

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



**ENTGIFTUNGS-
ZENTRALE
LEBER**

Großes Organ mit
großen Aufgaben

**DAMIT WUNDEN
NICHT ZUR EWIGEN
ERINNERUNG WERDEN**

Tipps zur Narbenbehandlung

Gratis

Miträteln & Urlaub
gewinnen!

OH(R) WEH!

Ohrenschmerzen nach dem Badespaß



Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Sommer ist da und wir können es kaum erwarten, uns von den warmen Sonnenstrahlen verwöhnen zu lassen. Endlich das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit genießen. Die Tage sind länger, die Nächte kürzer und wir haben mehr Zeit, um uns draußen zu bewegen und die Natur zu genießen.

Wer liebt es im Sommer nicht, sich mit einem guten Buch in der Hand an den See, auf den Balkon oder in den Park zu legen, sich in andere Welten entführen zu lassen und dabei im Lesevergnügen zu versinken. Und weil es dabei in der Sonne auch gern mal etwas zu heiß wird, empfehlen wir Kräuter. Sie helfen auf natürliche Weise dabei, sich abzukühlen und sorgen gleichzeitig für duftende Erfrischung.

Der Sommer bietet auch weitere Aktivitäten, die wir nur in dieser Jahreszeit genießen können. So lohnt es sich für den Abend mit Freunden und Familie neue Rezepte auszuprobieren. Und während wir den Geschmack dieses Sommers noch auf der Zunge tragen, packen wir schon unsere Koffer und freuen uns auf den Urlaub.

Genießen Sie diese Jahreszeit in vollen Zügen und laden Sie Ihre Akkus wieder auf. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wundervollen und gesunden Sommer!

.....

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

Inhalt

4

Oh(r) weh!

Ohrenschmerzen nach dem Badespaß

6

Wenn Sport mehr schadet als nützt

Welche Übungen und Workouts Sie besser auslassen

8

Damit Wunden nicht zur ewigen Erinnerung werden

Tipps zur Narbenbehandlung

10

Die Periode und der Darm

Durchfall, Verstopfung & Co. müssen nicht die Regel sein

12

Entgiftungszentrale Leber

Großes Organ mit großen Aufgaben

14

Das Mikrobiom der Haut

Schutzschild aus Mikroorganismen

16

Element Wasser

Reinigende und stärkende Wirkung

18

Verschleißerscheinung Osteochondrose

Wie man sie erkennt und behandelt

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

Die Energie in deinem Leben

MENTAL
TIPP

WAS GIBT DIR ENERGIE?

- › Frische Luft
- › Atmen
- › Sonne
- › Wasser
- › Erde
- › Natur
- › Bäume & Pflanzen
- › Tiere
- › Bewegung
- › Spaziergänge
- › Tanzen
- › Lachen
- › Yoga
- › Meditation
- › Kunst
- › Schlaf und Erholung
- › Gemüse und Früchte
- › Im Moment zu leben

WAS NIMMT DIR ENERGIE?

- › Stress
- › Sorgen
- › Angst
- › Keine persönlichen Grenzen
- › Negativität
- › Überdenken & Grübeln
- › Überarbeiten
- › Verbitterung
- › Keine Bewegung
- › Dehydrierung
- › Zu wenig Schlaf
- › Zu viel Bildschirmzeit
- › Junk food
- › In der Vergangenheit zu leben

Sei achtsam, wenn es um die Energie geht, die du in dein Leben lässt.

Alles, von den Menschen um dich herum bis zu den Inhalten, die du online liest oder der Musik, die du hörst, kann dich beeinflussen, auch in großem Maße. Wenn du merkst, dass sich deine Stimmung ändert, du dich unwohl oder sogar schlecht fühlst, schau dir die Energie um dich herum genauer an: Wen hast du kürzlich getroffen oder auch nur Kontakt gehabt? Welche Filme/Serien hast du dir angesehen? Was hast du gelesen? Meistens finden wir die Gründe oder Auslöser für unsere Gefühle in der Energie, die wir zuvor in unser Leben gelassen haben.

Kennst du dich mit Energiespendern und Energiefressern aus? Manchmal wiederholen wir unbewusst ein Muster, das schlecht für uns ist und leicht vermieden werden könnte. Ich werde einige auflisten, und wenn du etwas findest, das auf dich zutrifft, denk darüber nach, welche Änderungen du in deinem persönlichen Leben vornehmen könntest.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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





OH(R) WEH!

OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

Es ist Sommer und die vielen Schwimmbäder, Seen oder das Meer im Urlaub laden zum Schwimmen und Spielen ein. Nicht selten kommt nach dem Badespaß aber das große Oh(r) weh. Es drückt, schmerzt und zieht. Was ist passiert und warum gerade so oft im Sommer? Wir erklären den Unterschied zwischen einem Schwimmerohr und einer Ohrentzündung.

DAS SCHWIMMEROHR

Es ist eine Entzündung des Kanals zwischen dem Trommelfell und der Ohrmuschel. Das Schwimmerohr wird oft durch Wasser im Gehörgang ausgelöst, das nach dem Schwimmen zurückbleibt. So entsteht eine feuchte Umgebung, in der Bakterien wachsen können. Betroffen sein kann jeder, aber am häufigsten tritt es bei Kindern auf. Ihre Gehörgänge sind noch eng und gerade im Sommer gehen sie vermehrt baden. Das Schwimmerohr unterscheidet sich von einer Mittelohrentzündung, weil diese hinter dem Trommelfell auftritt. Sie kann durch Bakterien als auch durch Viren ausgelöst werden.

ERKENNEN SIE DEN UNTERSCHIED

Um schnell zu erkennen, welche Art von Infektion vorliegen könnte, helfen die folgenden Schritte:

- 1. Bestimmen, wo der Schmerz auftritt**
Beim Schwimmerohr befinden sich die Schmerzen im äußeren Gehörgang oder im Bereich der Ohröffnung und verstärken sich, wenn Sie am Ohrfläppchen ziehen. Bei einer Mittelohrentzündung befinden sich die Schmerzen im Innenohr, in der Nähe des Trommelfells, und nehmen oft im Liegen zu, was auch zu Schlafstörungen führen kann.

2. Sichtbare Symptome

Beim Schwimmerohr kann das äußere Ohr rot und geschwollen erscheinen und ein ausschlagartiges Aussehen haben. Kinder kratzen sich häufig am Ohr oder klagen über ein juckendes Ohr. Bei einer Mittelohrentzündung gehören Fieber, verminderter Appetit, Durchfall oder Erbrechen zu den erkennbaren Symptomen.

3. Hörschwierigkeiten prüfen

Vorübergehender Hörverlust ist ein verräterisches Zeichen, sowohl für eine Mittelohrentzündung als auch für das Schwimmerohr. Hier ist ein Unterschied schwer zu erkennen.

4. Mitwirkende Faktoren

Es hilft, darüber nachzudenken, wann die Ohrenscherzen eingesetzt haben. War es nach einem kürzlichen Bad in einem See oder Pool? Für ein Schwimmerohr muss man nicht zwingend baden gewesen sein. Es reicht schon, die Ohren mit einem Wattestäbchen zu reinigen oder sich die Haare unter der Dusche gewaschen zu haben. Bei einer Mittelohrentzündung treten häufig vorher schon Anzeichen einer Infektion der oberen Atemwege wie Verstopfung, laufende Nase und tränende Augen auf.

BEHANDLUNG DES SCHWIMMEROHRS

Es ist wichtig, diese Symptome ernst zu nehmen und schnellstmöglich zu behandeln, um mögliche Infektionen und Komplikationen zu vermeiden. In der Apotheke erhalten Sie verschiedene Produkte, welche vorbeugen können oder auftretende Schmerzen lindern. Ohrentropfen mit dem Wirkstoff Lidocain haben eine lokal betäubende Wirkung und lindern Schmerzen. Am besten nutzt man es bei Kindern immer direkt nach dem Schwimmen. Wer eine pflanzliche Variante bevorzugt, sollte zu Ohrentropfen mit Olivenöl, Teebaumöl sowie Menthol greifen. Diese Inhaltsstoffe können dazu beitragen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Auch Kombination aus Mandelöl und Lavendelöl tragen dazu bei, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Eine effektive Alternative kann auch die Bestrahlung mit einer Rotlichtlampe sein. Das kann dabei helfen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern.

