

# gesund

IHR MAGAZIN FÜR  
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



## IMMUN-BOOSTING

Das neue Gesundheitsverständnis post Corona

## EDELKASTANIE VS. ROSSKASTANIE

Wir erklären die Unterschiede

**Gratis**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

## HANF HYPE

CBD und THC im Vergleich



# Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

das Wetter ist nun schon merklich kälter und die Blätter präsentieren sich wieder in wunderschönen, warmen Farben. Wir bereiten uns auf die kuschelige Zeit zu Hause vor.

Aber wussten Sie, dass sich durch die Veränderung der Natur im Herbst, auch unser Körper neu anpassen muss? So reagiert dieser empfindlicher, denn die Schwankungen des Luftdrucks sowie der Temperaturen bilden im Herbst einen fruchtbaren Nährboden für Viren, die die Atemwege reizen.

Unser Immunsystem und Bewegungsapparat sind nun besonders gefordert. Gerade Menschen mit Arthritis oder Nackenschmerzen neigen dazu, über wetterbedingte Schmerzen zu berichten. Auch die Bedingungen für unsere Haut verändern sich im Herbst. Die kalte Außenluft, in Kombination mit der Wärme in Innenräumen, führt dazu, dass die Haut nach mehr Feuchtigkeit verlangt.

Aber es gibt doch kaum etwas Besseres, als die kälteren Monate zu nutzen, um zu backen und neue Rezepte auszuprobieren oder die neuesten Bücher auf der Couch zu lesen. Genießen Sie dazu Lebkuchen-Milchkaffee und Cappuccino mit Gewürzapfel! Mit neuen Geschmacksrichtungen zu spielen macht einfach gute Laune – also gönnen Sie sich etwas Besonderes!

.....

Herzlichst, Ihr  
Team der Central  
Apotheke Bludenz

## Inhalt

4

### **Kennen Sie Ihr persönliches Risiko?**

Diabetes Früherkennung:  
Machen Sie den Test!

6

### **Spannungskopfschmerzen lösen**

Sechs einfache Tipps  
für jeden Tag

8

### **Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos**

Wie unsere Gesellschaft  
mit dem Tod umgeht

10

### **Covid Test negativ**

Erkältung positiv

12

### **Darmträgheit kennt kein Alter**

Was hilft, um Verstopfungen  
zu lösen?

14

### **Time to shine**

Was unsere Haut jetzt braucht

16

### **Kids Zone**

Rätselspaß für die Kleinen

18

### **Herbsttief - von wegen!**

Die besten Ziele für einen  
Kurzurlaub im Herbst

20

### **Edelkastanie vs. Rosskastanie**

Wir erklären die Unterschiede

22

### **ReLEX smile, LASIK oder LASEK**

Wir lassen uns lasern!

24

### **Hanf Hype**

CBD und THC im Vergleich

26

### **Arthritis**

Rheuma hat viele Gesichter

28

### **Männergesundheit**

Liebe Männer: Wisst ihr  
eigentlich, woran ihr am  
häufigsten erkrankt?

30

### **Jetzt wird's heiß!**

Sole-Dampfbad, Infrarotkabine  
und Textilsauna

32

### **Gehirn-Jogging**

Großer Rätselspaß

34

### **Immun-Boosting**

Das neue Gesundheitsverständnis  
post Corona

36

### **Spermidin**

Wir drehen die Zeit zurück

38

### **Rezept**

Kürbispizza

39

### **Aktuelles**

aus Ihrer Apotheke

# Pflegende Selbstfürsorge

MENTAL  
TIPP

Unser Alltag ist meist gut gefüllt mit Verpflichtungen, To-dos und Erwartungen. Das löst in fast jeder und jedem ein gewisses Maß an Stress aus und steht uns meist im Weg, einzelne Momente voll genießen zu können. Wir sind gereizt, genervt, unter Druck und kurz gesagt nicht die beste Version von uns selbst – das spiegelt sich auch in unserem Umgang mit anderen und unseren Beziehungen wider.

Um diesen Zustand zu überwinden, müssen wir unseren persönlichen Bedürfnissen, die für unser eigenes Wohlbefinden verantwortlich sind, eine höhere Priorität zuordnen. Das Ziel sollte sein, sich jeden Tag der Woche, sofern möglich, wohl in seiner Haut zu fühlen. Wenn wir uns dafür Zeit nehmen, wird sich unser Gemütszustand merklich verbessern. Wir sind dann besser gelaunt, strahlen mehr Freude und Selbstbewusstsein aus und können so

ausgeglichener, freundlicher und liebevollere Beziehungen führen, weil wir mit uns selbst zufriedener sind.

Um konkret zu werden, frage dich: Was tut mir gut? Was kann ich tun, damit ich mich in meinem Körper wohler fühle? Diese Dinge brauchen Raum und Aufmerksamkeit. Es muss nicht unbedingt viel Zeit sein, sondern bewusste Zeit. Wenn du dich um dich kümmerst, denk an nichts anderes, sei nur für dich da. Zeit ist nie verschwendet, wenn du sie in dich investierst. Probiere es aus und du wirst innerhalb kürzester Zeit eine enorme, positive Veränderung bei dir selbst und in deinem Umfeld feststellen. Und wenn du das bemerkst, bleib dabei und lass diese Zeit zu einem festen Bestandteil deines Alltags werden.

JOANA WEBER  
SOULCOACH



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

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



# KENNEN SIE IHR PERSÖNLICHES RISIKO?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!



**S**chätzungen zufolge weiß die Hälfte aller derzeit mit Diabetes lebenden Erwachsenen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind. Und auch wenn viele wissen, dass eine Gewichtszunahme oder Bewegungsmangel zu Diabetes führen können, kennen doch nur wenige das eigene Risiko zu erkranken. Anhand eines einfachen Tests kann man abschätzen, wie wahrscheinlich eine Erkrankung eintreten kann. Die Durchführung unseres Tests dazu dauert nur wenige Minuten.

## WAS IST DIABETES ÜBERHAUPT?

Diese weit verbreitete Krankheit macht durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel auf sich aufmerksam. Dabei unterscheidet man in Diabetes Typ 1 und Typ 2. Letzterer tritt aber erst in späteren Jahren auf und hängt oft mit einem bestimmten Lebensstil zusammen.

Auch ist es möglich, an Diabetes zu erkranken, wenn man sportlich ist, sich richtig ernährt und ein gesundes Körpergewicht hält. Warum? Einfach aufgrund genetischer Veranlagung. Die Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken ist aber höher, wenn man zu den Risikogruppen gehört. Und das eigene Risiko steigt an, wenn:

**MACHEN SIE DEN TEST!  
KREUZEN SIE DREI MAL ODER  
ÖFTERS „JA“ AN, SOLLTEN SIE  
MIT IHREM ARZT IHR RISIKO  
FÜR DIABETES BESPRECHEN.**

	Ja	Nein
Sie sind 45 Jahre oder älter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie sind bereits übergewichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie treiben zu wenig Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben hohen Blutdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben schon einmal regelmäßig Medikamente gegen Bluthochdruck eingenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Ihnen wurde schon einmal ein hoher Blutzuckerspiegel festgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie hatten bereits Schwangerschaftsdiabetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben Geschwister oder ein Elternteil mit Diabetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie essen nur selten Obst und Gemüse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taillenumfang Männer über 102 cm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taillenumfang Frauen über 88 cm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





### **SYMPTOME EINER DIABETESERKRANKUNG**

Diese treten zwar nicht bei jedem Menschen auf die gleiche Weise auf, aber wenn Sie eines dieser Symptome immer wieder verspüren, sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt aufsuchen:

- › *erhöhter Durst*
- › *erhöhter Appetit*
- › *ungeklärte Gewichtsabnahme*
- › *häufiger Harndrang*
- › *langsam heilende Wunden*
- › *Beginn einer verschwommenen Sicht*
- › *erhöhte Blutzuckerwerte, auch wenn sie nur leicht erhöht sind*
- › *Müdigkeit und/oder Reizbarkeit*

### **LASSEN SIE SICH RECHTZEITIG UNTERSUCHEN**

Wenn es Anzeichen dafür gibt, dass Sie an Diabetes leiden, sollten Sie Ihren Arzt anrufen, einen Bluttest machen und sich untersuchen lassen. Wenn Sie sich rechtzeitig über Ihr Risiko für diese Krankheit informieren, können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Plan erstellen, der Sie davor bewahrt, diese Krankheit überhaupt erst zu entwickeln.



APOTHEKEN

**Tipp**



## **FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM-VERSORGUNG**

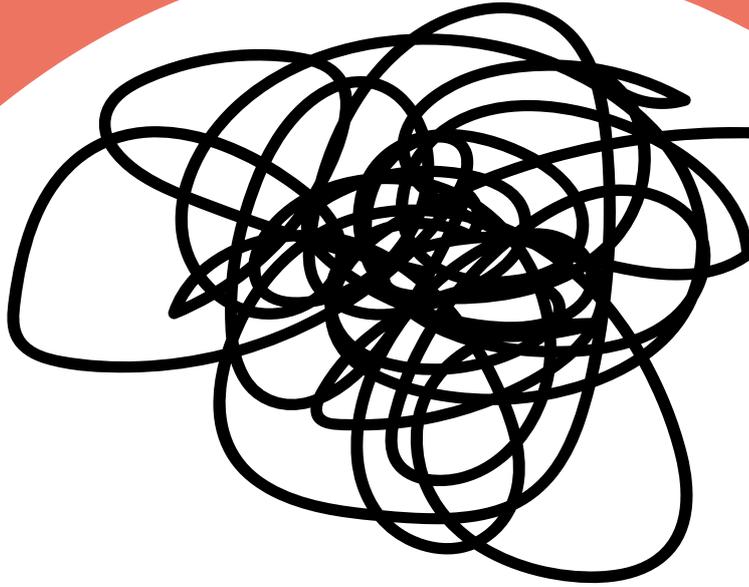
Wenn wir unter Wadenkrämpfen leiden, ist es höchste Zeit, die Magnesium-Speicher des Körpers aufzufüllen. Damit es erst gar nicht zu einem Mangel kommt, sollten insbesondere ältere Personen und körperlich aktive Menschen regelmäßig Magnesium einnehmen. Der Mineralstoff ist aber nicht nur für die Muskelfunktion, 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



## SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN LÖSEN

### Sechs einfache Tipps für jeden Tag

**W**er kennt es nicht: Plötzlich setzt dieser pochende Schmerz ein und der Griff zur erlösenden Tablette kann nicht schnell genug passieren. Aber halt! Wussten Sie, dass Bewegung ebenso effektiv helfen kann? Klingt verrückt, stimmt aber! Denn gerade, wenn man mit Kopfschmerzen zu kämpfen hat, ist einem selten nach Sport zumute. Probieren sollten Sie es dennoch!

#### „ICH HÄTTE GERN EINEN FITNESS-FIX“

Es ist noch frühmorgens, man ist erst ein paar Mails durchgegangen, aber der Kopf beginnt schon zu pochern. Na wunderbar! Alles, was man jetzt nicht braucht. Weltweit leidet einer von 20 Erwachsenen fast täglich unter Kopfschmerzen. Statt nun aber nach Medikamenten zu greifen, sollte man Stress abbauen und Muskelverspannungen lösen. Denn das sind zwei der Hauptursachen für Spannungskopfschmerzen. Was es jetzt braucht, ist ein schneller „Fitness-Fix“ für den Kopf.

#### WIE FÜHLT SICH SPANNUNGSKOPFSCHMERZ AN?

Kopfschmerzen vom Spannungstyp fühlen sich wie ein enges Band aus Schmerzen oder Druck um den Kopf an. Es breitet sich vom oder in den Nacken aus.

Meist treten sie mitten am Tag oder am Nachmittag auf. Diese Kopfschmerzen sind in der Regel nicht scharf und stechend, sondern leicht bis mäßig schmerzhaft. Aber sie können zu einer echten Plage werden, wenn sie fast täglich auftreten.

#### WIE KOMMT ES ZU DIESER ART KOPFSCHMERZ?

Viele Menschen tragen ihre Verspannungen in der Nacken- und Schultermuskulatur. So können diese Muskeln durch eine schlechte Körperhaltung oder in Zeiten erhöhten Stresses oder hoher Arbeitsbelastung verspannt und überlastet werden. Durch den übermäßigen Druck auf die Kopfhaut und die Gelenke des Nackens können dann Spannungskopfschmerzen auftreten.

