode

Wim Hof ist Holländer. Mit ihm wurde Eisbaden zum wahren Trend. Man nennt ihn auch „The Iceman“. Er selbst erzählt von Anekdoten mit seinen Kindern, wonach er schon immer mitten im Winter in der Schule mit offenen Sandalen auftauchte und auf dem Schulhof Handstände machte. Andere Eltern belächelten ihn und sagten: „Er ist nicht normal.“ Im Februar 2009 bestieg er, nur mit Shorts und Schuhen bekleidet, innerhalb von zwei Tagen den Gipfel des Kilimandscharo. Seine Extremlleistungen sind im Guinness Buch der Rekorde verzeichnet. Kälte scheint Wim Hof nicht zu kennen. Und nachdem man das „Superman“-Zeichen auf seiner Brust umsonst sucht, scheint das Geheimnis ein ganz anderes zu sein: Atemübungen, Yoga & Kältetherapie!

Eisbaden mit High-Moment

Wenn Wim Atemübungen macht, gleichen sie einer Hyperventilation. Die Schmerzrezeptoren sorgen dabei für einen basischen pH-Wert, durch den DMT (Dimethyltryptamin) ausgeschüttet wird. Besser bekannt als das stärkste Halluzinogen der Natur. Was alle Anhänger der Wim Hof Methode eint ist,

dass sie eine körperliche und psychische Grenze im Alltag zu überwinden lernen. Und diese Methode auch auf andere Situationen im Leben anwenden können. Eisbaden setzt Adrenalin und Endorphine frei. Und stärkt damit nicht nur den Körper, sondern auch Kopf und Psyche.

Schritt für Schritt zum Eisbaden

Man braucht gar nicht viel, um zum Eisbader zu werden. Beginnen kann man unter der eigenen Dusche, indem man den Warmwasserhahn jeden Tag etwas mehr zudreht. Bis man sich am Ende eiskalt duschen kann. Dabei immer zuerst die der Körpermitte ferner liegenden Körperteile duschen, und dann langsam an die Herzregion herantasten. Die Ausatmung sollte man betonen und den Geist beruhigen.

Vorteile des Kältetrainings

Beim Eintauchen in Eiswasser verengen sich die Hautgefäße. Damit der Körper aber wieder die normale Temperatur von 36,3 bis 37,4 Grad erhält, muss er sehr viel Energie freisetzen. Das verbrennt Fett, mobilisiert Adrenalin und andere Stresshormone, die dann wiederum für den „Kick“ und das Hochgefühl nach dem Kältebad sorgen. Belohnt wird man danach mit einem erholsamen Schlaf, gesteigertem Wohlbefinden und der Stärkung des Immunsystems.

Mit Eisbaden das Immunsystem stärken

Durch den Kontakt mit kaltem Wasser, auch „Cold Therapy“ genannt, können Giftstoffe im Körper besser abtransportiert werden. Was im Umkehrschluss auch das Immunsystem abhärtet. Grippale Infekte werden seltener. Das liegt an der besseren Durchblutung, gerade im Nasen-Rachen-Bereich sowie in den Fingern und Zehen. Das gestärkte Immunsystem schützt auch gegen freie Radikale, die Entzündungen auslösen können. Die Widerstandskraft gegen Krankheitserreger erhöht sich.

Frieden mit der Kälte schließen

Kaltwasserschwimmen kann dabei helfen, das eigene Nervensystem zu steuern, das Immunsystem anzukurbeln, mehr mentale Stärke zu erlangen und sich körperlich wohler zu fühlen. Menschen, die sonst eher schnell frieren, finden im Eisbaden ihren Frieden mit der Kälte. Denn Kälteempfinden findet nur im Kopf statt. Eisbaden stärkt also nachweislich das Immunsystem, lässt uns unseren Geist kontrollieren und wir lernen, wieder mehr im Jetzt zu leben.

**Ein gutes Motto für das neue Jahr!
Wer also Energie schöpfen und Stress
reduzieren möchte, aber auch nach
mehr Leichtigkeit und Entspannung
im Leben sucht, der ist beim Eisbaden
an der richtigen Adresse.**

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome
lindern

Infekt
bekämpfen



Kaloba® kann beides!