VORBEUGUNG EINES SCHWIMMEROHRS

Nach dem Schwimmen oder Duschen sollten die Ohren gründlich mit einem Handtuch abgetrocknet werden. Neigen Sie den Kopf vor und zurück, sodass jedes Ohr nach unten zeigt, damit das Wasser aus dem Gehörgang entweichen kann. Ziehen Sie das Ohr läppchen in verschiedene Richtungen, damit das Wasser abfließen kann. Sollte sich dann immer noch Wasser im Ohr befinden, kann man auf geringster Stufe einen Haartrockner verwenden, um den Gehörgang zu trocknen.

NORMISON® – Ohrentropfen

Entzündungen im äußeren Gehörgang werden durch zu hohe Feuchtigkeit sowie durch einen zu hohen, also alkalischen pH-Wert begünstigt. Insbesondere nach intensivem Kontakt mit Wasser ist daher die Entfernung von Feuchtigkeit eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Entzündungen. Die spezielle Zusammensetzung von **Normison® – Ohrentropfen** sorgt dafür, dass die Hautoberfläche im äußeren Gehörgang rasch trocknet. Die enthaltene Säurekomponente hilft, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Das enthaltene Dexpanthenol bietet zusätzlich Schutz und Pflege für die Haut.

Normison® – Ohrentropfen werden angewendet zur vorbeugenden und begleitenden Behandlung von Entzündungen des äußeren Gehörganges, insbesondere bei häufigem oder länger andauerndem Aufenthalt im Wasser wie z.B. nach dem Schwimmen, Baden, Tauchen, Wassersport sowie als Begleittherapie im Rahmen einer medikamentösen Behandlung bei Entzündungen des äußeren Gehörganges.

Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 3 Jahren und Erwachsenen.

Normison® gibt es auch als Ohrenspray.

Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Tropfpipette

Medizinprodukt

Hinweis: Über Anwendung, Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.





WENN SPORT MEHR SCHADET ALS NÜTZT

Welche Übungen und Workouts Sie besser auslassen



Wer regelmäßig Sport treibt, hat sicher schon einmal erlebt, wie wohltuend es sich auf Körper und Geist auswirken kann. Aber manchmal kann zu viel Sport auch schädlich sein. Dabei ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu achten und diese zu verstehen. Hier sind einige Sportarten und Workouts, die Sie besser auslassen sollten, wenn Sie Verletzungen oder Schmerzen vermeiden möchten.

ACHT SPORTARTEN, BEI DENEN ZU VIEL

ZIEMLICH SCHNELL VIEL ZU VIEL SEIN KANN:

JOGGING, RADFAHREN UND SCHWIMMEN

Diese Cardio-Übungen sind wichtig für die kardiovaskuläre Gesundheit. Aber wussten Sie, dass zu viel von diesen sehr beliebten Sportarten zu Verletzungen wie Schienbeinkantensyndrom oder Stressfrakturen führen können? Auch eine Überlastung der Gelenke kommt häufig vor.

KRAFTTRAINING

Natürlich ist es wichtig, die Muskeln zu stärken und zu formen. Aber zu viel davon kann zu Verletzungen der Gelenke oder der Wirbelsäule führen. Es ist wichtig, langsam und kontrolliert zu arbeiten und eine gute Technik zu pflegen, um Verletzungen zu vermeiden.

BOXEN, BASKETBALL ODER FUSSBALL

Auspowern nach der Arbeit oder am Wochenende: Wer liebt das nicht? Doch zu viel High-Impact-Sport mit harten Stößen und Schlägen auf den Körper führen zu Verletzungen wie Gehirnerschütterungen, Gelenkschäden oder aber auch zu Stressfrakturen.

AUCH YOGA KANN ZU VIEL WERDEN

Kaum zu glauben, ist aber so! Yoga hat sich in den letzten Jahren zu einer weitverbreiteten Form des körperlichen und mentalen Trainings entwickelt. Die Vorteile des Sports sind Stressabbau, Steigerung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskeln. Zu viel Yoga kann aber auch mehr schaden als nützen. Unangemessene oder ungenaue Ausführungen der Übungen und die Überforderung des eigenen Körpers führen nicht selten zu Schmerzen in Gelenken oder Muskeln, Zerrungen, Verstauchungen oder Stressfrakturen.

VIER WORKOUTS ODER ÜBUNGEN, DIE BEI

FALSCHER AUSFÜHRUNG ODER ÜBERBEAN-

SPRUCHUNG MEHR SCHADEN ALS NÜTZEN:

CROSSFIT

Das intensive Ganzkörper-Training besteht hauptsächlich aus Gewichtheben, Turnen und Cardio-Übungen. Es kann sehr anspruchsvoll sein und erfordert eine sorgfältige Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden. Eine schlechte Technik bei den komplexeren Bewegungen wie dem Kreuzheben oder der Kniebeuge kann zu Verletzungen im unteren Rücken oder den Knien führen.

BAUCHMUSKEL-ÜBUNGEN MIT CRUNCHES

Crunches sind seit langem eine beliebte Übung zur Stärkung der Bauchmuskeln. Sie können aber auch den unteren Rücken belasten und zu Verletzungen führen, wenn sie falsch ausgeführt werden. Eine bessere Alternative ist es, Übungen zu machen, die den gesamten Rumpf stärken, wie z. B. Planks oder Russian Twists.

ÜBERMÄSSIGE DEHNUNG

Dehnung zur Aufwärmung und nach dem Training ist wichtig. Sie kann aber auch schnell zu viel werden und dann die Muskeln schwächen und Verletzungen verursachen. Es ist wichtig, dass man sich vor und nach dem Training richtig aufwärmt und abkühlt, jedoch sollte das Dehnen nicht zu extrem sein.

CARDIO-WORKOUTS

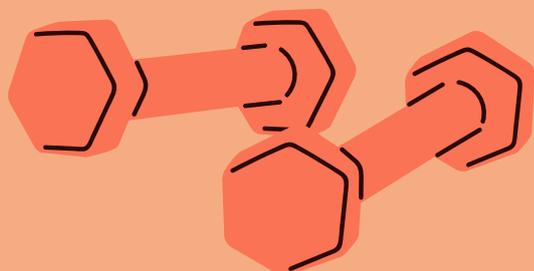
Zu lange Cardio-Einheiten können den Körper überanstrengen und Muskeln abbauen, insbesondere wenn sie in Kombination mit einer kalorienarmen Diät durchgeführt werden. Eine bessere Option ist es, HIIT-Workouts zu machen, bei denen man sich in kurzen Intervallen anstrengt und dann eine Pause einlegt.

WIE BEHANDELT MAN SPORTVERLETZUNGEN

RICHTIG?

Salben mit dem Wirkstoff Dexpanthenol unterstützen bei der Wundheilung und fördern die Regeneration der Haut. Gele mit dem Wirkstoff Diclofenac wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Sie sind bei akuten Schmerzen geeignet, allerdings nicht als langfristige Therapie von Verletzungen. Um verlorene Energie durch Verletzungen wiederaufzubauen, empfiehlt es sich, Nahrungsergänzungsmittel mit dem Wirkstoff Magnesiumbisglycinat einzunehmen. Es deckt den Magnesiumbedarf des Körpers und unterstützt eine gesunde Energieproduktion.

Es ist wichtig zu beachten, dass jedes Workout oder jede Übung, die falsch ausgeführt wird oder bei der man sich überanstrengt, zu Verletzungen führen kann. Es ist immer am besten, eine professionelle Anleitung oder Aufsicht zu haben, um sicherzustellen, dass man die richtige Technik anwendet und sein Training auf seine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abstimmt.