„ES FUNKTIONIERT WIRKLICH! WENN ICH ZU VIELE STUNDEN VOR DEM LAPTOP VERBRACHT HABE, LEGE ICH MICH AUF MEINE YOGAMATTE UND MACHE EINE REIHE VON ÜBUNGEN. FAST AUGENBLICKLICH FÜHLT SICH MEIN KOPF BESSER AN.“

CORINNE MEIER, SENIOR-BERATERIN IN EINER TECHNOLOGIE-FIRMA

## SECHS SPANNUNGSKOPFSCHMERZ-TIPPS

Ein paar leichte Anwendungen und Übungen können bei Spannungskopfschmerzen umgehend helfen:

1. Tragen Sie zuerst einen die Schmerzen lindernden Roll-on auf die Schläfen auf. Ganz ohne Nebenwirkungen zur äußerlichen Anwendung, hilft er mit der Kraft der Pfefferminze, die in der Phytotherapie seit vielen Jahrhunderten erfolgreich genutzt wird.
2. Korrigieren Sie dann Ihre Körperhaltung und nehmen Sie auch am Computer eine ergonomische Haltung ein. Vergessen Sie nicht, genügend Pausen einzulegen, um Ihre Körperhaltung kurzzeitig zu ändern.
3. Verwenden Sie Wärme! Denn angenehme Wärme für jeweils 20 - 30 Minuten kann ausreichen, um die Symptome kurzfristig zu lindern. Dabei helfen Wärmepflaster aus der Apotheke.
4. Leichtes Ausdauertraining wie 20 Minuten auf einem Ellipsentrainer oder Spaziergehen können helfen, Stress zu reduzieren.
5. Verwendung von Widerstandsbändern. Nur zwei Minuten täglich reichen, um den Nacken und die Schultern so zu trainieren, dass die Häufigkeit von Spannungskopfschmerzen abnimmt.
6. Yoga: Um Nacken und Wirbelsäule zu entspannen, eignet sich Yoga perfekt. Es dehnt den Körper, verbessert die Haltung und bringt uns dazu, langsamer und bewusster zu atmen.

## SPORT ALS GEWOHNHEIT

Unser Körper produziert, wenn wir Sport machen, Endorphine, die auf natürliche Weise helfen, Schmerzen zu behandeln. Durch Sport lässt man Dampf ab und reduziert so den Stress. Um Spannungskopfschmerzen vorzubeugen, sollten Sie mindestens 20 Minuten Sport treiben, und zwar dreimal pro Woche. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Sport nicht vergessen! Denn ein Flüssigkeitsmangel in Ihrem Körper kann eine Migräne auslösen.

## ROLLT DEN KOPFSCHMERZ WEG! DER HEADEX® ROLL-STIC



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

# -2€

**HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic wirkt zielgenau dort wo der Schmerz sitzt.**

**JETZT PROBIEREN!**  
2€ sparen bei Vorlage des Gutscheins in Ihrer Apotheke.

Gültig bis 31.12.2022



## Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos

# WIE UNSERE GESELLSCHAFT MIT DEM TOD UMGEHT

**T**rauer ist ein emotionaler Zustand, der nicht nur tiefgreifend ist, sondern auch immer im kulturellen Kontext verstanden werden sollte. Denn jeder trauert anders. Nicht nur innerhalb des eigenen Kulturkreises, sondern vor allem und gerade auch im Hinblick auf andere Kulturen und dem damit einhergehenden Umgang mit dem Tod. Weil das aber nicht nur traurig, sondern auch spannend ist, wagen wir den Blick in ein Thema, mit dem sich viele meist nur ungern beschäftigen.

### DER SCHÜTZENDE GEIST

Verliert man einen geliebten Menschen, fällt man in eine tiefe Trauer und empfindet das Gefühl von Verlust. Wie man diese Gefühle aber erlebt und ausdrückt, unterscheidet sich von Kultur zu Kultur. Denn jede hat ihre eigenen Rituale, um mit Trauer umzugehen. Und jede Kultur hat auch ihre eigenen Vorstellungen vom Leben nach dem Tod. In einigen Kulturen glauben die Menschen, dass der Geist eines Verstorbenen über sie wacht. Dieser Glaube hilft, mit dem „Geheimnis Tod“ besser umzugehen.

### RITUALE HELFEN BEI DER TRAUERARBEIT

Der Tod geht auch immer mit Ritualen und Bräuchen einher. Sie helfen bei der Trauerbewältigung und bieten die Möglichkeit, Trauer zu verarbeiten und

besser ausdrücken zu können. Während der Tod meist ein Gefühl von Chaos und Verwirrung hervorruft, bieten Rituale und Bräuche den notwendigen Rahmen, um wieder ein Gefühl von Routine und Normalität in das Leben der Hinterbliebenen zu bringen. Bräuche bestimmen auch die Rollen der Menschen in dieser Zeit der Trauer: Was passiert mit dem Körper einer Person nach dem Tod? Wer wird bei der Trauerfeier anwesend sein? Welche Zeremonien finden statt? Etc.

### TOTENGEDENKEN AN ALLERHEILIGEN

In den katholischen Regionen Europas gedenken viele an Allerheiligen ihrer Toten. So werden alljährlich am 1. November die Gräber mit Lichtern und Blumen geschmückt und man begeht diesen Feiertag zumeist mit der ganzen Familie.

### DAS LEBEN ZELEBRIEREN: DÍA DE LOS MUERTOS

Der aus Mexiko stammende Día de los Muertos (= Tag der Toten) ist ein jährliches Fest, welches am 1. und 2. November stattfindet, sprich an Allerheiligen bzw. Allerseelen. Das Fest gibt Hoffnung angesichts unserer eigenen unvermeidlichen Sterblichkeit. Denn am Día de los Muertos glaubt man, dass die Toten die göttliche Erlaubnis haben, jedes Jahr für vierundzwanzig Stunden in die Häuser ihrer Familien zurückzukehren. Es ist eine Zeit des Wiedersehens und des Feierns, in der man seinem Leben einen Sinn gibt. Dabei wird das Leben der Verstorbenen geehrt, man erinnert sich ihrer und feiert sie. Dieser Tag wird in ganz Lateinamerika gefeiert.

### DEM TOD INS GESICHT LACHEN: HALLOWEEN

Ende Oktober bekommt der Tod in den Straßen ein „Gesicht“. Da treiben Skelette und Schaumstoffgrabsteine ihr Unwesen. Häuser sind dekoriert mit orangefarbenen und schwarzen Lichtern, riesige aufblasbare Totenköpfe wanken im Wind und blutverschmierte Türen bringen einen zum Schaudern. Halloween ist ein Ritual zur Auseinan-

dersetzung mit dem Tod. Es ist für manche auch die Gelegenheit, dem Tod ins Gesicht zu lachen – gerade, wenn man ihm schon einmal selbst entronnen ist. Halloween war ursprünglich ein keltischer Feiertag, der böse Geister abwehren sollte. Statt Süßigkeiten zu verschenken, versprach man den Beschenkten, für ihre toten Verwandten zu beten. In den USA wandelte sich Halloween durch den Zustrom irischer Einwanderer und wurde zu einer Nacht, in der die Grenzen des akzeptablen Verhaltens auf den Kopf gestellt werden. Diese Rituale desensibilisieren die Menschen nicht, sondern ermöglichen es, dem Tod regelmäßig aus sicherer Entfernung zu begegnen.

### WANDEL IM UMGANG MIT DEM TOD

Auch wenn die Medizin in der „Heilung des Todes“ weit gekommen ist, bedeutet das nicht, dass wir Rituale wie Halloween nicht mehr brauchen. Jedes zweite TV-Drama spielt in einem Krankenhaus, einer Polizeistation oder einem Kriminallabor. Es ist der Raum, der sich uns allen bietet, um sich regelmäßig mit dem Thema Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Bisher war es auch normal, nach seinem Tod auf einem Friedhof beigesetzt zu werden. Dieser Brauch findet sich aber im Wandel und damit auch die Bestattungskultur. Heute möchte nur noch jeder Vierte in einem traditionellen Grab beigesetzt werden. Viele bevorzugen es, beispielsweise auf einer Wiese ausgestreut zu werden. Auch um zu vermeiden, dass die Beerdigung und die spätere Pflege eines Grabes zu einer Belastung für die Angehörigen wird.



### ANDEREN NACH DEM TOD HELFEN

**Ganz egal, ob man besonders religiös oder spirituell ist – ein Leben nach dem Tod ist möglich: durch Organspende.**

*Denn der eigene Tod kann Patienten, deren Leben an einem seidenen Faden hängt, eine neue Chance geben. In Luxemburg betrachtet das Gesetz seit Ende 1982 jede im Land lebende Person als potenziellen Organspender. In der Realität ist Organspende hierzulande noch die Ausnahme. Der Mangel an Organen zeigt, wie zurückhaltend unsere Gesellschaft mit dem Tod umgeht.*

**Diese Geste der Großzügigkeit und Solidarität nach dem eigenen Tod ist bisher nicht Teil unserer gesellschaftlichen Moral.**

# 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

# COVID TEST NEGATIV

## Erkältung positiv

**K**ennen Sie die vier Phasen einer Erkältung? Zuerst schmerzt der Hals, dann kommt der Schnupfen, gefolgt vom Reizhusten und am Ende dem Schleimhusten. Erst wenn alle Phasen durchgestanden sind, folgt die Heilung. Aber wie lange dauert das in der Regel? Und kann man diese verkürzen?



### COVID ODER DOCH „NUR“ ERKÄLTET?

In Folge der Pandemie denkt man bei den ersten Anzeichen einer Erkältung gleich an Covid. Wenn der Test allerdings negativ ausfällt ist schnell klar: man hat sich erkältet. Die Symptome, wie eine laufende und verstopfte Nase sowie Husten, dauern in der Regel sieben bis zehn Tage an. Übrigens sind Erkältungen die häufigste akute Erkrankung und treten öfters im Winter und Frühjahr auf, sind aber auch zu jeder anderen Jahreszeit möglich.

### EINE ERKÄLTUNG IM ZEITRAFFER

Eine Erkältung dauert im Durchschnitt sieben bis zehn Tage. In der Inkubationszeit zwischen der Infektion mit einem Erkältungsvirus und dem Auftreten der Symptome liegen meist zwölf Stunden bis hin zu drei Tagen. Innerhalb von ein bis drei Tagen treten dann die ersten Symptome auf. Ein Frühsymptom ist Niesen. In der ersten Phase einer Erkältung kann es auch zu wässrigem Nasenausfluss kommen. Binnen drei bis zehn Tagen klingen die Erkältungssymptome ab und machen Platz für die Zeit der Genesung. Es können einige verbleibende Symptome aber auch bis zu zwei Wochen lang auftreten, jedoch in einer sehr milden Ausprägung.

### WAS IST DER AUSLÖSER?

Es sind mehr als 200 Viren bekannt, die eine Erkältung auslösen können. Die bekanntesten sind die Rhinoviren. Diese können zwölf bis 72 Stunden nach der Infektion Symptome

hervorrufen, in der Regel sind es jedoch 24 bis 48 Stunden. Die Erkältung wird aber nie nur durch ein einziges Virus verursacht. Vielmehr können Hunderte von verschiedenen Viren die Ursache für die Symptome sein. Säuglinge und Kleinkinder sind dabei jedes Jahr öfters von Erkältungen betroffen als Erwachsene.

### GIBT ES EINE KLASSISCHE BEHANDLUNG?

Es gibt keine Heilung im bekannten Sinn für eine Erkältung. Denn Antibiotika helfen nicht bei Erkältungen, die durch Viren verursacht werden. Die Symptome können bis zur Genesung nur gelindert werden. Dazu gehört viel Ruhe, Nasensprays, Nasenöle, Verdampfer mit ätherischen Ölen, Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel, Husten- und Erkältungsmedikamente sowie Lutschtabletten zur Linderung von Halsschmerzen.

### ZINK KANN DEN VERLAUF MILDERN

Forschungsergebnisse zeigen, dass Zinkpräparate, insbesondere wenn sie innerhalb der ersten 24 Stunden nach Auftreten der Symptome eingenommen werden, den Schweregrad der Symptome verringern können. So wird auch die Dauer der Erkrankung verkürzt. Freiverkäufliche Zinkprodukte erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

## WENN DER SCHNUPFEN ZU KOMPLIKATIONEN FÜHRT

Der Nasenausfluss kann in Folge der Erkältung dicker werden und sich verfärben. Treten diese Symptome auf, sollte man schnellstens einen Arzt konsultieren. Anderenfalls kann eine schwere Verstopfung folgen, wie Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündungen. Eine Lungenentzündung ist eine weitere mögliche Komplikation der Erkältung. Sie sollten sich ebenso an einen Arzt wenden, wenn Sie eine Ohren- oder Nasennebenhöhlenentzündung vermuten, da es sich dabei um eine sekundäre bakterielle Infektionen handeln kann, die Antibiotika erfordern.

## DIE ERKÄLTUNG IST WEG – DER HUSTEN BLEIBT?

Eine Minderheit der Menschen, die sich von einem Erkältungsvirus erholt, kann einen postinfektiösen Husten entwickeln. Dieser anhaltende Husten geht über drei bis acht Wochen. Warum es dazu kommt, ist nicht gänzlich geklärt. Man vermutet aber, dass er mit einer übermäßigen Entzündung und Schleimproduktion während der Erkältung zusammenhängt. Ihr Arzt sollte einen anhaltenden Husten abklären, um eine andere Komplikation von Erkältungsviren, wie eine Lungenentzündung, auszuschließen.

SOLANGE SIE NOCH SYMPTOME HABEN, KÖNNEN SIE IHREN ERKÄLTUNGSVIRUS AUF ANDERE ÜBERTRAGEN. UM EINE ANSTECKUNG ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE ZU HAUSE BLEIBEN, SICH BEIM HUSTEN UND NIESEN DEN MUND BEDECKEN UND HÄUFIG DIE HÄNDE WASCHEN.



