

gesund

IHR MAGAZIN FÜR
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Gratis

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

SMILE!

Mundhygiene ist mehr als nur Zähneputzen

DAS SEIDEL ZU VIEL

Warum auch kleine Mengen Alkohol unsere Leber schädigen

KRAMPFANSAGE

So werden Sie nächtliche Wadenkrämpfe los



APOTHEKEN-
MAGAZIN

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Herbst ist angekommen und mit ihm die wunderbare Zeit des Übergangs. Wir verabschieden uns von der Energie des Sommers und bereiten uns auf die kommenden Monate vor. Die dritte Jahreszeit bietet die Möglichkeit, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn inmitten des hektischen Alltags passiert es oft schnell, dass man die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verliert. Lassen Sie uns innehalten und uns bewusst einmal um uns selbst kümmern!

Auf den kommenden Seiten werden wir Ihnen wertvolle Informationen, Tipps und Inspirationen präsentieren, um Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu steigern – speziell in dieser wieder kälter werdenden Jahreszeit.

Genießen Sie den goldenen Herbst in vollen Zügen, verwöhnen Sie Ihre Sinne und tun Sie sich etwas Gutes, statt sich dem Herbstblues hinzugeben und sich unter der Bettdecke zu verkriechen.

Vielleicht mit einem schönen Waldspaziergang oder bei einer abendlichen Tasse gutem Kräutertee?

Nutzen Sie diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Veränderungen um Sie herum zu genießen. Dieser Herbst soll eine Reise der Selbstfürsorge werden.

Denn oft vergessen wir, dass wahre Schönheit von innen kommt und dass es wichtig ist, sich um unser seelisches Wohlbefinden zu kümmern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre und eine gesunde, genussvolle Herbstzeit.

.....

Herzlichst, Ihr
Team der Central
Apotheke Bludenz

Inhalt

4

Stress, Antibiotika, Schlafmangel

Feinde der Darmflora

6

Krampfansage

So werden Sie nächtliche
Wadenkrämpfe los

8

Gefragt am Markt

Empfehlungen für Sie

10

Starke Stütze

Knochen verändern sich
im Laufe des Lebens

12

Immer on - immer wach

Der moderne Lebensstil
stört unsere natürlichen
Lebenszyklen

14

Smile!

Mundhygiene ist mehr
als nur Zähneputzen

16

Der Herpes-Kampf

L-Arginin vs. L-Lysin

18

Abendroutine

7 gute Gewohnheiten für
besseren Schlaf

20

Das Seidel zu viel

Warum auch kleine Mengen Al-
kohol unsere Leber schädigen

22

Vitamine, Mineralstoffe & Co

Was braucht unser Körper
im Herbst?

24

Leben mit Rheuma

Tipps für den Alltag

26

Gefahrenzone Zuhause

Die meisten Unfälle passieren
im eigenen Heim

28

Von A bis Zink

Welche Vitamine für Männer
besonders wichtig sind

30

Das Mental-Health- Labyrinth

Wie man Lampenfieber,
Burnout, Panikattacken und
Blackout unterscheidet

32

Erkältungsmythen

Was stimmt und was nicht?

34

Zirbenverwöhn- momente

Positive Wirkung auf Gesund-
heit und innere Ruhe

36

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

39

Rezept

Brombeer Grießknödel

Impressum:

APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich

M: aponovum@camucamu.media | www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock,

unsplash, pexels, Martina Enthammer, Hotel DIE SONNE 4*S - www.hotel-sonne.at



Liebe als Medizin

MENTAL
TIPP

***Erschaffe einen Raum
voller Liebe, in dem jeder
Mensch das Gefühl hat,
wichtig zu sein und etwas
bewirken zu können.***

Du kannst andere nur unterstützen, indem du sie aufhebst, nicht indem du sie runterziehst. Achte auf die tieferen Wurzeln des Schmerzes, der uns zu Menschen macht, auf die wir nicht stolz sind. Mit Verständnis und Mitgefühl wirst du immer mehr bewirken, als mit Ignoranz und Hass. Teile dein persönliches Licht mit anderen, damit sie auch ihres sehen können.

***Reagiere auf Hass
mit Liebe – jedes Mal.***

Und vertrau mir: Wenn jemand das Schöne in dir sieht und dir eine zweite Chance gibt, wirst du dadurch in der Lage sein, die Schönheit in anderen zu sehen und neue Chancen zu geben. Und so wird die Welt ein kleines bisschen besser.



www.soulcoach-joana.de

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





STRESS, ANTIBIOTIKA, SCHLAFMANGEL

Feinde der Darmflora

In unserer modernen, hektischen Welt sind wir zunehmend mit Krankheiten, welche die Heilung durch Antibiotika benötigen, Stress und Schlafmangel konfrontiert. Was viele von uns jedoch nicht wissen, ist, dass diese Faktoren nicht nur unsere allgemeine Gesundheit beeinflussen, sondern auch eine direkte Auswirkung auf die Darmflora haben.

Sich des Problems bewusst werden

Die Gesundheit unserer Darmflora ist von großer Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Stress, Antibiotika und Schlafmangel aber können die Darmflora negativ beeinflussen und zu Gesundheitsproblemen führen. Wer sich bewusst mit diesen Faktoren auseinandersetzt kann Maßnahmen ergreifen, um die eigene Darmgesundheit zu schützen.

Was genau ist die Darmflora?

Sie ist auch bekannt als Darmmikrobiota und spielt eine entscheidende Rolle für unsere Verdauung, das Immunsystem und sogar unsere psychische Gesundheit. Sie trägt auch zur Abwehr von schädlichen Bakterien bei.

Auswirkungen von Stress auf die Darmflora

Stress ist für viele Menschen allgegenwärtig und kann eine Vielzahl von negativen Auswirkungen auf den Körper haben. Eine davon betrifft die Darmflora. Denn Stress kann das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien stören und in Folge zu Entzündungen im Darm führen. Dieses Ungleichgewicht der Darmflora kann langfristige Auswirkungen haben und mit Darmproblemen wie Reizdarmsyndrom, entzündlichen Darmerkrankungen und Verdauungsstörungen in Verbindung gebracht werden.

Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora

Antibiotika werden bei bakteriellen Infektionen eingesetzt und sind hochwirksam. Allerdings haben sie auch eine Schattenseite: Antibiotika wirken nicht selektiv auf die krankheitserregenden Bakterien. Sie können sowohl schädliche als auch nützliche Bakterien im Darm abtöten. Durch das Abtöten der nützlichen Bakterien können sich schädliche Bakterien im Darm vermehren und überwuchern. Dies kann zu Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Verdauungsproblemen führen. Der Einsatz von Antibiotika kann auch dazu führen, dass Bakterien im Darm gegen diese Medikamente resistent werden. Dies kann die Behandlung von Infektionen erschweren.

Auswirkungen von Schlafmangel auf die Darmflora

Fast jeden trifft es irgendwann: Schlafmangel. Ein weit verbreitetes Problem in unserer modernen Gesellschaft, das aber auch die Darmflora beeinflussen kann. Studien haben gezeigt, dass Schlafmangel zu Veränderungen in der Zusammensetzung und Aktivität der Darmbakterien führen kann. Schlafmangel kann zu einer Verschiebung des Gleichgewichts zwischen Bakterienstämmen im Darm führen. Das verringert die Vielfalt der Darmflora und begünstigt das Wachstum schädlicher Bakterien. Schlafmangel ist auch mit einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmbarriere verbunden. Schädliche Substanzen, wie Toxine und Entzündungsmoleküle, können leichter in den Körper eindringen und ein Reizdarmsyndrom oder Verdauungsstörungen verursachen.

Tipps für eine gesunde Darmflora

- › *Stress reduzieren und Stressbewältigungstechniken anwenden, um die Darmgesundheit zu fördern. Dazu gehören Entspannungstechniken wie Meditation, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf und die Pflege des eigenen Wohlbefindens. Pflanzliche Arzneimittel mit Heilpflanzenextrakten wie Kamille, Pfefferminze und Schafgarbe helfen, Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen und Bauchkrämpfe, zu lindern und die Muskelentspannung zu fördern.*
- › *Um die negativen Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora zu minimieren, sollten Probiotika aus der Apotheke eingenommen werden. Diese lebenden Mikroorganismen helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen. Die Bakterienstämme dieser Nahrungsergänzungsmittel sind speziell ausgewählt, indem sie nützliche Bakterien liefern und das Wachstum schädlicher Bakterien eindämmen.*
- › *Ausreichend Schlaf fördert die Darmgesundheit. Durch eine gute Schlafhygiene, wie das Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, das Schaffen einer angenehmen Schlafumgebung und die Vermeidung von koffeinhaltigen Substanzen sowie Bildschirmen vor dem Schlafengehen, kann ein gesunder Schlaf gefördert werden.*



DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:

Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut
AllergoSan

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



www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81222



9 120001 436972

* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 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. 81222



KRAMPF ANSAGE

SO WERDEN SIE NÄCHTLICHE
WADENKRÄMPFE LOS

Es beginnt mit einem unangenehmen Gefühl in der Muskulatur. Man spürt, wie sich die Muskeln zusammenziehen und verhärten. Es ist fast so, als ob jemand von außen ziehen würde. In Wirklichkeit aber ist es der eigene Muskel, der unkontrolliert krampft. Nächtliche Wadenkrämpfe können einem den Schlaf rauben. Doch was steckt dahinter und kann man etwas dagegen tun?

DIE DEFINITION EINES WADENKRAMPFES

Ein Wadenkrampf ist eine plötzliche, schmerzhaft Kontraktion der Muskulatur in der Wade. Die Entstehung kann auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein.

VIelfÄLTIGE AUSLÖSER

Tagsüber ist es oft eine Überlastung oder eine ungewohnte Belastung durch Laufen, Joggen oder Radfahren, die den Krampf auslöst. Aber auch langes Stehen oder Sitzen in einer ungünstigen Position begünstigt Krämpfe. Die Muskeln der Wade können dadurch überdehnt und gereizt werden. Ein anderer häufiger Auslöser - gerade nachts - ist ein Ungleichgewicht in der Elektrolytzusammensetzung des Körpers. Insbesondere bei einem Mangel an Magnesium, Kalium oder Kalzium. Diese Mineralstoffe sind für die Regulierung der

Muskelkontraktionen und -entspannungen unerlässlich. Wenn der Körper einen Mineralstoff-Mangel hat, kann das zu unkontrollierten Kontraktionen und Krämpfen in der Wade führen.

WIE MAN DEN KRAMPF SCHNELL LOS WIRD

Wer erst einmal einen Krampf hat, will ihn so schnell wie möglich loswerden. Aber nur wie? Denn wenn der Krampf erst einmal voll ausgebrochen ist, kann es sehr schmerzhaft sein. Es fühlt sich an, als ob man einen kräftigen Stromschlag verpasst bekommt. In dieser Phase kann man sich kaum noch bewegen und es ist scheint unmöglich, den Krampf zu lösen. Eine Massage oder das Dehnen der Muskulatur können Wunder bewirken und den Krampf schnell lösen.