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

DAMIT WUNDEN NICHT ZUR EWIGEN ERINNERUNG WERDEN



TIPPS ZUR NARBENBEHANDLUNG

In einigen Stammesgemeinschaften in Afrika und Papua-Neuguinea sind Narben ein Zeichen von Mut und Tapferkeit, als Teil von Initiationsritualen. Bei den meisten Menschen aber rufen Narben eher ein Gefühl der Verunsicherung hervor. Nicht immer heilt eine Wunde ohne „Nachwirkungen“. Nach einem tiefen Kratzer, Unfall oder einer Operation verbleiben Narben oft als Teil des Heilungsprozesses. Wir haben Tipps, wie Sie das Erscheinungsbild von Narben verbessern können.

WIE ENTSTEHEN NARBEN?

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. Schon Kleinkinder beobachten fasziniert, wie sich eine Wunde mit der Zeit in verschiedenen Stadien wieder verschließt und heilt. Wenn die Dermis - die zweite Hautschicht - beschädigt ist, bildet der Körper sogenannte Kollagenfasern, um den Schaden zu reparieren. Es kommt zur Bildung einer Narbe.

WOVON HÄNGT DAS AUSSEHEN EINER NARBE AB?

Je nachdem wie die Wunde verheilt, zeigt sich auch das Aussehen der Narbe. Narben nach Operationen lassen sich nur

schwer vermeiden, aber Narben, die durch kleinere Schnitt- und Schürfwunden verursacht werden, lassen sich durch die richtige Behandlung der Wunde verringern.

TIPPS VON DERMATOLOGEN:

- › Waschen Sie die verletzte Stelle vorsichtig, um Keime fernzuhalten und Verunreinigungen zu entfernen.
- › Um die Heilung zu unterstützen, halten Sie die Wunde mit Vaseline feucht. Vaseline verhindert, dass die Wunde austrocknet und sich ein Schorf bildet; Wunden mit Schorf brauchen länger, um zu heilen.
- › Antibakterielle Salben dämmen Keime ein und untertützen die Wundheilung.
- › Die Wunde dann mit einem Pflasterverband abdecken. Bei größeren Wunden empfiehlt es sich, Hydrogel- oder Silikongeltücher aus der Apotheke zu verwenden.
- › Verband täglich wechseln, während die Wunde heilt.

DIE WUNDE IST VERHEILT - UND NUN?

Auch nach der Heilung muss man Sorge tragen, dass man die Narbe weiterhin behandelt. So ist das Auftragen eines Breitpektrum-Sonnenschutzmittels mit einem Lichtschutzfaktor von 30 oder höher auf die verheilte Wunde wichtig. Sonnenschutz kann dazu beitragen, rote oder braune Verfärbungen zu reduzieren und die Narbe schneller verblas-

orthomol beauty

sen zu lassen. Tragen Sie das Sonnenschutzmittel häufig auf. Auch eine Massage der Narbe ist hilfreich: Dadurch wird die Kollagenbildung im darunter liegenden Gewebe aufgebrochen, wodurch sich die Beschaffenheit und Ebenheit der Narbe verbessert.

LINDERUNG UND HEILUNG DURCH CREMES UND GELE

Die meisten Narben verblassen mit der Zeit. Antihistamin-Cremes stoppen den Juckreiz und fördern die Narbenheilung. Narben-Gele mit Massage-Roller tragen dazu bei, das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern. Der Roller fördert die Durchblutung der Narbe und Inhaltsstoffe wie Dexpanthenol und Heparin fördern die Hautfeuchtigkeit und unterstützen die Regeneration der Hautzellen. Als zusätzlicher Tipp hat sich Zink bewährt. Der Mineralstoff ist für die Wundheilung wichtig und hilft, Entzündungen zu verringern. Fühlen sich Narben gerade am Anfang sehr straff an, kann es helfen, etwas Aloe vera aufzutragen. So bleibt die Haut geschmeidiger.

CHEMISCHE PEELINGS ODER DERMABRASION

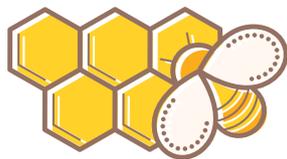
Oft hört man auch von kosmetischen Verfahren, die das Erscheinungsbild von schweren Narben verringern. Dabei werden die obersten Hautschichten entfernt, um oberflächliche Narben zu beseitigen. Wenn sich die Haut ablöst, ist die neue Haut vorübergehend rötlich. Es kann eine Woche oder länger dauern, bis sich die Haut wieder normalisiert hat.

LASERTHERAPIE

Für schwerere Narben eignet sich auch die Lasertherapie. Sie ist gezielt auf die Narbe und bestimmte Blutgefäße ausgerichtet. Nach dem Eingriff ist die Haut für etwa fünf Tage geschwollen und gerötet. Die meisten Menschen erhalten drei bis fünf Sitzungen der Lasertherapie.

MICRONEEDLING: NARBEN EINFACH WEGROLLEN

Beim Microneedling wird ein Roller mit winzigen Nadeln verwendet. Dabei werden sehr kleine Löcher in die oberste Hautschicht gestochen. Das Verfahren regt die Haut zur Kollagenbildung an, polstert die Haut auf und verbessert die Narbenstruktur. Häufig benötigt man vier bis sechs Microneedling-Behandlungen, um Narben zu reduzieren.



PROBIEREN SIE ES AUS - DIE HEILENDE WIRKUNG VON HONIG

Man kann auch ein einfaches Hausmittel zur Linderung kleiner Narben probieren. Bedecken Sie dafür die Narbe vor dem Schlafengehen mit einer dünnen Schicht Honig. Wickeln Sie die mit Honig bedeckte Narbe mit einer Bandage ein. Lassen Sie ihn eine ganze Nacht lang drauf. Entfernen Sie am Morgen den Verband und waschen Sie den Honig mit warmem Wasser ab.

Machen Sie dies jeden Abend zu Ihrer Routine.

*Falten lache ich
einfach weg.
Ich trinke
Orthomol Beauty.*



Hautnah für Ihre Schönheit

DIE PERIODE UND DER DARM

*Durchfall, Verstopfung & Co.
müssen nicht die Regel sein*

Wann haben Sie das letzte Mal mit der besten Freundin über Menstruationsbeschwerden gesprochen? Dabei geht es klassischerweise um Bauchkrämpfe oder Müdigkeit. Wann aber hat man bei einer Tasse Kaffee schon mal darüber gesprochen, dass auch die Verdauung in der Zeit vor der Periode verrückt zu spielen scheint? Darüber mag man nicht reden - aber genau das sollten wir tun!

LÖSUNGSSUCHE STATT VERLEGENHEIT

Während jedes Menstruationszyklus durchläuft der Körper zahlreiche hormonelle Veränderungen. Diese Veränderungen wirken sich auf den gesamten Körper aus und sind besser bekannt als PMS-Syndrom. Stimmungsschwankungen, Krämpfe - aber auch Verdauungsstörungen sind die Folge. Und unter uns gesprochen: Bei vielen gehen kurz vor der Menstruation Winde ab, die man sich nicht mit der Ernährung erklären kann. Es ist verständlich, dass nicht alle Frauen diesen Zustand mit ihrem Gynäkologen besprechen wollen. Aber es ist Zeit, die Verlegenheit vor der Tür zu lassen!

ES BETRIFFT VIELE VON UNS

Frauen mit Zyklusbeschwerden berichten häufig über Bauchschmerzen, Durchfall, Verdauungsstörungen, Verstopfung und Reflux in der Zeit ihrer Periode. Besonders stark treten diese Symptome am ersten Tag der Blutung auf. Kommt noch ein Reizdarmsyndrom dazu, verschlimmern sich die Magen-Darm-Beschwerden. 50 % der Frauen mit Reizdarmsyndrom erleben eine Veränderung der Stuhlgewohnheiten um die Zeit ihrer Periode. Und rund ein Drittel der Frauen ohne Darmstörungen bemerkt eine menstruationsbedingte Veränderung der Verdauung. Warum ist das eigentlich so? Und noch viel wichtiger: Kann Frau etwas dagegen tun?

