

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Gratis

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

CODE „RED“

Wann der Körper allergisch reagiert

**GEFÄHRLICH WIE
EIN HERZINFARKT**

Das Broken-Heart-Syndrom

SPRING POWER!

Energiegeladen durch den Frühling



Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

leiden Sie noch an Frühjahrsmüdigkeit oder genießen Sie bereits die Frühlingsgefühle? Was stellt der Frühling eigentlich mit unserem Körper an?

Hätten Sie es gewusst? Im Frühling steht die Erdachse in einem Winkel zwischen dem sonnennächsten und dem sonnenfernsten Punkt. Damit werden die Temperaturen wieder angenehmer und wir lassen den kalten Winter hinter uns. Jetzt wollen wir nicht mehr im Haus sitzen, uns in dicke Decken einmummeln und die Heizung aufdrehen.

Der Frühling ist die ideale Zeit, die Fenster aufzumachen, die frische Luft zu genießen und die Sonne die Haut kitzeln zu lassen. Aber viele Pollenallergiker sehen dem Frühlingsanfang mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn wenn die Natur erblüht, ist für Millionen Menschen die Zeit des Heuschnupfens gekommen: Wir haben Tipps für die Pollenflugzeit.

Haben Sie eigentlich schon an einen gründlichen Frühjahrsputz gedacht? Der ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Luft im Haus gesund ist und wir atmen können. Staub und Allergene, die sich über den langen Winter angesammelt haben, müssen entfernt werden, vor allem, wenn im Frühjahr die Allergiesaison beginnt. Putzen im Frühling ist aber auch ein Ventil für negative Gefühle. Mit der Entfernung von Staub, Schmutz und Unordnung schafft man eine sauberere, angenehmere Atmosphäre daheim – in der man sich glücklicher und entspannter fühlt.

.....

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

Inhalt

4

Code „Red“

Wann der Körper
allergisch reagiert

6

Spring Power!

Energiegeladen
durch den Frühling

8

Auf die Plätze, fertig, los!

Fit von Anfang an –
wie Sie Ihr Kind für Sport
begeistern können

10

Gefährlich wie ein Herzinfarkt

Das Broken-Heart-Syndrom

12

Minimalismus:

Warum „weniger“
mehr Glück bringt

14

Bye Bye, alte Gewohnheiten – Bye Bye, Stress

Diese Gewohnheiten sorgen
für einen stressfreien Morgen

16

Glatze wider Willen

Wie Haarausfall gestoppt
werden kann

18

Well-being = Well-working

Tipps für mehr Wohlbefinden
am Arbeitsplatz

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Ofenkarfiol mit Rucola-
Bärlauch-Pesto & Kohlrabi-
Kartoffel-Stampf



Unbequeme Formen der Selbstliebe

MENTAL
TIPP

Nimm dir eine längere Auszeit von den sozialen Medien.

Verlasse Gruppen, entfolge Inhalten oder blockiere Personen in den sozialen Medien.

Verbringe Zeit allein auf eine positive Art und Weise, in der du dir selbst etwas Gutes tust.

Verzichte auf Veranstaltungen, damit du mehr Ruhe in deinem Leben hast oder in einer ruhigen Umgebung neue Energie tanken kannst.

Bitte um Hilfe.

Sag deinem Partner, deiner Partnerin oder einer befreundeten Person, dass du in einer bestimmten Situation oder bei einem bestimmten Gefühl Unterstützung benötigst.

Fühle dich wohl dabei, allein zu sein, vor allem, wenn die Menschen um dich herum dir gerade keine Unterstützung oder kein Verständnis entgegenbringen.

Schaffe eine Distanz zu deinen Reaktionen und beobachte nur, wenn du spürst, dass ein Trigger ausgelöst wird.

Pushe dich selbst sanft dazu, dich mit einer Angst oder einem Trauma, das dich beschäftigt, auseinanderzusetzen.

Verlasse eine Beziehung oder Freundschaft, wenn du erkennst, dass sie dich nicht weiterbringt und dass das Leben etwas Größeres für dich bereithält.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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



CODE „RED“

Wann der Körper allergisch reagiert

Allergien sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Es wird angenommen, dass bis zu 30 % aller Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an mindestens einer Allergie leiden. Obwohl sie oft nur als lästig empfunden werden, können sie in manchen Fällen auch ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen. Es gibt zahlreiche Auslöser, die sich durch milde Symptome wie Niesen und Juckreiz äußern, aber auch bis hin zur schwersten Ausprägung, der Anaphylaxie, reichen können.



VIelfältige Auslöser

Allergien werden grundlegend in vier Typen eingeteilt, wobei Typ I die häufigste allergische Reaktion ausmacht. Sie wird durch Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel ausgelöst. Die Reaktion auf das Allergen setzt in den meisten Fällen sehr schnell ein. Diese Form der Allergie wird deshalb auch Soforttypallergie genannt. Allergien können in der Kindheit, in der Jugend oder auch erst im Erwachsenenalter beginnen. Die Entstehung einer Allergie ist oft familiär bedingt, sie kann aber auch durch Umwelteinflüsse, wie Luftverschmutzung oder Zigarettenrauch, ausgelöst werden.

DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEN:

- › Heuschnupfen (Allergie gegen Pollen)
- › Nahrungsmittelallergien (z.B. Milch, Fisch, Nüsse)
- › Hausstaubmilbenallergie
- › Tierhaarallergie (z.B. Katze, Hund, Pferd)

- › Insektengiftallergie (z.B. Bienen, Wespen, Hornissen)
- › Medikamentenallergie (z.B. Penicillin, Aspirin)
- › Hautallergien (z.B. gegen Nickel, Parfüm)
- › Schimmelpilzallergie
- › Sonnenallergie

Es gibt jedoch noch viele weitere Arten von Allergien, die weniger häufig sind. Es ist wichtig, dass jeder, der glaubt, eine Allergie zu haben, für Diagnose und Behandlung professionelle Hilfe aufsucht.

DAS PASSIERT BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN

Eine allergische Reaktion beginnt, wenn man mit einem Allergen in Kontakt kommt. Der Körper reagiert dann mit der Bildung des Eiweißmoleküls Immunglobulin. Es verbindet sich mit dem Allergen und löst eine Antigen-Antikörper-Reaktion aus. Der Körper setzt dann chemische Stoffe wie Histamin frei, die Symptome wie z.B. juckende Augen, Schwellungen und Entzündungen verursachen.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- › Brennende und tränende Augen
- › Niesen und laufende Nase
- › Hautausschlag und Juckreiz
- › Geschwollene Schleimhäute
- › Husten
- › Atemnot

EXTREMAUSPRÄGUNG ANAPHYLAKTISCHER SCHOCK

Wer auch immer so eine Situation schon einmal gesehen oder gar selbst erlebt hat weiß, wie beängstigend sie ist. Ein schwerer allergischer Schock beginnt innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Kontakt mit der allergischen Substanz. Das Immunsystem setzt eine Flut von chemischen Stoffen frei, die zu einem Schock führen können. Der Blutdruck fällt ab und die Atemwege verengen sich. Jetzt gilt es keine Zeit zu verlieren: Rasch handeln und auf vorbereitete Notfallmedikamente zurückgreifen, wenn man zu einer Risikogruppe zählt. Ansonsten den Notarzt anfordern.



