

Stadt Apotheke

# g'sund

IHR MAGAZIN  
FÜR GESUNDHEIT &  
WOHLBEFINDEN

## **BUSSI BABY**

WAS WIR SCHON IMMER ÜBERS  
KÜSSEN WISSEN WOLLTEN

## **POLLENALARM**

DIE BESTEN TIPPS FÜR  
KONTAKTLINSENTÄGER IN  
DER HEUSCHNUPFENZEIT

## **FITNESSTRENDS 2022**

HULA-HOOP ODER STROLLER FITNESS –  
WIR HABEN FÜR SIE GETESTET

**RÄTSELN  
UND URLAUB  
GEWINNEN!**

FRÜHLING 2022

# inhalt

## editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

endlich hält der Frühling Einzug und die Tage werden länger. Jetzt ist die besondere Zeit des Jahres gekommen, in der sich in uns die Vorfreude nach den warmen Monaten des Jahres regt. Das wärmere Wetter steigert unser Wohlbefinden und eignet sich wunderbar für Erkundungstouren, Spaziergänge oder ein Picknick im Freien.

Aber nicht alle Menschen können das Frühjahr unbeschwert genießen. Sie kommen nicht in Schwung, fühlen sich schlapp und müde. Andere wiederum sind gereizt und unkonzentriert. Nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit ist es, die auf das Gemüt schlägt. Auch die andauernde Pandemie, Long-Covid Symptome und eintretende Allergien machen uns zu schaffen.

Deswegen ist es jetzt höchste Zeit für den großen „Frühjahrsputz“. Mit ihm gewinnen wir das zurück, was wir in dieser Pandemie aus den Augen verloren haben: ein Gefühl der Ruhe und der Klarheit, und allem voran, ein Gefühl für uns selbst. Rücken wir uns in diesem Frühjahr also in den Mittelpunkt.

**PS: Ein Tipp für jene, die unter Schlafstörungen oder psychischen Störungen leiden: Versuchen Sie es einmal mit einem Waldbad! Zwischen den Bäumen inmitten zwitschernder Vögel finden gestresste Menschen zu sich selbst. Wer Natur in seinen Alltag integriert, hält Körper und Seele gesund.**

Herzlichst, Ihre  
Mag. Waltraud Maier und das Team  
der Stadtapotheke Fürstenfeld

4

### Pollenalarm

Die besten Tipps für Kontaktlinsenträger in der Heuschnupfenzeit

6

### Fitnesstrends 2022

Hula-Hoop oder Stroller Fitness - wir haben für Sie getestet

8

### Schmerz, lass nach!

Gegen jedes Übel gibt es ein Mittel

10

### Long Covid

Chronische Müdigkeit als Folgeerkrankung

12

### Wenn Teller wachsen

Unser Essverhalten im Wandel

16

### Gefäßverengung

Die sieben häufigsten Mythen zum Thema Herzgesundheit

18

### Pro-Aging

Die guten Seiten des Alterns!

20

### TEM vs. TCM

Heilen auf europäisch

22

### Primäre Insomnie

Ich kann einfach nicht schlafen!

24

### Bussi Baby

Was wir schon immer übers Küssen wissen wollten

26

### Geh dich frei!

Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

28

### Die geheime Sucht nach Stress

Ursachen und Auswirkungen

32

### Rezept

Cremige Polenta mit Spargel-Gemüse

34

### Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

# WIEDER- VERBINDUNG

MENTAL  
TIPP

*In schwierigen oder hektischen Zeiten neigen wir (auch ich) manchmal dazu, unsere Verbindung zu verlieren, ohne es überhaupt zu merken. Nicht unbedingt zu anderen Menschen, sondern zu uns selbst. Wenn du bemerkst, dass deine psychische Gesundheit nachlässt oder du einfach abschaltest, kannst und solltest du dir die Zeit nehmen, um dich wieder zu verbinden.*