VIELSCHICHTIGER PROZESS

Nähert sich die Periode, nimmt das Fortpflanzungshormon Progesteron ab. Denn der Progesteronspiegel steigt nach dem Eisprung erst an, um die Gebärmutterschleimhaut aufzubauen und auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinkt der Progesteronspiegel aber wieder ab, was dazu führt, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird und die Menstruation einsetzt.

WER ODER WAS VERURSACHT DAS DARM-CHAOS WÄHREND DER PERIODE?

Man nimmt an, dass Prostaglandine für die Veränderungen der Verdauung vor und während der Menstruation verantwortlich sind. Während der Periode können hohe Konzentrationen von

Prostaglandinen im Uterus auftreten. Sie fördern einerseits die Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut, können andererseits aber auch Entzündungen im Körper verursachen, was zu Übelkeit führen kann. Prostaglandine verringern auch die Wasseraufnahmefähigkeit des Körpers, wodurch der Stuhl weicher wird und das Risiko von Durchfall steigt.

SIND ES ALLEIN DIE PROSTAGLANDINE?

Auch das Progesteron beeinflusst die Verdauung während der Menstruation. Denn während des Zyklus steigen und fallen die Hormonspiegel, einschließlich des Progesteronspiegels, was zu verschiedenen körperlichen und emotionalen Veränderungen führen kann. Progesteron kann die Darmbewegungen verlangsamen und so kommt es zu einer Verlangsamung des Verdauungsprozesses. Das führt dazu, dass sich Gas im Darm ansammelt. Blähungen sind die unangenehme Folge. Untersuchungen zufolge reagieren Frauen in der prämenstruellen Phase und während ihrer Periode generell auch empfindlicher auf Schmerzen und Unwohlsein. Diese Empfindlichkeit kann Verdauungssymptome verstärken.

KANN MAN VORBEUGEN?

Ja, es gibt Lösungen bei prämenstruellen Blähungen und Menstruationsdurchfall. Nahrungsergänzungsmittel, speziell zur Unterstützung der Darmgesundheit, enthalten Kombination aus verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen, Präbiotika und Inulin. So wird das Gleichgewicht der Darmflora gefördert und das Immunsystem unterstützt. Inulin ist eine Art löslicher Ballaststoff, der die Verdauung verbessert und den Cholesterinspiegel senkt. Nehmen Sie Ibuprofen gegen Krämpfe und Beschwerden ein. Es lindert die Schmerzen und ist ein Prostaglandinhemmer, der dazu beiträgt, dass die Verdauungsbeschwerden im Zusammenhang mit der Periode abklingen. Daneben ist es wichtig, viel zu trinken, um die Flüssigkeit zu ersetzen, die man mit dem Stuhl verliert. Salzhaltige Suppen, einfache Cracker oder Sportgetränke helfen, aber auch ballaststoffreiche Lebensmittel.

HÄTTEN SIE ES GEWUSST?
PROSTAGLANDINE SIND AUCH AM PMS-SYMPATOM KOPFSCHMERZ BETEILIGT.



Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:

Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.
 Einfach trinken!



Natürlich wirkt's!



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

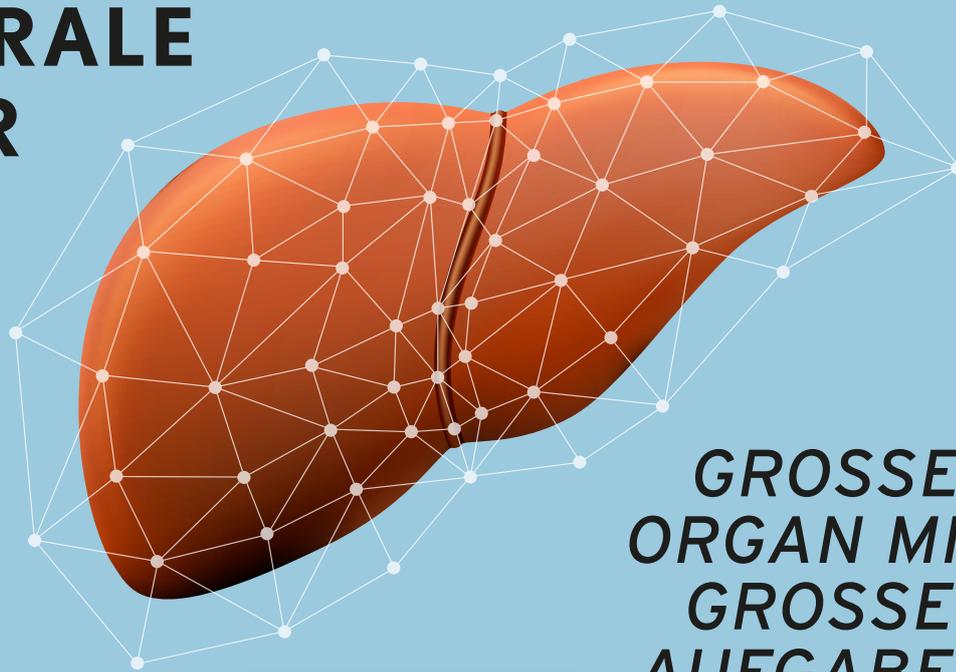
www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
 Art.-Nr. 81192



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stück) bis 31.07.2023. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81192

ENTGIFTUNGS- ZENTRALE LEBER



**GROSSES
ORGAN MIT
GROSSEN
AUFGABEN**

Der Sommer ist da und mit ihm kommen auch wieder gemütliche Grillabende und der so herrlich zur Abendsonne passende Aperol Spritz auf der Terrasse. Doch Vorsicht! All diese Leckereien können auch schnell unsere Entgiftungszentrale, die Leber, belasten. Auf Sommerfreuden verzichten muss deswegen niemand, wenn man einige Tipps beherzigt.

Wenn die Leber Schwerstarbeit leisten muss

Der Grill ist angeheizt, das Fleisch brutzelt auf dem Rost und jeder hat ein kühles, alkoholisches Getränk in der Hand. Klingt nach einem perfekten Abend. Einzig: die Leber würde widersprechen. Denn eine übermäßige Aufnahme von Alkohol, Fett und Zucker kann dazu führen, dass unsere Leber Schwerstarbeit leisten muss, um all diese Stoffe aus unserem Körper zu filtern und abzubauen.

Eine der wichtigsten Organe in unserem Körper

Die Leber ist das größte innere Organ unseres Körpers und hat viele wichtige Funktionen. Eine der wichtigsten Funktionen ist die Entgiftung des Körpers. Als Entgiftungszentrum ist die Leber dafür verantwortlich, schädliche Substanzen wie Toxine,

Medikamente, Alkohol und Stoffwechselprodukte abzubauen und aus dem Körper über den Urin oder den Stuhl zu entfernen. Wenn die Leber jedoch überlastet oder geschädigt ist, kann dies zu einer Beeinträchtigung des Entgiftungsprozesses führen. Die Leber spielt auch eine wichtige Rolle bei der Produktion von Gallenflüssigkeit, die für die Verdauung von Fetten benötigt wird.

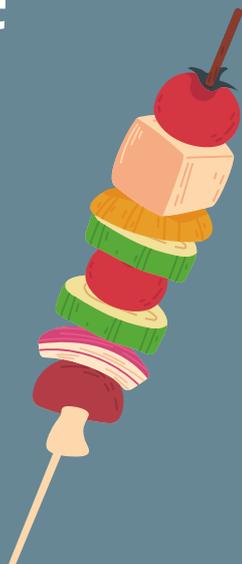
Warum der Darm auch eine Rolle spielt

Eine gesunde Darmflora spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers. Denn ein gesunder Darm ist in der Lage, schädliche Substanzen zu entfernen und so die Belastung der Leber zu reduzieren. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke, die speziell entwickelt wurden, um die Entgiftung und die Lebergesundheit zu unterstützen, enthalten meist Kombinationen aus Milchsäurebakterien, Präbiotika und Ballaststoffen. So wird das Gleichgewicht der Darmflora unterstützt und der Entgiftungsprozess gefördert.