MASSNAHMEN, UM NÄCHTLICHE KRÄMPFE ZU VERMEIDEN

Besonders häufig von nächtlichen Wadenkrämpfen betroffen sind ältere Menschen sowie Schwangere. Um sie zu vermeiden, gibt es einige Maßnahmen, die man ergreifen kann:

1. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Kalium ist wichtig.
2. Regelmäßige Bewegung, insbesondere Dehnübungen für die Wadenmuskulatur, können helfen. Wer unter starker Belastung steht oder viel Sport treibt, sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
3. Die richtige Schlafposition. Eine gestreckte Beinhaltung während des Schlafes kann zu nächtlichen Wadenkrämpfen führen. Es empfiehlt sich, das Fußende des Bettes leicht erhöht zu stellen oder ein Kissen unter die Füße zu legen.
4. Auch das Tragen von Stützstrümpfen kann dabei helfen, die Durchblutung zu verbessern und nächtliche Wadenkrämpfe zu vermeiden.
5. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke lindern ebenso die Beschwerden.

MAGNESIUM UNTERSTÜTZT DIE MUSKELFUNKTIONEN

Wer endlich wieder entspannt durchschlafen möchte, sollte in der Apotheke zu **Magnesium** als Nahrungsergänzungsmittel greifen. Magnesium ist ein lebensnotwendiges Mineral, das für viele Prozesse im Körper von Bedeutung ist, darunter die Muskel- und Nervenfunktionen. In Form von Magnesiumcitrat unterstützt es den Energiestoffwechsel des Körpers. Die Präparate sind in unterschiedlichen Dosierungen erhältlich - bei uns in der Apotheke werden Sie dazu genau beraten.

magnofit® ULTRA - der tägliche Power-Stick

Magnesium ist ein für viele Körperfunktionen lebensnotwendiger Mineralstoff. Eine ausreichende Magnesiumversorgung unterstützt unseren Körper bei der normalen Funktion von Muskel- und Nervensystem sowie beim normalen Energiestoffwechsel. Vermehrtes Schwitzen bei Sport oder längere körperliche Anstrengung beeinflussen den Magnesium-Haushalt negativ. Außerdem unterstützt Magnesium die Elektrolytbalance und kann helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.

Ob in der Arbeit, beim Sport oder im Alltag: Holen Sie sich Ihre Energie zurück! **Magnofit® ULTRA** unterstützt Muskeln, den Energiestoffwechsel und das Nervensystem.
Exklusiv in Ihrer Apotheke!

- Tagesbedarf Magnesium in einem Stick
- nur 1 x täglich
- Direktgranulat ohne Wasser
- erfrischender Zitronengeschmack

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.magnofit.at

Nahrungsergänzungsmittel. Verzehrempfehlung: Ein Stick pro Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. CB12-2023-0159



Entgeltliche Einschaltung

GEFRAGT AM MARKT



APOTHEKEN

Tipp



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Für ein gutes Allgemeinbefinden und den Erhalt der vollen Leistungsfähigkeit ist eine robuste Immunabwehr wichtig. Damit diese ihre Aufgaben optimal erfüllen kann, benötigt der Körper eine Reihe von Mikronährstoffen. Die Vitamine C, D, A, B6, B12 und Folsäure sowie Eisen, Kupfer, Selen und Zink sind besonders wichtig für die Funktion des Immunsystems. Zusätzlich tragen weitere Vitamine, Spurenelemente und wertvolle pflanzliche Stoffe wie die Polyphenole aus der Zistrose (Cistus incanus) zu einer ausgewogenen Vitalstoffversorgung bei und unterstützen das körperliche Wohlbefinden.

Immun + Cistus Kapseln

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

Gutschein

**Immun + Cistus
Kapseln**

Für das Immunsystem

-2€



Gutschein gültig von 15.08.2023 bis 15.11.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



APOTHEKEN

Tipp



FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Der fruchtige Vitaminsaft mit der Kraft der Zistrose (Cistus) ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab 4 Jahren hervorragend geeignet, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt unterstützt durch seinen hohen Polyphenol-Gehalt die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden.

Immun + Cistus Saft

300 ml

vegan · lactosefrei · glutenfrei · aromafrei

Gutschein

**Immun + Cistus
Saft**

Für das Immunsystem

-2€



Gutschein gültig von 15.08.2023 bis 15.11.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



STARKE STÜTZE

Knochen verändern sich im Laufe des Lebens

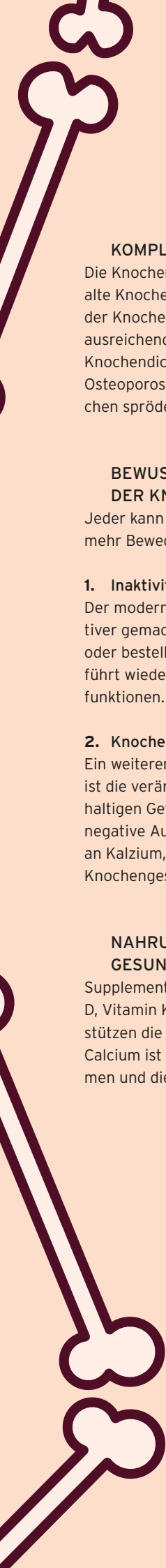
Altersbedingte Knochenprobleme wie Osteoporose und Gelenkverschleiß werden heutzutage immer häufiger diagnostiziert. Aber warum ist das so? Liegt der Grund im demografischen Wandel – weil wir immer älter werden? Oder ist es doch der moderne Lebensstil – langes Sitzen, ungesunde Essgewohnheiten und Stress, der zu einem ungünstigen Knochenstoffwechsel beiträgt?

Unsere Knochen sind nicht nur das Gerüst, das unseren Körper trägt, sondern auch ein Symbol für Stärke, Ausdauer und Widerstandsfähigkeit. In einer Gesellschaft, in der die Lebenserwartung steigt und die Bevölkerung altert, wird die Frage der Knochengesundheit deshalb zu einem zentralen Anliegen.

ZWEI ASPEKTE DER VERÄNDERUNG

Knochenaufbau und Knochenabbau verändern unsere Knochen im Laufe des Lebens. Während der Kindheit und Jugendphase ist der Knochenaufbau dominant. Die Knochen wachsen und erreichen ihre maximale Dichte und Stärke in den frühen Erwachsenenjahren. Mit dem Älterwerden nimmt der Knochenaufbau ab, während der Knochenabbau zunimmt. Diese sogenannte Knochenremodellierung wird durch Faktoren wie genetische Veranlagung, Hormonveränderungen und einem inaktiven Lebensstil beeinflusst.





**orthomol
chondroplus**

KOMPLEXER PROZESS

Die Knochenremodellierung ist sehr komplex. Dabei werden alte Knochenzellen abgebaut und neue gebildet. Wenn jedoch der Knochenabbau überwiegt und der Knochenaufbau nicht ausreichend stattfindet, kann dies zu einer Abnahme der Knochendichte führen. Dieser Verlust an Knochendichte kann Osteoporose verursachen, einer Erkrankung, bei der die Knochen spröde und anfällig für Frakturen werden.

BEWUSSTSEIN FÜR DIE BEDEUTUNG DER KNOCHENGESUNDHEIT

Jeder kann für sich aktiv werden, mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung:

1. Inaktivität führt zu Knochenproblemen

Der moderne Lebensstil hat uns teilweise auch wesentlich inaktiver gemacht. Vieles kann direkt von der Couch aus gesteuert oder bestellt werden. Die mangelnde körperliche Aktivität führt wiederum zur Abnahme der Knochendichte und Muskelfunktionen. Das Risiko von Knochenproblemen steigt.

2. Knochen brauchen Nahrung

Ein weiterer Faktor für die Veränderung der Knochenstruktur ist die veränderte Ernährung. Ein hoher Konsum von zuckerhaltigen Getränken und verarbeiteten Lebensmitteln hat negative Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel. Es fehlt an Kalzium, Vitamin D und anderen Nährstoffen, die für die Knochengesundheit wichtig sind.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SORGEN FÜR GESUNDE KNOCHEN

Supplemente aus der Apotheke, mit Inhaltsstoffen wie Vitamin D, Vitamin K, Vitamin C, Zink, Bor oder Magnesium unterstützen die Knochenfunktion. Die zusätzliche Aufnahme von Calcium ist entscheidend, um den Knochenabbau zu verlangsamen und die Knochengesundheit zu erhalten.

**Wichtige
Mikronährstoffe.
Für Knorpel
und Knochen.**

**orthomol
chondroplus**

**Wichtige Mikronährstoffe
für Knorpel und Knochen.¹**

Mit Glucosaminsulfat,
Chondroitinsulfat und
Hyaluronsäure.

 30 Tagesportionen:
Granulat/Kapseln

**Bereit.
Fürs Leben.**

IMMER ON - IMMER WACH

*Der moderne
Lebensstil stört
unsere natürlichen
Lebenszyklen*

Wir sind ständig erreichbar und haben ständig Zugang zu elektronischen Geräten. Ohne Zweifel: Der moderne Lebensstil hat viele Vorteile. Aber die ständige Verfügbarkeit von Informationen und Unterhaltung kann auch dazu führen, dass wir länger wach bleiben und weniger Schlaf bekommen, als wir eigentlich brauchen.

**Was macht unseren modernen Lebensstil aus?
Er ist geprägt von einigen typischen Eigenschaften
und Aspekten:**

WIR SIND: IMMER BEREIT!

Smartphones, Computer und das Internet haben die Art und Weise wie wir kommunizieren, Informationen erhalten, arbeiten, einkaufen und uns unterhalten, revolutioniert. Wir sind praktisch immer online.

WIR SIND: IMMER SCHNELL!

Wir erwarten, dass Dinge schnell abgewickelt werden, sei es die Kommunikation, die Lieferung von Waren oder die Erledigung von Aufgaben. Die technologischen Fortschritte ermöglichen Expresslieferungen, eine sofortige Kommunikation und schnellen Zugriff auf Informationen jeder Art.

WIR SIND: IMMER VOLL MIT TERMINEN!

Unser moderner Lebensstil ist von einem beschleunigten Lebensrhythmus geprägt. Wir sind ständig in Eile, um Termine einzuhalten, Aufgaben zu erledigen und soziale Verpflichtungen zu erfüllen. Viele fühlen sich aber gestresst von dem Zeitdruck und der ständigen Verfügbarkeit.

WIR SIND: IMMER FLEXIBEL!

Nie wurden Home-Office-Möglichkeiten so oft nachgefragt und auch umgesetzt, wie seit der Pandemie. Tendenz steigend. Wir sind flexibel und erwarten das auch vom Arbeitgeber und unserem Umfeld. Flexibilität in Bezug auf Arbeitszeiten und -orte wird immer wichtiger. Das erzeugt, neben vielen Annehmlichkeiten, auch viel mehr Druck.

WIR SIND: IMMER GESUNDHEITSBEWUSST!

Das Gesundheits- und Wellnessbewusstsein hat in den letzten Jahren einen hohen Stellenwert eingenommen. Die Menschen legen großen Wert auf körperliche Fitness, gesunde Ernährung, mentales Wohlbefinden und einen ausgewogenen Lebensstil. Die Auswahl an Fitnessstudios, Gesundheits- und Wellness-Apps, Bio-Lebensmitteln und anderen Produkten ist groß.

WIR SIND: IMMER UMWELTBEWUSST!

Immer mehr Menschen sind sich der Umweltauswirkungen ihres Lebensstils bewusst und bemühen sich, bewusster zu leben. Nachhaltigkeit, Recycling, erneuerbare Energien und umweltfreundliche Praktiken gewinnen an Bedeutung. Der bewusste Konsum und die Unterstützung von Unternehmen mit nachhaltigen Praktiken sind Teil dieses Trends. Und auch das – erzeugt Druck.