Bei Husten, Schnupfen,
Kratzen im Hals wirkt
Kaloba®:

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Tabletten und Sirup (ab 1 Jahr)
- für die ganze Familie



Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_2008_L



Weihnachten – das Fest der Liebe

Wie Sie Ihre Lieben besinnlich durch die Feiertage bringen

Weihnachten ist die Zeit im Jahr, die mit den größten Erwartungen verknüpft ist. Denn jeder möchte, dass die Zusammenkünfte mit der Familie zur schönsten Zeit des Jahres werden. Und die Geschenke sollten auch jeden überglücklich machen. Nur, dass die Realität oft anders aussieht und oft viele Familien an den Rand des Nervenkostüms bringt. Aber es geht auch anders – wir zeigen wie!

Von Ruhe keine Spur

Oft fängt man schon im November damit an, die Listen der Gäste und der To-Dos für die Feiertage zu schreiben. Unmengen von Essen müssen nicht nur besorgt, sondern auch zubereitet werden. Die Familiendynamik muss genau kalkuliert und geplant werden, damit ja die richtigen Menschen nebeneinandersitzen und Streit am besten ganz ausgeschlossen werden kann. Und dann das Wichtigste: die Geschenkübergabe, die natürlich keinesfalls zum Psycho-drama ausarten darf. Klingt schon beim Lesen unlösbar? Ist es auch!



Traditionen dürfen geändert werden

Der erste heilsame Vorschlag, wie man die Feiertage selbst und auch mit der Familie gut verleben kann ist, dass man flexibel bleibt. Dazu gehört, dass man erst einmal die eigenen Erwartungen hinterfragt und dann auf das reduziert, was wirklich wichtig ist. Und ja – da ist es auch okay, wenn man mal die heiligste Feiertagstradition ändert, weil sie einfach so heutzutage nicht mehr funktioniert.



Die Last der Erwartungen

Schon lange sind die Feiertage, gerade für Frauen, zu einem nicht endenden Wettlauf zwischen Verpflichtungen und familiären Spannungen geworden. Dazu kommt das Gefühl, dass man seine eigenen, gewünschten Erlebnisse verpasst. Heutzutage sind die Erwartungen an das Glück in der Feiertagszeit hoch. Da ist eine gewisse Enttäuschung vorprogrammiert.



Zu viel zu tun

Wer das perfekte Essen zubereiten und das Haus akribisch geputzt sehen möchte, aber auch das perfekte Geschenk finden mag, der wird eher in die Falle der Unlösbarkeit laufen – und dann enttäuscht zurückbleiben. Die Urlaubsstimmung ist damit dahin. Also seien Sie mutig: setzen Sie Prioritäten und schränken Sie ein. Helfen kann dabei auch die Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und Zink. Sie setzen das körpereigene Energiepotential frei und sorgen für einen aktiven und leistungsfähigen Lebensstil.



Auf das Wesentliche reduzieren

Wer es schafft, sich einzuschränken, gewinnt nicht nur Zeit, sondern spart auch Geld, Nerven und baut damit Stress ab. Wer auf Perfektion verzichten kann, gewinnt. Bereit zu sein für Flexibilität bedeutet, nicht mit dem Strom zu schwimmen sowie sich selbst wahr und ernst zu nehmen. Der beste Schritt zurück zum Genuss dieser eigentlich stillen Zeit. Die zusätzliche Einnahme von Wirkstoffen, wie Melatonin, natürlichem Hopfen und Baldrian, sorgen für einen erholsamen Schlaf, um Ihre Akkus wieder aufzuladen.



Stresslöser: Keine Macht der Perfektion

Eine positive Einstellung bringt auch immer positive Ergebnisse hervor. Gerade Eltern sollten sich von der Vorstellung lösen, dass Weihnachten immer das schönste aller Feste im Jahr zu sein hat. Denn das führt meistens dazu, dass völlig reizüberflutete Kinder rein gar nicht so reagieren, wie man es sich vorgestellt hat. Also lohnt es, loszulassen und einiges einfacher zu machen.



Lasea® gibt ZUVERSICHT bei Sorgen & Ängsten

Angstlöser
aus der Natur



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels



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

LAS_2105_L

Durchatmen!