Möglichkeiten, die Leber zu unterstützen

Anstatt nur Fleisch auf den sommerlichen Grill zu geben, kann man auf leichte Alternativen wie gegrilltes Gemüse oder Fisch zurückgreifen. Artischocken fördern ebenso die Lebergesundheit, wie das Gewürz Kurkuma oder die Heilpflanze Mariendistel. Sie unterstützen auch den Entgiftungsprozess des Körpers. Auch hier können gezielte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke durch die Aktivierung von Leberenzymen und den Stoffwechsel der Leberzellen eine positive Wirkung auf die Lebergesundheit haben.

Rezept



Gegrillter Gemüse-Spieß

mit würzigem Joghurt-Dip

Zubereitung

1. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Gemüsestücke abwechselnd auf Spieße stecken.
3. Spieße mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spieße auf den Grill legen und für etwa 10 Minuten grillen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
5. In der Zwischenzeit den Joghurt-Dip zubereiten, indem Sie alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
6. Die Spieße vom Grill nehmen und mit dem Joghurt-Dip servieren.

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini	Salz und Pfeffer
2 Paprika	250 g griechischer Joghurt
1 Aubergine	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 rote Zwiebel	1 TL Kreuzkümmel
8 kleine Champignons	1 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Saft einer halben Zitrone

APOTHEKEN

Tipp



MIT HOCHWERTIGEN PFLANZENEXTRAKTEN

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – wann immer wir eine fettreiche Mahlzeit zu uns nehmen, wird die in der Leber produzierte Galle benötigt. Gemeinsam mit anderen Verdauungssäften sorgt sie dafür, dass Fett aus der Nahrung aufgespalten und so für den Körper verwertbar wird. Normalerweise bekommen wir von diesen Vorgängen kaum etwas mit – erst wenn Leber und Galle überfordert sind, können unangenehme Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Verstopfungen oder Blähungen auftreten. Artischocke und Mariendistel können zur Unterstützung der Verdauungsfunktion beitragen, da sie das Leber-Galle-System stärken.

.....

Artischocke + Mariendistel

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei



DAS MIKROBIOM DER HAUT

SCHUTZ- SCHILD AUS MIKRO- ORGANISMEN

Wussten Sie, dass Ihre Haut die Heimat einer florierenden Gruppe von etwa einer Billion Mikroorganismen ist? Dieses Hautmikrobiom ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck und unterstützt und schützt die Hautbarriere. Denn als einzigartiges Ökosystem spielt eine gesunde Haut- und Schleimhautflora eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Haut.

PERFEKTES ZUSAMMENSPIEL

Man kann sich das Mikrobiom unserer Haut als ein vollständiges Puzzle mit Billionen von Teilen vorstellen. Jedes Teil ist wichtig für die Gesundheit der Haut. Aber auch auf die richtige Mischung kommt es an: Nur dann haben wir eine Barriere, die wie ein Schutzschild vor ungesunden Mikroorganismen und äußeren Einflüssen auf die Haut wirkt.

WAS PASSIERT, WENN DAS PUZZLE FEHLERHAFT IST?

Ein ungesundes Biom ist ein Puzzle, das aus den falschen Teilen zusammengesetzt wurde. Das Ökosystem von Mikroorganismen kann dann nicht richtig zusammenarbeiten. Daraus resultiert eine schwache Hautbarriere, die nicht nur unausgewogen ist, sondern auch nicht davor schützen kann, dass schlechte Mikroben in die Hautbarriere eindringen und die normale Flora zerstören. Entzündungen, Hautausbrüche und eine schlechte Immunität gegen Infektionen sind die Folge.

EIN GESUNDES MIKROBIOM DER HAUT

- › *hilft bei der Bekämpfung von Infektionen*
- › *unterstützt das Immunsystem*
- › *heilt Wunden*
- › *kontrolliert Entzündungen*

Ein Mikrobiom im Ungleichgewicht führt zu:

- › Juckreiz
- › Irritationen
- › geröteter Haut
- › stumpfer Haut
- › Akne
- › Schuppenflechte
- › Ekzeme
- › atopischer Dermatitis
- › trockener Haut, die keine Feuchtigkeit mehr speichern kann
- › beschleunigten Zeichen der Hautalterung

STRESSIGES (HAUT-)LEBEN

Das Mikrobiom ist täglich der UV-Strahlung und Umweltverschmutzung ausgesetzt. Aber auch aufgrund zunehmender Hygienepraktiken, wie Händewaschen, Desinfizieren und Tragen von Gesichtsmasken, ist unsere Haut einer wachsenden Menge an Chemikalien ausgesetzt. Diese Faktoren bringen das Biom aus dem Gleichgewicht und entziehen der Haut natürliche Öle.

UNTERSTÜTZEN WIR UNSER HAUTMIKROBIOM

Mit Hautausschlägen, Pickeln oder anderen Hautausbrüchen muss man sich nicht abfinden. Denn wenn die Ursache dafür ein unausgewogenes Mikrobiom ist, gibt es Möglichkeiten, dieses zu verbessern. Das Mikrobiom der Haut ist widerstandsfähig und kann sich selbst erneuern. Wichtig ist, eine mikrobiomfreundliche Hautpflege zu wählen, die auf Ihre Haut

abgestimmt ist. Peelings oder intensive Gesichtsmasken sollten nur ein- oder zweimal pro Woche angewendet werden. Die tägliche Routine sollte mit sanften, regenerierenden Produkten gefüllt sein, die das empfindliche Gleichgewicht des Bioms nicht stören.

EINIGE EINFACHE REGELN

1. Vermeiden Sie die tägliche Verwendung von AHAs, BHAs, Peelings oder anderen „prickelnden“ Hautpflegeprodukten.
2. Verwenden Sie probiotische Hautpflege.
3. Vermeiden Sie Seifen mit hohem pH-Wert oder übermäßiges Reinigen.
4. Greifen Sie zu Feuchtigkeitscremes mit einem pH-Wert von 5 bis 7 und zu Reinigungsmitteln mit einem pH-Wert von 4,5 bis 7.

PROBIOTIKA UNTERSTÜTZEN UND STÄRKEN

Probiotika, die speziell für die Unterstützung der Haut- und Schleimhautflora entwickelt wurden, enthalten Kombination aus verschiedenen Bakterienstämmen, die natürlicherweise auf der Haut und Schleimhaut vorkommen, wie zum Beispiel *Lactobacillus rhamnosus* und *Bifidobacterium lactis*. Sie tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Haut- und Schleimhautflora wiederherzustellen, sie zu erhalten und zu stärken. Eine topisch aufgetragene probiotische Hautpflege lindert Hautkrankheiten wie Ekzeme, Akne, trockene Haut und UV-bedingte Hautschäden.



Remifemin® FeuchtCreme

**Wirkt nach
Sekunden
für Stunden^{1,2}**



Medizinprodukt

- Wirkeintritt innerhalb von Sekunden, Wirkdauer bis zu 24 Std (bei 37,1%)^{1,2}
- Spendet Feuchtigkeit, beruhigt die gereizte Haut
- Frei von Duft- und Farbstoffen, Silikonen und Parabenen
- Enthält Hamameliswasser
- Vegan
- Enthält Milchsäure zur Erhaltung des natürlichen pH-Wertes der Scheide

¹ Studienbericht, abrufbar unter: https://www.drks.de/drks_web/navigate.do?navigationId=trial.HTML&TRIAL_ID=DRKS00006888.

² Schneeweis RP, et al. 2021, Pharm Ztg 2021, (166) (42): 58–63.