WAS MACHT DIESER DRUCK DES MODERNEN LEBENSSTILS MIT UNS?

Können wir wirklich

- › immer bereit,
- › immer schnell,
- › immer voll mit Terminen,
- › immer flexibel,
- › immer gesundheitsbewusst,
- › immer umweltbewusst

sein? Und wie passt das mit unserem natürlichen Schlaf-Wach-Zyklus zusammen? Dieser wird vom sogenannten zirkadianen Rhythmus bestimmt, der durch das natürliche Licht- und Dunkelheitsmuster beeinflusst wird. Aber genau diesen stören moderne Bildschirme.

WARUM BILDSCHIRME UNS LÄNGER WACHHALTEN

Smartphones, Tablets und Computern strahlen blaues Licht ab, welches dem Tageslicht ähnelt. Es signalisiert dem Gehirn, dass es noch Tag ist und wir wach bleiben sollten. Als Folge kommt es zu einer verzögerten Melatonin-Produktion – dem Hormon, das den Schlaf reguliert. Wir bleiben länger auf, fühlen uns weniger müde und finden es schwieriger, einzuschlafen.

SCHLAFMANGEL = ENERGIEMANGEL

Die Nutzung der Bildschirme führt zu Schlafproblemen, ständiger Müdigkeit und Erschöpfung. Dabei ist eine ausreichende und qualitativ hochwertige Schlafzeit entscheidend für unser Energieniveau. Auch Stress und psychische Belastungen, hervorgerufen durch die ständige Erreichbarkeit und Nutzung elektronischer Geräte, wirken sich auf die Müdigkeit und das Energielevel aus.

NATÜRLICHE LÖSUNGEN

Um mehr Energie zu haben und von einem erhöhten Wohlbefinden zu profitieren, helfen Multivitaminpräparate. Sie versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung des Energiestoffwechsels und des allgemeinen Wohlbefindens. Traditionell wird auch das Extrakt der Rhodiola rosea Pflanze zur Unterstützung von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit sowie zur Reduzierung von Stress und Erschöpfung verwendet.

HAND AUFS (GESTRESSTE) HERZ

Die meisten fühlen sich mit dem modernen Lebensstil übermäßig gestresst und haben Schwierigkeiten, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Unsere Gedanken scheinen immer aktiv und überstimulieren unseren Geist. Es ist an der Zeit, dass wir wieder bewusst auf unsere natürlichen Lebenszyklen achten und uns von der ständigen Verfügbarkeit elektronischer Geräte entkoppeln. Nur so können wir ein gesünderes Gleichgewicht zwischen unserer modernen Lebensweise und unseren natürlichen Rhythmen finden. Es ist eine Herausforderung, aber es lohnt sich, unsere Schlafqualität und unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.



orthomol vital

Wertvolle B-Vitamine für mehr Energie.



Mit 450 µg
Vitamin B₁₂^{**}

* Mit 450 µg Vitamin B12 je Tagesportion.
Orthomol Vital ist ein Nahrungsergänzungsmittel.
Mit B-Vitaminen und Magnesium zur Verringerung
von Müdigkeit und Erschöpfung. Enthält Omega-
3-Fettsäuren und Calcium (Calcium nur in Vital f
enthalten).

**Bereit.
Fürs Leben.**



Smile!

MUNDHYGIENE IST MEHR ALS NUR ZÄHNEPUTZEN

Ein strahlendes Lächeln hat etwas Magisches an sich. Wenn sich uns jemand mit schönen Zähnen zuwendet und seine Lippen zu einem perfekten Bogen formt, fühlen wir uns automatisch angezogen. Aber warum üben schöne Zähne eigentlich eine solche Faszination auf uns aus?

SPIEGEL UNSERER PERSÖNLICHKEIT

Schöne Zähne sind ästhetischer Genuss und spannende Geschichte in einem. Sie erzählen von einem Menschen, der Sorgfalt und Hingabe in seine Gesundheit investiert. Denn hinter jedem bezaubernden Lächeln steckt eine routinierte Mundhygiene. Und ein strahlendes Lächeln spiegelt das Innerste wider. Es ist Ausdruck von Selbstvertrauen,

Selbstliebe und positiver Ausstrahlung. Wer schöne Zähne hat, fühlt sich in seiner eigenen Haut wohl und ist bereit, sein Lächeln mit der Welt zu teilen.

ERFOLGREICHES LÄCHELN

Ein strahlendes Lächeln vermittelt auch den Eindruck von Professionalität und Erfolg. Im Beruf und in sozialen Interaktionen ist ein gepflegtes Erscheinungsbild von großer Bedeutung. Schöne Zähne zeigen, dass jemand die kleinen Dinge im Leben schätzt und Wert auf ein ansprechendes Äußeres legt. So werden Menschen mit schönen Zähnen oft als vertrauenswürdig, kompetent und erfolgreich wahrgenommen.

MUNDHYGIENE IST MEHR ALS ZÄHNEPUTZEN

Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, besonderen Wert auf die Mundhygiene zu legen. Und diese bezieht sich auf die Gesundheit und Sauberkeit des gesamten Mundraums, einschließlich Zähnen, Zahnfleisch, Zunge und den Wangeninnenseiten. Eine umfassende Mundhygiene-Routine sollte Folgendes beinhalten:

1. **ZÄHNEPUTZEN:** Es wird empfohlen, die Zähne mindestens zweimal täglich, idealerweise nach den Mahlzeiten, für mindestens zwei Minuten zu putzen.
2. **ZAHNSEIDE:** Zahnseide entfernt Speisereste, die sich zwischen den Zähnen angesammelt haben. Die Verwendung von Zahnseide sollte einmal täglich erfolgen.
3. **MUNDSPÜLUNG:** Mundspülungen helfen, Plaque zu reduzieren, Zahnfleischentzündungen zu lindern und einen frischen Atem zu fördern.
4. **ZUNGENREINIGUNG:** Die Zunge kann Bakterien und Gerüche beherbergen. Verwenden Sie daher einen Zungenschaber oder eine Zahnbürste, um die Zunge sanft zu reinigen und Bakterien zu entfernen.
5. **ZAHNARZTBESUCHE:** Regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen und professionelle Zahnreinigungen sind entscheidend für eine gute Mundgesundheit.
6. **ERNÄHRUNG:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, unterstützt die Mundgesundheit.

UNANGENEHMER MUNDGERUCH

Jeder möchte ihn vermeiden, aber er passiert dennoch: unangenehmer Mundgeruch. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, mit Mundgeruch umzugehen und ihn zu bekämpfen. Auch dabei ist eine gründliche und regelmäßige Mundhygiene entscheidend. Vergessen Sie nicht die Zunge zu reinigen, da sich dort Bakterien ansammeln können, die Mundgeruch

verursachen. Zahnseide ist wichtig, um Speisereste aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen, die zu Mundgeruch führen. Und verwenden Sie nach jeder Zahnreinigung eine Mundspülung mit antibakteriellen Eigenschaften, um die den Geruch verursachenden Bakterien zu bekämpfen.

Zu guter Letzt ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken: Speichel hilft dabei, den Mund zu reinigen und den Mundgeruch zu reduzieren.

ERGÄNZENDE MASSNAHMEN AUS DER APOTHEKE

Neben den oben genannten Tipps helfen Produkte aus der Apotheke, die von Zahnbürsten, über Zahnpasten, die speziell für die Pflege und den Schutz des Zahnfleisches entwickelt wurden, und Zahnseide reichen. Mundspülungen mit Kombinationen aus Fluorid und Kamillenextrakt beruhigen, wirken entzündungshemmend und reduzieren Plaque sowie Zahnfleischprobleme.

„Manchmal ist deine Freude die Quelle deines Lächelns, aber manchmal kann dein Lächeln die Quelle deiner Freude sein.“

:)

Thich Nhat Hanh



Bei Aphten meine erste Wahl

Bei Schmerzen & Entzündungen im Mund

- rasch schmerzstillend (nach 2-3 Minuten)
- lang anhaltend (bis zu 5 Stunden)
- gut verträglich
- angenehm im Geschmack (Anis)
- zuckerfrei

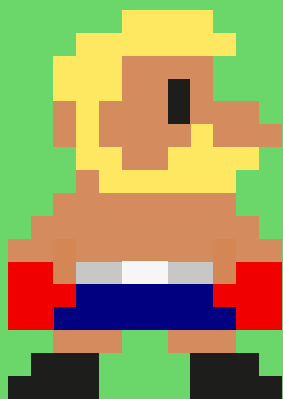


Foto: © Adobe

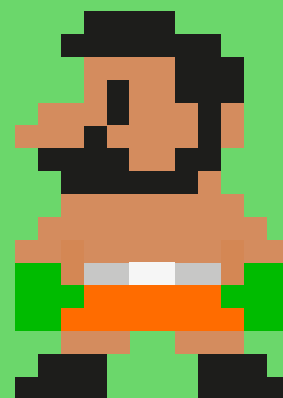


mundisal[®] gel
Wirkstoff: Cholin salicylat

DER HERPES- KAMPF



L-ARGININ



L-LYSIN

Es gibt viele berühmte Zweikämpfe in der Geschichte der Menschheit. Einige der berühmtesten sind: David gegen Goliath, Achilles gegen Hector, Caesar gegen Pompeius oder Bruce Lee gegen Wong Jack Man. Ob der Kampf zwischen L- Arginin vs. L-Lysin derart legendär ist, wird abzuwarten sein. Sicher aber ist, dass diese Gegenspieler im wissenschaftlichen Feld bereits zu kontroversen Diskursen geführt haben.

WER SIND EIGENTLICH L-ARGININ UND L-LYSIN?

Beide sind Aminosäuren, die für den Körper essentiell sind und eine wichtige Rolle im Stoffwechsel spielen. Sie sind für das Wachstum und die Regeneration von Geweben wichtig, insbesondere für Knochen, Haut und Bindegewebe. L-Arginin wird im Körper in Stickstoffmonoxid umgewandelt, das die Blutgefäße erweitert und somit den Blutfluss erhöht. L-Lysin hingegen kann das Wachstum des Herpes-Virus hemmen.

DER KÖRPER KANN NUR L-ARGININ SELBST HERSTELLEN

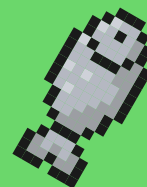
L-Arginin kann über die Nahrung aufgenommen werden, durch proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Der Körper kann L-Arginin aber auch selbst herstellen. L-Lysin kann ebenfalls über proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte aufgenommen werden. Der Unterschied ist aber, dass der Körper L-Lysin nicht selbst herstellen kann und daher auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen ist.

WELCHER DER BEIDEN HILFT BEI HERPES- AUSBRÜCHEN?

Es wird angenommen, dass ein erhöhter Verzehr von L-Arginin den Herpes-Virus aktivieren kann, während ein erhöhter Verzehr von L-Lysin das Wachstum des Virus hemmen kann. Aus diesem Grund empfehlen Experten, bei einer Herpes-Infektion den Konsum von L-Arginin zu reduzieren und den von L-Lysin zu erhöhen.