Tipps zur Verringerung von Reizüberflutung

1. Anstatt zu hoffen, dass Klein-Anna das Essen der Oma an Weihnachten mag, einfach das Lieblingsessen selbst mitnehmen. Keep it simple and enjoy!
2. Machen Sie sich frei von den Erwartungen anderer und schauen Sie mal nur auf sich und ihre eigene Familie.
3. Bewusst mit Plänen umgehen und sich nur auf die Dinge beschränken, die allen wirklich wichtig sind.
4. Genügend **Ausruh-Phasen** einbauen. Nach jedem Besuch oder Ausflug sollte es eine Zeit geben, in der sich jeder zurückziehen kann. Egal, ob für ein Schläfchen oder die Lese-stunde. Bewusstes Abschalten muss erlaubt sein. Helfen kann da auch der Einsatz von Lavendelöl, ein pflanzlicher Ruhestifter.
5. Flexibel in der Planung bleiben – entgegen den Erwartungen anderer. Denn kein Ereignis und keine Aktivität ist wichtiger, als dass man sich in der Kernfamilie umeinander kümmert und die gemeinsame Zeit genießt. Verzicht ist damit Teil der Flexibilität.
6. Gästeliste ernsthaft reduzieren. Egal, was die Tradition dazu sagt. Nur auf das eigene Bauchgefühl hören.
7. Ätherische Öle – aufgesprüht auf die Haut oder per Luftzerstäuber im Raum verteilt – können helfen, Stress und Nervosität zu reduzieren.

In diesem Sinne:

*Fröhliche –
und entspannte –
Feiertage!*



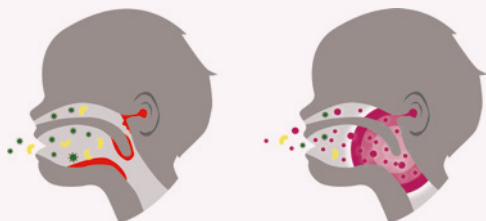


IMMUN GESUND BEGINNT IM MUND

In Kindergarten und Schule wird die Immun-Abwehrkraft unserer Jüngsten aufgrund des engen Kontakts mit Gleichaltrigen und der Vielzahl an Keimen auf die Probe gestellt. Bis zu einem gewissen Grad gehört das zum Training eines jungen Immunsystems – doch wenn Nase, Hals und Ohren immer wieder „angeschlagen“ sind, ist das für den Nachwuchs wirklich unangenehm und zehrt auch am Nervenkostüm der Eltern. Deshalb ist es sinnvoll, die körpereigene Abwehrkraft zu unterstützen.

DAS ORALE MIKROBIOM: SCHLÜSSELROLLE IN DER ABWEHR

Unserer Bakterienflora im Mund – dem sogenannten oralen Mikrobiom – kommt hierbei eine besonders wichtige Rolle zu: Denn Milliarden nützliche Bakterien aus tausenden von Arten stellen sich im Mundraum unerwünschten Eindringlingen entgegen, die sich durch den Mund-, Nasen- und Rachenraum ihren Weg in den Körper bahnen.



„DINOSTARKE“ ABWEHRKRAFT

Zur Stärkung des oralen Mikrobioms wurde – speziell für Kinder – **OMNi-BiOTiC® IMMUND** entwickelt: Der ausgewählte Bakterienstamm *Streptococcus salivarius* K12 stellt sich unerwünschten Eindringlingen in der Mundflora entgegen. Ergänzt um wertvolles Vitamin D für das Immunsystem, sorgt **OMNi-BiOTiC® IMMUND** für eine „Dinostarke“ Abwehrkraft. Einfach zum Lutschen – denn immun gesund beginnt im Mund!



Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.omni-biotic.com



SCHON GEWUSST?

Welche Ursachen der Blasenentzündungen viele nicht kennen

Es ist dieser Moment, wenn man aufwacht und spürt: irgendetwas ist anders. Das Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen, ist dringender. Und dann brennt es beim Wasserlassen und der Unterbauch schmerzt. Eine Blasenentzündung kündigt sich an. Die häufigsten Harnwegsinfektionen treten bei Frauen auf und betreffen die Blase und die Harnröhre. Ursachen gibt es viele – wir klären auf.

Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen sind häufig die Ursache einer Blasenentzündung oder einer Entzündung der Harnröhre. Beides sind bakterielle Infektionen, bei denen über die kurze Harnröhre Bakterien, in erster Linie Kolibakterien, in die Blase gelangen. Dort entsteht eine Entzündung der Blasenschleimhaut.