WAS KANN ICH TUN?

Die naheliegendste Maßnahme – das Meiden des Allergens – lässt sich bei Lebensmitteln oder bestimmten Kosmetika noch ganz gut umsetzen, bei Pollen oder Hausstaubmilben ist dies aber leider ein Ding der Unmöglichkeit. Allergie-Medikamente, vor allem Antihistaminika oder Kortison-Präparate, schaffen schnelle Abhilfe. Spezielle Hautcremes, Tropfen oder Sprays lindern an betroffenen Arealen. Es gibt auch alternative Therapieformen wie Akupunktur, Homöopathie oder Phytotherapie, die einige Menschen helfen, ihre Allergiesymptome zu lindern.

GESUNDE LEBENSWEISE HILFT

Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und damit Allergien besser zu bewältigen. Die regelmäßige Reinigung der Wohnung, um Allergene zu entfernen, sowie regelmäßige Entspannungstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung, können dazu beitragen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

SCHNELLE HILFE BEI BRENNENDEN AUGEN

Trockene und gereizte Augen treten nicht nur bei Allergien regelmäßig auf. Auch Computerarbeit, Klimaanlage und

Umweltverschmutzung können der Auslöser dafür sein. Trockene Augen sind sehr unangenehm und machen sich durch Rötungen, Schmerzen und eine Art Fremdkörpergefühl im Auge bemerkbar. Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol aus der Apotheke helfen, die Augen sofort zu befeuchten und zu beruhigen. Sie lindern rasch die Symptome und sind mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

TIPP:

GERADE IM FRÜHJAHR LÄSST SICH DIE KONFRONTATION MIT POLLEN NICHT VERMEIDEN. LUFTREINIGER MIT HEPA-FILTER KÖNNEN ZUMINDEST IN INNENRÄUMEN ABHILFE SCHAFFEN, INDEM SIE DIE LUFT VON ALLERGIEAUSLÖSENDE PARTIKELN WIE POLLEN, HAUSSTAUBMILBEN, TIERHAAREN UND SCHIMMELPILZ-SPOREN REINIGEN.



Trockene, gereizte Augen?

Entgeltliche Einschaltung

Bepanthen® Augentropfen

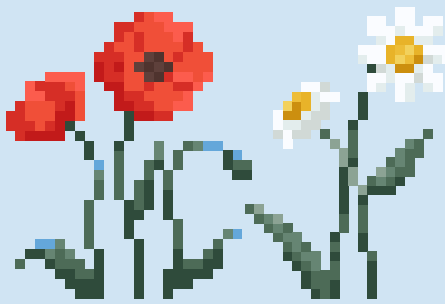
Lindern und befeuchten

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



CH-2022010-32





SPRING POWER!



Energiegeladen durch den Frühling



Der lange, graue Winter geht endlich zu Ende und erste Blütenknospen zeigen sich. Mit dem Erwachen der Natur verlassen auch wir unseren „Winterschlaf“. Es ist an der Zeit, wieder aktiv zu werden. Denn der Frühling ist geradezu magisch erfrischend: Der Anfang des Zyklus eines neu beginnenden Lebens. Und damit die perfekte Jahreszeit, um sich in engagiertes Handeln zu stürzen.

„PIONIER“-ENERGIE

Der Frühling ist die Zeit, in der wir Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen. Wir machen uns auf den Weg und fühlen uns erfüllt von dem Wunsch, neue Projekte zu beginnen und uns klarer abzugrenzen. Wir lenken unsere Energie auf das, was uns Freude und Erfüllung bringt. Diese „Pionier“-Energie hilft, sich von Bremsendem zu lösen und das erwünschte Ziel anzustreben.

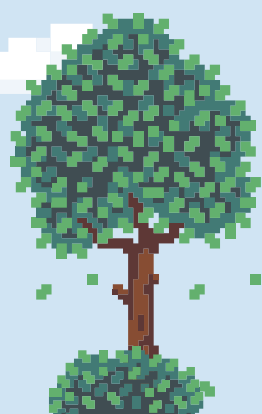
ES IST AN DER ZEIT, EHRlich ZU SEIN

Wie schaut denn der Blick auf den eigenen Kalender aus? Ist er überhäuft von Einladungen und Verpflichtungen? Haben die eigenen Prioritäten darin eigentlich noch einen Platz? Es gibt einen Trick, um den Frühling dafür zu nutzen, klare Grenzen zu setzen und einzuhalten. Denn wer sich abgrenzen kann, hat mehr Zeit für sich selbst. Und das bringt Kraft und Energie.

VERÄNDERUNG VORAU!

Manchmal ist es wichtig, seine gesamte Energie in Richtung der Zufriedenheit zu lenken, die man erreichen möchte. Stellen Sie sich die richtigen Fragen für den eigenen Frühjahrsaktionsplan:

1. Kennen Sie Ihr ideales Ziel?
2. Sind Sie von den Maßnahmen, die Sie in Angriff nehmen wollen, wirklich begeistert?
3. Sind Sie bereit, den Plan mit viel Engagement umzusetzen?



OKAY, UND JETZT?

Sie waren ehrlich zu sich selbst, haben die drei Fragen beantwortet ... und nun? Jetzt geht es an die Umsetzung! Dabei hilft es, die To-dos auf kleine Zettel zu schreiben und auf einen Teller zu legen. Kommen neue Aufgaben dazu, sieht man deutlich, wie sich der Teller füllt und man kann sich angesichts der Fülle fragen, ob man bereit ist, noch mehr Verpflichtungen anzunehmen.

WORKOUT

Der Frühling ist auch die Zeit, in der wir putzen, aufräumen, wegwerfen. Cleaning the house - im wahrsten Sinne des Wortes. Und wenn das Putzen konsequent durchgeführt wird, bleibt danach genügend Zeit für ein weiteres Workout - Sport. Dabei geben wir die Bühne frei für unsere Endorphine, für die Zeit der Selbstregulierung und das Streben danach, unsere Ziele zu erreichen. Und wir wissen natürlich alle: Sommerkörper werden im Frühling gemacht!

IM CHAOS ENTSTEHT ... CHAOS!

Lassen Sie den Satz „Im Chaos entsteht Kreativität“ hinter sich. Denn in einer aufgeräumten Umgebung ist wesentlich mehr Platz für kreative Energie. Unordnung lenkt den Blick ab und erschwert die Konzentration. Ist der Raum sauber, „folgt“ auch das Hirn. Und das gibt Energie!

EINMAL AUFTANKEN, BITTE!

Wer draußen aktiv ist, zum Beispiel mit spazieren gehen und Rad fahren, sorgt dafür, dass das Stresshormon Cortisol sinkt. Gleichzeitig tankt man, mit dem Aufenthalt in der Natur, dass wichtige Vitamin D. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium zu speichern und beugt brüchigen Knochen vor. Damit wir uns fit fühlen, braucht unser Körper täglich viele verschiedene Mikronährstoffe. Speziell entwickelte Mikronährstoffkombinationen geben uns die tägliche Basisversorgung. Erhältlich sind die Multivitamin-Präparate in Ihrer Apotheke. Also tanken wir Energie - mit einem Bad in der Sonne und dem passenden Multivitamin-Präparat!