*Und je präsenter du im Moment bist, desto mehr wirst du die kleinen Dinge zu schätzen wissen und deine Freude wiederfinden. Vielleicht genügt es für dich schon, jeden Schluck deines Kaffees zu genießen, dem Vogelgezwitscher vor deinem Fenster zu lauschen oder mit jemandem ehrlich über deine Gefühle zu sprechen, um dich an die Schönheit des Lebens und deinen eigenen Sinn darin zu erinnern.*

*Oft reicht schon eine kleine Sache aus, um zur Ruhe zu kommen. Das muss nicht unbedingt Stillsitzen, Meditieren oder Beten sein. Vielleicht ist deine Sache eine heiße Dusche, ein Spaziergang in der Natur, eine SMS an einen geliebten Menschen, das Sitzen am Wasser oder einfach für einige Zeit langsam zu atmen. Deine eine Sache kann im Grunde alles sein, was deinen Geist beruhigt und dein Herz besänftigt.*

JOANA WEBER  
SOULCOACH



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

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



### KONTAKTLINSEN JA ODER NEIN?

Kontaktlinsen kann man aber auch im Pollenflug tragen. Nur sollte man einige wichtige Tipps beherzigen, um das Auge gesund zu halten. Denn das Problem am Auge entsteht meist dann, wenn man durch den Juckreiz anfängt, die Augen mit den Händen zu reiben. Die Bakterien, welche sich an den Händen befinden, verbreiten sich damit in die Bindehaut und reizen diese.

### WOHLTAT AUGENTROPFEN

Es ist wichtig, den Augen Linderung zu verschaffen. Sonst kann sich schnell eine Bindehautentzündung entwickeln. Augentropfen sind gerade bei juckenden Augen in Kombination mit Heuschnupfen eine wahre Wohltat und wichtig für die Augengesundheit. Es gibt auch Augentropfen, die speziell für die Linderung von Heuschnupfensymptomen entwickelt wurden. Achten Sie darauf, dass diese für Kontaktlinsenträger geeignet sind. Manche Augentropfen sollten erst einige Minuten auf dem Auge ohne Linse einwirken. Für unterwegs empfiehlt es sich, Augentropfen zur Befeuchtung der Augenoberfläche mitzuführen. So verbessert sich die Stabilität des Tränenfilms und schützt die Augen vor weiteren äußeren Umwelteinflüssen.

### SYMPTOM-LINDERUNG DURCH TAGESLINSEN

Tageslinsen sind in der Pollenflugzeit das beste Mittel, um die Augen gesund zu halten. Denn am Ende des Tages entsorgen

Sie die Allergene, die sich im Laufe des Tages auf der Linse angesammelt haben. Die tägliche Pflege der Kontaktlinsen wird damit unnötig und somit entfällt auch die Möglichkeit der Reizung des Auges durch Rückstände von Pflegemitteln. Auch haben sich in der Heuschnupfenzeit harte Kontaktlinsen bewährt, da weiche Varianten empfindlicher sind.

### REINIGUNG DER KONTAKTLINSEN

Wer nicht auf den Gebrauch von Tageslinsen umsteigen möchte, sollte besonderes Augenmerk auf die Reinigung der Linsen in der Pollenzeit legen. Während dieser empfiehlt sich eine Reinigung mit Peroxidlösungen. Diese sind gründlicher als All-in-One Lösungen. Ein zusätzlicher Proteinentferner reinigt die Kontaktlinsen über Nacht besonders gründlich. Je weniger Schmutz, Allergene und Proteine sich auf der Oberfläche der Linse befinden, desto weniger wird die Hornhaut gereizt und desto geringer sind die Symptome der Allergie.

### SCHÜTZEN SIE IHRE AUGEN

Bei allen Vorsichtsmaßnahmen ist es wichtig, die Augen während der Pollenzeit mit einer Sonnenbrille zu schützen. Die Kombination aus Brille und Linsen erweist sich als besonders effektiv und wirkt wie ein Schutzschild gegen die Pollen. Auch regelmäßiges Händewaschen oder die Nutzung spezieller Handreinigungs-Tücher aus der Apotheke verhindern, dass Sie sich versehentlich Pollen in die Augen oder die Nase reiben.