Diese Lebensmittel enthalten viel L-Arginin und sollten während einer Herpes-Infektion vermieden werden:

- › Nüsse, insbesondere Erdnüsse, Mandeln oder Haselnüsse
- › Hülsenfrüchte, z.B. Linsen
- › Fleisch, z.B. Geflügel oder Rind
- › Fisch, insbesondere Lachs oder Garnelen
- › Schokolade



SYMPTOME SCHNELL REDUZIEREN

Bei ersten Anzeichen von Lippenherpes sollte der Wirkstoff Penciclovir aufgetragen werden. Er hemmt die Vermehrung des Herpesvirus und lindert damit die Symptome wie Schmerzen, Juckreiz und Bläschenbildung. Pflasterartige Wundauflagen schützen die Wunde vor äußeren Einflüssen und beschleunigen die Heilung, indem sie ein feuchtes Wundmilieu schaffen. Cremes mit dem Wirkstoff Docosanol verhindern das Eindringen des Virus in die Hautzellen und reduzieren so die Intensität der Symptome.

HERBSTZEIT – HERPESZEIT?

Hätten Sie es gewusst? Eine der Hauptursachen, dass Herpes im Herbst öfters ausbricht, ist das schwächere Immunsystem während der kalten Jahreszeit. Diverse Viren können sich leichter vermehren und einen Ausbruch verursachen. Der Körper produziert zudem auch weniger Vitamin D, da die Sonnenstrahlung im Herbst abnimmt. Ein Vitamin-D-Mangel kann das Immunsystem schwächen und damit Herpes-Ausbrüche ebenso begünstigen.

KÜSSEN VERBOTEN?

Und auch wenn kuscheln im Herbst einfach wunderbar ist: Haben Sie eine aktive Herpes-Infektion, sollten Sie vermeiden, jemanden zu küssen, bis die Blasen vollständig verheilt sind. Wenn Sie jedoch keinen aktiven Ausbruch haben, ist das Risiko einer Übertragung durch das Küssen sehr gering.



APOTHEKEN

Tipp



ESSENZIELLE AMINOSÄURE

L-Lysin ist ein essenzieller Bestandteil von Kollagen, dem wichtigsten Strukturprotein unserer Haut. Die Aminosäure muss in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden, da wir sie nicht selbst herstellen können. In einer Kapsel sind 500 mg reines L-Lysin enthalten, kombiniert mit Vitamin C. Dieses trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Kollagenbildung für eine gesunde Hautbarriere.

L-Lysin

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF



In Österreich leiden rund 30 % der Bevölkerung an Ein- und Durchschlafstörungen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Und so ist der folgende Dialog zweier Freundinnen direkt aus dem Leben gegriffen – Lösungen inklusive:



Caro: „Letztens habe ich in einem Magazinartikel gelesen, wie wichtig guter Schlaf für die Gesundheit ist. Und ich fühle mich ohnehin schon lange abgeschlagen, matt und immer müde. Wie gehts dir denn damit?“



Julia: „Mir gehts besser, seitdem ich abends einige, mittlerweile fixe, Gewohnheiten befolge. Jetzt schlafe ich merklich besser.“



Caro: „Das klingt ja spannend! Welche Gewohnheiten sind das?“



Julia: „Also ich versuche jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufzustehen. Das hilft meinem Körper, einen natürlichen Schlafrhythmus zu entwickeln.“



Caro: „Klingt logisch. Vielleicht sollte ich es auch mal damit versuchen, meinen Schlafbereich ruhiger und entspannender zu gestalten. Ich denke da auch an den Verzicht auf das Handy oder den Fernseher im Schlafzimmer. Hast du das schon mal probiert?“



Julia: „Ja – und es funktioniert. Es lohnt sich auch, wieder einen normalen Wecker zu kaufen, statt sich vom Handy wecken zu lassen. Eine andere gute Gewohnheit die ich befolge, ist vor dem Schlafengehen zu meditieren oder ein paar Entspannungsübungen zu machen. Das hilft mir, meinen Geist zu beruhigen und den Stress des Tages abzubauen.“



Caro: „Das klingt super. Aber mein Geist arbeitet nachts immer weiter. Ich spüre diese Unruhe beim Einschlafen. Und sehr oft schreke ich nachts hoch, weil mir noch tausend Dinge eingefallen sind, die ich am nächsten Tag nicht vergessen darf.“



Julia: „Warum fängst du nicht an, ein Tagebuch zu führen, um deine Gedanken und Sorgen aufzuschreiben, bevor du ins Bett gehst? Mir hilft das, meinen Geist zu beruhigen. Wichtig ist aber auch, genau darauf zu schauen, was du isst und trinkst, bevor du ins Bett gehst. Ich vermeide Koffein und Alkohol und versuche, spät abends keine großen Mahlzeiten mehr zu essen.“



Caro: „Das ist ein guter Punkt. Ich versuche derzeit schon, zwei- bis dreimal die Woche körperlich aktiv am Abend zu sein, um meinen Geist zu entlasten und Müdigkeit aufzubauen.“



Julia: „Geht mir auch so – gerade wenn das Wetter draußen noch passend ist, ist ein Abendlauf herrlich entspannend. In jeder Hinsicht. Eine letzte Gewohnheit, die ich übrigens befolge, ist eine warme Dusche oder ein Bad vor dem Schlafengehen zu nehmen. Das hilft meinem Körper, in den Schlafmodus zu kommen.“



Caro: „Das klingt fantastisch. Ich denke, ich werde ein paar deiner Gewohnheiten übernehmen und ausprobieren. Vielen Dank für die Tipps!“

JEDE(R) KENNT ES

Ein- und Durchschlafstörungen können sich auf verschiedene Aspekte unseres Lebens auswirken. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach, es kommt schneller zu Stimmungsschwankungen sowie zu Angstzuständen und Depressionen.

ACHTUNG BEI ZUCKER

Wer unter Schlafstörungen leidet, der sollte in seiner Abendroutine unbedingt darauf achten, keine zuckerhaltigen Lebensmittel zu später Stunde zu sich zu nehmen. Denn Zucker lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen – was das Einschlafen erschweren kann. Außerdem können verdauungsbedingte Beschwerden, wie Blähungen oder Sodbrennen, den Schlaf stören.

SCHWERWIEGENDE GESUNDHEITLICHE PROBLEME

Wenn Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum bestehen, kann dies zu einem chronischen Schlafmangel führen, was das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme erhöhen kann. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Adipositas. Ein chronischer Schlafmangel kann auch das Immunsystem schwächen und das Risiko für Infektionen erhöhen.

FASSEN WIR ALSO ZUSAMMEN: 7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF

1. Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufstehen.
2. Schlafbereich entspannter und ruhiger gestalten.
3. Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer.
4. Tagebuch für die wichtigsten Gedanken vor dem Schlafengehen führen.

5. Mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten mehr zu sich nehmen und auch den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln reduzieren.
6. Meditieren oder Entspannungsübungen vor dem Einschlafen.
7. Abendlicher Sport hilft, dass der Körper in eine Entspannung und Müdigkeit kommt.

HILFE AUS DER APOTHEKE FÜR GUTEN SCHLAF

In unserer Apotheke gibt es spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die entwickelt wurden, um einen gesunden Schlaf zu unterstützen. Kombinationen aus Pflanzenextrakten wie Baldrian und Passionsblume wirken beruhigend und tragen dazu bei, Stress und Anspannung abzubauen. Pflanzliche Arzneimittel mit Extrakten aus Hopfen wirken beruhigend und verkürzen die Einschlafzeit. Kombinationen mit Melisse, Magnesium und Vitamin B6 sind für eine gesunde Nervenfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig.

TIPPS FÜR MEDITATIONEN AUF SPOTIFY:

- › "Daily Meditation" von Headspace
- › "Meditation Music for Positive Energy" von Meditation Relax Club
- › "Sleep Meditation" von Jason Stephenson
- › "Morning Meditation" von The Calm Collective



SCHLAFPROBLEME?

- ✦ **easysleep** enthält Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit und Unterstützung eines gesunden und erholsamen Schlafs*
- ✦ Kurz vor dem Schlafengehen einnehmen
- ✦ Ab 12 Jahren

Guter Schlaf,
davon träumen
viele!



FILMTABLETTEN

SPRAY**

TEEBEUTEL

DIREKT-STICKS

DAS SEIDEL ZU VIEL

WARUM AUCH KLEINE
MENGEN ALKOHOL UNSERE
LEBER SCHÄDIGEN

Noch schnell auf ein Bierchen zum Nachbarn gehen, der Freundin beim Besuch eine Flasche Wein mitbringen und der neue Job muss am Abend auf der Couch auch mit einem guten Glas Prosecco besiegelt werden. Alkohol ist gesellschaftsfähig und bei uns ein fester Bestandteil des sozialen Lebens. Dabei verschwimmen aber auch die Grenzen zwischen normalem und übermäßigem Genuss. Mit großen gesundheitlichen Folgen – wie Lebererkrankungen, Krebs und psychischen Störungen.

Bier ist Österreichs beliebtester Alkohol

In Österreich ist das meistgenutzte alkoholische Getränk Bier – 61 Prozent konsumieren es am häufigsten. Die österreichische Bierkultur hat eine lange Tradition und ist wichtiger Bestandteil der Lebensweise. Egal ob Maifeste, Sommerfeste, Kirtage, Taufen, Hochzeiten – in unserer Gesellschaft ist Alkohol allgegenwärtig.

„Alkoholgenuss in Maßen ist unbedenklich“

Es ist eine Meinung, die sich hartnäckig hält. Doch Studien belegen: Schon geringe Mengen Alkohol können unsere Leber schädigen. Eine neue Untersuchung zeigt sogar, dass bereits eine geringe Alkoholmenge von 10 Gramm pro Tag das Risiko einer Leberzirrhose erhöhen kann.

Aber wie kann das sein?

Die Antwort liegt in der Art und Weise, wie die Leber den Alkohol verarbeitet. Denn Alkohol ist eine Giftsubstanz für unseren Körper, die von der Leber

abgebaut wird. Dabei entstehen Abbauprodukte wie Acetaldehyd, die für die Leberzellen giftig sind und das Gewebe schädigen können. So steigt das Risiko einer Leberschädigung auch bei geringen Mengen Alkohol, da sich der Alkohol im Laufe der Zeit in der Leber anhäuft und dadurch auch die Menge an Abbauprodukten zunimmt. Wenn dies über Jahre hinweg geschieht, kann es zu einer chronischen Schädigung der Leberzellen führen, die im schlimmsten Fall zur Leberzirrhose oder Leberkrebs führen kann.

Eine ungute Kombination: Alkohol und deftige Speisen

Auch eine fettreiche Ernährung kann die Leber schädigen. Denn sie ist für die Verarbeitung von Fetten zuständig. Problematisch wird es, wenn Alkohol und eine fettreiche Ernährung kombiniert werden. Denn beide Faktoren belasten die Leber besonders und können zu schweren Schäden führen. Es ist daher ratsam, den Alkoholkonsum auf ein Minimum zu beschränken und auf eine gesunde Ernährung zu achten, um die Leber zu schützen.

Die Leber unterstützen - mit Produkten aus der Apotheke

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit den Samen der Mariendistel werden seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde verwendet. Sie enthält den Wirkstoff Silymarin, der eine schützende Wirkung auf die Leber hat. Insbesondere bei einer belasteten Leber durch Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte kann die Einnahme von **Mariendistel-Kapseln** sinnvoll sein. Nahrungsergänzungsmittel mit den Nährstoffen Cholin, Vitamin B12 und Folsäure können den Körper bei der Entgiftung und Regeneration der Leber unterstützen. Cholin schützt die Leberzellen und fördert ihre Regeneration. Vitamin B12 und Folsäure sind an der Entgiftung von Alkohol beteiligt und unterstützen den Abbau von schädlichen Stoffwechselprodukten in der Leber.



