

# gesund

IHR MAGAZIN FÜR  
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



## URLAUB AUF VIER PFOTEN

Wir packen unseren Hund ein und  
stürzen uns ins Reiseabenteuer

## ESCHERICHIA COLI, SALMONELLEN & CO.

Wie kommen Keime in unser Essen?

**Gratis**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

# CHILL MAL!

Wir trotzen der Sommerhitze



## Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

endlich spielt sich das Leben wieder draußen ab. Zeit, Sonnencreme aufzutragen, ein Eis am Stiel zu holen und im lauen Abendwind dieses Magazin in Ruhe zu lesen.

Es gibt viele gute Gründe, sich über den Sommer zu freuen. Jetzt wird jeder Ausflug gefühlt zum Kurzurlaub: Fahrradtouren durch grüne Wiesen, gemütliche Lesestunden auf der Sonnenliege oder spontane Verabredungen mit Freunden.

Dabei ist es uns besonders wichtig, gesund durch den Sommer zu kommen. Tatsächlich aber haben die Temperaturen und das Wetter einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und den menschlichen Körper. Nicht umsonst spricht man von der „Herbst-Depression“, vom „Winterblues“ oder der „Frühjahrs-Müdigkeit“. Und im Sommer? Da geht es in den meisten Fällen um das „Sommer-Hoch“.

Und doch kann sich die gute Laune schnell verabschieden, wenn sich mit der Wärme und dem Toben im erfrischenden Nass Kopfschmerzen, ein schlapper Kreislauf oder Blasenprobleme einstellen. Um das zu verhindern, haben wir wirksame Tipps als Schutz-Programm für Ihren Urlaub.

Denn eines haben wir wohl alle verdient: einen wunderbaren Urlaub. Genießen Sie diese Zeit - und bleiben Sie gesund!

.....

Herzlichst, Ihr  
Team der Central  
Apotheke Bludenz

# Inhalt

**4**

## Sommersport

Den frühen Wurm fängt der Vogel

**6**

## Chill mal!

Wir trotzen der Sommerhitze

**8**

## Escherichia coli, Salmonellen & Co.

Wie kommen Keime in unser Essen?

**10**

## Urlaub auf vier Pfoten

Wir packen unseren Hund ein und stürzen uns ins Reiseabenteuer

**12**

## Sauer macht lustig

Wie sorgen wir für ein ausgeglichenes Milieu?

**14**

## Waldbaden

Kommen Sie der Natur näher

**16**

## Highway through hell

Wenn Reisen zur Mutprobe wird

**18**

## SOS-Sets für die schönste Zeit im Jahr

Was gehört in meine Reiseapotheke?

**20**

## Rezept

Zucchini Carpaccio mit Burrata

**22**

## Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

Impressum:

**APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN**

Camu Camu Media GmbH | Nonntaler Hauptstraße 68, 5020 Salzburg, Österreich | M: apocomm@camucamu.media  
www.apocomm.at | Fotocredit: adobestock, Küchenzauber - Anja Kellnreiter, PURADIES Naturresort - Creating Click OG 2022

# Ehrlichkeit spart allen Zeit

MENTAL  
TIPP

*L*ebe dein Leben auf der Grundlage der Wahrheit in deinem Herzen. Sei ehrlich, verwende Unterscheidungsvermögen und liebevolle Freundlichkeit in all deinen Beziehungen. Das alte Sprichwort „Die Wahrheit wird dich befreien“ stimmt.

Wenn du lügst, bleibt diese Lüge in deinem Geist und Körper und wird dein Leben auf sehr subtile Weise negativ beeinflussen. Du hast nie etwas zu verbergen oder zu befürchten, wenn du deine Worte mit Bedacht wahrheitsgemäß und freundlich wählst.



[www.soulcoach-joana.de](http://www.soulcoach-joana.de)

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

**JOANA WEBER**  
SOULCOACH



## SOMMERSPORT

# Den frühen Wurm fängt der Vogel

**U**nter uns gesprochen: Vorgenommen haben wir uns den Sport ja nun oft genug. Nun wird es wirklich Zeit, denn der Sommer ist da! Wenn, ja wenn der Nachmittag am See nicht verlockender wäre, als der Lauf durch den Park. Aber die Bikini- und Badehosen-Figur könnte schon ein Workout vertragen. Doch wir haben die Lösung: Morgensport! Damit fängt der Tag gleich viel beschwingter an. Ehrenwort!

### VORTEILE DES MORGENDLICHEN TRAININGS

Die beste Tageszeit für Sport ist immer diejenige, die man konsequent durchführen kann. Die „richtige“ Zeit hängt von Faktoren wie Vorlieben, Lebensstil und auch dem eigenen Körper ab. Und doch hat das morgendliche Training einige Vorteile:

1. Morgens sind die Ablenkungen des Tages, wie To-do-Listen, Anrufe, Textnachrichten und E-Mails, geringer.
2. Im Sommer entkommt man mit einem morgendlichen Training der Hitze. Besonders wenn man Aktivitäten im Freien bevorzugt.
3. Ein Training am Morgen kann auch gleich der Auftakt für gesundes Essen für den Tag sein.
4. Der Cortisol-Spiegel erreicht um 8 Uhr seinen Höchststand. Cortisol ist das Hormon, das uns wach und aufmerksam hält. So ist unser Körper zu dieser Zeit eher bereit, Sport zu treiben.
5. Durch den Morgensport gelangen Sauerstoff und Nährstoffe ins Herz und die Lunge. Dadurch fühlt man sich den ganzen Tag über energiegeladener.
6. Die körperliche Aktivität verbessert auch den Fokus und die Konzentration. So kann man sich mit einem Training am Morgen tagsüber besser konzentrieren.
7. Und natürlich ist das Workout ein tolles Mittel gegen Stress. Während des Sports bildet das Gehirn mehr Endorphine, die „Wohlfühl“-Neurotransmitter.
8. Frühes Training eignet sich bestens für die Gewichtsabnahme.
9. Morgensport sorgt auch dafür, dass man abends besser schlafen kann.
10. Workout in den frühen Tagesstunden wirkt sich ebenfalls positiv auf den Blutdruck aus.



## IDEALE MAHLZEITEN VOR DEM TRAINING

Haben wir genug positive Fakten gesammelt? Dann kann es losgehen, oder? Weiter geht es mit dem Frühstück! Die kleine Variante davon sollte schon eine Stunde vor dem Training genossen werden. Denn so stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel vor dem Training und der Körper hält das Training besser durch. Essen Sie vor dem morgendlichen Training eine leichte Mahlzeit, die reich an Kohlenhydraten und Eiweiß ist:

- › *Banane und Erdnussbutter*
- › *Haferflocken mit Mandelmilch und Beeren*
- › *Griechisches Joghurt mit Äpfeln*

## GELENKSCHONENDE ÜBUNGEN

Man muss sich beim morgendlichen Workout nicht komplett verausgaben. Gelenkschonende Übungen, täglich ausgeführt, helfen, den Körper auf einem gesunden Fitness-Status zu halten. Zu diesen Übungen zählen: Liegestütze im Stehen gegen eine Wand, Ausfallschritte und auf einem Bein stehend Kniebeuge machen. Auch ein Wackelbrett leistet gute Dienste. Dabei am besten auf einem Bein stehen und das andere Bein im 90-Grad-Winkel anheben. Um den Schwierigkeitsgrad ein bisschen zu verstärken, kann man die Augen schließen. Man kann diese Übung auch auf einer Handtuchrolle oder einem Sofakissen durchführen. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ergänzend, die Gelenke geschmeidig zu halten. Für mehr Spaß mit den Übungen!

## NACH DEM TRAINING

Innerhalb von 15 Minuten nach dem Training sollte viel Wasser getrunken und die nächste kleine Mahlzeit gegessen werden, z. B.:

- › *Smoothie mit Eiweißpulver und Obst*
- › *Griechisches Joghurt mit Beeren*

## MIT ELAN IN DEN TAG

Bewegung kann einen echten, messbaren geistigen Schub bewirken und die Leistungs-, Lern- und Denkfähigkeit für den Rest des Tages verbessern. Frühes Training hilft, den Tag mit mehr Elan, Motivation, Energie, Konzentration und Optimismus zu beginnen. Außerdem ist man nach einem morgendlichen Training eher bereit, sich gesund zu ernähren und aktiver zu sein.