# POLLENALARM

## DIE BESTEN TIPPS FÜR KONTAKTLINSENTRÄGER IN DER HEUSCHNUPFENZEIT

### WIE KOMMT ES ZU HEUSCHNUPFEN?

**W**ir lieben den Frühling, weil uns Sonnenlicht glücklicher und gesünder macht. Auch die Natur erwacht endlich wieder zu schönster Blüte. Das kann aber nicht jeder genießen. Gerade für Allergiker mit Kontaktlinsen ist diese Jahreszeit nicht leicht. Wir haben Tipps, worauf Sie als Träger von Linsen in der Heuschnupfenzeit achten sollten.

Allergischer Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion gegen die Eiweiße bestimmter Pollen. Der allergische Heuschnupfen tritt aber nicht nur saisonal auf. Auch die allergische Reaktion gegen Hausstaub gehört dem Heuschnupfen an. Typische Symptome sind trockene Augen und Juckreiz von Augen und Nase. Auch Niesattacken gehören dazu. Auslöser ist in beiden Fällen die Reizung der Schleimhäute.



## Trockene, gereizte Augen?



## Bepanthen® Augentropfen

### Lindern und befeuchten

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

CH-20220210-32



# Fitnessstrends 2022

**HULA-HOOP  
ODER STROLLER  
FITNESS - WIR  
HABEN FÜR  
SIE GETESTET**

Lieber Sommer,  
In diesem Jahr bin ich besser auf dich vorbereitet. Diesmal kommst du nicht zu schnell und ich werde für die Bikini-Saison bereit sein. In diesem Frühjahr habe ich gut recherchiert und bin auf die wohl unglaublichsten und spannendsten Fitness-Trends für 2022 gestoßen. Und seitdem? Nun ja! Lieber Sommer, lass mich dir erzählen, warum ich jetzt geradezu am Hula-Hoop-Reifen drehe.

## DAS COMEBACK DES HULA-HOOP

Was damals schon Spaß machte, ist heute noch immer so: der Hula-Hoop-Reifen erinnert an ein Kinderspielzeug, ist aber ein hocheffektives Fitness-Gerät. Was wir einst als Holzreifen im Garten lustig um unsere Hüften kreisen ließen, ist heute ein modernes Fitness-Tool. Ja, lieber Sommer, das beweist eines: Nicht nur wir entwickeln uns weiter, auch die Dinge um uns herum bekommen manchmal eine völlig neue Bedeutung.

## REIFEN MIT MASSAGEFUNKTION

Statt dem einfachen Reifen, gibt es massierende Reifenvarianten. Sie tragen effektiv zum Abnehmen bei. Aus Fettzellen wird dabei straffes Muskelgewebe gemacht. Damit der Reifen nicht zu hart ist, geben fünf bis sieben Zentimeter dicke Schaumstoffpolster den notwendigen Komfort. Befüllt man den Reifen innen mit Gewicht, verstärkt sich der Trainingseffekt.

## DAS PERFEKTE TRAINING FÜR DIE KÖRPERMITTE

Sommer, ich kann es dir sagen: Morgens stehe ich mittlerweile beschwingt auf, lasse laut meine Lieblingsmusik laufen und Hula-Hooper mich wach. Was es bringt? Na, eine schlanke Taille und straffe Bauchmuskeln. Durch das ständige Drehen und Balancieren des Reifens auf Taillenhöhe wird Cardio mit Balance-Training verbunden. Und wie du weißt, kann ja der Reifen allein durch Körperspannung oben gehalten werden. Die schrägen und geraden Muskelpartien am Bauch, in der Taille, am Rücken und sogar im Po-Oberschenkel-Bereich werden bei diesem Workout gefordert. Wie du siehst, Sommer: Ich bin bestens und beschwingt auf dich vorbereitet!