BoxaGrippal®

## Zuverlässige Hilfe bei Erkältung

Behandelt die Erkältungssymptome + Bekämpft gleichzeitig die Entzündung

## JETZT NEU: BoxaGrippal® Erkältungsft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform:

20 ml BoxaGrippal® forte  
400 mg / 60 mg

10 ml BoxaGrippal®  
200 mg / 30 mg

- ✓ ohne Alkohol
- ✓ ohne Zucker
- ✓ mit Kirscharoma



BB\_12972\_1307/2022

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

Angelini Pharma

BoxaGrippal®

## GUTSCHEIN

## BoxaGrippal® Erkältungsft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform

Jetzt €2,- sparen!

Beim Kauf von 1 Packung BoxaGrippal® Erkältungsft 180 ml (PZN 5509582) sparen Sie jetzt € 2,-.

Gutschein gültig zum Einlösen von 15.09.2022 bis 30.11.2022 in Ihrer Central Apotheke Bludenz. Rabatt getragen von Angelini Pharma.



BB\_12972\_1307/2022

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

Angelini Pharma



# DARMTRÄGHEIT KENNT KEIN ALTER



## Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?



### DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN

Die häufigste Form der Verstopfung passiert, weil der Darm sich nur wenig bewegt und sein Inhalt nur langsam vorwärts geschoben wird. Dadurch wird der Stuhl fest und hart. Verstärkt wird die Darmträgheit durch eine ballaststoffarme Ernährung, eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung.

### UNANGENEHME SYMPTOME

Viele Betroffene leiden unter einem unangenehmen Völlegefühl, Unwohlsein, Frösteln und einem Blähbauch. Der Stuhlgang ist oft schwierig, sogar schmerzhaft. Es braucht starkes Pressen für die Ausscheidung von kleinen, harten Kotportionen („Schafsköttel“, „Kaninchenknödel“). Auch Magenschmerzen und Übelkeit können als Symptome dazukommen.

### DAUERHAFTE VERSTOPFUNG MIT SCHWEREN FOLGEN

Die wohl gefürchtetsten Komplikationen einer anhaltenden Verstopfung sind Hämorrhoiden und Inkontinenz. Durch den chronischen Druck kann die Darmwand kleine Löcher bekommen. Dann bilden sich dort Ausstülpungen, die sich entzünden können. Auch Analfissuren zählen zu den Komplikationen.

### BABYS STUHLGANG

Eine Hebammenregel lautet: Zehnmal täglich oder einmal in zehn Tagen Stuhlgang ist bei Säuglingen ganz normal. Ist das Baby krank oder zahnt, kann es zu Veränderungen der Verdauung kommen. Auch beliebte Beikost-Klassiker, wie beispielsweise Karotte, Banane oder roh geriebener Apfel, können Verstopfung verursachen. Aber die Phase, in der Kinder oft von Verstopfung geplagt sind, ist, wenn sie lernen, ihre Ausscheidungen zu kontrollieren. Also die Phase des Sauberwerdens. Bei Kleinkindern kann es bei gravierender Verstopfung sogar nötig sein, stuhl lösende Mittel zu geben – in enger Absprache mit dem Arzt.

### VERDAUUNGSPROBLEME IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändert sich der gesamte Magen-Darm-Trakt. Kommt es zur Verstopfung, sind dafür altersbedingte Veränderungen an Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen verantwortlich. Auch Medikamente, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, eine falsche Ernährungsweise, Bewegungsmangel u. v. m., können eine Verstopfung begünstigen.



**E**gal, ob beim Neugeborenen oder im Alter – Darmträgheit ist ein Leiden, dass nicht nur unangenehm, sondern auch schmerzhaft ist und mit Ängsten einhergeht. Denn die Ursachen können vielfältig sein und die Anamnese umso umfangreicher. Bis eine individuelle und hilfreiche Lösung gefunden ist, dauert es manchmal.

**Etwa jeder Fünfte leidet unter Verstopfung. Darmträgheit betrifft dabei überwiegend Frauen und Menschen in höherem Alter. Eine Verstopfung liegt dann vor, wenn die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche passiert und die ausgeschiedene Stuhlmenge geringer ist, als gewohnt. Wenn der Stuhl zudem hart und trocken ist, sowie nur unter starkem Pressen ausgeschieden wird, spricht man von Verstopfung. Häufig ist die Verstopfung von Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit begleitet.**

## ABER WAS KANN HELFEN?

Die Therapie der Verstopfung richtet sich nach der Ursache. Sind Krankheiten und Medikamente als Ursache auszuschließen, helfen die richtige Ernährung und Bewegung in der Regel, die Verstopfung zu lindern oder gar zu lösen. Empfehlenswert bei Beschwerden mit Darmträgheit sind etwa 35 Gramm Ballaststoffe täglich. Aber man sollte unbedingt ausreichend dazu trinken, denn Ballaststoffe quellen und benötigen dazu Flüssigkeit. Gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ebenso, die Darmflora nachhaltig zu stärken. Dazu gehören Probiotika mit Milchsäurebakterien, Präbiotika, welche das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern oder sogenannte Symbiotika – eine Kombination aus beiden.

## ABFÜHRMITTEL AUS DER APOTHEKE

Nicht immer aber reichen die Basismaßnahmen aus, um das Leiden zu lindern. Dann können freiverkäufliche Abführmittel (Laxanzien) weiterhelfen. Pulver zur Herstellung einer Trinklösung, erhöhen das Stuhlvolumen und erleichtern damit den Stuhlgang. Auch Klistiere oder Abführzäpfchen aus der Apotheke können eingesetzt werden, um den Stuhlgang kurzfristig zu erleichtern.

## BEWEGUNGSTHERAPIE

Damit der Darm wieder richtig in Gang kommt, muss er bewegt werden. Denn Sport beschleunigt die Verdauung. 10.000 Schritte pro Tag sollten angestrebt werden. Aber auch die Haltung beim Klo Gang kann verbessert werden: Studien belegen, dass die natürliche Hockhaltung einer Verstopfung effektiv entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – so fällt die Entleerung leichter.

### TIPPS BEI VERSTOPFUNG:

1. **Flüssigkeit:** Vermehrtes Trinken bringt die Verdauung in Schwung.
2. **Bewegung:** Ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Gymnastik und Massagen der Bauchdecke helfen.
3. **Ballaststoffzufuhr:** Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil verbessern die Verdauung und beugen einer Verstopfung vor.
4. **Trockenobst:** Getrocknetes Obst unterstützt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe. Dazu unbedingt ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen!
5. **Vergorene Milchprodukte:** Molke, Kefir, Naturjoghurt, Butter-, Sauer- und Acidophilusmilch regen die Verdauung an.
6. **Zeit zum Essen:** Gut gekaut, ist halb verdaut.

APOTHEKEN

**Tipp**



## LÖSLICHE BALLASTSTOFFE AUS DER GUARBOHNE

Für eine gut funktionierende Verdauung sind eine ballaststoffreiche Ernährung und eine gesunde Bakterienbesiedlung des Darms von größter Bedeutung. Teilhydrolysiertes Guarkernmehl liefert hochwertige lösliche Ballaststoffe, die unseren guten Darmbakterien als Nahrung dienen und deren Vermehrung fördern. Es wird zur sanften Regulierung der Darmtätigkeit (bei Verstopfung und Durchfall) eingesetzt. Das geschmacksneutrale Pulver ist rein pflanzlich und eignet sich zum Einrühren in kalte und warme Flüssigkeiten oder weiche Speisen wie z.B. Joghurt.

.....  
**Darm Balance Fibre**

250 G

vegan · laktosefrei · glutenfrei



# TIME TO SHINE

## WAS UNSERE HAUT JETZT BRAUCHT

**D**er Sommer war wunderbar: lang, sonnig, heiß und gefüllt mit Tagen am See, am Meer und an den Bächen der Berge. Unsere Haut hat sich an die wärmeren Temperaturen gewöhnt und der Umschwung zu den kälteren Herbsttagen verlangt ihr einiges ab. Dabei bleibt es oft nicht aus, dass sich das Erscheinungsbild unserer gerade noch sonnengebräunten Haut verändert.

Die Luft am Morgen ist merklich kühler geworden, Kürbisse liegen in den Frische-Regalen und immer öfter greifen wir zum Pullover, statt zum T-Shirt. Der Herbst hält Einzug. Um auch die Haut optimal auf die kommende Jahreszeit vorzubereiten, braucht es ein wenig Vorausplanung. Deswegen haben wir unsere sechs Lieblingstipps schon einmal für Sie zusammengestellt:

### 1. FEUCHTIGKEITSCREME

Mit dem Herbst geht die Luftfeuchtigkeit zurück. Wer im Sommer auf eine Feuchtigkeitscreme verzichten konnte, braucht sie im Herbst aber ganz sicher. Ekzeme und Hautreizungen sind im Winter und Herbst immer stärker ausgeprägt, als im Sommer. Es ist also wichtig, die eigene Feuchtigkeitsroutine anzupassen – unabhängig vom Hauttyp. Die Feuchtigkeitscreme sollte komedogen, leicht und auf Wasserbasis sein. So ist sie beim Auftragen nicht fettig oder unangenehm. Auch Gesichtsmasken aus der Apotheke entspannen und pflegen die Haut.

### 2. PEELING

Der Herbst ist auch die Zeit der Neuanfänge. Was könnte es da für einen besseren Zeitpunkt geben, als auch der Haut einen frischen Start zu gönnen? Ein Peeling der obersten Hautschicht kann helfen, die Schäden des Sommers durch Sonneneinstrahlung, Schwitzen etc. rückgängig zu machen. Denn mit dem Peeling löst sich die alte Haut ab und die Bildung gesünderer neuer Zellen wird gefördert. Das Peeling ist aber nicht nur für das Gesicht gedacht – auch der Körper profitiert davon und die Haut wird glatter, die Poren kleiner. Danach empfiehlt sich ein reichhaltiges Produkt für viel Feuchtigkeit.

### 3. KÜRBIS-FREUDEN

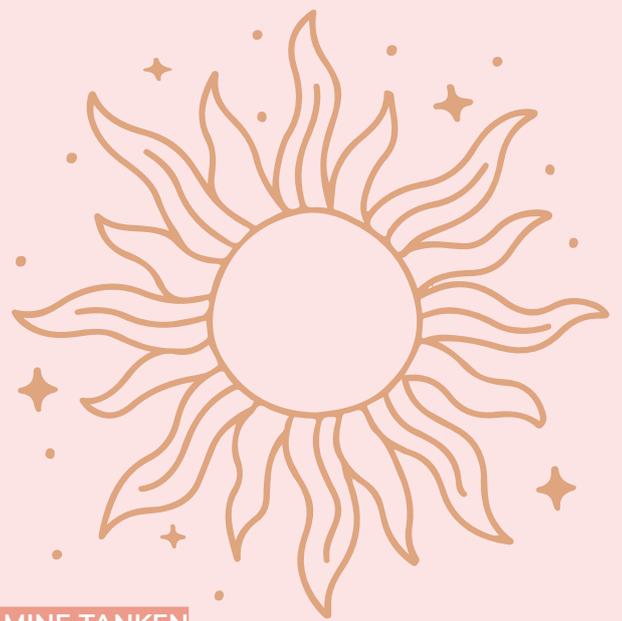
Gesunde Gewohnheiten freuen die Haut immer. Auch wenn das Angebot an Obst und Gemüse im Herbst abnimmt, ein Lebensmittel gibt es, welches wunderbar für die Haut ist: der Kürbis! Reich an Carotinoiden bringt er die Haut zum gesunden Strahlen.

### 4. LICHTSCHUTZ

Mit dem eintretenden Herbst kann man auch das Sonnenschutzmittel wieder zurück in den Schrank stellen. Aber, man muss wachsam gegenüber der UV-Belastung bleiben. UVA-Strahlen dringen selbst durch das Autofenster auf unsere Haut durch. Am besten wechselt man das Sonnenschutzmittel gegen ein Puder mit Lichtschutzfaktor (kurz LSF) ein. Es bietet Schutz und saugt gleichzeitig überschüssiges Öl in der Haut auf. Auch leicht getönte Tagescremes bieten schon einen LSF 30 an.

### 5. BEFEUCHTER

Luftbefeuchter sind nicht nur etwas für heiße Sommernächte. Auch und gerade in der kalten Jahreszeit, wenn wir drinnen heizen, bieten diese eine willkommene Feuchtigkeitsquelle für unsere Haut. Zusammen mit dem Auftragen einer guten Feuchtigkeitscreme ist es die ideale Kombi für eine wunderschöne Haut.



### 6. VITAMINE TANKEN

Vitaminpräparate sind immer eine gute Idee. Aber gerade in der kalten Jahreszeit stärken sie nicht nur das Immunsystem, sondern geben auch unserer Haut einen kleinen Schub und verbessern das allgemeine Erscheinungsbild. Falten, Trockenheit und raue Stellen werden reduziert und machen den Hautton gleichmäßiger. Diese vier wichtigen Vitamine sollten im Herbst in die Hautpflege-Routine eingebaut werden: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K. Um die empfohlene Tagesdosis jedes Vitamins garantiert zu erreichen, gibt es passende Nahrungsergänzungsmittel in Ihrer Apotheke.

**orthomol  
beauty**

**Aktiviere  
Deine  
natürliche  
Schönheit.  
Von innen  
heraus.**



**Bereit.  
Fürs Leben.**

## Herbstzeit ist Drachenzzeit!

Wir basteln uns einen!