*MORGENSPORT IST EINE GUTE MÖGLICHKEIT, DEN TAG POSITIV ZU BEGINNEN. ZUDEM STÄRKT SIE DIE GEWISSHEIT, ETWAS ERREICHT ZU HABEN, WAS IHNEN ZUSÄTZLICHE ENERGIE UND EINEN OPTIMISTISCHEN AUSBLICK AUF DEN TAG GIBT.*

APOTHEKEN

**Tipp**



## FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUMVERSORGUNG

Wenn wir unter Wadenkrämpfen leiden, ist es höchste Zeit, die Magnesium-Speicher des Körpers aufzufüllen. Damit es erst gar nicht zu einem Mangel kommt, sollten insbesondere ältere Personen und körperlich aktive Menschen regelmäßig Magnesium einnehmen. Der Mineralstoff ist aber nicht nur für die Muskelfunktion, sondern auch für die Erhaltung der Knochen und Zähne wichtig. Bei Stressbelastungen kommt es, wie auch bei körperlicher Arbeit und Sport, zu einem erhöhten Magnesiumbedarf - eine Extraportion unterstützt die Energiebildung und das Nervensystem.

**Magnesium+**

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

# Chill mal!

## Wir trotzen der Sommerhitze



**S**ommer, Sonne, Hitze! Das klingt wunderbar, wenn man am See oder Meer ist. Sitzt man aber im Büro, ist die Sommersonne nicht immer die beste Freundin. Sie kann sehr schnell anstrengend werden, besonders wenn die Temperaturen im Büro ins Unerträgliche steigen. Hier erfahren Sie, wie man auch bei heißem Wetter einen kühlen Kopf bewahrt und die Sommerhitze sogar optimal für sich nutzen kann!

### AUF DEN SOMMER, FERTIG, BÜRO?

Ein sommerlich leichtes Kleid, ein kurzes Jäckchen, hochgebundene Haare und Flip-Flops an den Füßen. Das entspricht einem Outfit für das Strandbad. Jedoch geht es ab ins Büro! Auch wenn einem bei prognostizierten 30 Grad für den Tag eher nach Schwimmen zumute ist, kann man nicht den ganzen Sommer freinehmen. Die Hitze im Büro aber ist anstrengend und verlangt unserem Körper und Gehirn einiges ab. Um einer Konzentrationsschwäche entgegenzuwirken, hilft die Einnahme von Mineralstoffen wie Ferrum, Kalium, Natrium, Calcium oder Manganum, beispielsweise in Form von Schüssler Salzen.

### ECHTE HUNDSTAGE

An heißen Tagen nimmt unsere Leistungsfähigkeit deutlich ab. Man wird schneller müde, ist erschöpft, hat Probleme mit der Konzentration und überhaupt scheint der Geduldsfaden mit jedem steigenden Grad kürzer zu werden. An den sogenannten „Hundstagen“ sinkt die Arbeitsleistung gegenüber Tagen mit „normalen“ Temperaturen deutlich. Mit der sinkenden Arbeitsqualität, steigt die Fehlerhäufigkeit und das Unfallrisiko. Um für mehr Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit zu sorgen, kann man dem Körper wichtige Mikronährstoffe wie B-Vitamine, Zink, Kurkuma und Lecithin aus der Apotheke zuführen.

### GIBT ES SO ETWAS WIE HITZESTRESS?

Arbeitet man in einer heißen Umgebung, muss der Körper überschüssige Wärme loswerden, um eine stabile Innentemperatur zu erhalten. Das geschieht durch verstärkte Durchblutung der Körperoberfläche und durch Schwitzen. Kann der Körper das jedoch nicht effektiv tun, kommt es zu Hitzestress. Die klassischen Symptome sind ein rotes Gesicht, übermäßiges Schwitzen, Hitzeausschlag, Muskelkrämpfe, Dehydrierung und Ohnmacht. Hitzestress stellt eine massive Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar, die dramatische Folgen haben kann. Produkte aus der Apotheke, mit wichtigen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren, eignen sich optimal für die natürliche Behandlung von geistigen und körperlichen Erschöpfungserscheinungen.

### „KEEP COOL“-TIPPS



Es gibt keine gesetzliche Grundlage dafür, den Arbeitsplatz zu verlassen, wenn die sommerliche Temperatur zu hoch ist. Dennoch können einige Dinge das Arbeiten im aufgeheizten Büro angenehmer gestalten. Damit bewahrt man nicht nur einen kühlen Kopf, sondern holt auch das Beste aus den schönen Sommermonaten heraus.

1. Möglichst viel Wasser und ungesüßte Getränke zu sich nehmen.
2. Nur leichte Kost essen. An besonders heißen Tagen ist es besser, mehrere kleinere Snacks über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, als eine große, schwere Mahlzeit zur Mittagszeit.
3. Viele Pausen machen, denn die große Hitze fordert ihren Tribut vom Körper. Deshalb mehrere, kurze Auszeiten gönnen und ausruhen!
4. Lüften - aber richtig! Früh morgens lange und ausgiebig und dann erst wieder, wenn die ersten Schatten im Büro ankommen.
5. Ventilatoren benutzen. Diese kühlen zwar nicht wirklich ab, aber sie verteilen die aufgestaute Luft und schaffen ein angenehmeres Raumklima.
6. Eis und kühle Erfrischungen sind ein netter und süßer Anreiz, um während der heißen Sommertage einen kühlen Kopf zu bewahren und sich bei der Arbeit zu motivieren!
7. Die Zeit nach der Arbeit am Wasser oder mit einem kühlen Getränk im Schatten genießen. Machen Sie schon während der Arbeit Pläne, damit Sie sich darauf freuen können.

## ABEND MIT KOLLEGEN

Warum nach einem langen Tag den Abend nicht mal mit den Kollegen ausklingen lassen? Das schafft eine positive Unternehmenskultur und macht einfach Spaß. Auch ein gemeinsam geplantes Grillfest am Wochenende ist eine gute Gelegenheit, mit den Kollegen zu plaudern.

## DIE BESTEN SOMMERHITS ALLER ZEITEN

Zu guter Letzt ist es immer die Musik, die motiviert und richtig gute Laune bringt; auch bei hohen Temperaturen. Also Sommer-Playlist anwerfen und einen dieser Songs laut mit den Kollegen grölen. Wie wäre es mit einer Runde „Macarena“? Dazu passt auch ein Raumspray für wache Gedanken und gute Konzentration. Gerade der fruchtig-herbe Duft von Zitrone und Salbei schafft Klarheit und hilft, ganz bei sich zu bleiben. So kann der Sommer kommen - auch im Büro!

„In the Summertime“ - Mungo Jerry

„La Lambada“ - Kaoma

„Waka Waka“ - Shakira

„Mambo No. 5“ - Lou Bega



# Acutil®

Ist Ihr Kopf auch ausgelaugt und müde?



## Ein heller Moment für die geistige Fitness

- Eine Kapsel Acutil® enthält eine **ausreichende Menge (250 mg) DHA**. Diese Menge trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.
- **Folsäure** und **Magnesium** tragen zur Aufrechterhaltung der normalen psychischen Funktion bei.
- **Vitamin E** schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Acutil® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist. DHA (= Docosahexaensäure) zählt zu den Omega-3-Fettsäuren.

 **Angelini Pharma**

# Gutschein Acutil®

## Helle Köpfchen nehmen Acutil®



Jetzt € 2,- sparen!

Beim Kauf von **1 Packung Acutil®** 30 Stk. Kapseln (PZN 3412051) sparen Sie jetzt € 2,-.

Gutschein gültig zum Einlösen von 01.06.2022 bis 30.09.2022 in Ihrer Central Apotheke Bludenz. Rabatt getragen von Angelini Pharma.