GENUSS JA – ABER VERANTWORTUNGSVOLL

Wir sollten uns alle bewusst sein, dass wir Alkohol oft als selbstverständlich und normal ansehen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol ist daher wichtig, um die eigene Gesundheit zu schützen.

GastroMed®

VOM BAUCH AUS GUT

GastroMed Tropfen sind das beste Rezept vor und nach dem Essen. Die Kombination aus 8 sorgfältig ausgewählten Heilpflanzen unterstützt die Verdauung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit sowie leichten krampfartigen Beschwerden. Nutzen Sie die Wirkung von Enzian, Pfefferminze, Melisse, Kamille, Angelikawurzel, Süßholz, Mariendistel und Kümmel um einen verstimzten Magen zu beruhigen.

GastroMed Tropfen sind bereits für Kinder ab 12 Jahren geeignet und ist exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.vom-bauch-aus-gut.at



Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung zur Unterstützung der Verdauungsfunktionen registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. CB12-2023-0159

VITAMINE, MINERALSTOFFE

Was braucht unser Körper im Herbst?

Herbstzeit ist Entschleunigungszeit. Jetzt gehen wir nicht mehr ständig raus, sondern verbringen gern Zeit daheim. Gemütliche Abende auf dem Sofa, Tee trinken und Kerzen anzünden. Auch unser Stoffwechsel verlangsamt sich in dieser Zeit. Deswegen ist es wichtig, den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen – um im Herbst fit und gesund zu sein. Lesen Sie, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie Sie diese in Ihren Herbst-Ernährungsplan integrieren können.

IM HERBST IST EIN STARKES IMMUNSYSTEM GEFRAGT

Die kühleren Temperaturen und der Wechsel zwischen Innen- und Außenbereichen können das Immunsystem schwächen und uns anfälliger für Erkältungen und Grippe machen. Jetzt kommt es auf die richtige Nährstoffzufuhr an, um den Körper zu stärken.

KANN MAN NÄHRSTOFFMANGEL SELBST ERKENNEN?

Es gibt einige Symptome, die auf einen Nährstoffmangel im Herbst hindeuten:

- › *Müdigkeit und Erschöpfung:*
Mangel an Eisen oder Vitamin D
- › *Haarausfall:* *Mangel an Eisen oder Zink*
- › *Hautprobleme:* *Mangel an Vitamin A, C oder Zink*
- › *Infektanfälligkeit:* *Mangel an wie Vitamin C, Zink oder Eisen*
- › *Kribbeln und Taubheitsgefühl:*
Mangel an Vitamin B12

AUF DIE AUSGEWOGENE ERNÄH- RUNG KOMMT ES AN

Im Herbst sollte man darauf achten, dass die Ernährung reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Das kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und uns gesund zu halten:

1. Vitamin C

Vitamin C ist im Herbst besonders wichtig, da es das Immunsystem stärkt. Vitamin C findet man z.B. in Orangen, Kiwis, Paprika und Brokkoli.

2. Vitamin D

Obwohl das Vitamin durch direkte Sonneneinstrahlung von unserer Haut gebildet werden kann, ist der Versorgungszustand in Österreich häufig unzureichend. Speziell in den "dunkleren" Jahreszeiten (Herbst und Winter) ist die Sonneneinstrahlung nicht stark genug (bzw. treffen die UV-Strahlen nicht im richtigen Winkel auf die Haut) um die körpereigene Synthese ausreichend anzukurbeln. Daher sollte der Versorgungszustand im Blick behalten und im Bedarfsfall mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden.

3. Eisen

Eisen ist für den Transport von Sauerstoff im Blut verantwortlich und kann in Form von Hülsenfrüchten oder Fleisch aufgenommen werden. Eisenmangel kann die Anzahl der roten Blutkörperchen reduzieren, was dazu führt, dass unser Körper nicht genügend Sauerstoff bekommt und somit anfälliger für Infektionen ist.

&
CO

4. Zink

Zink unterstützt das Immunsystem und ist in Nüssen, Vollkornprodukten und Meeresfrüchten enthalten.

5. Omega-3-Fettsäuren

Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind auch Omega-3-Fettsäuren im Herbst wichtig für unseren Körper. Sie wirken entzündungshemmend und können unter anderem in Lein- und Chiasamen sowie in fettem Fisch wie Lachs und Makrele gefunden werden. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke bieten hochwertige Omega-3-Fettsäuren als Kapseln an, um den wichtigen Bedarf daran leichter zu decken.

6. Antioxidantien

Antioxidantien sind im Herbst wichtig, da sie unsere Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen können. Beispiele für Lebensmittel mit hohem Gehalt an Antioxidantien sind Beeren, grünes Blattgemüse und dunkle Schokolade.

Nahrungsergänzungsmittel können helfen



Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen ist wichtig. Leider ist es jedoch oft schwierig, eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, insbesondere wenn frische Produkte nicht so leicht verfügbar sind wie im Sommer. Um die ausreichende Versorgung gesichert zu erhalten, helfen Nahrungsergänzungsmittel. Sie wirken einem Vitamin- und Mineralstoffmangel entgegen und stärken das Immunsystem.

RABATT
AKTION



Das Multivitamin für die tägliche Basisversorgung

All-in-one von Pure Encapsulations® liefert dir wichtige Vitamine, Spurenelemente und Co., die dein Körper täglich benötigt:

- ✓ Zink sowie die Vitamine C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ✓ mit Selen und Vitamin E als Beitrag zum Schutz vor oxidativem Stress
- ✓ enthält zusätzlich CoQ₁₀, Lutein und Polyphenole aus Traubenkernen

RABATT
AKTION

Jetzt bis zu €5,- sparen!

Spare im September auf All-in-one von Pure Encapsulations® und unterstütze deine tägliche Gesundheit. Einfach Coupon abschneiden und in einer teilnehmenden Apotheke einlösen.

All-in-one
60 Kapseln
PZN 3156984
€3,- Rabatt*



All-in-one
120 Kapseln
PZN 3724968
€5,- Rabatt*



*Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Leben mit Rheuma

Tipps für den Alltag

Es ist ein ständiger Begleiter, der sich nie wirklich eine Pause gönnt. Es fühlt sich an, als ob die Gelenke und Muskeln ständig gegen einen selbst arbeiten und man hat oft das Gefühl, älter zu sein, als der Reisepass anzeigt. Man fühlt sich hilflos und frustriert, weil Dinge, die man früher geliebt hat, nicht mehr machbar sind.

Die Rede ist von: Rheuma!

ÄLTERE SIND BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN

Rheuma ist eine chronische Erkrankung, die Schmerzen, Steifheit und Entzündungen in den Gelenken verursacht. Menschen jeden Alters können Rheuma bekommen, es betrifft jedoch hauptsächlich Ältere. Denn die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu: Etwa die Hälfte aller Menschen mit Rheuma sind über 65 Jahre alt.

EMOTIONALE BELASTUNG IST SEHR HOCH

Rheuma tritt oft in Schüben auf. Diese Unberechenbarkeit macht die Einschätzung und den Umgang mit der Erkrankung für viele Betroffene sehr schwer. Denn man weiß nie, wann eine Verschlimmerung der Symptome eintreten wird. Das ist emotional belastend, weil man immer mit dem Gefühl von Kontrollverlust sowie der Abhängigkeit von Medikamenten und Behandlungen lebt.

MIT RHEUMA LEBEN

Ein Leben mit der Erkrankung kann von Betroffenen sehr unterschiedlich empfunden werden, da es viele verschiedene Arten von Rheuma gibt und jeder Mensch individuell reagiert. Rheuma ist aber nicht das Ende eines erfüllten Lebens! Trotz der Erkrankung ist es möglich, eine gute Lebensqualität zu erhalten. Hier sind fünf Tipps, die dabei helfen können:

- 1. Aktiv bleiben:** Regelmäßige Bewegung hilft, die Gelenke zu stärken und den Schmerz zu reduzieren.
- 2. Entspannungstechniken:** Yoga, Tai-Chi oder Meditation bauen den Stress ab und fördern die Entspannung. Das kann dazu beitragen, Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren.
- 3. Gesunde Ernährung:** Sie kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Verarbeitete Lebensmittel sollten vermieden und eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen ist, bevorzugt werden.

4. **Stress reduzieren:** Stress verschlimmert die Symptome von Rheuma.
5. **Barrierefreie Umgebung:** Sie kann dazu beitragen, den Alltag zu erleichtern und den Druck auf die Gelenke zu reduzieren.

WARUM EIN BESUCH BEIM RHEUMATOLOGEN WICHTIG IST

Ein Rheumatologe kann eine genaue Diagnose stellen und eine individuelle Therapieempfehlung auf Basis des Krankheitsverlaufs und der persönlichen Bedürfnisse erstellen. Zudem kann er bei Bedarf auch andere Spezialisten einbeziehen, um eine umfassende Behandlung zu gewährleisten.

DIE KOMBINATION DER SPEZIALISTEN HILFT

Rheumapatienten leiden oft unter Schmerzen, Steifheit und Einschränkungen in ihrer Bewegungsfähigkeit. Eine Kombination von Spezialisten ist empfehlenswert. So geben Physiotherapeuten gezielte Übungen, um die Gelenke und Muskeln zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und dadurch in letzter Konsequenz die bestehenden Schmerzen zu lindern. Ergotherapeuten wiederum können dabei helfen, geeignete Hilfsmittel und Techniken zu finden, um die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Sie können auch bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes oder des Wohnbereichs helfen, um die Belastung der Gelenke zu reduzieren. Schmerztherapeuten können verschiedene Ansätze anbieten, um Schmerzen bei Rheuma zu lindern.

HILFE AUS DER APOTHEKE

Bei Rheuma können eine Wärmflasche oder Badezusätze mit Arnika, Eukalyptus, Lavendel oder Meersalz die Muskel- und Gelenkschmerzen lindern. Mobilitätskapseln mit Kombinationen aus verschiedenen Wirkstoffen wie Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Vitamin C und Vitamin D3 tragen dazu bei, den Gelenkknorpel zu stärken und die Regeneration von Gelenkgewebe zu unterstützen. Substanzen wie Glucosamin und Chondroitinsulfat unterstützen den Aufbau und die Funktion des Gelenkknorpels. Zudem sind Vitamine wie Vitamin C, D und K sowie Spurenelemente wie Selen, Kupfer und Zink wichtig, um zur Erhaltung der Gelenkgesundheit beizutragen.



Alpinamed®

Stark bei Gelenksbeschwerden.

84% der Patienten sagen:
Ja – Beschwerden gebessert!

Nur 1 Kapsel
täglich



- ✓ Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken
- ✓ Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit

%-Satz der Zustimmung bei einem Anwendertest mit 134 Personen über 14,9 Wochen. Die Wirkung trat nach 4,8 ($\pm 4,1$) Wochen ein. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).



GEFAHRENZONE ZUHAUSE



DIE MEISTEN UNFÄLLE PASSIEREN IM EIGENEN HEIM

In österreichischen Haushalten ist der häufigste Unfall im eigenen Zuhause der Sturz. Warum aber sind Unfälle im eigenen Zuhause so häufig? Dabei spielen einige Faktoren eine Rolle, an die man so vielleicht noch gar nicht gedacht hat.