### DU BRAUCHST:

- › ein farbiges Papierquadrat (Faltpapier oder buntes Papier)
- › Schnur oder Wolle
- › Krepppapier oder ähnliches
- › Kleber

### SO GEHT'S:

1. Nimm dein farbiges Papierquadrat und falte dieses diagonal zur Hälfte damit ein Dreieck entsteht. Öffne das Dreieck wieder und falte die rechte und linke untere Außenkante zur gefalteten Mittellinie und klebe die Ecken fest.
 
2. Klebe nun ein Stück Schnur oder Wolle als Drachenschnur unten an den Papierdrachen.
3. An diese Schnur bindest du bunte zugeschnittene Papierstückchen aus Krepppapier oder ähnlichem als Schleifen.

## Mathematik

$$\text{Pumpkin} \times 3 = 24$$

$$\text{Pumpkin} = \square$$

$$\text{Candle} + \text{Pumpkin} = 11$$

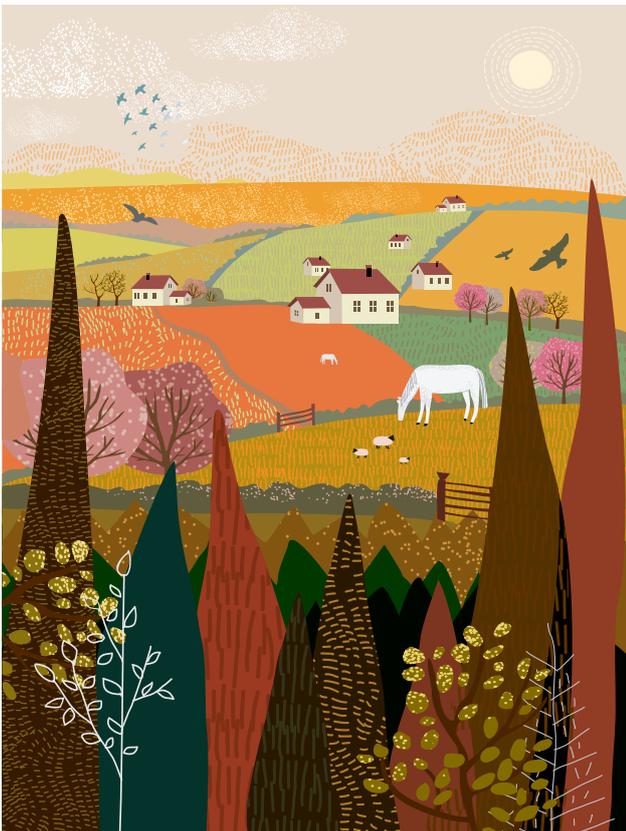
$$\text{Candle} = \square$$

$$10 - \text{Mushroom} = \text{Candle}$$

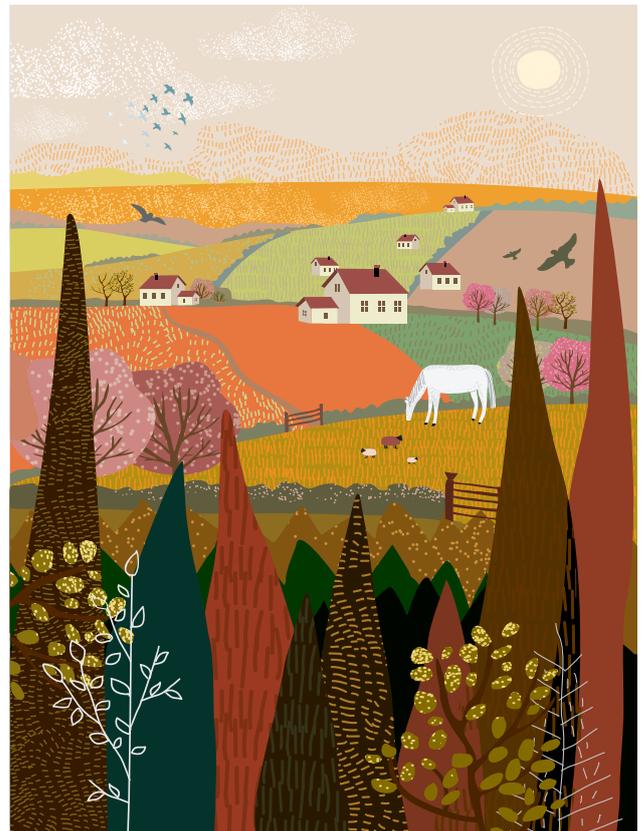
$$\text{Mushroom} = \square$$

$$\text{Candle} \times \text{Mushroom} - \text{Pumpkin} = ? \quad \square$$

## Suchbild



Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken durch 5 Fehler



Der 31. Oktober

Warum Halloween  
**Orange-Schwarz** ist

Die traditionellen Halloween-Farben Orange und Schwarz sind zum einen Symbol für Kürbisse und zum anderen die Farbe der Dunkelheit und des Geheimnisses. Das Tragen von Masken an Halloween ist übrigens eine alte keltische Tradition. Die Kelten laubten nämlich, dass an Halloween Geister umherstreifen, und sie trugen Masken, um sich vor ihnen zu verstecken.



**Ps:**

Angst muss keiner haben an Halloween, denn es gibt keine wissenschaftlichen Beweise für die Existenz von Geistern.



## KINDERPUNSCH

Wenn es draußen kühler wird, erfreuen sich nicht nur die Erwachsenen an einem leckeren Punsch. Auch die Kinder finden besondere Herbstgetränke einfach nur himmlisch gut.

### ZUTATEN

- › 1/2 Liter Früchte- oder anderen Beeren Tee
- › 1/4 Liter Apfelsaft (naturtrüb)
- › 8 Nelken
- › 1 Stange Zimt
- › Saft einer 3/4 Zitrone
- › Saft einer 1/2 Orange
- › 4 TL gehäuften braunen Zucker
- › 150 g gemischte Beeren (tiefgekühlt)



### ZUBEREITUNG

1. Tee zubereiten. Dann den Apfelsaft, den Orangen- und Zitronensaft mit den Nelken, Zucker und dem Zimt zusammen in einem kleinen Topf am Herd warm werden lassen (nicht kochen).
2. Die warme Mischung durch ein Sieb in den Tee gießen.
3. Nach Bedarf die Früchte am Ende in die fertige Mischung geben und heiß servieren.

# omega3-Loges<sup>®</sup> cogniKids

Für Konzentration, Lernfähigkeit und eine gesunde Gehirnentwicklung bei Kindern\*

schadstoff-  
frei &  
ökologisch

- **Intelligent:** trägt bei zur kognitiven Entwicklung und unterstützt die Konzentrations- und Lernfähigkeit\*
- **Natürlich:** vegan, lactose-, gluten-, und zuckerfrei und ohne Zusatz künstlicher Farbstoffe
- **Ökologisch:** Schadstofffreie Zucht der Mikroalgen schützt das Ökosystem Meer
- **Lecker:** Fruchthige Kaubonbons mit Orangen-geschmack für Kinder **ab 4 Jahren**



Nahrungsergänzungsmittel mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sowie Eisen.  
\*Eisen trägt zur normalen kognitiven Entwicklung bei. Apothekenexklusiv.  
Dr. Loges Österreich GmbH. Stand 08/2022. [www.loges.at](http://www.loges.at)

Dr. Loges   
Naturheilkunde neu entdecken

# HERBSTTIEF - VON WEGEN!



**K**aum ist der Sommer verklungen, trauert man dieser unbeschwerten Zeit auch schon hinterher. Aber wer sagt denn, dass mit dem Ende des Sommers auch die Urlaubszeit vorbei sein muss? Gerade der Herbst bietet sich wunderbar für Get-aways an, um unsere gute Laune vom Sommer aufrecht zu erhalten. Denn egal, ob eine Kurzreise ans Mittelmeer, an die Nordsee oder doch ein Abenteuer nach Afrika - Reisen ist ideal, um einer Herbstdepression vorzubeugen.

## GRIECHISCHE PARADIESE

Wer es mild, warm und mediterran liebt, der wird sich auf Zypern besonders wohl fühlen. Im Oktober steigt das Thermometer noch auf die 30 Grad Marke und auch die Wassertemperaturen liegen bis Dezember bei angenehmen 20 Grad. Die schönsten Strände findet man an der Ostküste, wie den Strand von Pernera oder die Feigenbaumbucht. Zypern hat neben seinen Stränden auch Schätze, wie das archäologische Museum und das byzantinische Kunstmuseum in Nikosia.

## LAND DER SEHNSUCHT: SPANIEN

Wen es nach Spanien zieht, der sollte unbedingt die Strände Rosas an der Costa Brava, Alicante und Zahara in Andalusien auf die To-do-Liste setzen. Hier findet man bezaubernde Orte, an denen Sie sich in Ruhe entspannen können. Auch die Temperaturen sind mit 19 bis 27 Grad im Herbst noch sehr an-

genehm. Selbst das Wasser wartet mit bis zu 22 Grad auf Bade-freudige. Für Architektur-Fans sollte Barcelona im Oktober auf der Reiseliste stehen. Da findet das große Architekturfestival 48H Open House BCN statt, welches geführte Besichtigungen durch historische Gebäude ermöglicht.

## KLEINE INSEL-FLUCHTEN

Die Balearen sind immer beliebt. Nicht ohne Grund! Denn auch im Oktober wartet hier ein ideales Klima. Auf Formentera ist der Strand von Ses Illetes einen Abstecher wert. Denn wie man es von einem Paradies erwartet, steht man hier vor türkisfarbenem Wasser an einem weißen Sandstrand, der mit rosa Korallen vermischt ist. Auch Griechenland, gerade auf den Inseln Korfu und Hydra, ist im Herbst idyllisch. Und wessen Herz für Frankreich schlägt, der sollte sich im goldenen Herbst auf nach Korsika machen. Hier erinnert die Landschaft an die Tropen mit wunderschönen Stränden wie Palombaggia, Ostriconi und Saleccia.

## IN PORTUGAL STRAHLEN DIE AUGEN

Portugal bietet für ein Wochenende ein reiches Portfolio an Entdeckungen. Ob das trendige Lissabon, das charmante Porto oder die Kleinstadt Peniche, die durch seine geografische Beschaffenheit perfekte Surfspots bietet - in Portugal findet jeder seinen Lieblingsort. Ein weiteres Highlight, das man nicht vergessen sollte, ist die schöne Insel Madeira. Hier sind im Herbst sogar unvergessliche Wal-Beobachtungstouren möglich, bei

denen man manchmal die Möglichkeit hat, mit Delfinen zu schwimmen. Von einer Entdeckungsreise zu historischen Städten über anspruchsvolle Bergwanderungen bis hin zum Baden in den natürlichen Meerwasser-Pools in Porto Moniz, bietet Madeira einiges.



### LA VIE EST BELLE!

Auch in Frankreich gibt es wunderbare Hide-aways für ein Wochenende. Folgen Sie den Weinstraßen von Bordeaux, tanken Sie in Belle-Ile-en-Mer neue Energie, lassen Sie sich in den Midi-Pyrénées nieder oder entdecken Sie das Erbe von Châteauroux.

### STADT DER LICHTER: PRAG

Wer nicht auf Badeurlaub aus ist, sondern eher etwas erleben möchte, der sollte nach Prag fahren. Die goldene Stadt zeigt sich im Herbst von ihrer schönsten güldenen Seite. Zu dieser Jahreszeit steigt der Nebel am Abend von der Moldau auf und lässt eine romantische Atmosphäre entstehen. Wer zwischen dem 11. und 14. Oktober nach Prag fährt, sollte sich das Lichtkunstevent „Signal Festival“ nicht entgehen lassen, denn dann verwandelt sich die Stadt in ein buntes Lichtermeer.

### REISEN IM ZEICHEN DER NATUR – AFRIKA

Wen es weiter weg zieht, der sollte im Herbst Afrika ins Auge fassen. Angefangen bei Südafrika, wo das Klima günstig ist, von Durban bis Port Elizabeth. Oktober ist auch der beste Monat, um Glattwale zu beobachten. Die Kleinstadt Hermanus, südöstlich von Kapstadt, ist das Mekka für Whale-Watcher. Hier befinden sich die Lieblingsplätze der Wale, die von der Antarktis kommen, um hier Nachwuchs zu gebären. Lassen Sie sich in Afrika in eine ganz andere Welt entführen, wo der Mensch in Harmonie mit der ihn umgebenden Natur lebt, wie in Mosambik, Namibia und Tansania. Und wer gern wandert, findet vor der Küste Senegals mit Kap Verde ein Wanderparadies mit Hochebenen und steilen Landschaften.

*VERLÄNGERN SIE DEN SOMMER  
UND LASSEN SIE SICH TREIBEN.  
HINEIN IN WUNDERBARE REISEN,  
MIT TOLLEN MOMENTEN UND  
SCHÖNEN ERINNERUNGEN, DIE  
EINER HERBSTDEPRESSION ERST  
GAR KEINE CHANCE GEBEN!*



Ich pfeif' dem  
**Stress**  
jetzt was!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.  
Deshalb gerade jetzt: OMNi-BiOTiC® STRESS Repair

Bis 15.12.2022:  
**€ 2,-**  
**Gutschein**  
für OMNi-BiOTiC®  
STRESS Repair (28 Stk.)\*  
Art.-Nr.: 84910



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



\* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 15. Dezember 2022. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84910



# EDELKASTANIE VS. ROSSKASTANIE

Wir erklären die Unterschiede

*R*osskastanien. Esskastanien. Edelkastanien. Kennen Sie den Unterschied? Oder gibt es den gar nicht und es handelt sich nur um unterschiedliche Begriffe für ein und dieselbe Frucht? Die Antworten dazu sind so spannend und vielfältig wie die Kastanie selbst.