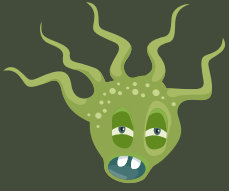
Acutil® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

 **Angelini Pharma**



Escherichia coli, Salmonellen & Co.

# Wie kommen Keime in unser Essen?



*Endlich wieder Reisen! Dabei genießt man nicht nur die schöne Umgebung, sondern auch die lokale Küche. Allerdings nicht immer ohne Gefahren. Jedes Jahr erkranken Schätzungen zur Folge 600 Millionen Menschen durch den Verzehr verunreinigter Lebensmittel. Das aber nicht nur auf Reisen, sondern auch daheim! Deswegen ist es wichtig, beim Genuss und der Zubereitung von Lebensmitteln genau hinzuschauen.*



## WER HAT ES NICHT SCHON EINMAL ERLEBT?

Verunreinigte Lebensmittel oder Getränke haben Reisedurchfall verursacht und den lang ersehnten Urlaub wesentlich beeinträchtigt. Aber gibt es sichere Ess- und Trinkgewohnheiten, die das Risiko verringern, krank zu werden? Wir geben Antworten auf alle wichtigen Fragen vor der sommerlichen Reisezeit.

## WIE KOMMT ES ZU EINER INFEKTION MIT SALMONELLEN?

Die Ansteckung mit Salmonellen im Ausland kann nicht nur Ihren Urlaub ruinieren, sondern auch die Gesundheit langfristig schädigen. Escherichia coli (E. coli) ist ein Bakterium, das natürlicherweise im Boden, im Darm von Tieren, im Wasser, auf den Schnäbeln von Vögeln und auf den Häuten von Reptilien, wie Eidechsen und Schlangen, vorkommt. Durch Kreuzinfektionen aber kann es beim Menschen zu einer schweren Magen-Darm-Infektion kommen. Doch diese Infektionen tauchen nicht nur im Urlaub auf. Auch daheim gilt es, Vorsicht walten zu lassen und Hygieneregeln sowie Kühlketten einzuhalten, um eine Infektion mit Salmonellen zu verhindern.

## HYGIENEMANGEL ALS URSACHE

Auch wenn die meisten E. coli-Stämme harmlos sind - einige von ihnen können durch die Produktion der sogenannten Shiga-Toxin-Bakterien, schwere Lebensmittelvergiftungen verursachen. Dabei wird E. coli durch Kreuzinfektionen in erster Linie durch den Verzehr von rohen oder nicht ausreichend gegarten Hackfleischprodukten und Rohmilch auf den Menschen übertragen. Verunreinigtes Wasser führt ebenfalls zu einer Infektion. Die Shiga-Toxin-Bakterien sind hitzeempfindlich. Durch gründliches Garen von Lebensmitteln werden sie ganz einfach unschädlich gemacht.

## SYMPTOME

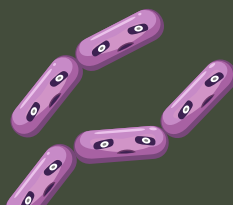
Bauchkrämpfe und Durchfall sind die bekanntesten Symptome einer E. coli-Infektion. Aber auch Fieber und Erbrechen können auftreten. Die meisten Patienten erholen sich innerhalb von zehn Tagen; was für den Urlaub aber auch oft schon das Ende bedeuten kann. Was nur wenige wissen: Die Salmonellen-Symptome können eine Woche lang anhalten und dann verschwinden, um erneut, Wochen später, wieder aufzutreten. Unbehandelt kann sich daraus ein Reizdarmsyndrom

entwickeln. Dieses hat zur Folge, dass man mit Bauchschmerzen, schleimigen Stühlen und einer Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln, insbesondere Obst, Gemüse, Samen, Erdnüssen oder Mais zu kämpfen hat. Denn diese Produkte verarbeitet der Darm schnell.

## UNSERE TIPPS, UM EINE INFEKTION MIT SALMONELLEN ZU VERMEIDEN:

### Unbedenkliche Lebensmittel

1. Sind Speisen im Urlaubsland heiß serviert, muss man sich wenig sorgen. Hohe Hitze tötet die meisten Keime ab, die Reisedurchfall verursachen.
2. Die Keime benötigen Feuchtigkeit, um zu wachsen. Trockene Lebensmittel wie Kartoffelchips, Thunfischkonserven oder verpackte Cracker, sind in der Regel sicher.
3. Getränke aus ungeöffneten Flaschen oder Dosen sind sicherer als Leitungswasser. Beim direkten Trinken aus der Dose sollte der Rand der Dose vorher gut abgewischt werden.







### Riskante Lebensmittel

1. Vermeiden Sie den Verzehr roher Lebensmittel und halten Sie sich von aufgeschnittenem Obst oder Gemüse fern.
2. Vorsichtig sollte man auch mit frischen Salaten sein. Einige Keime können nicht vom Salatgrün abgewaschen werden. Fein geschnittenes Gemüse hat zudem eine große Oberfläche, auf denen Keime wachsen können.
3. Rohes Fleisch und Meeresfrüchte bergen immer die Gefahr von Salmonellen in sich.
4. Joghurt und Käse aus Rohmilch sind auch öfters in Ausbrüche von E. coli verwickelt.
5. Vermeiden Sie unbedingt Getränke, die Eis enthalten. Es wurde wahrscheinlich mit Leitungswasser hergestellt.

### VORBEUGUNG

Wer sich nicht sicher ist, ob das Wasser aus der Leitung im Urlaubsland sicher ist, kann es mit Jod- und Chlortabletten aus der Apotheke schnell aufbereiten. Diese Tabletten können zwar die meisten Bakterien und Viren in unsicherem Wasser wirksam abtöten, sollten aber nicht auf Dauer verwendet werden. Suchen Sie im Zweifelsfall nach einer sicheren Wasserquelle, wie Mineralwasser in Flaschen. Zum Zähneputzen empfiehlt es sich, abgefülltes Wasser zu verwenden. So ist man auf der sicheren Seite.

### DIESE MEDIKAMENTE SOLLTEN SIE MIT AUF REISEN NEHMEN

Sie sollten sich immer schützen, wenn Sie ins Ausland reisen. Medikamente gegen Magenverstimmungen und zur symptomatischen Behandlung von Durchfallerkrankungen sollten in keiner Tasche fehlen. Man kann das Verdauungssystem aber auch mit Multispezies-Synbiotika vorbeugend vorbereiten. Durch die Stärkung des Darms kann dieser äußeren Einwirkungen besser Paroli bieten und Sie gesund den Urlaub genießen lassen. Auch die Einnahme von Probiotika unterstützt die intakte Darmflora und beeinflusst damit das Abwehrsystem gegen fremde Keime positiv.

*AUF EINEN GESUNDEN  
ENTSPANNTEN SOMMER:  
MIT GENUSSMOMENTEN,  
DIE SICHER SIND!*



APOTHEKEN

**Tipp**



## UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG

Unsere Darmflora kann aufgrund eines Magen-Darm-Infekts, als Nebenwirkung von Antibiotika oder auch ernährungsbedingt aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn wir unter Verdauungsproblemen leiden, helfen spezielle Laktobazillen und Bifidobakterien, eine gesunde Darmflora aufzubauen und unerwünschte Keime zu verdrängen. Die Präbiotika Inulin und Dextrin dienen den „guten“ Darmbakterien als Nahrung und fördern deren Vermehrung.

**Probiotic**

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei



# Urlaub auf vier Pfoten



**E**ndlich ist sie in greifbarer Nähe: die langersehnte Urlaubszeit! Wenn man diese noch zusammen mit dem geliebten Vierbeiner macht, kann der Koffer nicht schnell genug gepackt sein. Apropos Koffer: Was muss man eigentlich mitnehmen, wenn man mit Hund, Katze & Co. auf Reisen geht? Wir haben alle wichtigen Informationen für Reisen mit Haustieren zusammengestellt.