## KINDERWAGEN-WORKOUT

Aber damit nicht genug, lieber Sommer. Du bist lang, warm und verlangst nach kurzen Hosen. Und für die braucht es straffe Beine. Nun denn, ich habe auch diese



Herausforderung angenommen und das Stroller-Workout probiert. Tut Kind und Mama (oder auch gern Papa) gut und vereint Fitness, Freundschaft und Spaß. Beim Spaziergang mit dem Kinderwagen baue ich also jetzt immer kurze Trainingseinheiten ein. Dabei spaziere ich zu Beginn für 10 bis 15 Minuten zügig und treffe mich dann mit der Trainingsgruppe. Jedes 60-minütige Workout umfasst Intervalle mit Ausdauerübungen und funktionellem Krafttraining. Alle Fitnesslevels sind willkommen.

## ZUU BEWEGT DIE WELT

Aber Sommer - jetzt setze ich noch einen drauf! Ich weiß, du wirst jetzt schon ganz blass um die Nase. Da hilft auch deine Sonnenstrahlung nicht. Es war aber auch schwer, um diesen etwas anderen Trend heranzukommen: ZUU. Einst in Australien für den Spitzensport und die Streitkräfte entwickelt, scheint sich gerade die ganze Welt im ZUU-Fieber zu bewegen.

## WIE DER BÄR DURCH DEN WALD

Dieses globale Fitness-Phänomen des hochintensiven Intervalltrainings mit geringer Belastung kommt komplett ohne Geräte aus. Dabei werden Bewegungen aus dem Tierreich verwendet, wie Bärenkriechen, Froschhocke und Eselkick. ZUU nutzt dabei sieben natürliche menschliche Bewegungen für das Ganzkörpertraining: Drücken, Ziehen, Beugen, Drehen, Hocken, Ausfallschritte, Fortbewegung.

## NÄHRSTOFFE FÜR DIE REGENERATION

Und keine Sorge, lieber Sommer! Ich schaue bei all dem Training auch auf mich. Energieliefernde Mikronährstoffe und Probiotika sind meine wertvollen Begleiter. So kann ich nicht nur meinen erhöhten Nährstoffbedarf decken, sondern auch meinen Darm mit hochwertigen Bakterien bestens versorgen. Ich bin also gewappnet und noch immer bester Laune und Motivation.

## TRENDS, WOHIN DAS AUGE SCHAUT

Ach, ich sollte wohl noch erwähnen: Weil ich so motiviert bin und mit sehr auf dich freue, lieber Sommer, habe ich auch noch andere Fitness-Trends ausprobiert. Wie das spanische Padel-Spiel (großer Spaß, aber wirklich intensiv). Ich habe mich auch einmal an Piloxing (eine Kombination aus Boxen und Pilates) gewagt und mich einer HILIT-Einheit (High Intensity Low Impact Workout) hingegeben. Ich bin also gewappnet, um dir frisch und fit entgegenzutreten. Und den Hula-Hoop nehme ich jetzt immer mit. Eiscreme lässt sich auch mit kreisendem Reifen um die Hüften genießen.

In diesem Sinne -  
ich freu mich auf dich,  
Liebster Sommer!

Dein  
„Beach-Body“



# Starke Belastung?

Unsere Antwort –  
**OMNi-BiOTiC® POWER:**

6 wissenschaftlich geprüfte  
Darmbakterien-Stämme + Magnesium



€ 2,-  
GUTSCHEIN

gültig für OMNi-BiOTiC® POWER (28 Stk) bis 30.06.2022, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84774



Institut  
AllergoSan

www.omni-biotic.com  
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



## KÖRPERINTERNE SCHMERZHEMMER

In Situationen, wie einem schweren Unfall, kann unser Körper Schmerzen auch stark hemmen. Dabei werden Endorphine produziert die dafür sorgen, dass wir Schmerzen nur schwach oder kurzfristig gar nicht wahrnehmen. Diese Körperfunktion ist wichtig, damit der Mensch auch in extremen Situationen handlungsfähig bleiben kann.