MEHR LEBENSQUALITÄT

Übrigens, früher lebten die Menschen viel enger verbunden mit den Jahreszeiten. Die westliche Kultur brachte es aber mit sich, dass wir uns immer mehr von den jahreszeitlichen Veränderungen abschotteten. Egal wie das Wetter ist, wir stehen auf, gehen zur Arbeit und verrichten zu jeder Jahreszeit genau das Gleiche. Dabei sollten wir gerade die Energie der Natur nutzen, um unseren Körper wieder als Teil dessen wahrzunehmen und dadurch zu mehr Lebensqualität zu finden.

APOTHEKEN

Tipp



FIT UND VITAL DURCHS GANZE JAHR

Im stressigen Alltag ist es oft schwierig, sich gesund und vitalstoffreich zu ernähren. Wenn wir weniger Mikronährstoffe aufnehmen, als der Organismus benötigt, leidet darunter über kurz oder lang unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die komplexe MULTIVITAMIN A-Z Formel versorgt den Körper umfassend mit Vitaminen, Spurenelementen, Magnesium und wertvollen Pflanzstoffen und trägt damit zur Deckung des täglichen Mikronährstoff-Bedarfs bei.

.....

Multivitamin A - Z

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Fit von Anfang an –
wie Sie Ihr Kind für
Sport begeistern
können



Smartphone, Smartwatch, Switch und Co.: unsere Kinder verbringen heute mehr Zeit drinnen mit ihren geliebten Geräten, als rauszugehen. Die Nachbarschaft erkunden? Auf Bäume klettern? Es scheint, als wären diese Zeiten längst vorbei. Der Zauber der Kindheit wurde vom Buzz technischen Equipments abgelöst. Dabei weckt gerade Sport den Teamgeist, schult Ausdauer und Toleranz. Aber wie bringt man Kinder zum Sport? Wir zeigen einfache Tricks, mit denen das garantiert gelingt!

SPORT FÖRDERT DIE PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Wenn man Kinder bittet, aktiv zu werden, bringt das meist wenig. Vielmehr muss man sie ermutigen rauszugehen. Natürlich geht das sicher nicht von Anfang an ohne Beschwerden, Gejammer und mögliche Tränen. Aber die Vorteile sind es wert, dranzubleiben. Denn Sport lehrt den Wert der Rücksichtnahme auf andere in Teamsportarten. Er hilft dabei, Vertrauen und Zuversicht zu entwickeln. Und nicht zuletzt zeigt Sport auch, was es heißt, Respekt vor Autoritäten und anderen Mitspielern zu haben.

DER SPASS DARF NICHT ZU KURZ KOMMEN

Um das Interesse für Sport zu wecken, muss man wissen, wofür sich das Kind generell interessiert. Natürliches Interesse ist der beste Weg, um Kinder an den Sport heranzuführen. Dabei gilt es, hinzuhören: Welche Sportarten sieht sich das Kind gerne im Fernsehen an? Welche Sportarten spielen die Freunde oder sprechen am meisten darüber? Nur weil man als Papa selbst gern Fußball spielt, heißt das noch lange nicht, dass auch dem Kind der Sinn danach steht. Manchmal ist es auch schön, wenn man gemeinsam einen ganz neuen Sport ausprobiert. So ist niemand im Vorteil und es macht Spaß, zusammen zu lernen.

STARKER KÖRPER = STARKER GEIST

Der Geist von Kindern ist noch wachsend und braucht vor allem eines: Interaktion. Die wichtigste Form davon sind die Berührung und das Spiel. Kinder müssen Dinge mit den Händen begreifen. Teamwork, Freundschaft und Spaß bilden beim Sport wichtige neuronale Verbindungen und tragen wesentlich zur emotionalen und intellektuellen Entwicklung eines Kindes bei. Damit auch das Immunsystem bei all der Interaktion mit anderen stark bleibt, helfen orale Mikrobiome aus der Apotheke. Sie versorgen die Kinder nicht nur mit dem wichtigen Vitamin D, sondern auch mit nützlichen Bakterien. Denn: ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper, sprich Immunsystem.



WARUM ABER VERLIEREN SO VIELE KINDER DAS INTERESSE AM SPORT?

Studien zeigen, dass etwa siebzig Prozent der Kinder den Sport im Alter von dreizehn Jahren aufgeben. Gründe dazu gibt es viele, aber einer liegt sicher darin begründet, dass sich manche Kinder durch den Sport zu sehr unter Druck gesetzt fühlen. Entweder ist es die Erwartungshaltung, einen bestimmten Sport ausführen zu müssen oder aber die Tatsache, darin besonders gut sein zu müssen. Hinzu kommen die dringend benötigten Ruhephasen der jugendlichen Muskulatur, die allerdings oft zu wenig Aufmerksamkeit bekommen. Die Kinder fühlen sich dadurch häufig erschöpft und ausgelaugt.

5

FÜNF TIPPS, WIE MAN KINDER FÜR SPORT BEGEISTERT

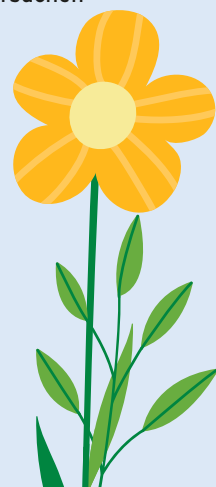
1. Wenn ein Kind Erwachsene liegen sieht, vor allem auf der Couch, wird es wenig Grund haben zu glauben, dass Bewegung ein wichtiger Teil des Lebens ist. Fangen Sie an, den Wert von Sport zu beweisen, indem Sie selbst sportlich tätig werden.
2. Bringen Sie Ihrem Kind das Fahrradfahren bei und gehen Sie dann gemeinsam auf Fahrradtouren. Das kann eine abenteuerliche Mountainbike-Tour durch den Wald sein

oder eine Spazierfahrt entlang des Flusses.

3. Kinder lieben es, miteinander zu spielen. Laden Sie eine Gruppe von Freunden zum Spielen ein. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, die Liebe zu einer Sportart zu fördern.
4. Unterschätzen Sie nicht den „Wow“-Effekt des gemeinsamen Sportschauens. Es gibt viele Sportfilme, die Kinder dazu inspirieren, etwas Neues auszuprobieren.
5. Gehen Sie gemeinsam als Zuschauer zu einem Basketballspiel. Je mehr gute Erinnerungen mit einer Sportart verbunden sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Kind eines Tages den Sport auch einmal versuchen möchte.

AM ENDE IST ES WICHTIG, EINES NICHT ZU VERGESSEN ...

Kinder sind eben auch nur das – Kinder! Die Kindheit sollte eine euphorische Zeit im Leben eines Menschen sein. Gewoben mit einer Freiheit, die es Kindern ermöglicht, ihre Welt zu erforschen und Leidenschaften zu entdecken. Es gibt Wege, diese wunderbare Neugier zu fördern – und sie lange aufrechtzuerhalten; wenn man sie mit Empathie, Liebe und Verständnis aufzieht.



BETADONA®

BE UNSTOPPABLE

KEINE WUNDE DARF DAS LACHEN STOPPEN!