Remifemin® FeuchtCreme (Medizinprodukt): Anwendungsbereich: Beschwerden durch Trockenheit der Scheide und im äußeren Intimbereich (Trockenheitsgefühl, Brennen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Juckreiz), z.B. in den Wechseljahren. Kann auch zur Erleichterung des Geschlechtsverkehrs angewendet werden. **Weitere Eigenschaften und Anwendungshinweise entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung. Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:** Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter, Deutschland **Vertrieb:** MEDICE Arzneimittel GmbH, Römerstraße 14, 5400 Hallein, Österreich www.medice.at; **Stand der Information:** Oktober 2021.



Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

ELEMENT WASSER

Reinigende und stärkende Wirkung

Einfach mal abschalten vom Alltag und Wellness rundum genießen? Das Urlaubsgebiet rund um die Krimmler Wasserfälle ist ein Ort, der Magie innehält. Das Rauschen des Wassers reduziert Stress und stärkt gleichzeitig unser Immunsystem. Und weil man davon nicht genug bekommen kann, bleibt man gern länger. Am besten im Hotel Gassner in Neukirchen, das Wellness drinnen und draußen anbietet und in dem sich einfach nur Wohlbefinden einstellt.

SEELENSTREICHLER WASSERFALL

Es gibt gute Gründe, warum wir uns von Zeit zu Zeit eine Auszeit nehmen und die Schönheit von Wasserfällen genießen sollten. Wasserfälle unterstützen durch verschiedene Mechanismen unser Immunsystem und Wohlbefinden. Denn das Rauschen des Wasserfalls wirkt beruhigend und die Nähe zu den Wasserfällen reduziert inneren Stress. Wir können uns entspannen und den Geist klären.

ENERGETISIEREND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Nähe zu den Krimmler Wasserfällen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus, das wurde von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in einer klinischen Studie nach-

gewiesen. Zurückgeführt wird dies auf die hohe Konzentration an negativen Luftionen in der Umluft des Wasserfalls. Sie stimulieren das Immunsystem, führen zu einer nachhaltigen Verbesserung der Atemwege, wirken sich positiv auf die Lungenfunktion aus und verringern die Anfallhäufigkeit bei Allergikern und Asthmatikern.

HOTEL GASSNER: DRAUSSEN RUFT DIE NATUR. DRINNEN LOCKT DIE ENTSPANNUNG.

In unmittelbarer Nähe zu den Krimmler Wasserfällen liegt das familiengeführte 4-Sterne Superior Wander- und Wellnesshotel Gassner. Es ist der ideale Ausgangspunkt für Erlebnisstouren in der Umgebung der Krimmler Wasserfälle. Vom aktiven Outdoor-Programm bis zum süßen Nichtstun im Wellnessbereich. Jeder Gast nach seinen



Wünschen. „Wir bieten eine bunte Mischung für Natur-entdecker, Sportliebhaber und Wellnessgenießer“, so Sonja Gassner. Die modernen Zimmer sind komfortabel eingerichtet und die Krönung zur ohnehin schon wunderschönen Natur im Nationalpark Hohe Tauern.

VIELE MÖGLICHKEITEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Wandern im Nationalpark Hohe Tauern mit seinen zahlreichen Tälern und Themenwegen, Bergsteigen oder Mountainbiken, immer umringt von einer herrlichen Naturkulisse – das sind die schönsten Möglichkeiten, dem Alltag zu entfliehen.

Die Krimmler Wasserfälle sind ein einzigartiges Naturwunder, das es auf jeden Fall zu entdecken und zu erleben gilt. Gut zu wissen: Während der gesamten Sommersaison ist die Nationalpark Sommercard im Übernachtungspreis inbegriffen, damit ist der Eintritt zu den Wasserfällen, verschiedene Bergbahnen und weiteres mehr inkludiert.

WAS DAS HERZ BEGEHRT

Das exklusive Crystal- und Garten-SPA auf 1.200 Quadratmeter steht ganz im Zeichen der Entspannung. Ein Erholungsparadies zwischen

kristallklarem Naturpool, Farblichthallenbad und weitläufiger Sauna- und Relaxlandschaft. Hier kann man die Seele baumeln lassen und das Element Wasser wahrlich mit allen Sinnen genießen. Im Restaurant begeistert das Team täglich mit regionalen und internationalen Gerichten, wobei die duftenden Kräuter aus dem Hotelgarten immer mit eingebunden werden.

WANDER- UND WELLNESSHOTEL GASSNER

Von abenteuerlichen Bergerlebnissen, bis hin zu erfrischenden Sprüngen ins kühle Nass findet man hier im Salzburger Land die perfekte Auszeit. Von leichten, familienfreundlichen Wanderungen bis hin zum großen Gipfelglück. Gemeinsam unvergessliche Momente sammeln, die Natur entdecken und dem Glück entgegenwandern.

Urlaub schon geplant?



MÖCHTEN AUCH SIE EINFACH MAL ABSCHALTEN VOM ALLTAG UND WELLNESS RUNDUM GENIEßEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER ** SUPERIOR FAMILIE GASSNER**

Hadergasse 167
5741 Neukirchen am Großvenediger

Tel.: +43 (0) 6565 / 6232
Mail: info@hotel-gassner.at
Web: www.hotel-gassner.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit am Großvenediger!





VERSCHLEISSERSCHWEINUNG OSTEOCHONDROSE

Wie man sie
erkennt und
behandelt

Laut einer Studie des Gesundheitsministeriums sind Rückenschmerzen die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparats in Österreich. Rund 70 Prozent der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Rückenschmerzen. Sie können durch viele Faktoren verursacht werden und sind manchmal ein Zeichen von Osteochondrose.

Was ist der Unterschied zwischen Rückenweh und einer Osteochondrose?

Rückenschmerzen sind ein Symptom, das durch eine Vielzahl von Ursachen verursacht werden kann, einschließlich Überanstrengung der Muskeln oder Bänder, Verletzungen oder Entzündungen der Wirbelsäule oder der umgebenden Gewebe. Osteochondrose hingegen ist eine spezifische Erkrankung der Wirbelsäule, bei der sich Knorpelgewebe und Knochen im Wirbelbereich verändern und abbauen. Diese Veränderungen können Schmerzen und Steifheit verursachen sowie zu einem erhöhten Risiko für Bandscheibenvorfälle und andere Wirbelsäulenprobleme führen.

In welchem Alter treten Osteochondrosen auf?

Schätzungsweise 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung betrifft die Erkrankung der Osteochondrose. Sie können in jedem Alter auftreten, sind aber häufiger bei Kindern und Jugendlichen im Wachstumsschub sowie bei älteren Erwachsenen. Bei Kindern und Jugendlichen treten Osteochondrosen oft im Bereich der Wachstumsfugen auf, dort wo Knochen und Knorpelgewebe zusammenkommen. Diese Wachstumsfugen sind anfälliger für Verletzungen und Belastungen, die zu Osteochondrosen führen können. Bei älteren Erwachsenen tritt die Erkrankung häufiger aufgrund von Verschleißerscheinungen auf, die im Laufe des Lebens durch Belastungen und Alterungsprozesse in der Wirbelsäule entstehen können.

Die Symptome

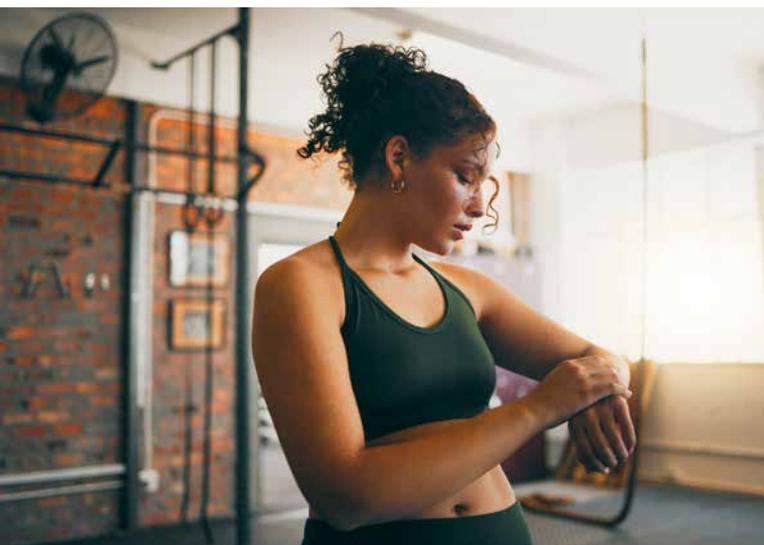
Sie können von Person zu Person unterschiedlich sein. Typischerweise treten Rückenschmerzen oft im Bereich der Lenden- oder Halswirbelsäule auf. Diese Schmerzen können sich bei Bewegung verstärken und zu Taubheitsgefühlen oder Muskelverspannungen führen. Eine frühzeitige Diagnose von Osteochondrose ist wichtig, um weitere Schäden zu vermeiden und die bestmögliche Behandlung zu erhalten. Eine Diagnose kann in der Regel durch eine körperliche Untersuchung und eine Röntgenaufnahme gestellt werden.