## SCHMERZMITTEL-ABC

Kopf, Hals, Rücken oder Zahn: Schmerzen kommen immer mal vor. Schnelle Hilfe bietet dann der heimische Medizinschrank, in dem sich meistens **Diclofenac**, **Ibuprofen**, **Naproxen**, **Acetylsalicylsäure (Aspirin)** und **Paracetamol** befinden. Auch wenn viele Schmerzmittel rezeptfrei erhältlich sind, sollte man wissen, welches Schmerzmittel sich wofür eignet:

### 1. Bei Verletzungen und Fieber

Hier sind **Acetylsalicylsäure (ASS)**, **Diclofenac** und **Ibuprofen** das Mittel der Wahl. Kinder sollten ASS nicht einnehmen, da es in seltenen Fällen deren Gehirn und Leber schädigen kann.

### 2. Bei Entzündungen

Die Mittel **Ibuprofen** und **Diclofenac** eignen sich besonders bei entzündungsbedingten Schmerzen. Dazu gehören Sportverletzungen und rheumatoide Arthritis. Bei letzterer sind gerade **Ibuprofen** oder **Diclofenac** die am häufigsten eingesetzten Medikamente zur Behandlung. Sie hemmen die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe.

Dadurch können sie die schädigenden Entzündungsprozesse an den Gelenken eindämmen. Auch bei akuter Mittelohrentzündung helfen diese Schmerzmittel. Zu einer Wirkverstärkung kommt es mit dem Co-Analgetikum Coffein. **Ibuprofen** wirkt aber auch bei Regelschmerzen.

### 3. Bei Fieber und Zahnschmerzen

Bei dieser Art des Schmerzes braucht es keinen Entzündungshemmer. Am besten eignet sich **Paracetamol** bei Kopf-, Zahn- oder Regelschmerzen. Bei grippalen Infekten senkt der Wirkstoff das Fieber.

## UNSER TIPP:



### Pfefferminze bei Kopfschmerzen

Bei Spannungskopfschmerzen kann auch Pfefferminzöl schnelle Linderung verschaffen. Pfefferminzlösungen gibt es in Ihrer Apotheke zum Auftupfen. Sie sind auch für Kinder und Schwangere geeignet.

# Schmerz! lass nach!

Gegen jedes Übel gibt es ein Mittel

*Jeder von uns kennt es vom Kochen: Ein kleiner Schnitt in den Finger und wir hören sofort mit unserer Tätigkeit auf. Der Finger schmerzt! Aber wie kommt es zu diesem Sofortalarm im Körper? Und was sind die geeigneten Schmerzmittel bei welchem Leiden? Eine kleine Enzyklopädie zum Thema Schmerz.*

## WAS IST SCHMERZ?

Akute Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers, wenn er ein unangenehmes Erlebnis registriert. Schmerzen machen uns auf mögliche Verletzungen und Entzündungen aufmerksam. Sie sorgen auch dafür, dass wir uns schonen, damit Verletzungen heilen können. Wie stark Schmerzen empfunden werden, variiert aber von Mensch zu Mensch.

## WARUM SPÜREN WIR SCHMERZEN?

In unserem Körper befinden sich überall sogenannte Nozizeptoren. Diese Sinneszellen erkennen schmerzauslösende Reize. Kommt es zu solch einem Reiz, wird dieser durch die Nozizeptoren an die Nervenfasern des Rückenmarks weitergeleitet. Über aufsteigende Nervenbahnen gelangt der Reiz weiter bis ins Gehirn, welches den Reiz weiterverarbeitet und uns als Schmerz erkennen lässt.