WUNDEN IN 2 SCHRITTEN RICHTIG VERSORGEN

SCHRITT 1

BETADONA®
Wund-Spray
Wund-Gel

Zuverlässige Desinfektion

SCHRITT 2

BETADONA® ADVANCED
Wundgel



Schnelle Wundheilung fördern

Gefährlich wie ein Herzinfarkt

Das Broken-Heart-Syndrom



Jeder von uns kennt die Cartoon-Zeichnung eines gebrochenen Herzens, mit einer gezackten Linie in der Mitte. Aber wer von uns weiß, ob es ein gebrochenes Herz im wirklichen Leben gibt? Es ist das Syndrom des gebrochenen Herzens, welches nach einer Tintenfischfalle benannt ist. Aber das ist nicht alles, was an diesem Syndrom ungewöhnlich ist. Denn es tritt fast ausschließlich bei Frauen auf.

Ein unterschätztes Leiden

Wenn Menschen ihre Gefühle beschreiben, kommt es vor, dass man von „Herzschmerz“ oder einem „gebrochenem Herzen“ spricht. Meistens ist das nur im übertragenen Sinne gemeint – jedoch gibt es das Syndrom des gebrochenen Herzens wirklich. Und es ist seit vielen Jahren ein unterschätztes und falsch diagnostiziertes Leiden. Eng verbunden mit dieser Erkrankung sind die psychische Gesundheit und Herzkrankheiten.

Die Sache mit dem Oktopus ...

Das Syndrom des gebrochenen Herzens wird auch stressinduzierte Kardiomyopathie oder **Takotsubo-Kardiomyopathie** genannt. Takotsubo ist der japanische Name für einen Oktopus-Fangbehälter mit einem breiten Boden und einem schmalen Hals. Der Topf ähnelt der Form der gestörten linken Herzkammer, die beim Syndrom des gebrochenen Herzens auftritt.



Es tritt auch bei gesunden Menschen auf

Frauen leiden häufiger als Männer unter plötzlichen, starken Schmerzen in der Brust. Es ist die Reaktion auf einen Anstieg der Stresshormone. Meist hervorgerufen durch ein emotional belastendes Ereignis. Das kann der Tod eines geliebten Menschen sein, eine Scheidung, eine Trennung oder nach einem großen Schock.

Die häufigsten Anzeichen

In Zeiten von extrem psychischen und physischen Stress setzt der Körper einen plötzlichen Schub an Adrenalin und Stresshormonen frei. Dies kann dazu führen, dass sich die kleinen Arterien um das Herz herum verengen, wodurch der Blutfluss zum Herzen verringert und der Herzmuskel vorübergehend betäubt wird. Symptome des gebrochenen Herzens starten

oft mit Angina pectoris (Brustschmerzen) und Kurzatmigkeit. Diese Symptome können auch dann auftreten, wenn es keine Herzkrankheit in der Vergangenheit gab. Auch Arrhythmien (abnorme Herzschläge) oder ein kardiogener Schock können im Zusammenhang mit der Erkrankung auftreten.

Ähnlich einem Herzinfarkt

Die Symptome des gebrochenen Herzens ähneln einem Herzinfarkt. Die Tests zeigen akute Veränderungen des Herzrhythmus und der Blutsustanzen, die typisch für einen Herzinfarkt sind. Aber anders als bei einem Herzinfarkt gibt es keine Anzeichen für verstopfte Herzerterien. Beim Syndrom des gebrochenen Herzens vergrößert sich ein Teil des Herzens vorübergehend und pumpt schlecht. Der Rest des Herzens arbeitet normal oder mit noch kräftigeren Kontraktionen. Auch treten die Symptome beim Syndrom des gebrochenen Herzens plötzlich nach extremer emotionaler oder körperlicher Belastung auf.

Nur selten ein schwerer Verlauf

Das Syndrom des gebrochenen Herzens ist in der Regel behandelbar. Die meisten Betroffenen erholen sich innerhalb weniger Wochen vollständig und haben ein geringes Risiko, dass es erneut auftritt. Nur sehr selten führt das Syndrom des gebrochenen Herzens zu einer schweren, kurzfristigen Herzmuskelschwäche.

Wie häufig ist das Syndrom?

90 Prozent der Fälle treten bei Frauen zwischen 58 und 75 Jahren auf. Man weiß nicht, warum Frauen so überproportional vertreten sind. Es wird aber angenommen, dass es durch die Veränderungen in den Wechseljahren ausgelöst wird, wenn der Östrogenspiegel sinkt. Die Sterberate ist bei Männern, die erkranken, höher als bei Frauen. In den meisten Fällen ist das Syndrom des gebrochenen Herzens jedoch ein kurzer, vorübergehender Zustand mit vollständiger Genesung.

Auch der Blutdruck spielt eine Rolle

Um das Herz-Kreislauf-System zu schützen, oder bei einem leicht erhöhten Blutdruck, helfen hochdosierte Olivenblatt-Extrakte aus der Apotheke. Denn die, in den Blättern des Olivenbaums enthaltenen Wirkstoffe, haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck. Studien zufolge tritt dieser bereits nach einer Einnahme von acht Wochen ein.

Kann das Syndrom des gebrochenen Herzens verhindert werden?

Das Erlernen von Stressbewältigungs- und Problemlösungstechniken kann dazu beitragen, körperlichen und emotionalen Stress zu verringern. Auch die Anwendung von Entspannungstechniken kann hilfreich sein.

APOTHEKEN

Tipp



EPA UND DHA UNTERSTÜTZEN DIE NORMALE HERZFUNKTION

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft. Das fettlösliche Vitamin E schützt die Lipide vor Oxidation.

.....

Omega 3

60 KAPSELN

lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD



Minimalismus:
Warum „weniger“
mehr Glück bringt

Sie planen Ihren Urlaub am liebsten nachhaltig? Ihnen sind „Minimalismus“ und Natur wichtig? Dann ist das Naturhotel Schütterbad Ihr perfekter Platz für Wohlbefinden. Draußen wartet ein Naturparadies mit wunderbar versteckten Logenplätzen zum Verweilen und Genießen. Drinnen begeistert eine österreichische Hotelfamilie mit typisch österreichisch-warmer Gastlichkeit. Einer unvergesslichen Zeit in den Salzburger Bergen steht hier nichts im Wege!

KONSUM REDUZIERT UNSERE NATUR

Wer gern minimalistischer leben mag, hat sich dafür meist sehr bewusst entschieden. Einfach nur mit den Dingen auskommen, die man wirklich braucht. Sich wieder mehr auf die Sachen konzentrieren, die am wichtigsten sind. Wer die Natur und ihre Ressourcen schützen und erhalten möchte, reduziert automatisch den Konsum. Denn unsere Weltwirtschaft wächst ständig und lässt dem Planeten weniger als 25% der Wildnis.

WENIGER BESITZ - WENIGER SORGEN

Man fühlt sich freier, wenn man weniger besitzt. Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir. Dieser Kreislauf erzeugt Druck - und selten gute Stimmung. Minimalismus bedeutet auch, sich wieder mehr der Gemeinschaft zuzuwenden. Der Familie wieder mehr Zeit zu schenken, statt den elektronischen Konsumgütern. Menschen, die reduzierter und nachhaltiger leben, sind im Allgemeinen dankbarer und haben einen Sinn für die Dinge, die im Leben am wichtigsten sind, wie Liebe oder Gesundheit. Und ein minimalistischer Lifestyle baut auch Stress ab, weil Ihr Nervensystem nicht mit zu vielen Sachen und Sorgen belastet ist.