## DAS POPCORN DER 20ER-JAHRE

Das Wichtigste zuerst: Wussten Sie, dass die Kastanie ein Nussbaum ist? Und innerhalb dieser Gattung gehört Sie auch zu den beliebtesten und einzigartigsten Nussbäumen der Welt. Bevor Popcorn populär wurde, füllten Kinobesucher ihre Taschen mit heißen, gerösteten Kastanien. Frische Kastanien enthalten Vitamin C und sind fettärmer als andere Nüsse. Köche auf der ganzen Welt haben die vielseitigen Eigenschaften der Kastanie erkannt und stellen mit dieser einzigartigen Nuss köstliche Suppen, Pasta und Aufstriche her.

## WELCHE ARTEN ESSBAR SIND

Esskastanien sind, wie der Name schon vermuten lässt, ein köstliches Nahrungsmittel. Eher schon ein wahres Grundnahrungsmittel für viele Mahlzeiten. Und doch sind einige Arten giftig und sollten nicht gegessen werden. Zu den essbaren Kastanienarten gehören die Amerikanische Kastanie, die Chinesische Kastanie, die Japanische Kastanie und die Europäische Kastanie.

## WICHTIG ZU WISSEN

Der Begriff „Rosskastanie“ wird manchmal für einen nicht verwandten Baum der Gattung *Aesculus* verwendet.

Bäume dieser Gattung werden auch als Kastanien bezeichnet, sie produzieren aber giftige, ungenießbare Nüsse. Angepflanzt als Zierpflanze, werden sie manchmal fälschlicherweise für eine essbare Sorte gehalten.

## WO LIEGEN DIE UNTERSCHIEDE?

Esskastanien lassen sich aber leicht von der Rosskastanie oder der Echten Kastanie unterscheiden. Esskastanien gehören zur Gattung der Kastanien (*Castanea*) und sind von scharfen, mit Stacheln besetzten Kletten umgeben. Die giftigen, ungenießbaren Rosskasta-

nien haben eine fleischige, holprige Schale mit warzenartigem Aussehen. Sowohl die Rosskastanie als auch die Esskastanie haben eine braune Nuss, aber die essbare Kastanie hat immer eine Spitze an der Nuss. Die giftige Rosskastanie ist rund und glatt, ohne Spitze.

## FUN FACT

KASTANIEN ENTHALTEN DOPPELT SO VIEL STÄRKE WIE EINE KARTOFFEL, WAS DER KASTANIE IN EINIGEN REGIONEN DER WELT DEN SPITZ-NAMEN „BROTBAUM“ EINBRACHT.



## DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON ROSSKASTANIENEXTRAKT

**Der Extrakt aus den Samen der Rosskastanie ist ein beliebtes und vielfältig einzusetzendes Nahrungsergänzungsmittel:**

1. **Es verbessert die Venengesundheit:** Der Hauptwirkstoff Aescin erhöht den Blutfluss in den Venen und verbessert damit die Symptome vom Venenleiden. Auch Schwellungen und Schmerzen in den Beinen, die mit Krampfadern einhergehen, verringert das Rosskastanienextrakt durch eine Verbesserung der Durchblutung.
2. **Wirkt gegen Entzündungen:** Der Extrakt wird aber ebenso zur Verringerung von Entzündungen und Schwellungen nach Traumata, Operationen und Sportverletzungen eingesetzt.
3. **Lindert Hämorrhoiden:** Dieses häufige Gesundheitsproblem entsteht durch geschwollene Venen um den Anus und das Rektum. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Rosskastaniensamenextrakts können die Symptome von Hämorrhoiden lindern, indem sie Entzündungen und Schwellungen in den betroffenen Venen reduzieren.

# Vergiss Hämorrhoiden!



3-fache  
Linderung

**ANULIND®**  
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.  
[www.anulind.at](http://www.anulind.at)



Crème, Schaum & Reinigungstücher



# RELEX SMILE, LASIK ODER LASEK

## WIR LASSEN UNS LASERN!

**E**gal, ob beim Masken tragen in der Pandemie, beim Sport in der Sonne, beim Baden, Skifahren oder Herumtoben mit den Kindern: eine Brille kann manchmal störend sein. Kontaktlinsen sind dabei schon eine große Hilfe, aber die moderne Medizin hat Augenkorrekturen mit dem Laser mehr als salonfähig gemacht. Bei der Suche nach der geeigneten Behandlung, stößt man aber auf allerlei Abkürzungen, die mehr als verwirrend sein können. Wir geben einen klaren Blick auf die Methoden der Laserkorrekturen.

### RELEX SMILE VS. LASIK VS. LASEK

Es werden hauptsächlich drei Lasertypen angewendet: ReLEx SMILE, LASIK und LASEK. Mit Hilfe von Lasern wird das Gewebe neu geformt, das den Körper der Hornhaut, sprich das vordere Fenster des Auges, bildet. So können Brechungsfehler der Hornhaut beseitigt werden, wie Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit. Es ist allein die Vorgehensweise, welche die Unterschiede der Laser-Methoden ausmacht.

### LASEK: DER URSPRUNG DER AUGENLASERTECHNOLOGIE

Mit der LASEK-Methode können alle Brechungsfehler behandelt werden - das gesamte Spektrum der Kurzsichtigkeit, des Astigmatismus und der Weitsichtigkeit. Das bietet keine andere Methode. LASEK ist zudem das ursprüngliche Laserverfahren, mit dem Chirurgen seit den 1980er-Jahren Hunderttausende von Patienten erfolgreich behandelt haben. Im Allgemeinen sollte LASEK nur dann eingesetzt werden, wenn eine der anderen zwei Methoden (LASIK oder ReLEx SMILE) nicht möglich ist.

### NACHTEILE DER LASEK-METHODE

Bei dieser Behandlung wird das Epithel vollständig entfernt. Es wird aber nicht entsorgt, sondern nur vorübergehend zur Seite geschoben. Der Chirurg kann nun die darunter liegende permanente Schicht, die Hornhaut, neu formen. Anschließend wird das Epithel zurückgeschoben. Zum Schutz der Oberfläche wird eine Kontaktlinse als Verband angelegt. Da es mehrere Tage dauert, bis die äußere Schicht die Augenoberfläche wieder besiedelt hat, nimmt dieses Verfahren die längste Erholungszeit in Anspruch.

## LASIK: DAS HERZSTÜCK DER AUGENLASERCHIRURGIE

LASIK ist die beliebteste Augenlaser-Behandlung. Hierbei wird mit dem Laser ein dünner Lappen erzeugt, der das Epithel und einen kleinen Teil des Stromas, des permanenten Gewebes, einschließt. Man muss sich das wie eine kleine Tür im Epithel vorstellen. So kann der Chirurg die permanente Schicht neu formen, und die Tür („Flap“) wird anschließend wieder eingesetzt. Es wird keine Kontaktlinse zum Schutz des Gewebes benötigt, lediglich die Tür-Ränder müssen abgedichtet werden.

## VORTEILE DER LASIK METHODE

Im Gegensatz zur LASEK-Methode, bietet LASIK eine schnellere Heilungszeit. Denn hier wird nicht die Oberflächenschicht des Auges entfernt, sondern nur der hauchdünne, klappbare Flap eingeschnitten. Da dieser nach der OP wieder in seine ursprüngliche Position zurückgebracht wird, müssen lediglich die Ränder heilen. LASIK-Patienten können innerhalb von 24 Stunden nach dem Eingriff wieder arbeiten gehen.

## RELEX SMILE

Es ist die modernste Methode der Augenlaserchirurgie, minimalinvasiv und völlig „flapless“, d. h. ohne den Schnitt einer Tür im Gewebe. Er ist auch der Laser mit dem geringsten Druckanstieg im Auge; der Patient spürt während des Ein-

griffs nichts. Lediglich ein winziger Einschnitt in die Hornhaut wird bei dieser Methode vorgenommen: wie ein Schlüsselloch. Dieser winzige Tunnel geht von der Oberfläche durch das Epithel bis hinunter zu der Stelle, an der das Zielgewebe entfernt werden kann. Das wohl faszinierendste daran: Der gesamte Vorgang dauert weniger als vier Minuten.

## VOR- UND NACHTEILE VON RELEX SMILE

Ein deutlicher Vorteil der Methode ist die schnelle Heilung. Da das Epithel nur wenig gestört wird, beginnt das Auge fast sofort zu heilen. Und während die herkömmliche Augenlaserchirurgie nur Sehstärken bis zu einem Maximum von -8 bis -10 korrigieren kann, ist ReLEx SMILE in dieser Hinsicht eine Revolution. Denn sie kann auch Menschen mit dünner Hornhaut und Sehstärken von mehr als -10 erfolgreich behandeln. Sie ist derzeit aber nur für Kurzsichtigkeit und Astigmatismus verfügbar.

## ZUSAMMENFASSUNG

Die Wahl der richtigen Augenlaser-Behandlung ist eine besondere Aufgabe. Eine Untersuchung durch Ihren Augenarzt kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Form der Augenkorrektur für Sie die richtige ist. Nebenwirkungen der Behandlungen, wie trockene Augen, können durch Augentropfen aus der Apotheke gut geheilt werden. Einer klaren, scharfen Sicht steht also nichts mehr im Weg!



# Trockene, gereizte Augen?

**Bepanthen® Augentropfen**

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Entgeltliche Einschaltung



CH-20220210-32



# HANF HYPER

## CBD UND THC IM VERGLEICH

**S**cheinbar über Nacht ist die Cannabis-industrie wortwörtlich aufgeblüht. CBD und THC sind zum heißen Thema geworden. Diverse CBD-Produkte erobern den Markt: vom Gummibärchen bis zur Pflegecreme ist alles vertreten. Aber was ist der Unterschied zwischen CBD und THC? Wir haben uns die Produkte einmal genauer angesehen.

### KONZENTRATIONSUNTERSCHIEDE

CBD (Cannabidiol) und THC (Tetrahydrocannabinol) sind zwei der wichtigsten Cannabinoide, die in der Cannabispflanze vorkommen. Cannabis ist der lateinische Begriff für Hanf. Somit produzieren beide CBD und THC. Der Unterschied liegt in den Konzentrationen der Züchtungen.

### DIE ANORDNUNG MACHT DIE WIRKUNG AUS

Beide Stoffe haben zwar den gleichen chemischen Aufbau, aber sie unterscheiden sich darin, wie die Atome angeordnet sind. Und es ist genau dieser kleine Unterschied, der dazu führt, dass THC andere psychoaktive Eigenschaften hat als CBD. Denn unser Körper nimmt sie als unterschiedliche Verbindungen wahr, die sich an die Neurotransmitter im Gehirn anbinden und Dinge wie Stimmung, Schmerzen, Schlaf und Gedächtnis beeinflussen.

### DIE THC-VERBINDUNG

Sie ist diejenige, die am bekanntesten für den Rausch ist, den man nach dem Konsum verspürt. Es entsteht eine psychoaktive Reaktion.

### DIE CBD-VERBINDUNG

Im Gegensatz zu THC gilt CBD als „nicht psychoaktive“ Verbindung und ist dafür bekannt, dass es viele gesundheitliche Vorteile hat. Man erlangt aber durch die Einnahme nicht den Rausch, den man mit THC verbindet und kann unerwünschte THC-Effekte wie psychoaktive Effekte oder die Steigerung der Herzfrequenz sogar abschwächen. In CBD Ölen aus der Apotheke darf kein THC nachweisbar sein.

### WORIN ABER LIEGEN DIE WIRKUNGEN?

Beide Verbindungen kommunizieren mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System (ECS). Dieses physiologische System spielt eine Rolle bei der Regulierung vieler Funktionen und Prozesse, darunter Schlaf, Stimmung, Appetit, Gedächtnis und Schmerz. Auch wenn THC und CBD beide mit dem ECS-System interagieren, so haben sie doch unterschiedliche Eigenschaften und damit einen unterschiedlichen medizinischen Nutzen.

### DIE VORTEILE VON CBD

CBD hat ähnliche Eigenschaften wie THC. Die Dosis ist zwar sehr individuell. Als natürliche Alternative kann es aber Entzündungen bekämpfen, bei Nervenschmerzen unterstützen, bei Schlafproblemen und Angstgefühlen helfen, sowie komplementär bei schweren Erkrankungen eingesetzt werden. Aber auch bei der Behandlung leichterer Alltagsprobleme wie entzündlichen Hauterkrankungen und Akne, Schlaf und Angstzuständen kann es unterstützend helfen. Da jeder Mensch eine andere Biologie hat, wirkt CBD aber bei jedem Menschen anders. Die häufigsten Wirkungen sind ein Gefühl der Ruhe, Konzentration, Klarheit, Entzündungshemmung und Schmerzlinderung. CBD ist in der Apotheke in Form von Cremes, Kapseln und Ölen erhältlich und wird sehr gerne bei Yoga zur Meditation bzw. zum Fokussieren und im Sport zur Regeneration eingesetzt.