Symptome

- **starker, anhaltender Harndrang**
- **brennendes Gefühl beim Urinieren**
- **häufiges Absetzen kleiner Urinmengen**
- **Urin, der trüb erscheint**
- **stark riechender Urin**

Ursachen

Unser Harnsystem ist darauf ausgelegt, mikroskopisch kleine Eindringlinge abzuwehren. Aber manchmal versagen diese Abwehrmechanismen und Bakterien setzen sich fest. Eine ausgewachsene Infektion der Harnwege ist die Folge. Welche Ursachen aber führen dazu?

#1: WEIBLICHE ANATOMIE

Alle Frauen sind aufgrund ihrer Anatomie gefährdet, eine Blasenentzündung zu bekommen. Grund dafür ist die kurze Entfernung zwischen der Harnröhre und dem Anus sowie der Öffnung der Harnröhre zur Blase. Zudem ist auch die Harnröhre der Frau kürzer als die des Mannes. Der Weg, den die Bakterien zurücklegen müssen, um die Blase zu erreichen, ist damit wesentlich kürzer.

#2: SEX

Gerade häufiger, ungeschützter Geschlechtsverkehr mit unterschiedlichen Partnern steigert das Risiko einer Blaseninfektion. Beim Sex können durch die Bewegung und Reibung im Genitalbereich Bakterien aus dem Enddarm in die Harnröhre gelangen. Kondome schützen am besten vor körperfremden Bakterien und Sexspielzeuge sollten nach jedem Gebrauch gereinigt werden.

#3: VERHÜTUNG

Bestimmte Verhütungsmittel verändern die Vaginalflora. Davon betroffen ist vor allem der Lactobacillus, welcher wesentlich zum Schutz der Gesundheit des Genitalbereichs beiträgt. Ist das natürliche Gleichgewicht der Bakterien gestört, haben es schlechte Bakterien wie E. coli leichter, in die Harnwege zu gelangen. Deswegen stehen bestimmte Formen der Geburtenkontrolle und Harnwegsinfektionen miteinander in Verbindung. Frauen, die mit einem Diaphragma verhüten, haben demnach ein höheres Risiko an Blasenentzündungen zu erkranken. Das gilt ebenso für die Verhütung mit ungeöhlten oder Spermiziden behandelten Kondomen. Sie tragen zur Bakterienbildung bei. Ein Wechsel der Verhütungsmethode kann in einigen Fällen helfen, Harnwegsinfektionen zu verhindern.

#4: MENOPAUSE

Die Menopause führt zum Rückgang des zirkulierenden Östrogens. Dadurch kommt es zu Veränderungen im Harntrakt, welche anfälliger für Infektionen machen.

#5: SYNTHETISCHE ODER ENGE KLEIDUNG

Das Tragen von Unterwäsche aus Baumwolle verhindert Blasenentzündungen effektiver, als synthetisches Material wie Nylon. Auch zu enge Jeans und Hosen sollten vermieden werden, da sie die Feuchtigkeit einschließen und so das Risiko von Harnwegsinfektionen erhöhen.

#6: GENETIK

Die Forschung zeigt, dass Menschen, die ein nahes Familienmitglied haben, das an wiederkehrenden Blasenentzündungen leidet, auch ein höheres Risiko haben, diese zu bekommen.



Schnelle Behandlung erforderlich

Infektionen der unteren Harnwege können unbehandelt schwerwiegende Folgen haben. Zum Beispiel kann es zu wiederkehrenden Infektionen kommen. Auch dauerhafte Nierenschäden können durch eine akute oder chronische Niereninfektion auftreten. Besser ist es, frühzeitig gegenzusteuern. Wie mit pflanzlichen Mitteln aus einer Kombination von Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Liebstöckel. Im Akutfall helfen auch Produkte mit Cranberry-Extrakten. Die spezielle Wirkstoffkombination sorgt für das Ausspülen der Bakterien mit dem Urin. Es zeigt sich auch bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen als sehr wirksam.

APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINE GESUNDE BLASE

D-Mannose ist eine Zuckerart, die vom Körper nicht verwertet wird und unverändert in den Harntrakt gelangt, wo sie ihre Wirkung entfaltet. Der positive Effekt der D-Mannose auf die Blasen- und Harnwegsgesundheit wird durch die bewährte Kombination mit Cranberry-Extrakt optimiert. Zusätzlich enthält der fruchtige D-Mannose-Drink Vitamin C, D3 und Zink zur Unterstützung der körpereigenen Immunabwehr.