WARUM PASSIEREN DAHEIM SO VIELE UNFÄLLE

Der wichtigste, oft völlig vernachlässigte Grund ist: die Vertrautheit! Daheim fühlen wir uns sicher und unterschätzen mögliche Gefahren. Alltägliche Handlungen können aufgrund von Hast, Ablenkung oder mangelnder Konzentration zu Unachtsamkeit und damit Unfällen führen. Auch viele Haushaltsgegenstände stellen potenzielle Gefahren dar. Durch scharfe Küchenmesser, rutschige Böden, herunterfallende Objekte, heiße Oberflächen usw. können schnell Verletzungen entstehen. Dabei sollten Schnittwunden immer gründlich gereinigt und danach mit einem sterilen Verband abgedeckt werden, um Infektionen zu verhindern.

STURZ ALS HÄUFIGSTE UNFALLURSACHE

Stürze im eigenen Haushalt können jeden betreffen, auch wenn ältere Menschen und Kinder besonders gefährdet sind. Ursachen sind zum Beispiel: Stolpern über Gegenstände, Ausrutschen auf glatten Böden oder Stürze von Leitern oder Treppen. Auch Kinder können durch ihre Neugier und Unachtsamkeit gefährdet sein. Oftmals fehlen in Haushalten angemessene Sicherheitsvorkehrungen wie rutschfeste Teppiche, Handläufe an Treppen, Rauchmelder oder Feuerlöscher.



SCHWERES HEBEN

Schnell mal einen Schrank verschieben oder die neue Matratze allein in den dritten Stock bringen? Muskelschmerzen sind bei Unfällen daheim an der Tagesordnung, weil man sich dabei schnell übernimmt. Schmerzgele mit dem Wirkstoff Ibuprofen werden topisch aufgetragen und lindern Muskel- und Gelenkschmerzen, Prellungen oder Verstauchungen. Auch Wärmepflaster schaffen wohltuende Linderung an den schmerzenden Stellen.

WICHTIGE TIPPS, UM DAS EIGENE ZUHAUSE SICHERER ZU MACHEN:



Gefahr in Küche und Bad

- › Bodenbeläge in Küche und Badezimmer sollten immer rutschfest sein. Verschüttete Flüssigkeiten und Wasser sofort aufwischen, um Unfälle zu vermeiden.
- › Scharfe Gegenstände sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Hat man sich geschnitten, können kleinere Verletzungen mit Heilsalben gut behandelt werden. Der Wirkstoff Dexpanthenol bildet dabei eine schützende Barriere auf der Haut.



- › In der Küche sollte man immer Topflappen oder Handschuhe verwenden, um Verbrennungen zu vermeiden. Ist es doch einmal passiert, sollte man die betroffene Stelle gleich unter lauwarmem (nicht zu kaltem!) Wasser kühlen.
- › Heißes Wasser in der Küche nie unbeaufsichtigt lassen – gerade, wenn sich Kinder in der Nähe befinden.

Stolperfallen minimieren

- › Öfters überprüfen, ob es irgendwo in der Wohnung lose Teppiche, Kabel oder Gegenstände gibt, über die man stolpern könnte.
- › Gehwege frei von Hindernissen halten.
- › Für ausreichende Beleuchtung in allen Räumen sorgen, um Stürze in der Dunkelheit zu verhindern.



Elektrische Sicherheit gewährleisten

- › Regelmäßig die elektrischen Geräte und Steckdosen kontrollieren: Austretende Kabel oder beschädigte Steckdosen können zu Stromschlägen führen.
- › Steckdosensicherungen verwenden, wenn kleine Kinder im Haushalt leben.
- › Elektrische Geräte immer ausschalten, wenn sie nicht in Gebrauch sind.

Brandschutz beachten

- › In jedem Stockwerk des Hauses sollten Rauchmelder installiert sein.
- › Feuerlöscher bereithalten und regelmäßig überprüfen lassen.
- › Notfallplan für den Fall eines Brandes erstellen und mit der Familie besprechen.

Vermeidung von Vergiftungen

- › Haushaltsreinigungsmittel, Medikamente und andere potenziell giftige Substanzen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- › Alle Behälter sollten ordnungsgemäß gekennzeichnet sein, um Verwechslungen zu verhindern.



BETADONA®

BE UNSTOPPABLE

**KEINE WUNDE
DARF DAS LACHEN
STOPPEN!**

WUNDEN IN 2 SCHRITTEN RICHTIG VERSORGEN

SCHRITT 1



Zuverlässige Desinfektion

SCHRITT 2

BETADONA® ADVANCED
Wundgel



Schnelle Wundheilung fördern

BETADONA® ADVANCED Wundgel ist ein Medizinprodukt. BETADONA® Wund-Gel & Wund-Spray sind Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation/Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. AT-BETWC-2300004; Stand März 2023



www.betadona.at



„Bei meinem Sohn vertraue ich auf sein Talent.
Bei Wunden auf MediGel®.“



**WUNDHEILUNG.
WIE SIE SEIN SOLLTE.**

- Beschleunigt den Heilungsverlauf und beugt Entzündungen vor
- Reduziert den Spannungsschmerz sowie das Narbenrisiko
- Auch für Kinder geeignet



MediGel®
Für alle, die ihr Bestes geben.

Ein guter Tipp zur Erstversorgung: MediGel® Wundreinigungsspray zur schnellen antimikrobiellen Reinigung durch mechanische Spülung



VON A BIS ZINK

Welche Vitamine für Männer besonders wichtig sind



Hand aufs Herz: Männer und Vitamine – das klingt eher nach einer schönen Geschichte, als nach der Realität. Männer und Vitamine scheinen sich wie zwei Minuspole gegenseitig abzustößten. Aber ist das wirklich so? Sind Männer wirklich so vorsorgeschau? Und was brauchen männliche Nährstoffspeicher?

DARF ES ETWAS MEHR SEIN?

In den letzten Jahren hat das Bewusstsein für gesunde Ernährung und die Bedeutung von Vitaminen auch bei den Männern zugenommen. Sie achten heute mehr auf ihre Gesundheit und Wellness im Allgemeinen, und dazu gehört auch die Beachtung der richtigen Vitaminzufuhr. Da dürfen es nicht nur ein paar Kilo mehr auf der Hantel sein, sondern gern auch ein paar Vitamine mehr bei der täglichen Ration Gesundheit.

UNTER UNS MÄNNERN

Auch für den Austausch von Gesundheitsthemen und Erfahrungen sind Männer untereinander viel offener geworden. Sie geben sich gern gegenseitig Ratschläge und tauschen Informationen über die richtige Ernährung aus. Denn eine ausgewogene Ernährung ist bereits die beste Quelle für Vitamine. Gut abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke berücksichtigen dabei individuelle Bedürfnisse.

AUCH DER HÄRTESTE MANN BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Vitamine sind essentielle Nährstoffe, die für die Gesundheit und das Wohlbefinden von großer Bedeutung sind. Obwohl Männer und Frauen ähnliche Nährstoffbedürfnisse haben, gibt es einige Aspekte, die speziell bei Männern eine Rolle spielen. So haben sie in der Regel einen höheren Kalorienbedarf als Frauen, da sie oft mehr Muskelmasse und eine höhere Stoffwechselrate haben. Daraus resultiert ein erhöhter Bedarf an bestimmten Vitaminen, um die körperliche Aktivität und Energieproduktion zu unterstützen.

WAS MAN(N) BRAUCHT - VITAMINE VON A BIS ZINK:

1. **Vitamin A:** Hilft bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Haut, Sehkraft und Immunfunktion.
2. **Vitamin-B-Komplex:** B-Vitamine spielen eine Rolle bei der Energieproduktion, der Nervenfunktion und der Unterstützung des Stoffwechsels.
3. **Vitamin C und Vitamin E:** Sie sind wichtig bei der Stärkung des Immunsystems. Dies ist besonders relevant für Männer, da sie manchmal dazu neigen, weniger vorsichtig mit ihrer Gesundheit umzugehen und Krankheitssymptome zu ignorieren. Die Einnahme von ausreichend Vitaminen kann helfen, das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.
4. **Vitamin D:** Männer sind ebenso von Osteoporose betroffen, auch wenn diese Krankheit als typisch für Frauen angesehen wird. Die richtige Versorgung mit Vitamin D trägt zur Knochengesundheit bei Männern bei.
5. **Vitamin K:** Notwendig für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit.
6. **Zink:** Ein essentielles Spurenelement, das für die Immunfunktion, die Hormonproduktion, die Fruchtbarkeit, die Wundheilung und die DNA-Synthese wichtig ist.

MEINE SCHÖNHEIT UND ICH

Männer legen auch mehr und mehr Wert auf die vielbeschworene äußere Schönheit. In der unserer Apotheke finden sich Produkte mit Kombinationen aus verschiedenen Mikronährstoffen wie Biotin, Kupfer, Zink und Vitaminen. Sie tragen dazu bei, eine gesunde Hautstruktur und den Erhalt von Haaren und Nägeln zu unterstützen. Zudem sind Nahrungsergänzungsmittel mit Mischungen aus verschiedenen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Selen und sekundären Pflanzenstoffen wichtig zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Und sie fördern die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

DER KRÖNENDE ABSCHLUSS: LET'S TALK ABOUT SEX!

Um die Libido und sexuelle Leistungsfähigkeit zu unterstützen, können Männer auf Produkte mit Kombinationen aus Inhaltsstoffen wie L-Arginin, Maca-Extrakt und Zink zurückgreifen. Sie verbessern die Durchblutung, unterstützen die sexuelle Funktion und steigern die Energie und Ausdauer.



Männer: Gebt Vitaminen & Co eine Chance. Ihr werdet es nicht bereuen!

APOTHEKEN

Tipp



FÜR BLASE UND PROSTATA

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

.....

Prostata

60 KAPSELN

vegan • laktosefrei • glutenfrei

DAS MENTAL-HEALTH-LABYRINTH

Jeder von uns war wohl schon einmal in einem Labyrinth. Egal ob aus Steinen, Blumen, Wänden, Holzpfehlern oder Hecken gebaut. Das komplexe Muster aus Wegen oder Gängen, bei dem es nur einen einzigen Pfad gibt der zur Mitte führt, macht Spaß. Nicht aber, wenn man ein solches Labyrinth mental spürt – in Form von psychischem Druck, der Angst auslöst und nie zu enden scheint.

UNSER LEBEN FORDERT UNS (HERAUS)

In der heutigen Arbeitswelt werden Mitarbeiter oft mit hohen Erwartungen und stressigen Situationen konfrontiert, die zu psychischen Problemen führen können. Die dunklen Seiten von Stress – Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout – sind häufige Mental-Health-Herausforderungen, die im Berufsleben auftreten können. Doch wie unterscheidet man diese Zustände und wie kann man sie bewältigen?

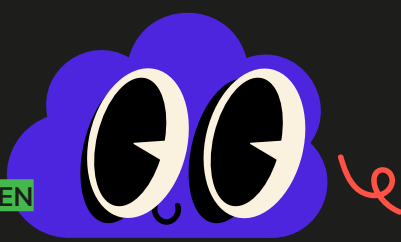
1. LAMPENFIEBER

Es ist dieses Gefühl der Nervosität, das vor einem wichtigen Ereignis, wie einer Präsentation oder einem Interview, auftritt. Darauf folgen ein erhöhter Herzschlag, Schwitzen und Zittern. Wussten Sie aber, dass Lampenfieber eigentlich ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers ist? Dadurch werden im Körper Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die uns wacher und aufmerksamer machen und helfen, schneller zu reagieren.