MINIMALISTISCH LEBEN

Ein kleineres Haus oder eine kleinere Wohnung verbrauchen weniger Energie. Damit hat man auch mehr Freizeit zur Verfügung, weil weniger gepflegt und geputzt werden muss, und weniger Platz für unnütze Dinge. Winzige Häuser sind sehr populär geworden - ein Trend, der fantastisch ist. Kleiner bedeutet jedoch nicht gleich knapper. Tiny Houses zeigen eindrucksvoll, wie wenig Platz man eigentlich braucht, um ein glückliches Leben zu führen. Die Tiny Houses vom Naturhotel Schütterbad sind eine großartige Gelegenheit, Minimalismus kennenzulernen, ohne dabei auf die Großzügigkeit des Lebens verzichten zu müssen.

SELBSTBESTIMMT URLAUBEN

Die zwei **Tiny Houses** stehen an einem besonders idyllischen Fleckchen der Anlage und strahlen pure Gemütlichkeit aus. Wer gern selbstbestimmt und

nachhaltig urlaubt, der wird hier das Paradies finden. Natürlich fehlt es in den Tiny Houses an keinen Annehmlichkeiten eines Hotelaufenthalts. Das Tiny House steht zwar für Minimalismus, aber als Alternative zu einem Hotelzimmer ist es eine sehr geräumige Unterkunft. Viel Platz zum Durchatmen und es bietet sich die Gelegenheit das Lebensgefühl in einem Tiny House auf die Probe zu stellen. Sie sind besonders beliebt bei Paaren, die gerne mehr Platz möchten und sich den Luxus von Freiraum gönnen wollen. Aber ob mit dem Partner, besten Freunden oder der ganzen Familie: Wer gern in der Natur ist, sollte dieses Urlaubsgefühl unbedingt einmal testen!

EINFACH GENIESSEN: WALD UND WIESE

Nachhaltig zu urlauben, ist noch ein Trend. Aber für Menschen mit Sinn für die Natur bereits ein echtes Muss. Im Naturhotel Schütterbad kann man das Nachmittagsschläfchen in der Hängematte halten oder bei romantischer Zweisamkeit in der grünen Gartenlaube entspannen. Genießen Sie Ihren Aperitif inmitten der Natur - mit der Sonne im Gesicht. Hier kann man den Tag mit

einem Sprung in den Naturbadeteich starten oder beim ersten Schnee mit der Tasse voll dampfendem Tee barfuß im Garten stehen. Großzügige Lesefenster lassen einen die Natur bei Schlechtwetter aber auch von drinnen aus genießen.

DER FRÜHLING RUFT ZUM WANDERN AUF

Das Naturhotel Schütterbad befindet sich inmitten einer idyllischen Bergkulisse, die gerade im Frühjahr zum Wandern aufruft. Wenn der letzte Schnee die Berge verlässt, schon in der Früh die Sonne lockt - dann kommt der Wander-Genuss zum Tragen. Nach einem großartigen Frühstück macht man sich hier nur zu gern auf zum Gipfelaufstieg. Urige Hütten laden zur Pause ein und wenn man zurück beim Hotel ist, wartet der erfrischende Badeteich. Wer lieber klettert als wandert, ist hier auch genau richtig. In Weißbach bei Lofer findet man ein noch fast unentdecktes Kletterparadies: 12 Klettergebiete mit etwa 600 Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden warten auf Adrenalin-Freunde. Durchatmen, Ruhe in der Natur und gemeinsame Zeit mit den Liebsten ist das Geschenk des Naturhotels Schütterbad.



MÖCHTEN AUCH SIE IHREN NÄCHSTEN URLAUB IN EINEM WAHREN NATUR- PARADIES GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **NATURHOTEL SCHÜTTERBAD** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD
Niederland 35
5091 Unken

Tel.: +43 (0) 6589 / 4296
Mail: info@schuetterbad.at
Web: www.schuetterbad.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in den Salzburger Bergen!



BYE BYE, ALTE GEWOHNHEITEN – BYE BYE, STRESS

**Diese Gewohnheiten sorgen
für einen stressfreien Morgen**

„Ich kann morgen nicht! Ich bin so im Stress!“ Wer kennt diesen Satz nicht auch von sich selbst? Die Gewohnheiten und der Alltag scheinen uns oft mit Haut und Haaren zu verschlingen. Dazu das Chaos auf der Welt und Ängste um die Zukunft. Wer aber den eigenen Stress in den Griff bekommt, ist erstaunt, wie viel Energie man auf einmal wieder hat. Und dass die Freude an den kleinen Dingen des Lebens wieder zurückkehrt.

DER MORGEN IST EINE
BESONDERS WICHTIGE ZEIT,
UM DEN TON FÜR DEN REST
DES TAGES ANZUGEBEN.

KENNEN SIE DIE AUSLÖSER IHRES STRESSES?

Manchmal ist es ganz einfach zu erkennen, was den täglichen Stress auslöst. Sei es die Überplanung von Terminen, Unmengen Koffein, viel Arbeit oder auch der übermäßige Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. Aber oft genug sind diese Auslöser viel weniger offensichtlich. Treten sie nur sporadisch auf, bringt man sie nicht in Zusammenhang mit einer stressigen Gewohnheit. In Wahrheit sind sie das aber, nisten sich tief in den Tagesablauf ein und können durchaus auch Ängste auslösen.

ANGSTERKRANKUNGEN SIND WEIT VERBREITET

Vor allem Frauen sind häufig betroffen. Die ängstlichen Verstimmungen zeigen sich oft in Form schwer zu kontrollierenden Sorgen, ständiger Unruhe, Verspannungen und Schlafproblemen. Pflanzliche Mittel aus der Apotheke helfen bei temporär ängstlichen Verstimmungen – ohne die Befürchtung haben zu müssen, in eine Abhängigkeit zu geraten. Der darin häufig enthaltene Wirkstoff aus Arznei-Lavendelöl wirkt natürlich und nachweislich angstlösend.

GEWINNEN SIE DIE KONTROLLE ZURÜCK!

Die Anhäufung scheinbar unbedeutender normaler Handlungen kann zu alltäglichem Stress führen. Die Symptome sind Anspannung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Angstzustände. Die gute Nachricht ist, dass man Schritte unternehmen kann, um diese Gewohnheiten zu durchbrechen. Damit gewinnt man die Kontrolle über den Stress, der die allgemeine Gesundheit beeinflusst.



WAS IST EINE MORGENROUTINE?

Die Gewohnheiten in den ersten Morgenstunden eines jeden Tages sind die sogenannten Morgenrituale. Unsere Routine. Gestalten wir diese sinnvoll, haben wir auch eine bessere Kontrolle über das Arbeitsleben. Nicht die Zeit, zu der man aufsteht, ist wichtig, sondern das, was man nach dem Aufstehen tut. Eine gute Morgenroutine bereitet effizient auf den Tag vor und lässt uns Prioritäten setzen, ohne dabei gestresst zu sein.