D-Mannose

60 Kapseln

vegan • lactosefrei • glutenfrei

Neues Jahr – neue Zellen?



Tipps für einen strahlenden Teint

*Die Feiertage hinterlassen immer Spuren – nicht nur auf den Hüften, sondern auch auf der Haut. Strahlen tut meist nur der Christbaum, der Teint selbst kann da nur fahl zusehen. Wer sich trotzdem Gute-Haut-Vorsätze fürs neue Jahr vornehmen möchte, für den haben wir einen echten Geheimtipp: **Spermidin!***

Hilfe zur Haut-Hilfe

Wenn der Teint einen nur fad im Spiegel anschaut, dann muss man sich nach Weihnachten und Silvester nicht wundern. Denn fettiges Essen, mehr Alkohol als sonst und Süßigkeiten, wohin das Auge reicht, sind eine geballte Ladung, die auch vor unserer Haut nicht Halt machen. Dazu kommen die eisige Winterluft und die warme, trockene Heizungsluft. Nicht gerade günstige Bedingungen für eine schöne Haut.

Innovationen braucht der Teint!

In jeder Sekunde unseres Lebens sagen wir leise „Servus“. Denn täglich können bis zu 50 Milliarden Zellen absterben. Der Alterungsprozess macht vor niemandem Halt. Aber man hat ihn dennoch in der Hand – und kann ihn beeinflussen. Und das einfacher, als man annehmen möchte. Innovative Ansätze zur Zellerneuerung machen es möglich. Dabei gilt es, die Zellen aus sich heraus zu erneuern, indem sie von ihrem angesammelten Zellmüll befreit werden, und sich so von selbst rundum gesund erhalten können.

Reden wir über: Spermidin

Die Innovation nennt sich Spermidin. Der Name selbst lässt viele erstaunt die Augenbrauen hochziehen – nur zu verständlich. Aber dieser einfache Inhaltsstoff, mit dem prägnanten Namen, hat bemerkenswerte Vorteile für die Langlebigkeit der Zellen. Und damit auch auf den strahlenden Teint. Spermidin ist relativ neu, wird aber zunehmend in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt. Obwohl es natürlich kein Allheilmittel ist, hält es doch die Zellen gesünder und verbessert die Gehirnfunktion.

Langes Leben durch gesunde Zellen

Das wir uns gesund ernähren und den Sport nicht außer Acht lassen sollten, das ist bekannt. Ein langes Leben aber ermöglicht auch Spermidin. Und es wurde, man ahnt es schon, erstmals im Sperma gefunden. Spermidin ist entscheidend für den Prozess der Zellerneuerung. Aber mit fortschreitendem Alter sinkt unser natürlicher Spermidin Spiegel und damit die Fähigkeit der Zellen, sich zu erneuern und zu reparieren.

Wo ist Spermidin zu finden?

Um der Haut also den richtigen Start ins neue Jahr zu geben, sollte man mehr Spermidin zu sich nehmen. Es ist in frischem grünem Pfeffer, Amaranth, Weizenkeimen, Blumenkohl, Shitake-Pilzen, Brokkoli, Schwammerl und einer Reihe von Käsesorten

enthalten. Genügend Spermidin aber nimmt man am besten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich.

Welche Spermidinpräparate gibt es?

Es kann in Pulver- oder Tablettenform als Nahrungsergänzungsmittel gekauft werden. Bei regelmäßiger Einnahme, über einen langen Zeitraum, kann Spermidin die Lebenserwartung verlängern, da es entscheidend für den Prozess der Zellerneuerung ist.

Impfschutz-Verbesserer

Neueste Studien zeigen auch, dass Spermidin die Autophagie in T-Zellen aufrechterhält und damit den wichtigen Impfschutz bei älteren Erwachsenen verbessert.

2022 – du brauchst eindeutig Spermidin!

Zusammenfassend lässt sich sagen, wer Gute-Haut-Vorsätze fürs neue Jahr fassen möchte, der sollte bei Spermidin ansetzen. Denn es ist eindeutig erwiesen, dass Spermidin in jungen Jahren in ausreichenden Mengen in unserem Körper vorhanden ist, im Alter jedoch nicht. Spermidin nimmt damit im Alter den Status eines Vitamins ein, welches aber in ausreichendem Maß aus externen Quellen, wie Nahrungsergänzungsmitteln, zugeführt werden muss.