Weitere Symptome können sein:

- › Schwellung
- › Schmerzempfindlichkeit
- › Gelenkknacken
- › Blockierung des Gelenks
- › Gelenkschwäche
- › Steifheit der Gelenke
- › Unfähigkeit, die betroffene Gliedmaße vollständig zu strecken

Die Behandlung

In milden Fällen können Schmerzmedikamente oder Physiotherapie helfen, während in schwereren Fällen eine Operation erforderlich sein kann. Es gibt aber auch präventive Maßnahmen, die das Risiko von Osteochondrose verringern. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Körperhaltung. So wird die Belastung der Wirbelsäule reduziert und das Risiko von Verschleißerscheinungen verringert. Bei einigen Arten von Osteochondrose können Übungen und Dehnungen helfen, die Muskeln und Sehnen um das betroffene Gelenk zu stärken.



Spurenelemente und Vitamine für die Knochengesundheit

Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke enthalten unter anderem Kombinationen aus Glucosamin und Chondroitin. Diese Inhaltsstoffe können dazu beitragen, den Knorpel im Körper zu erhalten und die Gelenkgesundheit zu unterstützen. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für die Knochengesundheit wichtig und neben Calcium, Magnesium, Vitamin D3 und Vitamin K1 ebenso in kombinierten Nahrungsergänzungsmitteln in der Apotheke erhältlich. Calcium als Direktgranulat lässt sich ohne Wasser einnehmen und kann schnell vom Körper aufgenommen werden.

APOTHEKEN

Tipp



VIEL MEHR ALS EIN KÜCHENGEWÜRZ

Kurkuma, auch als Gelbwurz bezeichnet, stammt aus Südostasien und hat seit jeher eine große Bedeutung in der TCM und im Ayurveda. Die biologisch aktiven Inhaltsstoffe der Pflanze sind die intensiv gelb gefärbten Curcuminoide. Aufgrund ihrer positiven Effekte unter anderem auf Verdauung, Leber, Fettstoffwechsel, Immunsystem, Haut, Gelenke und Nerven wird Curcuma heute auch bei uns breit eingesetzt. Curcumin liquid (Mizellen-Curcumin) ist optimal bioverfügbar – es wird im Vergleich zu Curcumin in Pulverform 185-mal besser aus dem Verdauungstrakt aufgenommen.

.....

Curcumin

60 KAPSELN

lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

Beleidigung, Kränkung	Hausvorbau	weibliches Haustier	Wasser- vogel mit langem Hals	Schreit- vogel, Sichler	gehack- tes Schwei- nefleisch	belgi- scher Kurort	zuguns- ten einer Person, Sache	griechi- sche Sieges- göttin	die Acker- krume lockern	Höflich- keits- bezei- gung	deut- scher Dichter (Theodor)	tiefes Bedauern							
						7			Hub- schrau- ber- flügel										
Quer- stange am Mast			spöttlich: schöner Mann (franz.)				runde Schnee- hütte			Papier- oder Plastik- beutel		nieder- sächsi- scher Hafen							
Emirat am Per- sischen Golf					Zimmer- winkel				Stroh- unter- lage		9								
Lasten- heber		Heer; Heeres- verband	2	schwarzer, metallisch glänzender Singvogel			Schluss- ergebnis einer Be- rechnung		6										
				men- schen- ähnliches Säugetier	<div style="text-align: center;">  <h1>Gehirn- Jogging</h1> <p>Schwedenrätsel</p> </div>							Viper, Gift- schlange		österrei- chisches Bundes- land	Alters- ruhegeld				
Moor- land	angebo- rener Instinkt		eine Wall- fahrt machen																
voll ent- wickelt; erwach- sen																	unbestim- mter Artikel		
Fremd- wort- teil: fern																	lang- same Gangart	Edelgas	Bauwerk in London
Schwer- metall		Mix- getränk (engl.)		früherer athlo- pischer Titel															
																	Affodill- gewächs, Heil- pflanze		
Würde, Ansehen			3														Gelieb- ter der Julia	nordafrik. Misch- volkange- höriger	Umlauf- bahn eines Satelliten
furcht- sam, besorgt																	törichter Mensch		
läng- liche Frucht, Schote	Zeit- messer		Kfz- Zeichen Kreis Lippe	Stock- werk								Staat in Mittel- europa		Kommuni- kations- form im Internet	Tisch zur Holz- bearbei- tung	eine Zahl	erd- braune Farbe	nieder- ländi- scher Humanist	Laub- baum, Buchen- gewächs
						Gelage, lust- volles Essen				5									
unter- irdischer Kirchen- raum		Währung in Japan (100 Sen)		Geschwin- digkeits- messer (Kurzwort)					eng- lisches Bier	aus- gedehnt nach den Seiten		4							
		11				kubani- scher Tanz		8			Groß- ein- kaufs- anlage	Gewinn, Aus- beute							
Spitzna- me des Ame- rikaners	Pflanze mit flei- schigen Blättern		Ton, Schall	Märchen- figur der Brüder Grimm					sich woh- lig aus- strecken (sich ...)	Verbren- nungs- rück- stand									
					deutsche Comedien: ... Engelke		Frau Jakobs im A. T.			Geliebte des Zeus	großes Gewässer								
italie- nischer Geigen- virtuose		germa- nischer Wurf- speiß		ugs. für nein	Gestalt aus „Moby- Dick“ (Ka- pitän ...)				blutstil- lendes Mittel			Handels- brauch							
							jeder ohne Aus- nahme			eigen- sinnig, hart- näckig									
Blut- gefäß					Haupt- sache; Mittel- punkt				Abkür- zung für et cetera	10	Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)								
die Waffen strecken (sich ...)			1				Licht- spiel- theater				heißes Rum- getränk								

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

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



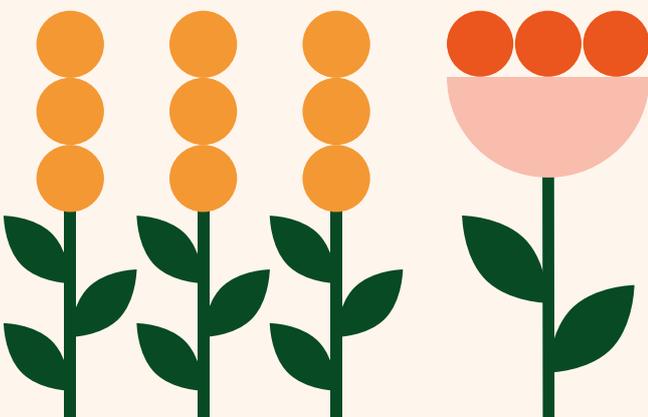
Sudoku

Leicht

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

Mittel

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

Rätself & Gewinnen



Wie heißen die größten Wasserfälle Europas, die sich im Nationalpark Hohe Tauern befinden?

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.08.2023.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
- ** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der Central Apotheke Bludenz verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Hotel Gassner.
www.hotel-gassner.at

2. & 3. PREIS**

Curcumin

Infos zum Produkt auf Seite 19.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Durch die große Hitze habe ich unter der linken Brust einen Ausschlag bekommen. Es sind rote, runde Erhebungen. Sie jucken sehr stark, was kann ich tun?