FÜNF GEWOHNHEITEN, DIE STRESS AM MORGEN GARANTIERT REDUZIEREN

1. Werden Sie zum Frühaufsteher. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für das geistige Wohlbefinden. Baut man dazu eine kurze Meditation nach dem frühen Aufwachen mit ein, lösen sich morgendliche Stressfaktoren fast von allein auf.
2. Die Versuchung, morgens als Erstes zum Telefon zu greifen, ist groß. Widersteht man dem aber, kann man unglaubliche Ergebnisse erzielen. Gönnen Sie sich die Ruhe am Morgen, ohne von Nachrichten auf den sozialen Medien überrollt zu werden.
3. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, schon am Abend die Kleidung für den nächsten Tag rauszusuchen. Das nimmt Stress weg und spart viel Zeit.
4. Im Aufräumen liegt auch am Morgen die Kraft. Machen Sie das Bett und bringen Sie alle unaufgeräumten Bereiche um sich herum in Ordnung. So schafft man die perfekte Stimmung, um den Tag mit Inspiration und guter Energie anzugehen.
5. Morgendliche Bewegung mit Musik trägt zum Stressabbau bei. Dabei wird der zirkadiane Rhythmus angekurbelt, die Glukosetoleranz verbessert und die Erholungsphase des Körpers gefördert.

SEIEN SIE MUTIG! ÄNDERN SIE ETWAS.

Macht man sich diese acht Schritte zur neuen Gewohnheit, also zur Priorität am Morgen, hat Stress keine Chance. Auch negative Stressfaktoren wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Kopfschmerzen lassen sich so minimieren. Ermutigen Sie sich selbst, etwas zu verändern. Besser noch heute als morgen. Für ein stressfreieres, glückliches Leben!

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 • laktosefrei • glutenfrei



GLATZE WIDER WILLEN

WIE HAARAUFSALL GESTOPPT WERDEN KANN



Volles, gesundes Haar schaut nicht nur schön aus, sondern gibt auch Selbstbewusstsein in Bezug auf das eigene Aussehen. Wird das Haar jedoch merklich dünner und fällt aus, ist das oft sehr belastend. Aber es gibt einiges, was man tun kann, um den Haarausfall zu stoppen.

HAARAUFSALL AUFGRUND EINES EREIGNISSES

Zuerst einmal ist es wichtig, den Grund für den Haarausfall zu finden und dann gezielt anzufangen, ihn zu verlangsamen oder gar zu stoppen. Haarverlust kann nach einer Geburt, einer Operation oder einem großen Stressfaktor auftreten. Sobald das Ereignis vorüber ist, wächst das Haar normalerweise wieder nach.

MÖGLICHE ERKRANKUNGEN AUSSCHLIESSEN LASSEN

Einige Behandlungen können den Haarausfall stoppen und sogar dazu beitragen, dass ein Teil der Haare nachwächst. Hausmittel, Änderungen des Lebensstils und der Ernährung sowie rezeptfreie Medikamente können das Erscheinungsbild von schütterem Haar verbessern. Wenn Sie aber dauerhaft mehr als 100 Haare täglich verlieren, sollte ein Arzt konsultiert werden. Mögliche Erkrankungen sollte man ausschließen können. Etwa 50 % der Männer und 15 % der Frauen leiden unter erblich bedingtem Haarausfall.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG HILFT DEM HAAR

Haarfollikel bestehen hauptsächlich aus einem Protein namens Keratin. Menschen mit Haarausfall haben oft einen Mangel an verschiedenen Nährstoffen, darunter auch Aminosäuren, die als Bausteine des Proteins dienen. Ausgewogene Nährstoffkombinationen aus der Apotheke unterstützen die Grundversorgung der Haarwurzel und fördern das gesunde Haarwachstum durch essentielle Mikronährstoffe und wichtige Spurenelemente. Eine proteinreiche Ernährung mit Eiern, Nüssen, Fisch und Hühnerfleisch kann helfen, Haarausfall zu verhindern.

VITAMINE SIND DAS A UND O

Vitamine und Mineralien sind wichtig für das Wachstum und die Erhaltung der Haare. Besonders die Vitamine A, B, C und D, Eisen, Selen und Zink spielen eine große Rolle. Kombinierte Multivitaminpräparate erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Eine Verbesserung der Ernährung oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann den Haarausfall rückgängig machen, wenn ein Nährstoffmangel die Ursache ist.

WASCHEN – ABER RICHTIG!

Viele denken, dass eine tägliche Haarwäsche nicht gut für das Haar sei. Tatsächlich ist es aber gerade im Fall von Haarverlust so, dass tägliches Waschen vor Haarausfall schützen kann. Denn es hält die Kopfhaut gesund und sauber. Wichtig ist dabei, ein mildes Shampoo zu verwenden. Anderenfalls wird das Haar ausgetrocknet, was erst zum Haarbruch und infolgedessen zum Haarausfall führt.

HEILMITTEL KOKOSNUSSÖL?

Es duftet nicht nur wundervoll, Studien zeigen zudem auch, dass Kokosnussöl dazu beitragen kann, Haarschäden zu verhindern. Denn die im Kokosnussöl enthaltene Laurinsäure hilft, Proteine im Haar zu binden. So schützt es das Haar an der Wurzel vor Haarbruch. Massieren Sie eine kleine Portion Kokosnussöl in die Kopfhaut. Das fördert die Durchblutung und unterstützt das Nachwachsen der Haare. Auch Olivenöl kann zur Tiefenpflege der Haare verwendet werden und schützt sie vor Trockenheit und dem damit verbundenen Haarbruch.

KANN KOFFEIN HAARAUFSCHÜSSEL STOPPEN?

Einige Untersuchungen belegen, dass Koffein das Haarwachstum fördern und Haarausfall verlangsamen kann. Denn Koffein blockiert die Wirkung vom Hormon Dihydrotestosteron (DHT), das bei allen Geschlechtern mit Haarausfall in Verbindung gebracht wird. Koffein steigert aber auch die Breite der Haarwurzel und verlängert die Wachstumsphase der Haare. Darüber hinaus wirkt es gefäßerweiternd, was die Durchblutung der Kopfhaut verbessert und in Folge das Haarwachstum fördert.

YOGA GEGEN HAARAUFSCHÜSSEL

Der Verlust von Haaren ist oft durch Stress bedingt. Um diesen abzubauen, hilft Yoga. Einige stresslösende Yogastellungen eignen sich besonders, um Haarausfall zu verhindern oder zu verlangsamen:

- › *abwärtsgerichteter Hund*
- › *Vorwärtsbeuge*
- › *Schulterstand*
- › *Fisch-Pose*
- › *kniende Pose*

EINEM HAARAUFSCHÜSSEL KANN ENTGEGENGEWIRKT WERDEN. PROBIEREN SIE DIE GENANNTE TIPPS AUS UND LASSEN SIE SICH AUCH IN IHRER APOTHEKE ÜBER UNTERSTÜTZENDE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL BERATEN.



SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

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

.....

Haut-Haare-Nägel

60 KAPSELN

vegan • laktosefrei • glutenfrei



WELL-BEING = WELL-WORKING

Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Seit Corona in unseren Alltag getreten ist, haben auch Krankheitstage ein ganz neues Augenmerk erhalten. Ging man früher mit Schnupfen und Husten trotzdem zur Arbeit, bleibt man heute zum Schutz aller daheim. Im Home-Office. Was aber, wenn sich diese Abwesenheiten im Büro häufen? Wie geht es uns eigentlich am Arbeitsplatz? Schauen wir einmal genau hin und beleuchten die Wege, die uns mehr Wohlbefinden bringen.