## DAMIT DER SCHATZ NICHT VERLOREN GEHT

Auf Reisen besteht immer die Gefahr, dass sich Ihr Haustier von Ihnen entfernt und verloren geht. Als Vorsorge sollte man dem Tier einen Mikrochip mit den Kontaktdaten einsetzen lassen und zusätzlich ein Halsband mit Kennzeichnungsmarken umhängen. Spezielle Scanner in Tierheimen und Tierarztpraxen sind in der Lage, die Chips auszulesen und sicher zum Halter zurückzubringen. In vielen Urlaubsdestinationen sind diese Chips auch Einreisevoraussetzung.

## ÜBER DIE REGELN AM URLAUBSORT GENAU INFORMIEREN

Egal ob im Hotel, in der Pension oder am Campingplatz: Informieren Sie sich im Voraus über die Regeln und halten Sie einen Nachweis über alle erforderlichen Impfungen bereit. Verlassen Sie sich besser nicht auf Reiseführer oder Websites, denn diese können veraltet sein. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man direkt am Urlaubsort anruft. Erkundigen Sie sich dabei auch gleich nach den zusätzlichen Gebühren, wenn Sie mit Haustieren reisen. So bleibt häufig ein Schreck vor Ort erspart.

## Wir packen unseren Hund ein und stürzen uns ins Reiseabenteuer

### DIESE REISEUTENSILIEN SIND WICHTIG:

#### 1. Futter und Wasser

Nicht immer findet man die vom Tier bevorzugte Tiernahrungsmarke am Urlaubsort vor. Erkundigen Sie sich schon vorab, ob ein Geschäft in der Nähe Ihres Reiseziels es vorrätig hat oder Sie im Zweifelsfall lieber mehr von daheim mitnehmen. Es ist auch eine gute Idee, Wasser von zu Hause mitzunehmen oder Wasser aus gekauften Flaschen mit dem Wasser vor Ort zu mischen, um Magenverstimmungen beim Vierbeiner zu vermeiden.

#### 2. Medikamente

Werden für das Haustier Medikamente benötigt, sollte man diese unbedingt einpacken und nicht darauf vertrauen, sie im Urlaubsland zu bekommen. Flüssige Medikamente sollten in einem aufgegebenen Gepäckstück verstaut werden, wenn man mit dem Flugzeug reist.

#### 3. Wichtige Dokumente

Der Heimtierausweis muss auf dem neuesten Stand sein, ebenso wie alle Impfungen, die gemäß den Einreisebestimmungen Ihres Reiseziels erforderlich sind.

#### 4. Mülltüten und Streu

Vergessen Sie die Müllbeutel für die Hinterlassenschaften Ihres Tieres nicht. Nicht überall sind diese gratis zur Entnahme vorhanden. Für Katzen sollten Sie genügend Streu und eine Katzen-toilette am Zielort bereithalten. Auch eine Rolle Papierhandtücher sollten Sie mitnehmen, falls etwas verschmutzt wird.



## 5. Transportwagen

Für kleinere Hunde oder Katzen ist ein spezieller Tier-Kinderwagen am besten geeignet. Die Transportbox kann abgenommen und als weiche Tragetasche verwendet werden. Sie passt in den meisten Fällen auch unter einen Flugzeugsitz und das belüftete Design bietet dem kleinen Haustier viel Zugang zu frischer Luft. Informieren Sie sich auch genau über andere Transportbestimmungen, wenn Sie nicht mit dem Auto reisen.

## 6. Erste-Hilfe-Kasten

Auch im Urlaub können Tiere krank werden oder einen Unfall haben. Deshalb sollte der Erste-Hilfe-Kasten folgende Artikel enthalten:

- › Klebeband
- › Antibiotische Creme
- › Ohrenreiniger
- › Antihistaminikum für den Fall von Insekten- oder Bienenstichen
- › Antiseptika
- › Aspirin
- › Wattebällchen
- › Mullbinden
- › Wundpflegespray
- › Wasserstoffsuperoxyd
- › Alkohol zum Einreiben
- › Pinzette



## WICHTIG FÜR FLUGREISEN

Geht man mit dem Liebling auf eine Flugreise, ist die Sorge oft groß, wie das Tier die Reise überstehen wird. Viele Tiere sind vor oder während der Reise oft sehr nervös. Wenn Sie Ihren Hund bei der Beruhigung unterstützen möchten, beachten Sie dass manche Medikamente oder Relaxantien Reaktionen beim Tier hervorrufen können, die nicht abzusehen sind. Die Tiere verstehen nicht, was mit ihnen nach der Einnahme passiert und sind dann noch mehr gestresst; auch kann es zu Kreislaufproblemen kommen. Stattdessen sollte man sanftere, homöopathische Methoden oder moderne CBD-Produkte, speziell für Haustiere konzipiert, verwenden.

## BEREIT ZUR ABREISE!

Plant man weit genug im Voraus, kann die Reise ganz entspannt beginnen und nur großartig werden. Halten Sie unsere Reisetipps bereit, damit Sie und Ihr bester Freund ein sicheres, glückliches und lustiges Abenteuer erleben können!

# TSCHWAU



# Advantix®

## FÜR FURCHTLOSE ABENTEUERER

**ADVANTIX® WEHRT FLÖHE, ZECKEN & MÜCKEN SCHON VOR DEM STICH AB UND SCHÜTZT SO AUCH VOR ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN**



**5 €  
Rabatt**

### Jetzt 5€ Rabatt auf Advantix® sichern, damit sich Ihr Hund gut geschützt ins nächste Abenteuer stürzen kann!

Sie erhalten beim Kauf pro Packung Advantix® gegen Vorlage dieses Coupons 5 € Rabatt auf den jeweiligen Apothekenverkaufspreis.

**Gültig bis: 31.07.2022**

- Pro Einkauf ist jeweils ein Coupon einlösbar
- Der Coupon kann nur in teilnehmenden Apotheken eingelöst werden
- Keine Barauszahlung möglich
- Nur solange der Vorrat reicht
- Der Coupon ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar
- Erstattet werden nur Original-Coupons
- Funktioniert die Einlösung in der Apotheke nicht? Kein Problem: Einfach Kassenbon auf [www.couponplatz.at/service](http://www.couponplatz.at/service) hochladen und Rabatt erhalten

Advantix® ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker.

**Elanco**™

© 2022 Elanco oder ihre verbundenen Unternehmen | ™ Handelsmarke der Elanco oder ihrer verbundenen Unternehmen | PM-AT-22-0031

PM-AT-22-0141

### FÜR DIE APOTHEKE

- ▶ Bei Einreichung der Coupons an unseren Partner acardo bitte immer Kassenbeleg/Umsatzauszug und Coupon zusammenheften
- ▶ Sie können die eingelösten Coupons bis zum **31.08.2022** bei acardo einreichen
- ▶ Das Aktionsende für den Endkonsumenten ist der **31.07.2022**

**acardo**



\$!ACA0019812808230500



# Sauer macht lustig

Wie sorgen wir für ein ausgeglichenes Milieu?

**D**ie Hälfte der Weltbevölkerung ist weiblich. Doch viele zucken schon beim Wort „Vagina“ peinlich berührt zusammen. Gerade junge Frauen haben Probleme damit, den Begriff zu verwenden. Das führt aber auch dazu, dass es viele Fakten gibt, die wenig bekannt sind über diesen wichtigen Teil des weiblichen Körpers. So ist ein gesundes Scheidenmilieu kein Zufall, sondern jede Frau kann aktiv etwas dafür tun. Nur wissen muss man es!



## MILCHSÄURE-BAKTERIEN FÜR EIN GESUNDES MILIEU

Eine gesunde Scheide muss bestimmte Arten von Lactobacillus-Bakterien enthalten, die große Mengen an Milchsäure produzieren. Die Laktobazillen machen die Vagina sauer, was wichtig ist, um eine bakterielle Vaginose zu verhindern. Wenn der Laktobazillenspiegel sinkt, kann der vaginale pH-Wert auf über 4,5 ansteigen - der ideale Nährboden für vaginale Infektionen.

## URSACHEN EINES UNAUSGEWOGENEN VAGINALEN PH-WERTS

### WAS MACHT EINE GESUNDE VAGINA AUS?

Das hängt neben dem Alter einer Frau vom sauren pH-Wert der Vagina ab. Ein saures Scheidenmilieu schützt und bildet eine Barriere, die verhindert, dass sich ungesunde Bakterien und Hefepilze zu schnell vermehren und Infektionen verursachen.