Longevity Labs®



Happy New Cells. For You And Me.

Endlich ein Geschenk für die, die schon alles haben.
Außer junge Zellen.

spermidine^{LIFE}
Original 365+



**Schenke Zellerneuerung!
30 Tage schenken und
15 Tage geschenkt bekommen.**

Zwei Packungen spermidine^{LIFE}® Original 365+ kaufen und bei der 2. Packung **50% auf den UVP sparen!**
In Deiner Apotheke: Einfach den QR Code scannen oder Wortcode **HappyNewCells21_AZ** einlösen.

Aktion gültig bis 24.12.2021.



In Kooperation mit
APOVERLAG

Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese, sowie dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei.

DETOX DEIN LEBEN

Was hat es mit „entgiften“ auf sich?

Regelmäßiges Entgiften gehört mittlerweile zum Standardprogramm jedes gesunden Lebensstils. Ob Entgiftungsdiäten, Fasten, Entschlackung oder spezielle Kuren – Ziel ist es, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Nachhaltig sind diese Methoden aber selten. Und doch gibt es sie – die natürlichen Methoden zur Entgiftung, die auch nachhaltig wirken!

Wie funktioniert Entgiftung

Unser Körper ist auf die Entgiftung schädlicher Einflüsse ausgerichtet. Es ist ein natürlicher Prozess, durchgeführt von Leber und Lymphsystem. Dabei werden giftige Substanzen in Verbindungen umgewandelt, die unsere Nieren dann aus dem Körper entfernen. Um sicherzustellen, dass sich so wenig Umweltgifte wie möglich im eigenen Körper befinden macht es Sinn, sich dafür zu entscheiden, bestimmte Risiken zu minimieren und den Körper beim Detox zu unterstützen.

Ein Hoch auf die Leber

Dabei hat gerade das kleine Organ Leber viel zu tun. Umweltgifte nehmen zu und bringen die Entgiftungsfähigkeit unseres Körpers schnell an seine Grenzen. Und ist dieses System des Detox im Körper einmal geschwächt, entwickeln sich daraus schnell chronische Leiden wie Herzkrankheiten, Fettleibigkeit und Autoimmunerkrankungen.

Mehr Wasser bitte!

Eine der besten Möglichkeiten, die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen, ist das Trinken von Wasser. Wasser unterstützt die Verdauung, spült Ab-

fallprodukte aus unserem Körper und hält unsere Nieren gesund. Viele Ärzte vertreten zudem die Meinung, dass eine angemessene Flüssigkeitszufuhr Nierensteine, Fettleibigkeit, Verstopfung, trockene Haut und Falten lindern kann.

Pflanzen, welche die Luft entgiften

Ja, es gibt sie! Die Pflanzen, die nicht nur schön aussehen, sondern in Innenräumen auch richtig Sinn machen. Weil sie die Fähigkeit besitzen, die Luft zu entgiften. Dazu gehören:

- Birkenfeige
- Bogenhanf
- Friedenslilie
- Bambuspalme
- Gerbera-Gänseblümchen
- Chrysantheme
- Aloe vera

Detox-Lebensmittel

Auch einige Arten von grünem Gemüse ist dafür bekannt, den Entgiftungsprozess des Körpers auf natürliche Weise zu unterstützen. Denn es enthält schwefelhaltige Verbindungen, die die körpereigene Produktion von Entgiftungsenzymen steigern. Dazu gehören Brokkoli, Kohl, Blumenkohl, Grünkohl

und Rosenkohl. Das Gemüse sollte aber aus biologischem Anbau stammen, um sich vor schädlichen Giftstoffen zu schützen.

Andere entgiftende Lebensmittel sind:

- Blaubeeren
- Äpfel
- Mangold
- Rote Bete
- Spinat
- Kohlrabi
- Rucola
- Rettich

Gesunde Kräuter

Auch Kräuter sind eine gute Möglichkeit zu entgiften. Mit Kräutern gewürzt, schmecken Mahlzeiten nicht nur besser, sie stärken auch die Entgiftungsabwehr des Körpers. Die enthaltenen Verbindungen, welche die Produktion von Entgiftungsenzymen im Körper steigern, sind:

1. **Allicin:** enthalten in Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten und Lauch.
2. **Apigenin:** enthalten in Petersilie, Koriander und Pfefferminze.
3. **Carnosol:** zu finden in Rosmarin und Salbei.