VIELE VON UNS SPÜREN NUR DRUCK

Die meisten Menschen verbringen den größten Teil ihres Lebens am Arbeitsplatz. Und hier herrscht Druck: hoher Stress, lange Arbeitszeiten, strenge Zielvorgaben, schwierige Kollegen und Kunden, finanzielle Sorgen und ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Familienleben. All das kann und fordert oft einen physischen und psychischen Tribut.

DIE ARBEIT HAT SICH GEWANDELT

In den letzten zehn Jahren hat sich das Umfeld der Arbeit aber wesentlich verändert. Waren es früher endlose Stunden hinter dem Schreibtisch, die einen guten Mitarbeiter auszeichneten, fragen Mitarbeiter heute nach Erfüllung und Wohlbefinden. Und nur in Kombination mit diesen kommt die Produktivität. Es ist also an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz in Strategien zur Mitarbeiterbindung der Unternehmen aufzunehmen.



WARUM FÜHLEN WIR UNS OFT NICHT WOHL?

Einfach nur Krankheitstage zählen ist nicht der richtige Weg, um festzustellen, wie es jemandem am Arbeitsplatz geht. Obwohl Firmen heute mehr denn je mit Mitarbeiter-Wohlfühl-Programmen winken, steigt die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Was aber sind die Gründe? Was braucht es, um sich wirklich gut zu fühlen?

LOSLASSEN IST GEFRAGT

Eines einmal vorweg: immer nur positiv bleiben, bringt uns nicht weiter. Es ist auch wichtig, ganz authentisch zu sein. Dazu gehört eben auch, die Arbeit einmal furchtbar finden zu dürfen.



Menschen sind glücklicher und engagierter, wenn sie akzeptieren, dass eben nicht immer alles großartig sein kann. Loslassen, um glücklich zu sein! - Das sollte das neue Mantra werden.

BEDARF ERKENNEN UND FÜR GLÜCK SORGEN

Keine Sorge, niemand wird von Ihnen verlangen, ab jetzt jeden Tag am Schreibtisch zu meditieren. Um sich selbst etwas Gutes zu tun, sollte man einfach anderen Gutes tun. Warum also nicht mal jemandem, der einen schlechten Tag hat, eine Tasse Kaffee holen. Dabei hilft das Gesetz der Anziehung: Konzentrieren wir uns auf das, was uns glücklich macht, als auf das, was uns herunterzieht. Sie werden sehen: Es wirkt Wunder!

8 TIPPS FÜR WELL-BEING AM ARBEITSPLATZ

Es gibt einige Tipps, die Sie zu einem glücklicheren und erfolgreicherem Menschen am Arbeitsplatz machen:

1. Auf den Hund gekommen. Studien zeigen, dass Angestellte, die ihren Hund mit zur Arbeit brachten, weniger gestresst und produktiver sind.
2. Smartphone in die Schublade geben. Muss man sich auf schwierige Aufgaben konzentrieren, lenkt der Blick auf das Handy immer wieder ab.
3. Morgendliche Pausenzeit. Wer vormittags eine Pause macht, fühlt sich erholter und emotional weniger erschöpft, als wenn man nachmittags eine Pause einlegt. Einfach mal ausprobieren!
4. Ablenkung erlaubt! An komplexen Aufgaben tüfteln kann auslaugen. Besser ist es, sich selbst zu erlauben, zwischendurch mal etwas zu spielen. Egal, ob es ein Online-Spiel oder eine schnelle Runde „Black Stories“ mit den Kollegen ist, es entspannt und lässt uns danach wesentlich kreativer sein.
5. Auf nach draußen! Ein zehnmündiger Spaziergang ist hilfreich. Dabei einfach einen lustigen Podcast

hören, mit einem Freund telefonieren oder mit dem Hund Gassi gehen.

6. Barriere gegen Stress im Alltag aufbauen. Dabei hilft ein entzündungshemmendes Probiotikum aus der Apotheke. Gestresste Darmschleimhäute können damit ihre natürliche Barriere wieder aufbauen und Schwächesymptome wie Bauchkrämpfe oder Migräne nehmen ab. Der Körper kommt in Balance.
7. Ruhe bitte! Ein Ruheraum ist eine einfache Initiative für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Man kann sich vom Lärm und der Hektik abgrenzen und gleichzeitig wieder gut konzentrieren. Sind diese geschützten Räume so gleich technologiefrei helfen sie den Mitarbeitern, die digitale Überstimulation zu bekämpfen. Wohltuende ätherische Öle unterstützen Sie bei der Entspannung.
8. Für Anerkennung sorgen. 40 Prozent der Erwerbstätigen geben an, dass sie mehr Energie in ihre Arbeit stecken würden, wenn sie häufiger Anerkennung erhalten würden. Wer soziales Wohlbefinden erreichen möchte, muss auch der Anerkennung der Mitarbeiter Priorität einräumen.

Es ist an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu einem gemeinsamen Anliegen in den Unternehmen zu machen.



Institut
AllergoSan

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

Stress? Tun Sie was dagegen!

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



www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 86201



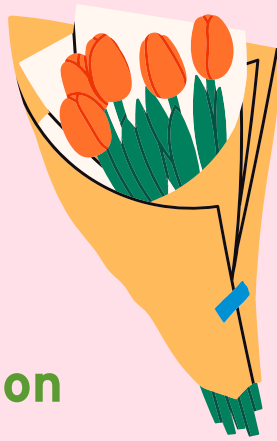
*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31.05.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86201

Schnur z. Verpacken von Präsenten	Hülsen- frucht	stehen- des Binnen- gewässer	↙	lauter Ausruf	Begeis- terung, Schwung	Rad- mittel- stück	↙	Winter- sport- gerät	abge- grenzter Teil des Gartens	freund- lich	↙	Ab- schieds- gruß (franz.)	↙	Haut- salbe	↙	als Anlage zugefügt	hügel- frei, flach					
↘	↘	↘			↘	↘		↘				Alters- ruhegeld	↘			6	↘					
kleines hirsch- artiges Waldtier		5		Nicht- fach- mann	↘				Hast	↘				amerika- nischer Film- preis			in geringer Menge					
eine Anhöhe hinunter	↘						ein Balte	↘		8		Küsten- vogel	↘									
legendä- res We- sen im Himalaja		österrei- chisches Bundes- land		Brut- stätte	↘				Staat in Nord- afrika	↘				12								
↘				Schlaf- stätte, Nacht- lager	↘	 Gehirn- Jogging Schwedenrätsel						Hörfunk		Flaum- feder		schmie- ren, fetten						
Spiel- blatt	gefährli- che Tiefe, Felsen- kluff		Urlaubs- reisen- der	↘													↘					
↘																		Ärger, Wut	↘			
Wasser- fahrzeug	↘																	Betriebs- störung am Fahr- zeug	Kern- frucht		Fehllos bei der Lotterie	
starke Hitze	↘																	↘				
tapfer, frei von Furcht		feierli- che Namens- gebung		unecht wirken- des Ver- halten	↘													Leid, Schmerz	4			
↘																		Gebärde		mit den Augen wahr- nehmen		Feld- ertrag
Sinnes- organ	↘																	↘				
Haar- knoten	↘																	ohne Inhalt	↘			
Erkäl- tungs- symptom	Fluss zur Donau		persönl. Fürwort (dritte Person)	Ver- wandter	geschickt mit etwas umgehen							↘	Manns- bild, Bursche	munter vor sich hin sin- gen (ugs.)	Früchte	↘	Heer; Heeres- verband	↘	Sehn- sucht nach der Fremde		groß- artig, hervor- ragend	
↘	↘		13		Volks- vergnü- gen in München	↘																
uner- fahren, unfertig		un- gekocht		Sport- ruder- boot	↘				Welt- organi- sation (Abk.)		Speisen- folge	↘			2							
↘					scherz- haft: Esel	↘								Wasser- sportler		sich Wissen aneignen						
eingezäuntes Gebiet für Wild	Auslese der Besten		tieri- sches Milch- organ	hin- stürzen	↘				Pflanze zu Heil- Würz- zwecken		männli- cher Nach- komme	↘										
↘	↘						Stille		Zugma- schine (Kurz- wort)	↘	Unter- arm- knochen	Handels- gut	↘									
Gewalt- herr- schaft	Heilver- fahren; Heil- urlaub		lang- schwän- ziger Papagei	wirklich	↘				Nieder- schlag	↘					getrock- netes Gras							
↘								einerlei; gleich- artig		10		Vogel- weib- chen	↘		11							
Eingang	↘				männli- che Anrede	↘			9	Spaß; Unfug	↘			aufge- brühtes Heiß- getränk								
ein Quiz lösen	↘							Musik- zeichen	↘			eine Zahl	↘									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