## MACHT CBD MÜDE?

Die Einnahme von CBD-Produkten macht nicht müde. Jedoch unterstützt die Einnahme von CBD-Produkten die Balance sowie Regulierung von Stress und einen besseren Schlaf.

## WIE LANGE BLEIBT CBD IM KÖRPER?

Darauf gibt es keine einfache Antwort. Gewicht, Alter, die Art und Häufigkeit des Konsums, die zeitlichen Abstände der Konsumationen etc. können alle Einfluss darauf haben, wie lange CBD im Körper bleibt. Im Durchschnitt wirkt CBD ein bis drei Tage nach dem Konsum. Es kann aber auch bis zu 15 Tage lang im Körper nachgewiesen werden.

## DIE VORTEILE VON THC

Um „medizinisches Marihuana“ konsumieren zu dürfen, bedarf es die Zustimmung und das Rezept eines Arztes. Es ist bekannt, dass die Wirkung von THC viele sonst schmerzhafte Symptome im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen und Übelkeit lindert. Idealerweise kombiniert man „Dronabinol“ mit natürlichen CBD-Tropfen.

## WIRD THC IM BLUT NACHGEWIESEN?

Ja, denn Cannabistests werden normalerweise mit einer Urinprobe durchgeführt. In mindestens 95 Prozent aller Fälle konnte in Studien THC in einer Urinprobe nachgewiesen werden.

## GIBT ES NEBENWIRKUNGEN?

CBD hat kaum spürbare Nebenwirkungen, auch bei hohen Dosen. THC hingegen hat einige bekannte Nebenwirkungen, durch die psychoaktiven Eigenschaften der Substanz. Zu den Symptomen gehören: eine erhöhte Herzfrequenz, Koordinationsprobleme, trockener Mund, rote Augen und eine verlangsamte Reaktionszeit.

## FAZIT

LASSEN SIE SICH IN DER APOTHEKE BERATEN, SO KÖNNEN SIE CBD GEZIELT UND EFFEKTIV ALS TROPFEN, SALBEN ODER KAPSELN EINSETZEN UND WECHSELWIRKUNGEN VERMEIDEN. CBD WIRD JEDENFALLS ERFOLGREICH BEI VIELEN GESUNDHEITLICHEN THEMEN ERGÄNZEND EINGESETZT.



# CBDVITAL

IHRE NATÜRLICHE  
ALTERNATIVE

Mehr  
Ausgleich  
& Balance

CBD Öle  
- in 100% Bio-Qualität  
- mit 0% THC



Endlich  
gut  
schlafen

Schlaf Tropfen  
- mit Phyto-Mikro-  
nährstoffkomplex +  
Melatonin  
- einzigartige Rezeptur

JETZT  
PROBIEREN -  
BEI UNS IN DER  
APOTHEKE!



**A**m 12. Oktober ist Welt-Rheumatag. Doch wie viel wissen Sie über die Arthritis? Der Begriff umfasst eine Reihe von Erkrankungen, die mit Entzündungen und Schmerzen in den Gelenken einhergehen - und das Alter ist ein großer Risikofaktor. Und wussten Sie, dass es mehr als 100 Arten von Arthritis gibt? Zu den häufigsten gehören Osteoarthritis, rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis und Gicht.

#### OSTEOARTHRTIS

Es ist die Form der Arthritis, an der die meisten Menschen leiden, die von der Krankheit betroffen sind. Hierbei handelt es sich um einen „Verschleiß“. Er entsteht, wenn die Gelenke überbeansprucht werden und tritt in der Regel mit zunehmendem Alter auf. Dabei verliert man den sogenannten Stoßdämpfer im Körper - den Knorpel, das gleitfähige Material, das die Knochenenden bedeckt. Es baut sich allmählich ab. Neben dem Alter können auch Gelenkverletzungen oder Übergewicht Osteoarthritis verursachen. Knie, Hüften, Füße und Wirbelsäule sind am häufigsten betroffen. Die Krankheit tritt schleichend über Monate oder Jahre auf und oft bemerkt man nur, dass das betroffene Gelenk schmerzt.

##### › Die Symptome

Sie hängen davon ab, welches Gelenk betroffen ist. Sie äußern sich in tiefen Schmerzen, Schwierigkeiten beim Anziehen oder Haare kämmen, beim Greifen, Bücken, Sitzen oder Treppensteigen. Auch eine Morgensteifigkeit tritt ein, die aber normalerweise weniger als 30 Minuten anhält.

#### RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Diese Autoimmunerkrankung lässt das Immunsystem Teile des Körpers angreifen, insbesondere die Gelenke. Das führt zu Entzündungen, die schwere Gelenkschäden verursachen können, wenn sie nicht behandelt werden. Bei der rheumatoiden Arthritis sind in der Regel parallele Gelenke auf beiden Seiten des Körpers betroffen, z. B. beide Knie oder Hände. Die Symptome können allmählich auftreten oder plötzlich beginnen. Sie sind oft schwerer als bei Osteoarthritis.

##### › Zu den häufigsten Symptomen gehören

Die rheumatoide Arthritis betrifft in der Regel mehrere Gelenke und äußert sich in Schmerzen, Steifheit und Schwellungen in Händen, Handgelenken, Ellbogen, Schultern, Knien, Knöcheln, Füßen, Kiefer und Nacken. Die Morgensteifigkeit kann stundenlang oder sogar fast den ganzen Tag andauern.

#### PSORIATISCHE ARTHRITIS

Menschen mit dieser Erkrankung haben eine Entzündung der Haut und der Gelenke. Psoriasis verursacht fleckige, erhabene, rote und weiße Bereiche entzündeter Haut mit Schuppen. Sie treten meist auf Ellenbogen- und Kniespitzen, der Kopfhaut, dem Bauchnabel und der Haut um die Genitalien oder den Anus auf. Diese Art von Arthritis beginnt in der Regel zwischen 30 und 50 Jahren, kann aber auch schon in der Kindheit beginnen. Sie ist bei Männern und Frauen gleichermaßen verbreitet.

##### › Die Symptome

Bei Psoriasis-Arthritis schwellen die Finger und Zehen an. Oft sind auch die Fingernägel verfärbt.

## GICHT

Gicht ist eine Form der entzündlichen Arthritis, verursacht aber keine körperweite Entzündung. Betroffen sind meist der große Zeh oder ein anderer Teil des Fußes. Bei der Gicht handelt es sich um eine Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gelenk. Beginnt die Gicht, wacht man in der Nacht mit einem plötzlichen, stechenden Schmerz im großen Zeh auf. Der Anfall dauert zwischen drei und zehn Tagen und es kann Monate oder Jahre dauern, bis ein weiterer Gichtanfall kommt. Mit der Zeit können Gichtanfälle aber häufiger werden und auch länger andauern.

### > Die Symptome

Gicht tritt fast immer schnell auf, mit intensiven Gelenkschmerzen im großen Zeh, aber auch in den Knöcheln, Knien, Ellbogen, Handgelenken oder Fingern.

## LUPUS

Lupus ist eine komplexe, entzündliche Autoimmunerkrankung, welche die Gelenke und viele Organe im Körper befällt. Man weiß nicht genau, was Lupus verursacht, warum das Immunsystem aus dem Gleichgewicht kommt. Denn anstatt Viren und andere Eindringlinge zu bekämpfen, verursacht es Entzündungen und Schmerzen im ganzen Körper, von den Gelenken über die Organe bis hin zum Gehirn.

### > Breite Symptome

Lupus macht sich durch schmerzhafte, geschwollene Gelenke bemerkbar, sowie durch Müdigkeit, Kopfschmerzen,

Schwellungen an den Füßen, Beinen, Händen oder um die Augen, Hautausschlägen, Wunden im Mund, Sonnenempfindlichkeit und Haarausfall.

## FRAUEN ERKRANKEN HÄUFIGER ALS MÄNNER

Frauen bekommen Arthritis später als Männer - aber wenn sie sie bekommen, tut es mehr weh. Arthritis betrifft bei Frauen in der Regel andere Gelenke als bei Männern. Sind bei Männern häufiger die Hüftgelenke betroffen, so sind es bei Frauen die Hände und Knie. Wie kommt es aber dazu? Die Sehnen von Frauen bewegen sich mehr, weil sie wegen der Geburt elastischer und somit anfälliger für Verletzungen sind. Auch die breiteren Hüften von Frauen beeinflussen die Ausrichtung der Knie, sodass die sie anfälliger für bestimmte Arten von Verletzungen sind, die später Arthrose auslösen können.

## WAS ABER TUN, WENN GELENKSCHMERZ EINTRITT?

Kurkuma-Präparate helfen gegen Schmerzen bei Arthrose und rheumatoider Arthritis. Sie sorgen für eine bessere Beweglichkeit, denn sie hemmen die Bildung von Entzündungsbotschaften und den Abbau von Gelenksknorpel. Auch Weihrauch kann helfen, denn das Harz des Boswellia-Baumes wird auch als Heilmittel gegen Gelenksbeschwerden eingesetzt. Es soll vor allem gegen die für Arthrose typischen Entzündungen helfen. Ebenso ist es die Verwendung von Hyaluronsäure, die den Knorpelabbau bei Gelenksbeschwerden verzögert und die Viskosität der Gelenkflüssigkeit erhöht. Damit entsteht auf der Oberfläche des Gelenkknorpels eine Schutzschicht und Schmerzen werden gelindert.

# orthomol arthroplus

**Weil  
es mich  
schmerzt,  
nicht in  
Bewegung  
zu sein.**



orthomol  
arthroplus

Zum Diätmanagement  
bei arthrotischen  
Gelenkveränderungen.<sup>1</sup>



**Bereit.  
Fürs Leben.**



# MÄNNER- GESUNDHEIT

**LIEBE MÄNNER:  
WISST IHR EIGENTLICH,  
WORAN IHR AM HÄUFIGSTEN  
ERKRANKT?**

*Sie lieben Ihr Auto, Ihr neues Handy und die Smartwatch am Handgelenk? Aber wie steht es eigentlich um die Liebe zum eigenen Körper? Wie ist denn da gesundheitlich der Stand der Dinge? Viele Männer haben auch heute noch ein mangelndes Gesundheits-Bewusstsein und eine eher ungesunde Arbeits- und Lebensweise. Mit ernsthaften Folgen!*

## **ERST DER LEIDENSDRUCK BRINGT MÄNNER ZUM ARZT**

Es braucht keine Statistik, um festzustellen, dass Männer Arztbesuche eher meiden als Frauen. Nach den Jahren beim Kinderarzt, werden Arztbesuche für Männer im Alter eher zur seltenen Spezies, als zum jährlichen Reminder im Kalender. Oft genug sind es erst Beschwerden, die Männer tatsächlich in die Ordinationen der Ärzte bringen. Frauen gehen demgegenüber mit einer 100 % höheren Wahrscheinlichkeit zu Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitsberatungen. Und das, obwohl ihr Risiko, an einer der häufigsten Todesursachen zu sterben, viel geringer ist.

## **VORSORGE? BRAUCH ICH NICHT, ODER?**

Männer umgehen gern Vorsorgeuntersuchungen. Verbindet man diese doch mit gesunden Männern, die sich durchchecken lassen. Aber wenn man gesund ist, warum dann zur Vorsorge? Das zumindest die oft weitverbreitete Meinung der männlichen Spezies. Aber es sind gerade diese wichtigen Untersuchungen, die dazu führen, dass zum Beispiel gefährliche Krebsarten früh genug erkannt werden - um dann Leben zu retten. Keine Frage: Es kann beängstigend sein, sich mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen, aber es ganz zu vermeiden, kann tödlich enden.

## **ABER WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN MÄNNERKRANKHEITEN?**

*DAZU ZÄHLEN KREBS, HERZ-  
UND ATEMWEGSERKRANKUNGEN,  
BLUTHOCHDRUCK, DIABETES  
UND DEPRESSIONEN.*

## **BLUTHOCHDRUCK ALS HÄUFIGSTE URSACHE FÜR EINEN SCHLAGANFALL**

Unbehandelt ist Bluthochdruck sehr ernst. Das und ein hoher Cholesterinspiegel können zu schweren Herz-Kreislauf-Problemen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Viele Apotheken können Ihren Blutdruck auch ohne Termin überprüfen.

Der Cholesterinspiegel sollte alle drei bis fünf Jahre und ab 50 Jahren jährlich überprüft werden.

## VOM RAUCHERHUSTEN ZUR ATEMWEGSERKRANKUNG

Meist beginnt es mit einem unschuldigen „Raucherhusten“. Mit der Zeit aber kann dieser Husten zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Lungenkrebs führen. Innerhalb eines Jahres nach der Diagnose kann dieser tödlich sein. Rauchen ist die Hauptursache für Lungenkrebs bei Männern. Zwar ist die Zahl der rauchenden Männer zurückgegangen, aber es ist immer noch eine der häufigsten Todesursachen bei Männern.

## RISIKO DIABETES

Diabetes entwickelt sich langsam. Von der Diagnose sind viele oft überrascht. Zwei wichtige Anzeichen sind häufiger Harndrang und übermäßiger Durst. Bei Diabetes wird der Glukosegehalt im Blut sehr hoch, weil die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert oder wenn der Körper nicht darauf reagiert. Das führt zu einem Überschuss an Glukose im Blut, was wiederum Schlaganfälle, Herzinfarkte und Erblindung verursachen kann. Bei Männern mit Diabetes besteht das Risiko eines niedrigeren Testosteronspiegels und sexueller Impotenz. Dies kann zu verstärkten Depressionen oder Angstzuständen führen. Tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten sowie eine ausgewogene Ernährung können helfen, sich gegen Diabetes zu schützen.