Eine gesunde Vagina sondert auch kleine Mengen an Ausfluss ab. Verändert sich dessen Geruch, nimmt er eine andere Farbe an oder führt er zu Beschwerden im Becken, Juckreiz oder Brennen, so muss diese Veränderung untersucht werden.

### DER VAGINALE PH-WERT

Den pH-Wert der Scheide festzustellen ist wichtig, um zu wissen, ob sie gesund ist. Die Skala reicht von 0 bis 14. Ein normaler vaginaler pH-Wert liegt zwischen 3,8 und 4,5. Er ist also mäßig sauer. Je nach Lebensphase kann der gesunde

pH-Wert leicht variieren. In den fruchtbaren Jahren (15 bis 49 Jahre) liegt er unter oder bei 4,5. Vor der Menstruation und nach der Menopause eher über 4,5. Ist der vaginale pH-Wert weit über 4,5, bietet er ungesunden Bakterien ein ideales Umfeld: Es kann zu einer bakteriellen Vaginose kommen.

### WEITGEHENDE AUSWIRKUNGEN

Diese Erkrankung verursacht neben einem „fischigen“ Geruch auch einen ungewöhnlich aussehenden Scheidenausfluss und führt zu Juckreiz in der Scheide und Brennen beim Wasserlassen. Frauen mit dieser Erkrankung haben ein erhöhtes Risiko für schwerwiegendere Infektionen, wie humane Papillomaviren (HPV), Herpes simplex Viren und HIV. Die derzeit empfohlene Behandlung für eine bakterielle Vaginose sind Antibiotika. Mehrere Studien haben jedoch den Einsatz von Probiotika zur Behandlung untersucht.

1. Da Sperma alkalisch ist, kann es auch das Wachstum bestimmter Bakterien fördern.
2. Die Einnahme von Antibiotika töten nicht nur die schlechten Bakterien, sondern auch die guten Bakterien ab. Diese sind aber wichtig für ein gesundes, saures Scheidenmilieu.
3. Menstruationsblut ist etwas basisch und hebt ebenso den pH-Wert in der Scheide an.

### TIPPS FÜR EINE GESUNDE VAGINA IN DER SOMMERSAISON:

- › *Bikinis nicht auf der Haut trocknen lassen.*
- › *Nicht die in den Bädern angebotenen Bikini-Schleudern verwenden - hier warten die Bakterien geradezu.*
- › *Nicht mit Tampons schwimmen. Sie funktionieren dabei wie ein Docht in die Vagina hinein. Stattdessen spezielle Schwimm-Tampons aus der Apotheke nutzen.*



- › Tragen Sie atmungsaktive Baumwollunterwäsche, um den Intimbereich trocken und sauber zu halten.
- › Essen Sie Joghurt. Joghurt ist eine reichhaltige Quelle für die nützliche Bakterienart *Lactobacillus*.
- › Nehmen Sie Probiotika ein. Sie können das Gleichgewicht der gesunden Bakterien in Ihrem Körper wiederherstellen.
- › Für die schonende Pflege des Intimbereichs helfen Intimpflegeprodukte mit Milchsäure - zur Bewahrung der gesunden Scheidenflora.
- › Verwenden Sie beim Sex immer ein Kondom.
- › Gehen Sie regelmäßig zum Gynäkologen um sicherzustellen, dass Ihre Vagina gesund bleibt.

### LAKTOBAZILLENKUR ZUR VORBEUGUNG

Es ist ratsam, zweimal pro Jahr eine Kur mit Laktobazillen zu machen. Gerade vor der sommerlichen Badesaison. Die Laktobazillen sind in der Lage, die Scheidenflora in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Sie haften sich an der Schleimhaut an und versiegeln sie geradezu mit einem gesunden Biofilm. So können Sie den Sommer gesund genießen - mit einer gesunden Scheide, die durch genügend Laktobazillen Keimen standhalten kann und vor Infektionen geschützt ist.

### Interessante Fakten über die Vagina:



1. Man kann keinen Tampon darin „verlieren“. Die Öffnung am oberen Ende der Vagina ist einfach zu klein, als dass der Tampon entweichen könnte.
2. Die Vagina profitiert von Workouts. Beckenbodenübungen verbessern auch die sexuelle Zufriedenheit.
3. Deine Vagina ist wie Wein! Der normale pH-Wert der Vagina liegt unter 4,5, was ziemlich genau dem pH-Wert von Wein entspricht.
4. Was wir essen beeinflusst den Geruch der Vagina. Stark riechende Lebensmittel wie Zwiebeln und Knoblauch können dazu führen, dass man weniger frisch riecht.
5. Allein die Spitze der Klitoris hat 8.000 Nervenenden - mehr als doppelt so viele wie der Penis. Bei sexueller Erregung kann die Klitoris um bis zu 300 Prozent an Größe zunehmen.
6. Haie und unsere Vagina haben etwas gemeinsam. Das von der Vagina produzierte Gleitmittel enthält eine Verbindung namens Squalen, die auch im Öl der Leber von Haien vorkommt.
7. Wichtiger als der G-Punkt ist der A-Punkt! Die erogene Zone befindet sich tief im Inneren der Vagina, zwischen dem Gebärmutterhals und der Harnblase. Er ist eine relativ neue Entdeckung der zu sofortigen Orgasmen und vaginaler Lubrikation führen soll.

## Für intimes Wohlbefinden.

GYNOFILUS® CLASSIC

GYNOFILUS® PROTECT

LACTAMOUSSE® Pur

LACTAMOUSSE® Fresh

Angenehme  
Pflege für  
Sie und Ihn

Für eine  
gesunde  
Scheidenflora



Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

Germania  gynäkologie

# WALD- BADEN

## Kommen Sie der Natur näher

*In der heutigen Zeit koppeln wir uns immer mehr von der Natur ab.*

*Das wirkt sich tiefgreifend auf die körperliche Gesundheit aus.*

*Wann haben Sie zum letzten Mal die wunderschöne Umgebung des Waldes genossen? Gerade das geistige Wohlbefinden verbessert sich mit einem Aufenthalt im Wald schnell - zum tief durchatmen und Stress abbauen. Was in Japan in den 1980er Jahren seinen Anfang nahm, hat nun weltweit an Popularität gewonnen.*



### FEHLENDE ACHTSAMKEIT

Haben Sie schon einmal von der „Naturdefizitstörung“ gehört? Es ist eine moderne Krankheit die sich manifestiert hat, weil immer mehr Menschen in Städten leben und zugleich süchtig nach elektronischen Geräten sind. Dadurch weitet sich die fehlende Achtsamkeit für die Natur immer weiter aus. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

### WAS IST WALDBADEN?

Als Gegenmittel zum Druck der modernen Welt steigert ein Aufenthalt im Wald nachweislich unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es macht also Sinn, die Heilkräfte des Waldes zu nutzen, um uns selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Langfristige Vorteile des Waldbadens sind unter anderem der Abbau von Stress, die Verbesserung des Immunsystems, die Senkung des Blutdrucks und die schnellere Genesung von Krankheiten.

### DER URSPRUNG: SHINRIN YOKU

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan. Unter dem Namen *Shinrin Yoku* bekannt, ist es seit den frühen 1980er Jahren aufgrund seiner geistigen, körperlichen und spirituellen Vorteile ein anerkannter Teil der japanischen Gesundheitsvorsorge. Denn Japan ist ein Land, das sowohl verstädtert als auch stark bewaldet ist. Die Mehrheit der Japaner aber lebt in überfüllten Städten ohne Kontakt zur Natur. So beruht die Waldtherapie auf dem jahrtausendealten Wissen, dass wir ein Teil der Natur sind und als diese ein tiefes Bedürfnis haben, mit ihr in Verbindung zu treten.