## AUCH SCHMERZEN HABEN EINE „UHR“

Haben Sie gewusst, dass Schmerzen einen Tagesrhythmus haben? So ist mittags und nachmittags unsere Schmerzempfindung am geringsten. Schmerzmittel aber entfalten gerade in dieser Zeit ihre stärkste Wirkung. Deshalb macht es Sinn, zum Beispiel Zahnbehandlungen auf einen Termin am Mittag oder Nachmittag zu legen. Wer mit Entzündungen zu kämpfen hat, wird diese speziell spätabends und nachts spüren. Die Schmerzen sind dann am stärksten, denn die körpereigene Produktion des Entzündungshemmers ist zwischen 18 und 24 Uhr am niedrigsten.

**Neu!**  
In Ihrer Apotheke

# Schnell und lang anhaltend bei Schmerzen!



**Schneller Wirkeintritt**



**Über 9 Stunden schmerzlindernd**

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

easypharm  
a NEURAXPHARM company

# LONG COVID

## CHRONISCHE MÜDIGKEIT ALS FOLGEERKRANKUNG

Müdigkeit kann lähmend sein. Vor allem wenn sie anhaltend ist, beeinträchtigt sie im Alltag. Der Zustand der Müdigkeit ist nach der Genesung einer COVID-Infektion sehr häufig und klingt normalerweise nach zwei bis drei Wochen ab. Bei manchen Menschen kann sie jedoch noch Wochen oder Monate anhalten.

### Genesen, aber mit Spätfolgen

Auch wenn das Virus nicht mehr nachweisbar und längst aus dem Körper verschwunden ist, sind viele Betroffene nach einer COVID-Erkrankung noch nicht wieder gesund. Experten gehen davon aus, dass bis zu 30 % der Menschen, die sich weltweit infiziert haben, COVID-Symptome entwickeln, die noch Wochen oder Monate andauern, nachdem das Virus aus dem Körper verschwunden ist. Ärzte bezeichnen diesen Zustand als Langstrecken-COVID-19 oder Long-COVID-Syndrom.

### Wenn die Müdigkeit kommt ...

Patienten, die auf der Intensivstation lagen, brauchen in den meisten Fällen länger um sich von der Erkrankung zu erholen. Aber auch bei leichten Verläufen sind Langzeitfolgen möglich. Dabei kann es vorkommen, dass Sie sich auch bei Tätigkeiten müde fühlen, die Ihnen vorher nicht schwergefallen sind. Dieser Zustand kann die eigene Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. „Fatigue“ ist die medizinische Bezeichnung für diese chronische Müdigkeit.

### Ursachenforschung

Es gibt viele Gründe, warum man sich nach einer überstandenen COVID-Infektion müde fühlt. Eine davon ist die anhaltende Reaktion des Körpers auf das COVID-Virus, auch wenn die Infektion längst abgeklungen ist. Es kann bis zu sechs Monate dauern, bis diese Spätfolge verschwindet. Vermutet wird, dass nicht das Virus selbst zum chronischen Müdigkeitssyndrom führt, sondern eine vom Virus hervorgerufene Entzündungsreaktion.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Müdigkeit schwächt. Gerade, wenn sie lange anhält. Das Wichtigste ist deshalb, dass man sich selbst eingesteht, mit welcher Erkrankung man hier zu kämpfen hat. Und dann nachsichtig mit sich selbst ist, und auf sich schaut. Dazu gehört auch, das Umfeld darüber in Kenntnis zu setzen, dass man unter Long-COVID leidet. Müdigkeit ist unsichtbar und von außen gesehen fällt es anderen oft schwer, die Auswirkungen davon richtig einzuschätzen. Denn solange man diese Folgeerkrankung nicht selbst erlebt hat, ist es oft schwer zu verstehen, welche Auswirkungen Müdigkeit hat und wie sehr sie einen schwächen kann.