2. BURNOUT

Diese unerbittliche Erkrankung ist ein chronischer Zustand, der durch langanhaltenden Stress verursacht wird. Burnout äußert sich durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Gefühle der Überforderung. Die tiefe körperliche als auch geistige Erschöpfung beeinträchtigt die Arbeitsleistung und Lebensqualität oft sehr stark. Mental Health und Burnout hängen eng zusammen, weil auch unser Körper und Geist eng miteinander verbunden sind. Wer also über einen längeren Zeitraum hinweg unter hohem Druck steht und sich gleichzeitig nicht ausreichend erholt, überfordert den Körper. Dieser kann irgendwann nicht mehr mithalten und fällt in einen Zustand der Erschöpfung. Burnout ist aber kein Schicksal, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Kümmern wir uns bewusst um unsere Mental Health, können wir uns langfristig vor Burnout schützen.

3. PANIKATTACKEN



Die plötzlich und intensiv auftretenden Momente von Angst und Panik können auch ohne ersichtlichen Grund auftauchen. Sie führen zu körperlichen Symptomen wie Atemnot, Schwindelgefühl und Herzklopfen. Panikattacken können durch Stress oder Trauma ausgelöst werden und sollten von einem Arzt oder Therapeuten behandelt werden.

4. BLACKOUT

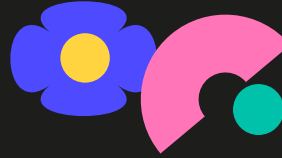
Der vorübergehende Gedächtnisverlust wird durch Stress oder Überforderung verursacht. Er tritt oft während Prüfungen oder wichtigen Meetings auf und kann zu einem Verlust der Konzentration und des Selbstbewusstseins führen. Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation können zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens beitragen und einen Blackout verhindern.

DIE DUNKLEN SEITEN VON STRESS VERMEIDEN

Unser mentales Wohlbefinden ist genauso wichtig wie unser körperliches. Leider wird das oft ignoriert – mit fatalen Folgen. Denn so kommt man in einen Strudel des Gefühls, keinen Ausweg zu haben. Aber es gibt viele Möglichkeiten, unsere mentale Gesundheit zu verbessern. Eine der einfachsten und effektivsten Methoden ist, auf sich selbst aufzupassen:

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf

- › Ernähren Sie sich gesund
- › Achten Sie auf eine gesunde Darmflora
- › Vergessen Sie nicht auf regelmäßige körperliche Aktivität
- › Planen Sie immer genügend Zeit für Entspannung ein
- › Gönnen Sie sich positive Gedanken für mentale Stärke



MENTAL-HEALTH-UNTERSTÜTZUNG AUS DER APOTHEKE



Für ein gesundes mentales Wohlbefinden helfen auch Nahrungsergänzungsmittel oder Kräuter aus unserer Apotheke. Sie wirken als natürliche Stressabbaumittel und Stimmungsaufheller. So ist die Passionsblume ein pflanzliches Arzneimittel, das zur Linderung von nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen eingesetzt wird. Nahrungsergänzungsmittel mit Kombinationen von lebenden Milchsäurebakterien und präbiotischen Ballaststoffen tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten und das Immunsystem zu stärken. Produkte mit Extrakten aus der Safranpflanze wirken stimmungsaufhellend und angstlösend.

Lasea® gibt ZUVERSICHT bei Sorgen & Ängsten

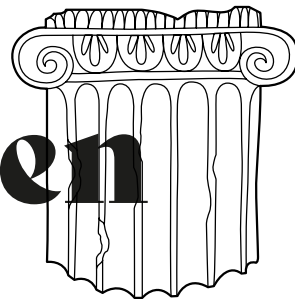
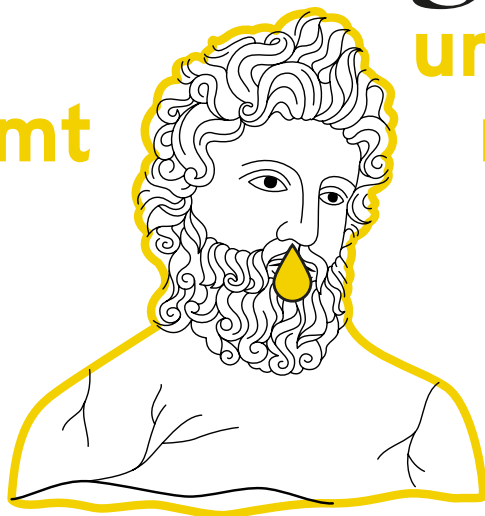
Angstlöser
aus der Natur



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

Erkältungsmythen

Was stimmt und was nicht?



Die Suche nach Antworten. Erkältungen sind gerade im Herbst sehr verbreitet und viele fühlen sich hilflos gegenüber diesen lästigen Infektionen. Es entsteht der Wunsch, Kontrolle über die Situation zu haben und Möglichkeiten zu finden, um Erkältungen zu verhindern oder zu behandeln. Das kann dazu führen, dass wir gern an Mythen glauben, selbst wenn es keine wissenschaftliche Grundlage dafür gibt:

Mythos 1:

„Du wirst krank, wenn du draußen ohne Jacke herumläufst.“

Dem Mythos folgend, müsste eine Unterkühlung direkt zu einer Erkältung führen. Tatsächlich wird eine Erkältung aber meist durch Viren verursacht, nicht durch äußere Temperaturen. Es ist aber wahr, dass eine Unterkühlung das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen kann.

Mythos 2:

„Viel hilft viel: Vitamin C in großen Mengen verhindert Erkältungen.“

Es gibt den Glauben, dass hohe Dosen von Vitamin C, sei es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder frischem Obst und Gemüse, Erkältungen vorbeugen können. Hochdosierte Vitamin-C-Präparate sind in der Tat wichtig für ein gesundes Immunsystem, aber keine 100 %-ige Prävention gegen Erkältungsviren. Leere Speicher sollten dennoch unbedingt aufgefüllt werden, um das Immunsystem zu unterstützen.

Wir vertrauen oft auf Erfahrungen, die uns schon die Großmutter einst erzählt hat.

Ohne dass es aber wissenschaftliche Beweise für die Richtigkeit gibt. So haben auch viele Erkältungsmythen ihren Ursprung in traditionellem Wissen und wurden über Generationen hinweg weitergegeben. Was aber stimmt wirklich – oder stimmt vielleicht gar nichts? Wir haben uns die bekanntesten Mythen genauer angesehen.



Mythos 3:

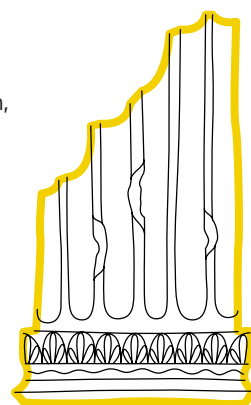
„Erkältungen werden durch Kälte oder Zugluft verursacht.“

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass Zugluft oder kalte Temperaturen direkt zu einer Erkältung führen können. In Wirklichkeit werden Erkältungen meist durch Viren verursacht, die von Mensch zu Mensch übertragen werden, normalerweise durch direkten Kontakt oder das Berühren von Oberflächen, die wiederum mit Viren kontaminiert sind. Allerdings kann eine Exposition gegenüber kalten Temperaturen das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen.

Mythos 4:

„Eine Erkältung kann mit Antibiotika behandelt werden.“

Antibiotika sind wirksam bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen, jedoch nicht gegen Viren, die die häufigste Ursache für Erkältungen sind. Die Einnahme von Antibiotika bei einer Erkältung ist nicht nur unwirksam, sondern kann auch zu Antibiotikaresistenzen führen. Eine Erkältung erfordert in der Regel Ruhe, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlungen.



Mythos 5:

„Eine Erkältung dauert sieben Tage mit Behandlung und eine Woche ohne Behandlung.“

Laut diesem Mythos dauert eine Erkältung, unabhängig von der Behandlungsdauer, sieben Tage an. Tatsächlich kann die Dauer einer Erkältung von Person zu Person variieren und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich des individuellen Immunsystems. Angemessene Ruhe, Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlung können jedoch sehr wohl dazu beitragen, die Symptome zu lindern und die Genesung zu beschleunigen.

Mythos 6:

„Ich bin gegen Erkältungen immun!“

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass man gegen Erkältungen immun werden kann, indem man sie häufig bekommt. Die Realität ist jedoch, dass Erkältungen durch verschiedene Arten von Viren verursacht werden. Das Immunsystem bildet normalerweise nur eine begrenzte Immunität gegen einen bestimmten Stamm eines Erkältungsvirus. Es gibt Hunderte von verschiedenen Erkältungsviren und das Immunsystem kann nicht alle gleichzeitig abwehren. Daher ist es möglich, sich immer wieder mit verschiedenen Erkältungsviren zu infizieren, auch wenn man bereits eine Erkältung hatte.

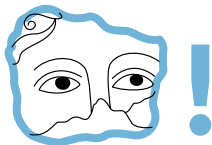
Mythos 7:

„Wir erkälten uns jetzt aufgrund des jahrelangen Maskentragens leichter.“

Es gibt einen Mythos, der behauptet, dass das langfristige Tragen von Masken, wie es während der COVID-19-Pandemie empfohlen wurde, zu einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen führen kann. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise, die darauf hindeuten, dass das Tragen von Masken das Risiko einer Erkältung erhöht. Tatsächlich können Masken dazu beitragen, die Ausbreitung von Viren zu verringern, indem sie das Einatmen von Tröpfchenpartikeln, die Krankheitserreger enthalten können, reduzieren.

Garantiert kein Mythos:

Effektive Hilfe aus der Apotheke



Ist eine Erkältung im Anmarsch oder möchte man sich vorbeugend schon um die Stärkung des Immunsystems kümmern, helfen Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Mit Kombinationen aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, werden die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt. Pflanzliche Arzneimittel, mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Echinacea (Sonnenhut) oder Cistus (Zistrose), unterstützen das Immunsystem und reduzieren die Dauer und Intensität von Erkältungssymptomen. Kommen Schmerzen und Fieber zur Erkältung hinzu, hilft Ibuprofen. Lästigem Hustenreiz kann man mit Wirkstoff-Kombinationen aus Thymianextrakt und Honig ein Ende setzen. So sind Sie bestens versorgt und schnell wieder genesen! Und das ist garantiert kein Mythos.

orthomol immun

Durchbruch für ein gesundes Immunsystem.



**Bereit.
Fürs Leben.**

ZIRBEN- VERWÖHN- MOMENTE

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

Nachhaltiges Reisen ist mehr als nur ein Trend, es ist ein Erlebnis, das den Geist belebt und das Herz berührt. Dabei geht es nicht nur darum, die Umwelt zu schützen, sondern etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun. Abseits von Hektik und Stress zu entspannen. Im *All inclusive ****S Hotel DIE SONNE* gelingt das mit dem Duft der Zirbe - der „Königin der Alpen“.

Ihre ätherischen Öle werden seit langem für ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit geschätzt.



HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Im Hotel DIE SONNE achtet man bewusst darauf, dass die Gäste die Zeit für Genussmomente haben. Die Natur erleben können, Kleinigkeiten durch Kinder-
augen neu entdecken und einzigartige Panoramen auf sich wirken lassen. Das All-Inclusive-Paket sorgt dafür, dass man sich um nichts kümmern muss – außer darum, einfach im Glück zu schwelgen. Und das nachhaltig auf allen Ebenen.