REINIGUNG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

IM DETOX-HOTEL ENTSPANNT ENTSCHLACKEN & ENTGIFTEN

Unser Alltag verlangt uns einiges ab, schließlich wollen wir täglich unser Bestes geben. Wie wäre es mit einem rundum entspannten Entschlackungsurlaub? Das 5-Sterne-Posthotel Achenkirch bietet verschiedene Detox-Programme, welche Ihrem Körper schädliche Stoffe entziehen und ihm frische Energie zuführen. Geist und Seele kommen zur Ruhe.

Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 29 und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück.

Entdecken Sie das ganze Detox-Programm auf www.posthotel.at



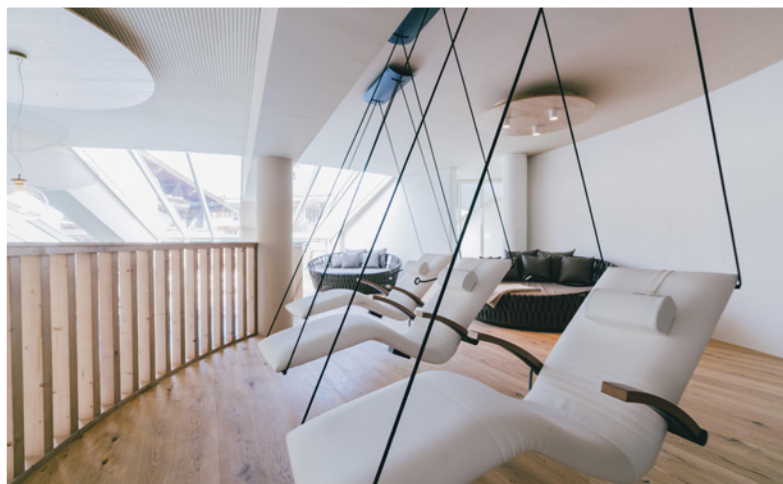
Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie mehr zu den Detox-Programmen des **Posthotel Achenkirch**.

PostHotel
ACHENKIRCH

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

Posthotel Achenkirch GmbH
Obere Dorfstraße 382
6215 Achenkirch / Tirol, Österreich

Tel.: +43 5246 6522
Mail: info@posthotel.at
Web: www.posthotel.at



REZEPT VON
**Martina
Enthammer**
food-stories.at

Spekulatius- kuchen

ZUTATEN FÜR EINE GUGLHUPFFORM:

- 100 g Spekulatiuskekse
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 200 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 200 g Margarine
- 150 ml Milch
- 200 g Weizenmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 100 g geriebene Nüsse
- 1 TL Lebkuchengewürz, Spekulatiusgewürz oder Zimt

1.

Die Spekulatiuskekse bröseln. Es dürfen ruhig noch Stücke dabei sein, die geben dem Kuchen den gewissen Crunch.

2.

Die Eier werden gemeinsam mit der Prise Salz schaumig geschlagen. Nach und nach Zucker und Vanillezucker einrühren. Margarine hinzufügen und die Milch unter Rühren in kleinen Mengen dazu gießen.

3.

Das Mehl wird mit dem Backpulver gemischt und in den Teig gesiebt. Nun kommen noch die geriebenen Nüsse und das Lebkuchengewürz zum Kuchen.

4.

Zuletzt hebt man mit einem Teigspatel den Spekulatiusbruch unter den Teig.

5.

Eine Guglhupfform wird mit Öl ausgepinselt. Den Kuchenteig gleichmäßig in die Form gießen.

6.

Der Spekulatiuskuchen wird bei 180°C etwa 45 Minuten gebacken.



@foodstories.at

Gehirn-Jogging

Rätseln & Gewinnen



1. PREIS* Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Frühstück
im Posthotel Achenkirch.
www.posthotel.at

2. & 3. PREIS** Schlaf gut

Infos zum Produkt
auf Seite 9.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

1. QR-Code scannen.
2. Formular ausfüllen.
3. Auf den Gewinn hoffen!



Viel
Glück!

Womit können wir die Leber beim Entgiften am Besten unterstützen?

W

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert.
Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.03.2022.

* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Apocomm verlost.
** Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Central Apotheke Bludenz verlost.