### Was gegen die Müdigkeit hilft:

1. Ausgiebig schlafen.
2. Entspannungstechniken ausprobieren.
3. Aromatherapie anwenden.
4. Prioritäten setzen und delegieren.
5. Stabiles Bewegungspensum einhalten.
6. Gesunde Ernährung hilft.

### Warum beeinträchtigt Long-COVID auch das Gedächtnis?

Müdigkeit beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit. Es fehlt die notwendige geistige Energie, um dem Alltag die gewohnte Aufmerksamkeit zu schenken. Gerade in der Arbeit kann sich der Versuch, sich zu konzentrieren, anstrengend anfühlen. Auch Zustände von Angst und Beklemmung nach einer COVID-Erkrankung können zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Nur bei einer sehr kleinen Anzahl von Menschen verursacht COVID eine Entzündung im Gehirn.

### Gedächtnisprobleme in den Griff bekommen

Ein wichtiger Teil der Bewältigung der Auswirkungen von Gedächtnis- und Denkproblemen nach einer COVID-Erkrankung ist das Management der täglichen Aktivitäten. Langweiligere sollten mit spannenden Aufgaben gemischt werden, um die Konzentration aufrecht zu erhalten. Es sollten auch immer regelmäßig Pausen zwischen den Aktivitäten eingeplant werden.

## Fazit

*Besonders nach einer COVID-Erkrankung ist es ratsam und sinnvoll, einen gesunden Lebensstil zu führen. Wer Sport treibt, sollte dies mit gebotenen Maß und einem langsamen Trainingsanstieg vollziehen. Die meisten COVID-19-Patienten werden wahrscheinlich wieder ganz gesund. Wer die Infektion überstanden, aber dennoch das Gefühl haben sollte, an Folgeschäden zu leiden, sollte sich umgehend ärztlichen Rat holen.*

APOTHEKEN  
Tipp



## UNTERSTÜTZT DIE GEHIRNLEISTUNG

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung - auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitsschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (Rhodiola rosea), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothensäure die Gehirnleistung. Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen nervlichen Funktion bei und gemeinsam mit Folsäure zu psychischem Wohlbefinden und zur Verringerung von Ermüdung.

### Antistress

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei



# WENN TELLER WACHSEN



**S**chnitzel, die den Teller verschwinden lassen, Pizzen von der Größe eines Wagenrades oder aufgetürmtes Eis in der Waffel, das dem Himalaya Konkurrenz macht. Wissen wir eigentlich heute noch, was eine „normale“ Portionsgröße ist? Oder haben wir das in Zeiten von „All you can eat“-Buffets und XXL-Getränken längst verlernt?

# Unser Essverhalten im Wandel

## WAS EINMAL AUF DEM TELLER LIEGT ...

... wird meistens auch gegessen. Das ist leider nur allzu oft wahr. Und aufgeessen wird alles, unabhängig davon, wie groß die Portion ist und der Hunger war. Damit lassen wir nicht unser Sättigungsgefühl darüber entscheiden, wann wir aufhören zu essen, sondern das Auge. Erst wenn der Teller leer ist, beenden wir die Nahrungsaufnahme. Das Maß der Dinge scheint verloren.

## HABEN WIR DAS MASS VERLOREN?

Der Konsum von stets übermäßig großen Portionen führt unweigerlich zu Übergewicht. Wer auf seine Figur und Gesundheit achten will, muss daher nach dem Motto „weniger ist mehr“ leben und normale Portionsgrößen essen. Aber genau hier wurzelt das Problem: Was genau ist denn eine „übermäßig große Portion“ und was eine „normale“?

## RIESIGES EIS MIT GESCHICHTE

Kennen Sie Thomas Jefferson? Er war nicht nur einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten, der dritte amerikanische Präsident und hauptsächlich Verfasser der Unabhängigkeitserklärung. Er hat auch das erste Eiscrème-Rezept Amerikas geschrieben. Möchte man dieses nach Originalrezeptur heute noch auf dem Mount Rushmore-Gelände genießen, wird einem eine riesige Portion in die Hand gedrückt. Diese „Normalportion“ entspricht circa vier Kugeln an Eis, wie wir sie hier kennen.