URLAUBSMODUS PUR IM ZIRBEN-SPA

Das wunderschöne SONNE-Zirben-Spa versetzt Sie sofort in den Urlaubsmodus. Hier können Sie den Alltag hinter sich lassen und vollkommen entspannen. Die SONNENOASE mit dem Innenpool und Außen-Whirlpool wärmt Haut und Seele. Danach gönnt man sich nur zu gern einen Gang in das SONNENHAUS wo die Saunen und das Dampfbad auf Sie warten. Und weil Wellness im Hotel DIE SONNE großgeschrieben wird, finden Sie hier auch eine Vielzahl von Massage- und Schönheitsbehandlungen, welche die Sinne verwöhnen und den Körper revitalisieren.

EIGENE ANWENDUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wer meint, dass Spa und Wellness nur etwas für die Großen sind, der kennt die Angebote im Hotel DIE SONNE noch nicht. Denn hier werden auch die Kleinsten richtig verwöhnt. Die Wellnessangebote mit Coolness-Faktor gehören in die Top-Ten-Liste für Kinder und Jugendliche. Sie sind liebevoll zusammengestellt, kindgerecht und bringen Spaß und Entspannung. Und das ist auch für die Erwachsenen eine Wohltat.

SCHLAF-GLÜCK SCHREIBT SICH: ZIRBE

Nicht nur im Spa trägt die Anwesenheit von Zirbenholz dazu bei, Stress zu reduzieren. Auch die Zimmer warten mit dem wundervollen Duft der Zirbe auf die Gäste. Das sorgt für eine beruhigende Atmosphäre und lässt einen den atemberaubenden Blick auf die majestätischen Berge und die unberührte Natur gleich noch mehr genießen. Nachts

sorgt der Duft der Zirbe dafür, die Herzfrequenz zu senken. So kommt es zu tieferer Erholung während des Schlafens und damit zu einer allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens.

MEHR VITALITÄT DURCH DIE KRAFT DER ZIRBE

Zirbenholz hat auch die Fähigkeit, die Luft durch die antibakteriellen Eigenschaften der ätherischen Öle zu reinigen. Das trägt zur Gesundheit der Atemwege bei und auch die Sauerstoffversorgung wird durch den Einfluss der Zirbe verbessert. Es kommt zu einem allgemeinen Gefühl der Vitalität und Energie.

ZEIT, SICH VERWÖHNEN ZU LASSEN!

Ein nachhaltiger Urlaub im Hotel DIE SONNE ist unvergesslich und wunderschön. Es ist ein Abenteuer, das sie bereichert und ihr Herz öffnet. Dafür sorgt nicht nur die Gastgeberfamilie Schwabl, sondern das gesamte Team. Zeit, sich einfach zurückzulehnen und den Urlaub zu genießen.

Sie haben es sich verdient!



MÖCHTEN AUCH SIE DIE POSITIVE WIRKUNG VON ZIRBE GENIEßEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive All In im **Hotel DIE SONNE** zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 38 und freuen Sie sich auf Ihre Zirben-Verwöihnmente.



ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

Das "All Inclusive Hotel" HOTEL DIE SONNE 4*S

Altachweg 334
5753 Saalbach

Tel.: +43 6541 7202

Mail: saalbach@hotel-sonne.at

Web: www.hotel-sonne.at

größtes Stück von etwas	44. Präsident der USA (Barack)	Schwur		eine Zahl	linker Nebenfluss der Donau	menschliche Ausstrahlung		schmal; begrenzt	Kurzwort für Jugendliche(r)	Schwertlilie		engl. Dichter u. Maler (William)		Pflanze mit fleischigen Blättern		deutscher Reichspräsident (Friedrich)	unbedarft									
			1									franz. Schauspieler (Jean)														
griechische Vorsilbe: lebens-				Punkt auf dem Spielwürfel					Held im altindischen Epos					ungebleicht, naturfarben		früher: Staatsrat im Osman. Reich										
Name d. Storches in der Tierfabel						erzählende Dichtung						ital. Komponist (Giuseppe)				10										
nach oben (ugs.)		amerikanischer Rabengeier		Zaubergewalt über Personen					auswählend (lat.)																	
				ausgenommen, frei von	 Gehirn-Jogging Schwedenrätsel										Evan-gelist		Verkaufshäuschen		spanische Anrede: Herr							
Zwiebelgewächs	sich fast gleichen	Tasteninstrument														unbestimmter Artikel										
hügelfrei, flach																Wurfseil, Wurf-schlinge	Pferderennbahn bei London		Vorder-asiat							
schott. Philosoph (David)																										
Gesandter des Papstes	tropische Frucht, Myrtengewächs	musikalisches „Hoch“														isländisches Milchprodukt		5								
																Fischeier	Teil des Essbestecks		knabbern							
Drama Frank Wedekinds		8																								
innerer Raum altgriech. Tempel																Verpackungsgewicht										
Klettervogel	persönl. Geheimnummer (Abk.)	kuban. Politiker: ... Guevara		silberweißes Metall											zwingen, die Richtung zu ändern	radioaktives Schwermetall	Teil eines Möbelstücks	Unglück, Missgeschick		Pfadfinder; Späher (engl.)		ent-schlossen		Längenmaß		
			9												süße Masse für Torten											
Kerbtier	Wintersportgerät	Feuchtnasenne, Lemur					aufgebrühtes Heißgetränk	schmie-ren, fetten			7															
					Auto-bahn-gaststätte							Zwergschimpanse		Medizin: Nervenzelle (griech.)												
aus dem Weg gehen	gefallsüchtig; eingebildet	Fluss in Osteuropa (Westl. Dwina)	veraltet: Vorteil; Vor-schuss						6	eine Empfehlung geben	tollen, lärm-en (Kinder)															
					Getreide-speicher	auf sich zu				Gewebe mit Metall-fäden	offener Güter-wagen															
kräftig, ge-drungen	türkische Ruinen-stadt	Monats-name	Vor-nehm-tuer				blutstillendes Mittel							4	kleines hirsch-artiges Waldtier											
						Eur. Frei-handels-assoziati-on (Abk.)					alte Maß-einheit des Luft-drucks															
sizilia-nische Stadt				Sohn Jakobs und der Lea (A. T.)			austra-lischer Lauf-vogel				großer asiat. Singvo-gel, Star															
Liebes-verhält-nis			3			neunter Ton einer diaton. Tonleiter					beißen-der Spott															

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

Die Lösungen von
Schwedenrätsel und Sudoku
finden Sie online unter
www.aponovum.com/loesungen



Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



MIT VITAMIN C FÜR DEN ZELLSCHUTZ

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die sich in allen Zellen befindet, am meisten in den Herzmuskelzellen. Q10 spielt eine wichtige Rolle im Rahmen der zellulären Energiegewinnung und ist ein starkes fettlösliches Antioxidans. Mit dem Alter sinkt die körpereigene Coenzym Q10-Synthese, auch bestimmte Medikamente (Statine) hemmen die Q10-Bildung. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Piperin aus schwarzem Pfeffer fördert die Q10-Aufnahme, und der kräftigende Vitalpilz Cordyceps sinensis unterstützt den Organismus zusätzlich.

Coenzym Q10

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

Rätseln & Gewinnen



Wie wird die Zirbe häufig genannt?
„Königin der ...“

A ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.11.2023.

- * 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 inklusive All
In im Hotel DIE SONNE.
www.hotel-sonne.at

2. & 3. PREIS**

Coenzym Q10

Infos zum Produkt
auf Seite 37.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL
GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Ich bräuchte ein Mittel gegen Verstopfung, seit drei Tagen fühle ich mich nur gebläht.

Es ist empfehlenswert, bei Verstopfungen zu Präparaten zu greifen, die Bakterienstämme enthalten, welche die Darmflora wiederherstellen. Im Darm sitzt ein großer Teil unseres Immunsystems. Funktioniert er nicht richtig, leidet das ganze Immunsystem mit.

Was hilft gegen Kopfläuse? Die Kinder haben gerade von der Schule welche mit heimgebracht.

Als besonders wirksam haben sich antiparasitäre Mittel gezeigt. Hierbei handelt es sich um Shampoos, die chemische Substanzen enthalten, die die Kopfläuse abtöten oder deren Fortpflanzung verhindern. Andere Gele oder Lösungen verschließen die Atemöffnungen der Läuse und ersticken sie dadurch. Diese Mittel sind gerade bei Kindern und Schwangeren beliebt, da sie keine bekannten Nebenwirkungen haben.

Ich habe Nagelpilz. Das ist mir besonders im Schwimmbad unangenehm. Gibt es ein wirksames Mittel?

Einerseits kann man antimykotische Nagellacke nutzen. Hierbei handelt es sich um spezielle Nagellacke, die chemische Substanzen enthalten, die den Pilz

abtöten oder das Wachstum hemmen. Dann gibt es noch wirksame Salben oder Cremes, die antimykotische Wirkstoffe enthalten und auf die betroffene Stelle aufgetragen werden können.

Ich glaube, mein Kind hat eine Warze am Finger. Wie erkenne und behandle ich sie richtig?

Warzen sind Viruserkrankungen und daher ansteckend. Man erkennt sie an einer rauen Oberfläche und kleinen, schwarzen Punkten – das sind Blutgefäße, welche die Warze durchbluten. Kinder werden häufig von Warzen geplagt, weil sie näher beieinandersitzen und den Virus so übertragen. Warzen kann man vereisen, austrocknen oder verätzen. Das Vereisen geht am schnellsten – mit einem Stick zur Eigenanwendung aus der Apotheke. Nach rund zwei bis drei Wochen sollte die Warze weg sein. Austrocknen oder Verätzen kann man die Warze mit Tinkturen oder Stiften, die mehrmals täglich aufgetragen werden. Egal wofür man sich entscheidet – die restliche Haut sollte gut gepflegt werden, um dem Virus weniger Angriffsfläche zu bieten.





@foodstories.at



www.food-stories.at

REZEPT VON
**MARTINA
ENTHAMMER**
food-stories



BROM BEER GRIESS KNÖDEL

ZUTATEN FÜR 20 KLEINE KNÖDEL

KNÖDEL

- › 750 ml Milch
- › 180 g Butter
- › 2 EL Zucker
- › 300 g Grieß
- › 2 Eier
- › etwa 20 Brombeeren

BUTTERBRÖSEL

- › 200 g Semmelbrösel
- › 60 g Staubzucker
- › 65 g Butter

1.

Die Milch wird gemeinsam mit der Butter und dem Zucker aufgekocht. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. So lange weiter kochen, bis sich die Grießmasse vom Kochlöffel löst.

2.

Die Masse soll etwa eine halbe Stunde auskühlen. Danach rührt man die aufgeschlagenen Eier in den Teig. Nochmals eine halbe Stunde ruhen lassen.

3.

In der Zwischenzeit werden die Butterbrösel gemacht. Dazu wird die Butter in einer großen Pfanne geschmolzen. Semmelbrösel und Staubzucker hinzufügen. Unter Rühren goldbraun rösten.

4.

Für die Knödel wird ein Topf mit Salzwasser erhitzt. Den Teig in etwa 20 Stück teilen. Jedes Stück wird zu einer runden Scheibe geformt und in die Mitte eine Brombeere gesetzt. Zu einem Knödel formen und 10-12 Minuten in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen.

5.

Danach die Knödel aus dem Wasser heben und in den Butterbröseln schwenken.

KOCHBUCH

VEGETARISCH - Kreative
Gerichte für alle Jahreszeiten





GESUNDHEIT
ist der
Schlüssel zum
Glück!

**- 2 €
RABATT**

*Aktion gültig von 15.08. - 15.11.2023

Central Apotheke Bludenz

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