## HAUTKREBS? BETRIFFT MICH DOCH NICHT!

Das ist ein weiterverbreiteter Irrglaube. Noch immer ist Sonnenschutz kein intensiv betreutes Thema des modernen Mannes und wird nur allzu oft vergessen. Mit Folgen: Hautkrebs betrifft heute mehr als doppelt so viele Männer, wie Frauen. Und: Hautkrebs betrifft Männer jeden Alters.

## DIE ANGST VOR PROSTATAKREBS

Diese Krankheit kann nur bei Männern auftreten, da Frauen keine Prostata haben. Die Prostata ist eine kleine Drüse, die sich hinter dem Penis befindet. Sie produziert Flüssigkeiten, die für die Freisetzung von Sperma beim Geschlechtsverkehr wichtig sind. Je älter Männer werden, desto höher ist das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher wichtig, um die genaue Art des Krebses festzustellen, für den man möglicherweise ein Risiko trägt.

## WERDET AKTIV, MÄNNER! EUCH SELBST ZULIEBE.

Männer sollten rausgehen, aktiv werden und sich informieren. Mit regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen und einigen Änderungen des Lebensstils minimieren Männer das Risiko, an den häufigsten männlichen Gesundheitsproblemen zu erkranken.

APOTHEKEN

**Tipp**



## FÜR BLASE UND PROSTATA

Die Größe der Prostata nimmt bei den meisten Männern im Alter zu – dies kann zu Beschwerden beim Wasserlassen führen. Extrakte aus Kürbiskernen, Sägepalme und Brennnessel unterstützen auf natürliche Weise die Gesundheit der Prostata und der Harnwege des Mannes und erleichtern die Blasenentleerung. Zink trägt zur Erhaltung des normalen Testosteronspiegels bei und ist, wie auch Selen, wichtig für die Fruchtbarkeit. Selen und Zink tragen darüber hinaus zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Vitamin B6 unterstützt die hormonelle Regulation.

**Prostata**

60 KAPSELN

vegan · laktosefrei · glutenfrei



# JETZT WIRD'S HEISS!

## Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

### Genuss-Momente

Die Liebe zur Wärmetherapie in zahllosen Formen teilen wir wohl alle. Besonders dann, wenn die kalte Jahreszeit einzieht. Die angenehme Wärme schenkt uns einen Augenblick der Ruhe, des Zurücklehns und der Entspannung. Es sind Momente des absoluten Wohlfühlens, wenn die Wärme ganz bei uns ankommt.

### Die Textil-Sauna

Den Finnen wird die Erfindung der Sauna zugeschrieben und es gibt schätzungsweise zwei Millionen Saunen für eine Bevölkerung von 5,3 Millionen. Regelmäßige Saunabesuche verringern das Risiko von Herzkrankheiten, neurokognitiven Störungen bis hin zu Hauterkrankungen, Arthritis und Atemwegserkrankungen. Aber auch unsere Psyche profitiert vom Saunieren. Einmal

pro Woche genutzt, kann es Depressionen lindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Da es eine signifikante Anzahl an Menschen gibt, die sich beim Nacktsein in der Sauna unwohl fühlen, gibt es immer mehr Textil-Saunen. Egal, ob Sauna-Anfänger oder Familien mit Kindern - die Textilsauna ist eine gute Alternative, um auch in Badekleidung schwitzen zu können.

### Ist eine Infrarotsauna besser als eine herkömmliche Sauna?

Wem die hohen Temperaturen einer traditionellen Sauna zu viel sind, dem kann eine Infrarotsauna die Vorteile einer Sauna ohne extreme Hitze bieten. Anstelle von erhitzter Luft werden Infrarotlampen genutzt, um den Körper zu erwärmen. Diese Wärme dringt leicht in das menschliche Gewebe ein und erwärmt den Körper, bevor die Luft warm wird. Da diese Art der Wärme tiefer

eindringt als erwärmte Luft, kommt es auch zu intensiverem Schwitzen bei einer niedrigeren Temperatur. Infrarotsaunen helfen beim chronischen Müdigkeitssyndrom, verringern Muskelkater und verbessern die Erholung nach dem Krafttraining.

### Die gesundheitlichen Vorteile des Saunierens:

1. Entgiftung & Entschlackung
2. Stärkung des Immunsystems
3. Abbau von Stress
4. Entspannung der Muskeln
5. Verbesserung des Hautbilds
6. Förderung der Durchblutung

### Natürliches Soledampfbad

Diese Art des Dampfbades sorgt für einen hohen Genuss- und Erholungsfaktor. Sole besteht aus Wasser und Salz und hilft bei der Heilung von unter-

*Gestresst? Schon seit etwa 2500 v. Chr. nutzen Kulturen auf der ganzen Welt die Kraft von Wasser und Dampf zur Reinigung, Heilung und Geselligkeit. Seither gehören Saunieren und Dampfbaden zu den beliebtesten und ältesten Methoden, um sich zu entspannen.*

**Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!**

schiedlichen Hauterkrankungen wie auch bei der intensiven Reinigung der Schleimhäute. Die Inhalation des Salzes kann auch Infektionen und Erkältungen vorbeugen. 15 Minuten im Dampfbad genügen in der Regel für einen positiven, gesundheitlichen Effekt. Aber auch ein längerer Genuss des Soledampfbads ist unbedenklich möglich. Experten haben festgestellt, dass Soledampfbäder auch gut bei fast unheilbaren Beschwerden, wie Allergien, sind.

### **Zeit für mich**

Auch wenn Schwitzen nicht alles heilen kann, fühlt es sich gut an und trägt zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Die angenehme Wärme hilft uns zu entspannen, steife oder verspannte Muskeln zu lockern, Gelenkschmerzen zu lindern und dringend benötigte Zeit für sich selbst zu nehmen.

*Also dann:*  
**Sauna an &  
genießen!**



Sie wollen die Saunawelt im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee zu gewinnen.

**Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 33 und freuen Sie sich auf Ihren „Genuss-Moment.“**



**HOTEL SEEHOF**

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★

**ALLE KONTAKTDATEN  
AUF EINEN BLICK**

**HOTEL SEEHOF**

Kranzach 20  
6345 Kössen

**Tel.:** +43 5374 5661

**Mail:** info@seehof.com

**Web:** www.seehof.com

Flugmanöver	somit, mithin	Schneiderbedarf	Gurkenkraut		Schienenfahrzeug	Spion, Spitzel	Richter in islamischen Ländern	eine Farbe	Kommunikationsform im Internet	Behauptung, Leitsatz	Strafstoß beim Eishockey (engl.)	hoch achten	Hartschalenfrucht
						Lärm, Radau		2		Lautstärkemaß			
Nichtfachmann					Bruder Jakobs im A. T.			Magier, Zauberer				Gegenstand e. Dichtung (franz.)	
rar, nicht häufig						französischer Maler (Edgar)				See in Schottland (Loch ...)			
					Wirkstoff im Tee			Wundstarrkrampf (Med.)					
starkes Brett	berlinisch: kleiner Junge		Zerlegung, Spaltung							Viper, Giftschlange	ital. Stadt an der Nera		Märchen-, Sagen-gestalt
Tennis-spiel-ab-schnitt				6									
anhänglich, loyal										legendäres Wesen im Himalaja	7		
										amerik. Schauspieler (Tom)	Verbrennungs-rückstand	Kopfschmuck des Herrschers	
in geringer Menge		Vorrichtung zum Durchsehen			un-gleich								
Ausruf des Missfallens										franz. Herrscher-anrede			
Teil des Gesichts				3						Staat in Westafrika	Affodill-gewächs, Heil-pflanze	englische Prin-zessin	
Radkranz	lodernde Flamme; Gerbrinde		Zierde, Schmuck (Kurz-wort)							nordischer Hirsch, Eich			
Sagen-königin von Sparta					Sitzbereich im Theater	Spielplan einer Bühne	Fuß- oder Hand-rücken	fortan, fernerhin	vornehm, zurückhaltend, ladylike		kleine Metall-schlinge	dt. Bundesprä-sident (Jo-hannes)	
						grob, ungehobelt				1	nordische Währungs-einheit		
Speise-fisch	sicher, fest; bewandert		Lehre vom Licht					blütenlose Wasserpflanze				griechischer Reeder	salopp, nicht sorgfältig
						Additions-ergebnis					afro-amerik. Pop-musikstil		
Begleitung eines Fürsten	Diskus-sions-platt-form	sehr kalt	Beste, Siegerin				9	aufhören					akrobat. westin-discher Tanz
ungebunden					Idol, Kult-figur	nord-deutsch für Ried, Schilf	Roman von Émile Zola			amerik. Film-legende (James)	englisches Bier		
					dt. Komponist (Carl)			Segel-befehl		zuge-messene Arznei-menge		8	
Belustigendes	und auch					Gestell z. Transportieren v. Lasten					telefon. Kurz-nachricht (Abk.)		
					plasti-sches Bild-werk					Ab-wesen-heits-nachweis			
roter Edelstein	An-rufung Gottes			5		voll-endet			4			Strudel-wirkung	



# Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter [www.camucamu.media/loesungen](http://www.camucamu.media/loesungen).



# Rätself & Gewinnen



**HOTEL SEEHOF**

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★



## 1. PREIS\*

**Gutschein**

2 Übernachtungen für  
2 Personen inkl. Frühstück  
im HOTEL SEEHOF.  
[www.seehof.com](http://www.seehof.com)

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

**Darm Balance Fibre**

Infos zum Produkt  
auf Seite 13.

## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



**Auf welcher portugiesischen Insel können Sie dem Herbsttief entfliehen?**

M

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.12.2022.

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

## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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



In diesem Herbst wollen wir vorbereitet sein - und unser Immunsystem stärken! Neben Tipps zum Boostern des Immunsystems gibt es auch eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln die helfen, uns gut und gesund durch den Herbst und Winter zu bringen.

#### UNTERSTÜTZEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT DER EINNAHME VON VITAMINEN:

› **VITAMIN C** trägt zur Immunabwehr bei. Dieses Vitamin unterstützt die Funktion verschiedener Immunzellen und verbessert deren Fähigkeit, sich vor Infektionen zu schützen.

› **VITAMIN D** stärkt die Immunabwehr, schützt vor Erkrankungen der Atemwege und verbessert die Immunreaktion.

› **ZINK** ist für die Funktion des Immunsystems unerlässlich, schützt die Gewebesbarrieren im Körper und hilft, das Eindringen fremder Krankheitserreger zu verhindern. Zahlreiche Studien zeigen, dass Zinkpräparate vor Atemwegsinfektionen wie Erkältungen schützen können.

› **SCHWARZER HOLUNDER** wird seit langem zur Behandlung von Infektionen verwendet. Holunderextrakt hat ein starkes antibakterielles und antivirales Potenzial gegen bakterielle Krankheitserreger, die für Infektionen der oberen Atemwege verantwortlich sind.

› **HEILPILZE** werden seit dem Altertum zur Vorbeugung von Infektionen und Krankheiten verwendet, weil sie immunstärkendes Potenzial haben. Cordyceps, Löwenmäähne, Maitake, Shiitake und Reishi sind alle Arten, die nachweislich die Gesundheit des Immunsystems fördern.

# IMMUN- BOOSTING

Das neue Gesundheitsverständnis post Corona

## NEHMEN SIE UNTERSTÜTZENDE PROBIOTIKA ÜBER LEBENSMITTEL ZU SICH.

Sie erweisen sich als hilfreiche Virenabwehr-Helfer in der Erkältungssaison:

- › **Kombucha**
- › **Kefir**
- › **Lassi**
- › **Tofu**
- › **Miso**

## FÖRDERN SIE IHRE GUTEN DARMBAKTERIEN, DENN ER BEEINFLUSST AUCH UNSER IMMUNSYSTEM.

Das entscheidet darüber, ob wir eine Erkältung bekommen oder nicht. Essen Sie mehr:

- › **ballaststoffreiches Gemüse**
- › **Obst**
- › **Hülsenfrüchte**
- › **Vollkornprodukte**
- › **Grünkohl**
- › **Brokkoli**

## WEITERE TIPPS DIE HELFEN, EIN STARKES, GESUNDES IMMUNSYSTEM AUFZUBAUEN UND ZU ERHALTEN:

### 1. Regelmäßig Sport treiben

Sport fördert die Durchblutung, sodass Immunzellen und andere Moleküle, die Infektionen bekämpfen, leichter durch den Körper wandern können.

### 2. Hydratisieren

Um das Immunsystem effektiv zu unterstützen, sollten Sie genügend Wasser zu sich nehmen.

### 3. Schlafen

Damit Ihr Immunsystem die besten Chancen hat, Infektionen und Krankheiten abzuwehren, ist es wichtig zu wissen, genügend zu schlafen.

### 4. Stress minimieren

Gerade bei chronischem, häufigem und langanhaltendem Stress, reagiert der Körper mit einer sogenannten Stressreaktion. Stress wirkt sich immer auf die Gesundheit aus, inklusive dem Immunsystem.