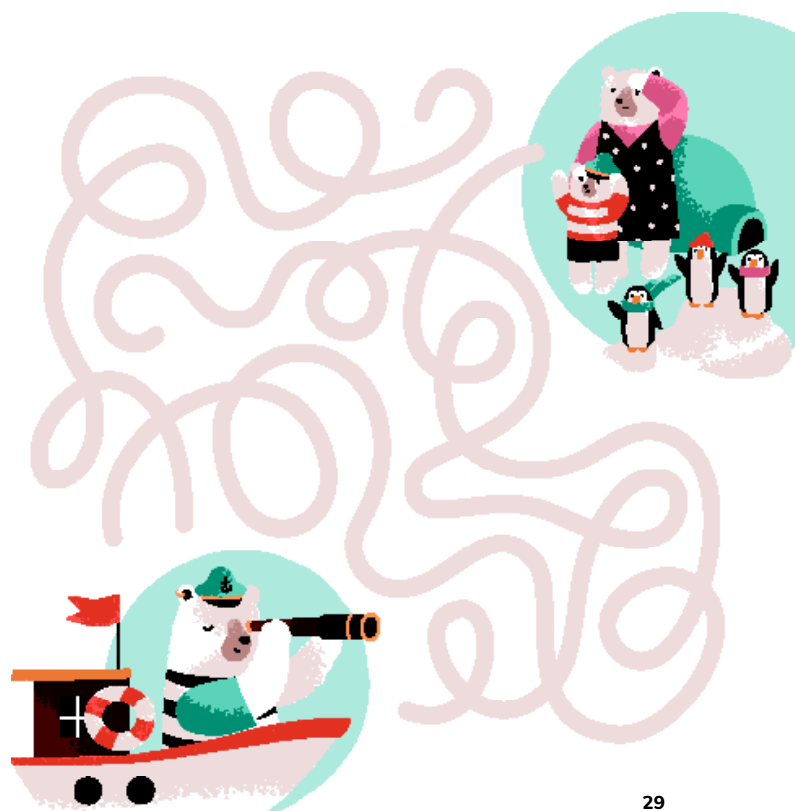
Rätselspaß für Groß & Klein

Sudoku

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

Labyrinth

Hilf Käptain Eisbär den Weg nach Hause zu finden,
indem Du der richtigen Linie zu seiner Familie folgst!



GEFRAGT AM MARKT



Unser Apothekenschaufenster



FATBURNER

Für die Figur

Aminosäuren steigern, zusammen mit den bioaktiven Substanzen aus Grüntee, Mate, Guarana, Pomeranze, Ingwerwurzel, Garcinia cambogia und Cayennepfeffer, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. Chitosan bindet Fette aus der Nahrung und erleichtert dadurch die Gewichtskontrolle. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zink trägt zum normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei, Chrom ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.

- **Stoffwechsel-stimulierende Pflanzenextrakte hemmen den Appetit und kurbeln die Fettverbrennung an**
- **Chitosan bindet Fette aus der Nahrung**
- **Biotin, Zink und Chrom unterstützen den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß**
- **Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei**

60 Stk



GLUCOSAMIN + CHONDROITIN

Für die Gelenksfunktion

Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und Kollagenfasern sowie der Gelenkflüssigkeit erforderlich sind. Für Gesunderhaltung, reibungslose Bewegung und Stoßdämpfung: Glucosamin und Chondroitin. Für den körpereigenen Knorpelaufbau: MSM (biologisch gut verwertbarer Schwefel). Für Stoßdämpfung und Schmierung: Hyaluronsäure mit hoher Wasserbindungskapazität.

- **Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind wichtige Bausteine für die Bildung von Knorpelgewebe**
- **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung und damit zur normalen Knochen- und Knorpelfunktion bei**
- **mit Mangan zur Unterstützung der Bindegewebsbildung**
- **Vitamin D und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei**

60 Stk

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-WINTER



Gutschein

Auf die Eigenmarkenprodukte

**B-KOMPLEX &
STERNANIS + C**

Gutschein gültig bis 31.12.2021.

-10%



Gutschein

Auf die Eigenmarkenprodukte

**DARM BALANCE &
VITAMIN D3 TROPFEN**

Gutschein gültig von 01.01.2022
bis 28.02.2022.

-10%



Central Apotheke Bludenz

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