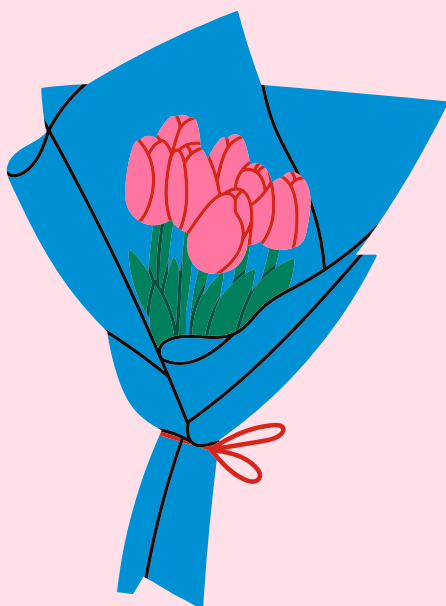
Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter www.camucamu.media/loesungen.





Sudoku Triathlon

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



MEHR ENERGIE UND STARKE NERVEN

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die acht B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

.....

B-Komplex

60 KAPSELN

vegan • fructosefrei • lactosefrei • glutenfrei

Rätseln & Gewinnen



Wie heißt das Stresshormon, das wir mit Radfahren, einem Spaziergang und anderen Outdoor-Aktivitäten senken können?

C ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.05.2023.

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

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Halbpension
im Naturhotel Schütterbad.
www.schuetterbad.at

2. & 3. PREIS**

B-Komplex

Infos zum Produkt
auf Seite 21.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL
GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Gibt es eine generische Version des mir verschriebenen Medikaments?

Wenn die Kosten für Medikamente Sorgen bereiten, ist die Frage nach einer generischen Version des verschriebenen Medikaments immer gut. Denn das spart oft viel Geld. Generika enthalten den gleichen Wirkstoff wie Markenmedikamente und haben die gleiche heilende Wirkung.

Wo sollte ich meine Medikamente aufbewahren?

Die Stabilität eines Medikaments kann beeinträchtigt werden, wenn es nicht bei der richtigen Temperatur gelagert wird. Am besten lagert man Medikamente an einem kühlen und trockenen Ort mit Zimmertemperatur.

Nehme ich durch die Antibabypille zu?

Früher haben hormonelle Verhütungsmittel bei manchen Menschen zu einer Gewichtszunahme geführt. Die enthaltenen Mengen an Östrogen und Progesteron waren hoch. Studien fanden bei aktuellen, niedrig dosierten, Antibabypillen keinen Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme.

Ich habe einen Scheidenpilz. Wie werde ich ihn wieder los?

Eine Pilzinfektion der Scheide wird mit Antipilzmitteln behandelt. Mit diesen Mitteln klingen die typischen Beschwerden normalerweise schnell ab. Die Cremes und Zäpfchen enthalten die Wirkstoffe Clotrimazol oder Miconazol. Aber auch andere Pilz-abtötende Substanzen sind zur Behandlung geeignet, etwa Nystatin.

Was kann ich gegen Schuppen tun?

Rückfettende Pflegemittel aus der Apotheke können hier gut helfen. Nach vier bis sechs Wochen Anti-Schuppen-Behandlung verbessert sich der Zustand der Kopfhaut. Sollte das nicht der Fall sein, hilft nur der Gang zum Hautarzt. Auch feuchtigkeitsspendende Shampoos mit Harnstoff sind sinnvoll gegen eine trockene und juckende Kopfhaut.



OFENKARFIOL

MIT RUCOLA-BÄRLAUCH-PESTO & KOHLRABI-KARTOFFEL-STAMPF

ZUTATEN

OFENKARFIOL

- › 2 Karfiol
- › 8 EL Olivenöl
- › Salz
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

STAMPF

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 2 Kohlrabi
- › 1 EL vegane Margarine
- › 1 Schuss Soja Cuisine
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › Salz

PESTO

- › 30 g Rucola
- › 20 g frischer Bärlauch
- › 75 ml Olivenöl
- › 40 g Walnusskerne
- › 40 g Cashewkerne
- › 1 EL Hefeflocken
- › 1 EL Zitronensaft
- › 1 TL Salz

REZEPT VON
**TAMARA &
SEBASTIAN**
Simply Vegan

1.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Karfiolköpfe waschen und die Blätter entfernen. Dann mit einem Messer in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Das Olivenöl mit Salz und Pfeffer anrühren und die Karfiolscheiben damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis der Karfiol leicht bräunlich wird. Oberes und unteres Blech nach der Hälfte der Zeit tauschen.

2.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Beides grob in Würfel schneiden, in das kochende Salzwasser geben und 20 Minuten köcheln lassen.

3.

Für das Pesto Rucola und Bärlauch waschen und trocken schütteln. Beides mit Olivenöl, Walnüssen und Cashewkernen in einen Standmixer geben. Hefeflocken, Zitronensaft und Salz zugeben und alles zu einem feinen Pesto pürieren.

4.

Das Wasser der Kartoffeln und Kohlrabi abgießen, beide Gemüse im Topf zerstampfen. Margarine und Soja Cuisine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Karfiol aus dem Backofen holen, mit dem Pesto beträufeln und mit Kohlrabi-Kartoffel-Stampf servieren.



KOCHBUCH

**SIMPLY VEGAN -
EINFACH SAISONAL
KOCHEN**



@simplyveganorg

www.simply-vegan.org

Central Apotheke Bludenz

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



-10%
Rabatt

**MIT
FRISCHER
ENERGIE**
ins neue Jahr!

www.central-apotheke.at

* Aktion gültig bis 31.03.23



€ 31,41
statt € 34,90

€ 29,61
statt € 32,90