## DER WALD VERBESSERT DIE STIMMUNG

Beim Waldbaden geht man langsam durch einen Wald, nimmt die Atmosphäre mit allen Sinnen auf und genießt die Vorteile, die ein solcher Ausflug mit sich bringt. Forschungsergebnisse kamen zu dem Schluss, dass unsere Verbindung zur Natur mit Glück und psychischem Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden kann. Zeit in der Natur reduziert das Stresshormon Cortisol und sorgt für eine bessere Stimmung und weniger Angstzustände.

## STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Bäume und Pflanzen geben „Phytonzide“ ab, die nachweislich das Immunsystem stärken. Man kann sie sich somit als ätherische Öle des Waldes vorstellen. Diese atmen wir ein, wenn wir im Wald spazieren. Sie erhöhen die Aktivität der natürlichen Killerzellen, die unser Körper zur Bekämpfung von Krankheiten braucht. Immergrüne Nadelbäume wie Kiefern, Zedern, Fichten sind die größten Produzenten von Phytonziden. So bringt ein Spaziergang in diesen Wäldern die größten gesundheitlichen Vorteile. Auch bieten sie eine präventive Wirkung auf die Entwicklung von Krankheiten.

## NATUR GENIEßEN - BILDSCHIRM LOSLASSEN

Wenn wir die Natur genießen, schalten wir gleichzeitig auch das Grübeln und die Sorgen um das Alltagsleben aus. Wir nehmen uns eine Auszeit und gönnen uns den nötigen Freiraum, um neue Energie zu tanken und zu genießen.

## 3 KREISE FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Waldbaden unterstützt das sogenannte Modell der „3 Kreise“. Sie stimulieren unterschiedliche Hormone und beziehen sich auf das Streben nach *Freude*, die Verbindung zur *Ruhe* und die Vermeidung von *Bedrohung*. Unsere Reaktion auf den Ort Wald ist also emotional und führt zu geistigem Wohlbefinden, welches sich direkt auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

## MEDITATIVE WIRKUNG

Allein drei Tage in der Natur, abgeschirmt von der Nutzung sozialer Medien, verbessert die kreative Problemlösungskompetenz. So können sich beispielsweise Kinder mit ADHS in einer walдреichen Umgebung besser konzentrieren als in einer städtischen Gegend. Der meditative Charakter des Waldbadens schaltet die Ablenkungen des modernen Lebens aus, macht den Kopf frei und lässt Raum für Lösungen. Jede Art von Stresszuständen wird durch die Waldbaden gelindert.

## FINDEN SIE IHREN PLATZ

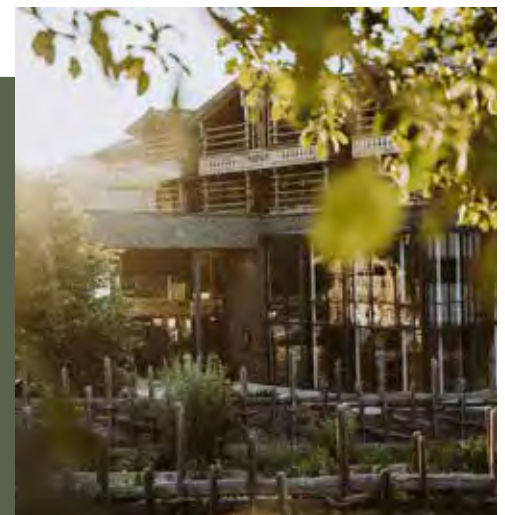
Um eine gute Naturquelle zu finden, muss man nicht tief in einen Wald gehen. Es reicht auch eine Grünfläche, wie ein Stadtpark, ein Naturschutzgebiet oder ein Weg durch einen Wald in der Vorstadt. Wälder mit Nadelbäumen sind aber besonders vorteilhaft. Für Menschen, die keinen Zugang zu einem Wald haben oder nicht nach draußen gehen können, kann das Aufgießen von ätherischen Baumölen ebenfalls von Vorteil sein.

## WIE „WALDBADE“ ICH?

Anfängern wird ein langsames Gehen empfohlen, mit so viel Zeit wie möglich. Schon nach zwanzig Minuten bemerkt man positive Auswirkungen. Je länger der Besuch im Wald, desto intensiver die positiven Auswirkungen. Das Waldbaden erfordert eine regelmäßige Praxis - es ist keine einmalige, schnelle Lösung oder ein Allheilmittel. Während des Waldbadens sollte man auch keine Musik hören, sondern sich rein auf die Natur konzentrieren.

## GRÜNES FAZIT

Waldbaden reduziert nachweislich die Produktion von Stresshormonen, steigert die Glücksgefühle und setzt die Kreativität frei. Außerdem senkt es die Herzfrequenz und den Blutdruck. Es stärkt das Immunsystem und beschleunigt die Genesung von Krankheiten. Demnach ist es also Zeit, mal wieder einen Ausflug in den Wald zu machen und viel Zeit dafür mitzubringen!



# PURADIES

Mein Naturresort

Sie wollen die Erfahrung des Waldbadens im 12 Hektar großen Privatwald des **PURADIES Naturresorts** in Leogang erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen **2-tägigen** Aufenthalt für **zwei Personen inkl. Frühstück** im **PURADIES Naturresort** in Leogang zu gewinnen.

Finden Sie des Rätsels Lösung auf **SEITE 21** und tauchen Sie in die Welt des „Waldbadens deluxe“ ein.



Rätseln  
und Urlaub  
gewinnen!

## ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

**PURADIES Naturresort**  
Rain 9, 5771 Leogang

**Tel.:** +43 6583 8275  
**Mail:** info@puradies.com  
**Web:** www.puradies.com

# HIGHWAY THROUGH HELL

Wenn Reisen zur Mutprobe wird



**I**talien, Kroatien, Spanien, Griechenland... Jedes einzelne dieser Ziele ruft bei den meisten wahre Jubelstürme hervor. Aber für einige von uns wird die Reisezeit zur wahren Mutprobe. Unbekannte Orte, enge Züge, neue Hotels, Flüge oder eine Busfahrt. Die Angst vor dem Reisen kann für manche Menschen zu einem ernsthaften Problem werden, welches sie daran hindert, in den Urlaub zu fahren oder Reisen überhaupt genießen zu können. Erfahren Sie Tipps und Behandlungsmöglichkeiten, um diese Angst zu überwinden.

**Angstsymptome sind immer vielfältig. Wer aber Angst vor dem Reisen hat, erlebt meist das Folgende:**

- › Herzrasen
- › Atembeschwerden
- › Übelkeit
- › Durchfall
- › Unruhe
- › Schlafprobleme

## URSACHEN

Wie aber kommt es zu diesen Ängsten? Studien zeigen, dass Menschen, die in einen schweren Autounfall verwickelt waren, zu 65 Prozent, auch nach Jahren, unter Reiseangst leiden. Wer einst eine Panikattacke in einer unbekanntem Gegend hatte, kann später Reiseangst-Störungen entwickeln. Manchmal aber reicht schon das Hören von negativen Reiseerfahrungen, wie Flugzeugabstürze oder Krankheiten im Ausland, um bei manchen Menschen Angstzustände auszulösen.

## THERAPIEN HELFEN LANGFRISTIG

Natürlich sind Therapeuten oder Berater die geeignetste und beste Anlaufstelle, um mit diesen Ängsten umgehen zu lernen. Dabei werden die Auslöser identifiziert, die einerseits reise-spezifisch sein können, wie das Einsteigen in ein Flugzeug, oder durch äußere Einflüsse wie Koffein oder Stress ausgelöst werden.

## IN DER LÖSUNG LIEGT DIE ENTSPANNUNG

Wer sich seiner Angst allein stellen möchte, sollte sich für die häufigsten Szenarien einen Schlachtplan erstellen. Bereitet man sich auf solche Situationen gut vor, nimmt man ihnen den Schrecken. Und im Aufschreiben der Lösungen bekommt man auch gleich das Gefühl, dass alles lösbar ist.

### SZENARIO 1:



**Was ist, wenn mir das Geld ausgeht?**

#### LÖSUNG 1:

Ich kann immer einen Verwandten oder Freund kontaktieren.  
Ich kann eine Kreditkarte für Notfälle mitnehmen.