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern      Infekt bekämpfen



**Kaloba® kann beides!**

**antiviral**      **antibakteriell**  
**schleimlösend**

**kaloba®**  
Tropfen zum Einnehmen,  
Lösung

Flüssigextrakt aus Pelargoniumwurzel (Pelargonii radix)

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten bronchialen Infekten  
20 ml Lösung

A. Aufhören, auch ohne Gebrauchsinfo, sind, die ein Arzt aufsuchen.  
Packungsbeilage beachten.  
Zum Einnehmen.  
Achtung: für Kinder ungeeignet anwenden.  
Nicht über 37°C lagern.  
Die Haltbarkeit nach Öffnen des Behälters beträgt 6 Monate.

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



**IMMUN + CISTUS Saft**

**Für das Immunsystem**

- › wohlschmeckendes Immun-Tonikum mit Vitaminen, Spurenelementen und pflanzlichen Antioxidantien für Groß und Klein
- › Vitamin A, C, D, B6, B9 und B12 sowie Zink und Selen unterstützen die Funktion der körpereigenen Immunabwehr
- › Mit dem Extrakt aus der Zistrose (Cistus incanus)

**300 ml**

# SPERMIDIN

Wir drehen die Zeit zurück



*E*ichen und wir sind aus demselben Holz geschnitzt! Wussten Sie das? Denn wir haben etwas entscheidendes mit den Pflanzen gemeinsam: Polyamine. Und eines davon ist Spermidin. Dieses neue Wundermittel von dem man jetzt überall hört, spielt eine wichtige Rolle beim Thema Anti-Aging. Und wir alle können davon profitieren!

## SPERMI... WAS?

Warum trägt Spermidin diesen doch eher speziellen Namen? Spermidin wurde tatsächlich zuerst aus Sperma isoliert und kommt von Natur aus in unserem Körper vor. Mit zunehmendem Alter aber sinkt der Wert von Spermidin. Mit zunehmender Lebenserwartung müssen wir wissen, wie wir den Anti-Aging-Spermidinspiegel wieder erhöhen können.

## AB WANN SINKT DER SPERMIDINSPIEGEL?

Die Menopause, hormonelle Veränderungen und altersbedingte Gesundheitsprobleme sind Teile unseres Alterungsprozesses. Während unserer Jugend und unseres Wachstums, nach einer Schwangerschaft oder einer sportlichen Betätigung, oder wenn wir einen schnellen Stoffwechsel haben, steigt der Spermidinspiegel an. In Studien hat sich gezeigt, dass der Spermidinspiegel bereits mit 35-40 Jahren zu sinken beginnt. Das wird durch Muskelschwund, beginnenden Haarausfall, schlaffe Haut und Falten deutlich.

## VORTEILE VON SPERMIDIN

Polyamine wie Spermidin sind sehr stark an den Prozessen der Zellerneuerung bzw. Zellreinigung und der Aufrechterhaltung der genetischen Stabilität beteiligt. Sie verlangsamen also den Prozess des Älterwerdens und verbessern unsere Lebensspanne. Geht der Polyaminspiegels im Alter zurück, nehmen auch diese Vorteile ab.

## IST DAS WUNDERMITTEL IN LEBENSMITTELN ENTHALTEN?

Unser natürlicher Spermidinspiegel wird durch die orale Aufnahme von Spermidin aus der Nahrung unterstützt. Denn wir nehmen etwa zwei Drittel unseres Spermidins über Lebensmittel auf. Es gibt viele Lebensmittel, die Spermidin enthalten, wie Miso, Pilze, Brokkoli, Linsen, Kartoffeln, Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Mango und Erbsen. Auch fermentierte Sojabohnen sind eine gute Quelle für Polyamine. Um aber sicher die tägliche Aufnahme von Spermidin zu erreichen, eignet sich Spermidin in Form von Kapseln und Nahrungsergänzungsmitteln.

## HAARWUNDER SPERMIDIN

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Textur und Farbe unseres Haares. Die altersbedingte Ausdünnung der Haare scheint unaufhaltsam. Leider hat unser Haar mit zunehmendem Alter einen kürzeren Lebenszyklus und neue Haarsträhnen sind oft feiner. Studien haben gezeigt, dass Spermidin Haare wieder länger in der Wachstumsphase halten kann. Es fallen damit auch weniger Haare pro Tag aus. Graue Haare vermag Spermidin zwar nicht aufzuhalten, aber zu dichtem, gesünderem Haar kann es verhelfen.

## SPERMIDIN MICH HAPPY!

Wenn wir älter werden, verlangsamt sich die Fähigkeit vieler unserer Körperzellen, die sogenannte Autophagie, zu aktivieren. Vergleichbar ist das mit einer Art Müllabfuhr, die den Abfall nicht mehr abholt. So sammelt sich der Zellmüll an und wirkt sich mit der Zeit negativ auf unsere Gesundheit aus. Funktioniert die Autophagie auch im Alter, kann die Anti-Aging-Funktion beginnen und jüngere Zellen schaffen. Spermidin regt die Zellen zur Autophagie an. Damit können wir ein jüngeres chronologisches Alter und ein älteres biologisches Alter haben. Das macht aus uns zwar noch keinen Benjamin Button, aber dafür einen Menschen, der mit sich selbst im gesunden Einklang leben kann. Auch im Alter!

## TIPP FÜR GENIESSER:

*WER EINE GUTE KÄSEPLATTE LIEBT, WIRD BEGEISTERT SEIN, DENN SPERMIDIN IST IN KÄSE ENTHALTEN. VOR ALLEM IN CHEDDAR, GOUDA, GRUYERE, MANCHEGO, PARMESAN UND BLAUSCHIMMELKÄSE, DIE ALLE MINDESTENS SECHS MONATE LANG GEREIFT SIND.*

**spermidine**LIFE®  
YOUR LIFE. YOUR DECISION.

Bleib so jung

wie Du Dich fühlst

Jetzt mit 2 mg  
Spermidin  
pro Tagesdosis



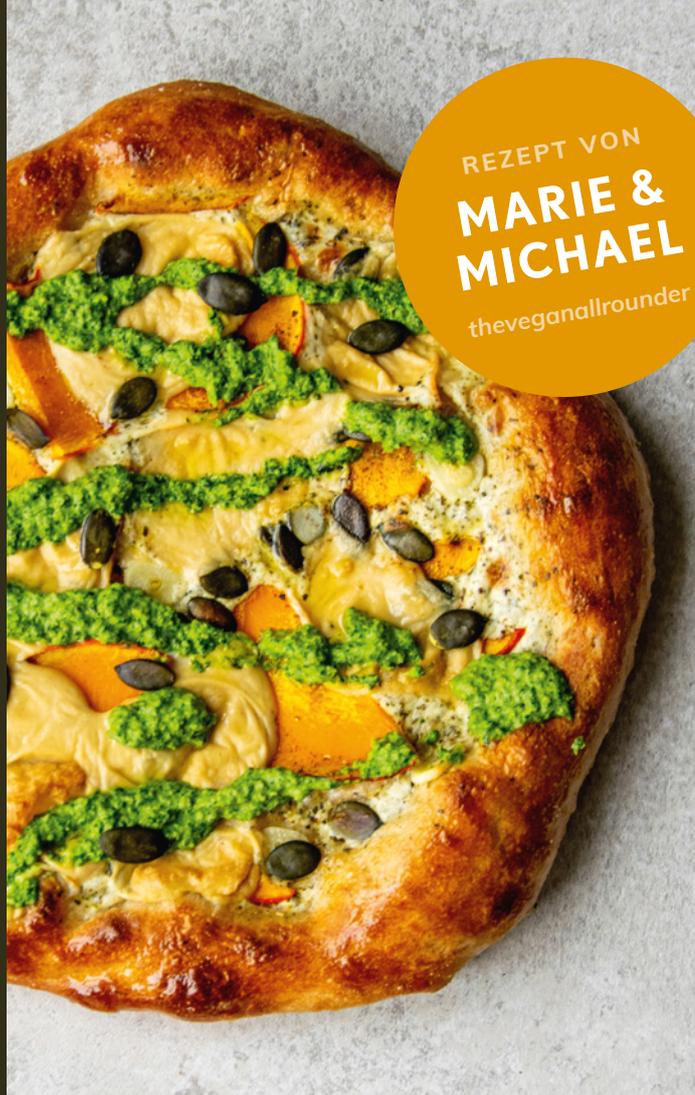
Dein täglicher Begleiter zur **Unterstützung Deiner Zellerneuerung.**<sup>1</sup>

Damit Du und Deine Zellen so jung bleiben, wie Du Dich fühlst.

Natürlicher Weizenkeimextrakt mit **hohem Spermidingehalt**  
**In Österreich entwickelt**  
und klinisch getestet<sup>2</sup>

Qualität aus  
**ÖSTERREICH**

<sup>1</sup> Zink schützt die Zellen vor oxidativem Stress und hat eine Funktion bei der Zellteilung  
<sup>2</sup> Zur Sicherheit und Verträglichkeit siehe Aging (Albany NY).2018;10(1):19-33 doi:



# KÜRBIS-PIZZA

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

### PIZZATEIG

- › 310 g Weizenmehl
- › 190 g Dinkelvollkornmehl
- › 350 g Wasser (Zimmertemperatur)
- › 6 g Trockenhefe
- › 14 g Salz

### BELAG

- › 1/4 Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- › 150 g veganes Joghurt (am besten Sojajoghurt)
- › 1/2 TL getrockneter Thymian
- › 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- › 1 TL italienische Kräuter
- › 1 TL Kräutersalz
- › 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- › Kürbiskerne
- › Kürbiskernpesto\*

1.

Für den Pizzateig das Wasser mit der Trockenhefe in eine große Schüssel geben, verrühren und für 8 Minuten stehen lassen. Das Mehl mit dem Salz vermischen, zur Hefe-Wassermischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 1-2 Minuten kneten, auf der Arbeitsfläche liegen lassen, mit einem feuchten Tuch abdecken und für 20 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig für eine weitere Minute kneten, danach in eine geölte Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Für 1,5 Stunden gehen lassen.

2.

Für den Belag den Kürbis in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin, italienische Kräuter, Kräutersalz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen und den Ofen auf 230-250° Ober-/Unterhitze vorheizen.

3.

Den Teig in 4 gleichgroße Stück teilen, zu Kugeln formen und mit einem Tuch abdecken. Die Teigkugeln nacheinander mit den Händen zu runden Pizzen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Pizza mit der Joghurtsauce bestreichen und mit den Kürbisscheiben belegen, Kürbiskerne darüber streuen und im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig ausbacken (12-15 Minuten).

4.

Die fertige Pizza mit frischem Kürbiskernpesto\* garnieren und genießen!



### KÜRBISKERNPESTO

- 3 EL Kürbiskerne
- 1 EL Hefeflocken
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 20-30 Basilikumblätter
- 1 Blatt Grünkohl (wahlweise)
- 1/2 EL gemahlene Leinsamen
- 2 Knoblauchzehen (wahlweise)
- 100 ml hochwertiges Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und fein mixen.



@theveganallrounder



theveganallrounder.com

# Turbulente Zeiten

## LIEBE KUNDEN/INNEN

... auch in Apotheken bleibt die Zeit nicht stehen. Als ich im Oktober 1996 die Central Apotheke übernahm, arbeiteten wir mit einem Computer im Büro und waren furchtbar stolz darauf. Auch die Einrichtung von 1961 entsprach nicht mehr dem Stand der Zeit.

Es folgte 1998 unser größter Umbau und dann 2008 der Umbau unseres Eingangsbereichs. Auch die Kosmetikabteilung und der Nachtdienstschalter mit vielen technischen Änderungen wurden damals umgebaut.



## HEUER IM FRÜHJAHR WAR ES WIEDER SOWEIT

Das elektronische Rezept ist die neueste Errungenschaft bei Ärzten und Apotheken und erleichtert den Patienten vieles. Die Abwicklung erfordert aber schnelle spezielle gesicherte Internetleitungen. Also stand wieder ein Umbau auf dem Programm. Vieles geschah im Untergrund – also im Keller :) – sodass an nur einem Wochenende der Verkaufsraum umgestaltet werden konnte. Jetzt stehen uns 5 Computer an den Verkaufsplätzen zur Verfügung. Aber die Technik soll nicht im Vordergrund stehen. Wichtig ist für mich eine freundliche, einladende Atmosphäre für Sie, liebe Kunden. Sie sollen sich bei uns wohlfühlen. Gute Beratung und die kompetente Abwicklung Ihrer Wünsche sind für uns das größte Anliegen. Ihr Vertrauen ist der größte Ansporn für uns.

HERZLICHST, IHRE MAG. ERTL  
UND DAS TEAM DER CENTRAL  
APOTHEKE BLUDENZ



# Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-HERBST

September – Oktober



-2€

## Immun+ Cistus

Für das Immunsystem

60 Kapseln

Gutschein gültig von 01.09.2022 bis 31.10.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



-2€

## Immun+ Cistus

Für das Immunsystem

300 ml

Gutschein gültig von 01.09.2022 bis 31.10.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Central Apotheke Bludenz

Wichnerstraße 36 | 6700 Bludenz  
Tel: 05552/62825 | E-Mail: [info@central-apotheke.at](mailto:info@central-apotheke.at)  
[central-apotheke.at](http://central-apotheke.at)