Es hat sich ein Pilz auf der Haut gebildet. Hier helfen weder kaltes Wasser noch eine Zinksalbe. Auch tägliche Duschen bringen keine Linderung. Antimykotische Cremes enthalten Wirkstoffe wie Clotrimazol, Miconazol oder Ketoconazol und sind wirksam gegen Pilzinfektionen. Sie können dreimal täglich auf die betroffene Hautstelle aufgetragen werden. Auch Teebaumöl hat antimykotische Eigenschaften und kann bei der Behandlung von Hautpilz helfen.

Wenn ich huste oder lache, führt das zu unkontrolliertem Urinverlust. Manchmal passiert mir das auch beim Laufen oder Treppensteigen. Was hilft?

Unterstützende Medikamente mit Kürbiskernextrakt stärken den Blasenmuskel und unterstützen das Harnsystem. Cranberry-Saft oder -Kapseln können dazu beitragen, Infektionen der Harnwege zu verhindern, die Blasenschwäche auslösen oder verschlimmern können. Probiotika können dazu beitragen, ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora zu fördern, was dann auch wieder zu einer gesunden Blase führt.

Ich habe unangenehme Warzen an den Füßen, gerade jetzt im Sommer sieht man sie deutlich. Was kann ich dagegen tun?

Warzen sind Hautveränderungen, die durch Viren ausgelöst werden. Eine gängige Methode zur Behandlung von Warzen an den Füßen ist die Verwendung von Salicylsäure-haltigen Produkten wie Pflastern, Lösungen oder Gele. Eine andere Methode zur Behandlung von Warzen ist die Kryotherapie, die man daheim mit vereisenden Sprays oder Pflastern durchführen kann.

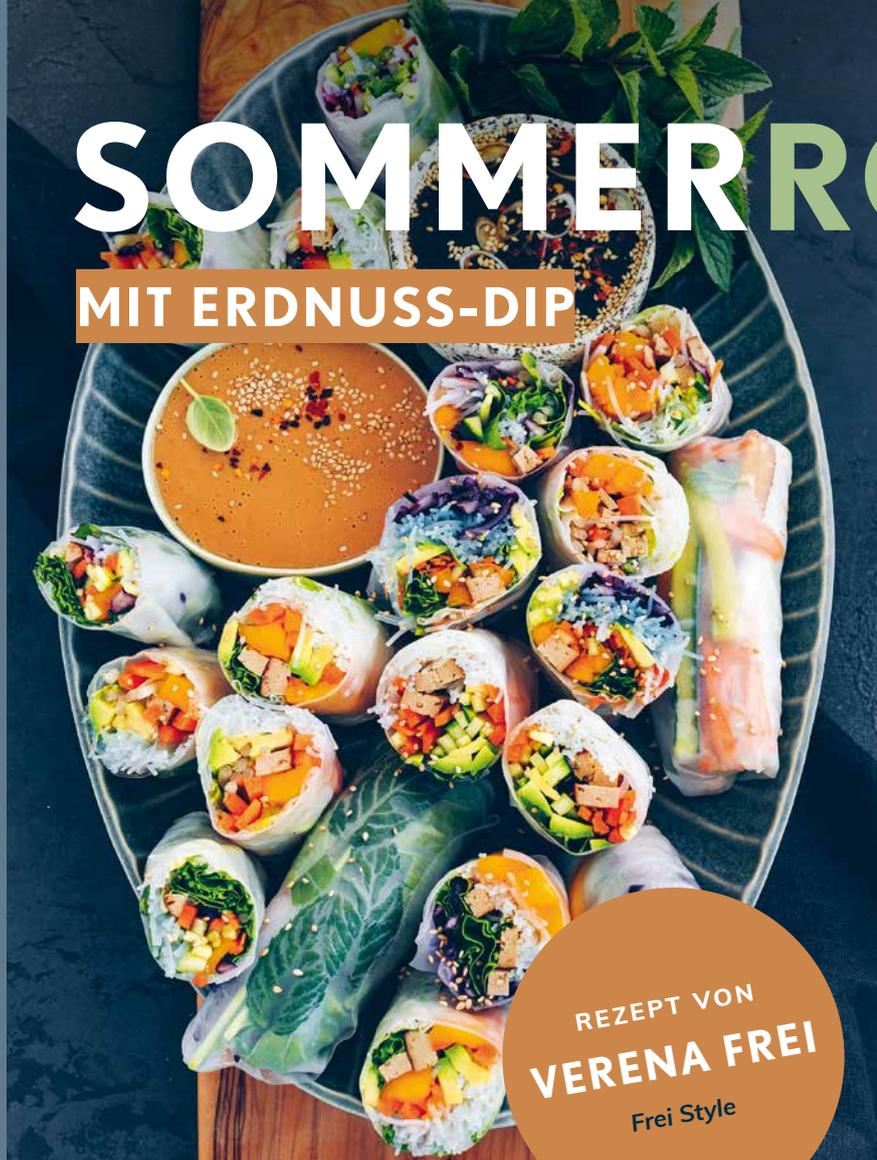
Was hilft wirklich gegen den Kater am Morgen nach einer Party?

Nach der Feier, vor dem Zubettgehen, sollte man eine basische Mineralmischung mit Calcium, Magnesium und Natriumhydrogencarbonat trinken. Das kompensiert die alkoholbedingten Verluste an Wasser und Mineralstoffen. Wacht man trotz aller Vorsicht mit Kopfschmerzen und Übelkeit auf, können rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen.



SOMMERROLLEN

MIT ERDNUSS-DIP



DIE LEICHTEN UND GESUNDEN ROLLEN SIND SO LECKER UND MIT ETWAS ÜBUNG SCHNELL GEMACHT. AUSSERDEM KANN MAN BEI DER FÜLLUNG PRIMA ABWECHSELN

1.

Für die Sommerrollen die Möhren waschen, schälen und ebenso wie den Tofu in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Den Rotkohl fein schneiden oder raspeln.

2.

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und in dünne Spalten schneiden.

3.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die Kräuter und den Salat waschen und trocken schleudern.

4.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Alle Zutaten nebeneinander auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten.

5.

Die Reispapierblätter nacheinander in Wasser einweichen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Nun mit den vorbereiteten Gemüse-, Obst- und Tofustreifen, den Kräutern, Salatblättern, Sprossen, Glasnudeln und Sesam belegen und aufrollen.

Verschiedene Kombinationen ausprobieren, nicht alle Rollen müssen gleich sein. Jeder kann seine Füllung selbst wählen. Die Rollen mit etwas Abstand auf einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Für den Dip nach Belieben den Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und zu den Sommerrollen servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE SOMMERROLLEN

- › 2 Möhren
- › 200 g Tofu (z. B. Räucher-, Mandel- oder Sesamtofu)
- › 1 Mango
- › 1/4 Rotkohl
- › 1 Avocado
- › 100 g Glasnudeln
- › frische Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Koriander, Thai-Basilikum)
- › 1 Handvoll Asia-Salat (ersatzweise Baby-Blattspinat)
- › 1 Frühlingszwiebel
- › 120 g große Reispapierblätter (20 cm Ø)
- › 2 EL Sprossen (z. B. Brokkoli, Mungbohnen)
- › 2 EL Sesam

FÜR DEN DIP

- › 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang; nach Belieben)
- › 3 EL Sojasauce
- › 1 TL Sesamöl
- › 1 EL Reisessig
- › 1 EL Ahornsirup
- › Chiliflocken (nach Belieben)
- › Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- › 1 TL Sesam



KOCHBUCH

TASTE OF LIFE - DAS VEGANE FAMILIENKOCHBUCH



@frei_style



www.frei-style.com



Central Apotheke Bludenz

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



HELLO SPRING!



€ 15,50
statt € 17,50

€ 23,90
statt € 25,90

www.central-apotheke.at

* Aktion gültig bis 30.06.23