### SZENARIO 2:



**Was ist, wenn ich mich verlaufe?**

#### LÖSUNG 2:

Ich kann eine Papierkarte oder einen Reiseführer und mein Telefon mitnehmen.

### SZENARIO 3:



**Was ist, wenn ich auf der Reise krank werde?**

#### LÖSUNG 3:

Ich kann vor meiner Abreise eine Reisekrankenversicherung abschließen oder sicher sein, dass meine Versicherung mich abdeckt. Die meisten Versicherungspolizen enthalten den Zugang zu einer Liste von Gesundheitsdienstleistern in verschiedenen Regionen des Landes oder der Welt.

### SZENARIO 4:



**Was ist, wenn in meiner Abwesenheit etwas mit dem Haus, den Kindern oder den Haustieren passiert?**

#### LÖSUNG 4:

Ich kann einen Haussitter einstellen oder einen Freund meines Vertrauens bitten, bei mir zu wohnen und sich um meine Angelegenheiten zu kümmern, während ich weg bin. So bleibe ich auf dem Laufenden während ich reise.



## ABLENKUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUR ENTSPANNUNG

Um Ängste abzubauen, hilft meist die Lieblingsbeschäftigung. Das können Videospiele und Filme sein, oder etwas ruhigeres, wie Bücher oder Puzzles. Nehmen Sie sie Ablenkung auch mit auf die Reise. Das hilft, negative Gedanken zu vertreiben und sich stattdessen auf etwas Positives zu konzentrieren. Es kann auch hilfreich sein, alle positiven Erfahrungen aufzuschreiben, die man sich vom Reisen erhofft. Nehmen Sie diese Liste mit auf die Reise und lesen Sie sie durch, wenn Angstzustände drohen.

## VOR ANTRITT DER REISE

Es gibt mittlerweile einige Flugangst-Meditationsprogramme für nervöse Flieger. Sie helfen, sich zu erden und die Nerven vor dem Flug zu beruhigen. Idealerweise startet man mit der Meditation eine Woche vor der Reise und macht sie täglich einmal. So bekommt man das Gefühl, auch im abhebenden Flieger immer noch geerdet zu sein.

## BUCH ZUM THEMA FLUGANGST

„Cockpit Confidential“ von Patrick Smith ist ein englischsprachiges Buch, in dem der Pilot und Autor der Kolumne „Ask the Pilot“ alle Fragen beantwortet, die man zum Thema Fliegen haben könnte. Dabei geht er auch mit scheinbar schwierigen Situationen an Bord sachlich um und zeigt auf, dass nichts davon beängstigend oder gefährlich ist. Wer Angst vorm Fliegen hat, sollte dieses Buch unbedingt lesen.

## ZIEHEN SIE MEDIKAMENTE IN BETRACHT

Die Apotheke unterstützt dabei, das Reisen entspannter zu gestalten. Sei es, um Reiseübelkeit zu bekämpfen, besser schlafen zu können oder aufgeregte Nerven zu beruhigen. Lassen Sie sich beraten und binden Sie auch diese Art der Therapie mit ein. Jeder Helfer ist eine Beruhigung mehr!

## BEREIT ZUR ABREISE!

Trinken Sie vor Beginn der Reise viel Wasser und versuchen Sie, einen kleinen Snack zu essen. Die Aufrechterhaltung von Flüssigkeitszufuhr und Blutzucker ist wichtig, um ruhig zu bleiben. Verwahren Sie in der Tasche SOS-Tropfen, nur für den Notfall. Zusammen mit allen oben genannten Lösungen, werden Sie die Freude am Reisen zurückgewinnen. Damit Sie einen schönen Sommer haben - und dabei auch andere Länder sehen können.

APOTHEKEN

**Tipp**



## MEHR ENERGIE UND AUSGEGLICHENHEIT

Körperliche und mentale Dauerbelastungen können zu Stress, Nervosität und Leistungseinbrüchen führen. Die Kombination aus B-Vitaminen, Magnesium und ausgewählten Pflanzenextrakten spendet Energie und hilft, die innere Balance wiederherzustellen. Ashwagandha, auch als Schlafbeere bezeichnet, Rosenwurz (Rhodiola rosea) und Schisandra sind sogenannte Adaptogene. So werden Pflanzen bezeichnet, deren Inhaltsstoffe die Stresstoleranz erhöhen. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Magnesium unterstützen die nervliche Balance. Pantothenensäure trägt zur Erhaltung der geistigen Leistung bei.

.....  
**Innere Ruhe**

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

# SOS-Sets für die schönste Zeit im Jahr

## WAS GEHÖRT IN MEINE REISEAPOTHEKE?

**E**ndlich ist sie da, die Urlaubszeit! Zeit zum Zurücklehnen, dem Rauschen des Meeres lauschen und die Sonne auf der Haut spüren. Vielleicht planen Sie sogar eine weit entfernte Reise. Dafür sollten Sie aber mit Medikamenten ausgerüstet sein. Denn eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann viele Nerven, Zeit und Geld am Urlaubsort sparen.

### SCHON AM KOFFER PACKEN?

Und wenn ja, haben Sie auch an die Reiseapotheke gedacht? Denn ohne diese sollte man nicht reisen. Je besser vorbereitet man auf alle Eventualitäten ist, desto entspannter lässt es sich verreisen. So hat man nicht in jedem Land einen einfachen Zugang zu Apotheken oder bekannten Medikamentenmarken. Aber was braucht es denn wirklich, in so einem SOS-Set?

#### 1. Sonnenschutzmittel

Das richtige Sonnenschutzmittel sollte zur täglichen Routine gehören, wenn man sich regelmäßig im Freien aufhält. Es gilt, genug Sonnencreme für die ganze Familie einzupacken.

#### 2. Allergie-Medikamente

Wer verbringt seinen Urlaub schon gern die meiste Zeit mit tränenden, juckenden Augen und einer juckenden Nase? Wer leicht zu Allergien neigt, sollte Antihistaminika nicht vergessen.

#### 3. Insektenspray und After-Bite-Produkte

Keiner mag Mückenstiche! Um sich nicht mit lästigen Mückenstichen herum-schlagen zu müssen, braucht es Insektensprays und auch ein Mittel, um Stiche zu behandeln.

#### 4. Ausschlag Linderung

Im Urlaub ist man viel draußen unterwegs. Da kann es schnell auch einmal zu Hautausschlägen kommen. Ein Juckreiz linderndes Mittel ist also unbedingt mit einzupacken.

#### 5. Wund- und Brandwunden-Behandlung

Wer liebt es nicht, im Sommer am Feuer zu sitzen? Nur passiert es manchmal auch, dass man sich dabei verbrennt. Gels für die Wund- und Brandwunden-Behandlung oder Brandwunden-Pads kühlen und verhindern eine Narbenbildung.



## 6. Tabletten gegen Reisekrankheit

Wenn jemand in der Gruppe unter Reisekrankheit leidet, sollte man Kaugummis, Tabletten oder homöopathische Tropfen dabei haben.

## 7. Durchfallhemmende Medikamente oder milde Abführmittel

Auf Reisen genießt man viele verschiedene Lebensmittel – manchmal auch mit Folgen! Darauf sollte man mit der Reiseapotheke schon vorab vorbereitet sein.

## 8. Rezeptfreie Schmerzmittel

Ibuprofen oder Paracetamol sollten in keiner Tasche fehlen. Sie sind immer gut, wenn man sie gegen Kopfschmerzen oder andere leichte Beschwerden, die auf Reisen manchmal auftreten, dabei hat.

## WAS IN EIN ERSTE-HILFE-SET FÜR BABYS GEHÖRT

Wer mit einem Baby reist, braucht neben der Reiseapotheke für Erwachsene, auch eine Erste-Hilfe-Ausrüstung für das Baby. Aber was gehört in ein solches Erste-Hilfe-Kit?

- › Schmerzmittel im Fall von Fieber und Schmerzen
- › Bandagen, falls sich das Kind verletzt
- › Zinksalbe zur Behandlung von Hautausschlägen
- › Blähungstropfen zur Beruhigung des Babybauchs
- › Digitales Thermometer

- › Nagelschere für Säuglinge
- › Vaseline zur Behandlung von Trockenheit und Juckreiz
- › Pinzette zum Entfernen von Dornen oder Splintern
- › Kochsalzspray oder -lösung, um wund Augen und eine verstopfte Nase von Staubpartikeln zu befreien

## WENN EINER EINE REISE MACHT - UND DABEI KRANK WIRD

Manch einer kennt es: Kaum sitzt man im Auto, wird die Vorfreude auf den Urlaub durch ein übles Gefühl in der Magengegend getrübt. Die Reisekrankheit hat eingesetzt! Betroffene können diese bei Reisen mit dem Auto, Schiff, Flugzeug oder Zug bekommen. Es gibt aber wirksame Mittel, die Symptome zu lindern. Wichtig ist es, die Bewegung zu reduzieren: im Auto vorn zu sitzen oder im Schiff in der Mitte. Geradeaus auf einen festen Punkt schauen, frische Luft atmen, die Augen geschlossen halten und auf die Atmung konzentrieren. In der Apotheke können Sie zudem Mittel gegen Reisekrankheit kaufen, wie Tabletten, Kaugummis, Tropfen und Akupressur-Bänder.

# Trockene, gereizte Augen?

**Bepanthen® Augentropfen** mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol bieten wirksame und sofort spürbare Hilfe. Sie befeuchten und beruhigen trockene, gereizte Augen sofort und lindern rasch die Symptome. Frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

**Bepanthen® Augentropfen** sind im Mehrdosis-Fläschchen sowie als praktische Einzeldosen erhältlich. Das Mehrdosis-Fläschchen ist ab Anbruch 12 Monate haltbar und auch als 2 x 10ml Vorteilspackung verfügbar.

Medizinprodukt:  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsanweisung,  
Arzt oder Apotheker.  
CH-2021126-166





# Zucchini Carpaccio

## MIT BURRATA



REZEPT VON

**Anja  
Kellnreitner**

Küchenzauber

### ZUTATEN

für 4 Personen

- › 4 mittelgroße Zucchini
- › 1 1/2 Zitronen (Saft)
- › 1 Zitrone (Abrieb)
- › 30 ml Knoblauchöl
- › Salz & Pfeffer
- › 2 Stück Burrata
- › 2 Handvoll Pinienkerne
- › Parmesan nach Belieben (gehobelt)
- › 8-10 Stück getrocknete & eingelegte Tomaten

## 1.

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen, ggf. den Mittelteil mit den Kernen übrig lassen (daraus könnt ihr noch eine leckere Suppe zaubern).

## 2.

Aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Zucchiniestreifen damit marinieren und etwas ziehen lassen.

## 3.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Tomaten grob hacken.

## 4.

Zucchiniestreifen in tiefen Tellern anrichten. Jeweils eine halbe Kugel Burrata darauf verteilen und etwas zerzupfen. Pinienkerne sowie getrocknete Tomaten darauf verteilen. Wenn gewünscht noch etwas Parmesan darauf verteilen.

### SCHON GEWUSST?

Die Zucchini zählt botanisch gesehen zu den Kürbis-Gewächsen und ist nicht wie häufig angenommen mit der Gurke verwandt. Auch die Tomate sorgt für Überraschungen: Sie zählt nämlich zum Obst und nicht zum Gemüse!





# Rätself & Gewinnen



Mein Naturresort



## 1. PREIS\*

### Gutschein

2 Übernachtungen für  
2 Personen inkl. Frühstück  
im PURADIES Naturresort.  
[www.puradies.com](http://www.puradies.com)

## 2. & 3. PREIS\*\*

### Probiotic

Infos zum Produkt  
auf Seite 9.

### WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



### Wie lautet das Sprichwort richtig? Der frühe Vogel fängt den ...

W

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert.  
Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.09.2022.

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

## Lösungen der Frühlings-Ausgabe

### Sudoku

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

### Suchbild



# Gehirn-Jogging

beißender Spott	offen, freimütig		franz. Schriftsteller (André)	Stadt und Fluss in Böhmen		Karpfenfisch		Wintersportgerät	der Rote Planet	aalartiger Fisch		Geschöpf	Prüfer	Bestandstatsächlicher Vorrat	als Tourist besuchen		Blutgefäß
Wildhüter						Visier- teil						Hochland in Zentralasien					
jap. Kunst d. Papierfaltens				1				aussondern									Wert-, Mengenbewegung
griechische Unterwelt						veraltet: Schranke			2			Strohunterlage					
						britischer Sagenkönig		behutsam, nicht heftig					griechischer Buchstabe		Vermögenswerte		
verschieden	Schlüssel einer Geheimschrift		nordischer Hirsch, Elch	ital. Mittelmeerinsel				Ver-schleiß, Abnutzung			Unterarmknochen	biblischer Prophet					6
Vorgesetzter					sehr schlimm, ungeheuer		Teil eines Kleidungsstücks	Bundesstaat der USA									
flüssiges Fett				Frisiermittel							5	Enterich	gehacktes Schweinefleisch				
Handwerksbetrieb								Honigwein	deutscher Philosoph								
				Zeitraum, Zeitabschnitt		Burg-, Kloster-saal						Kfz-Z. Landkreis Rostock	hoher Tragekorb				Zuspruch, Aufmunterung
amerik. Filmlegende (James)	Europ. Weltraumorganisation (Abk.)		Zahnfüllung						Vorsilbe: unterhalb (lat.)	Werbe-poster							
						ausgeriebter Tierhaut		asiatische Raubkatze				Meeres-säugetier		Papier- oder Plastik-beutel			
Sitzmöbel für eine Person	Brot-, Käseform	Turnübung						durchsuchendes Schauen entdecken		ital. Wallfahrtsort							
							9	Leumund, Ansehen			abstimmen, in Einklang bringen	Drama von Ibsen	musikalisches Werk				
unerfreuliche Situation (franz.)	Kanton u. Bundesstadt der Schweiz		Freude; Sinnlichkeit, Verlangen		bestimmter Artikel				Rabatte								
Fotografie oder Gemälde					opfern; völlig überlassen		leise (Musik)				10	somit, mithin		Kosmetikartikel; Salbe			Fremdwortteil: neu (griech.)
						Lump, ehrloser Kerl		Volkvertretung e. Bundeslandes	Münzen herstellen								
Zahlung, Abgabe	Körperteil; ugs.: Stimme		von Wasser umgebenes Land						langer, dünner Speisefisch			Frauen-gestalt im „Freischütz“		lebhaftes oder lustiges Treiben			
						Unordnung, wirre Masse						Luftrolle (Sport)			4		
Fadenverknüpfung	artig, gehorsam		Begriff aus Jazz und Popmusik	Fortbewegungsart					Dunst über Großstädten					Maul-esel		Teilzahlung	
dt. Gesetzessammlung (Abkürzung)				ein-farbig (französisch)		Binde-wort			langschwänziger Papagei		Witz, Scherz (englisch)	Strom in Ostasien					
Dieb								Meeresalgenpflanze				Blechblasinstrument					
										sportlicher Wettkämpfer							
Südfrucht		7	Schreibflüssigkeit					deutlich									
								Schaltstufe des Kfz-Getriebes				Hast					3



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

# Sudoku

## Leicht

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



## Mittel

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

# Suchbild

Das rechte Motiv unterscheidet sich vom linken durch **fünf** Fehler.



Die Lösungen gibt's in der **Herbst-Ausgabe!**

# Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-SOMMER

Mai - Juni

## Omega 3

Natürlich reich an  
Omega 3-Fettsäuren

60 Kapseln

Gutschein gültig von 02.05.2022 bis 30.06.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

-10%



## Coenzym Q10

Für den  
Zellschutz

60 Kapseln

Gutschein gültig von 02.05.2022 bis 30.06.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

-10%



Juli - August

## Magnesium+

Für eine ausgewogene  
Magnesium-Versorgung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 01.07.2022 bis 31.08.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

-10%



## Glucosamin + Chondroitin

Für die  
Gelenksfunktion

60 Kapseln

Gutschein gültig von 01.07.2022 bis 31.08.2022. 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