## GROSS = COOL?

Ist das so, weil in den USA schon immer alles größer war? Die Antwort ist: Nein! Denn auch hierzulande werden die Portionen stets umfangreicher. Nicht nur in den Restaurants und bei den Menüs zum Mitnehmen, sondern auch in Kochbüchern werden die Zutaten-Angaben der Rezepte immer größer. Diese Bewegung

ist besorgniserregend: Schon Kinder und Jugendliche empfinden riesige Portionen längst als lässig und cool - mit gewichtigen Folgen.

## PORTIONSGRÖSSEN STIMMEN NICHT!

Laut einer Umfrage von den Verbraucherzentralen stimmen die freiwilligen Portionsangaben der Hersteller häufig nicht mit unseren Essgewohnheiten überein. Wir essen meist mehr als die Menge, die als Portion auf den Verpackungen angegeben ist. Denn tatsächliche Portionen sind oft doppelt so groß, wie die angegebene Menge auf den Verpackungen. Warum das so ist? Die zu klein angegebenen Portionen suggerieren geringere Zucker- und Fettwerte. So tendiert man dazu, mehr davon zu essen.

## „PI MAL DAUMEN“-SYSTEM

Wie aber weiß man, ob eine Portion „normal“ groß ist? Die Antwort dafür ist ein System, das so einfach wie genial ist. Es ist die eigene Hand! Was in eine Hand passt, ist in der Regel eine normale Portion. Nachdem sich die Größen der Hände je nach Körpergröße unterscheiden, passt sich damit auch die Portionsgröße individuell an. Bei Gemüse nimmt man zwei Hände, um eine normale Por-

tion abzumessen. Mit diesem einfachen System kann man schnell beurteilen, ob das, was auf dem Teller liegt, möglicherweise zu viel ist. Isst man nach diesem System, hat es eine positive Hebelwirkung auf das tägliche Essverhalten.

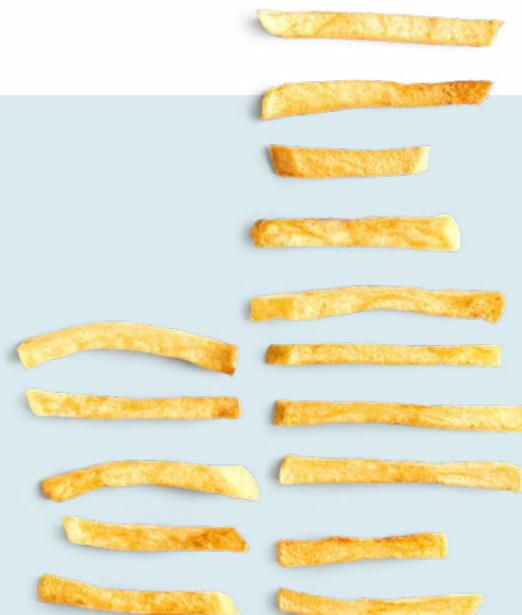
## DER TELLER-TRICK

Experimente zeigten, dass Menschen meist versuchen, das aufzuessen, was sie auf dem Teller haben. Deswegen hilft die Verwendung kleinerer Teller. Denn weniger Essen sieht auf einem kleineren Teller einfach nach mehr aus. Und man kann nicht so viel drauf schöpfen. Daneben helfen auch Produkte zur Regulierung des Blutzuckerspiegels aus der Apotheke, die den Stoffwechsel angekurbeln. Das Abnehmen oder auch Gewicht halten fällt leichter. Auch Produkte zur Regulierung der Darmbakterien können sehr hilfreich sein. Sie nehmen Einfluss auf die Verwertung der Nahrung und können den Darm auf ein gesundes Gleichgewicht programmieren.



## SCHON GEWUSST?

Die Standardportion einer führenden Fastfood-Kette (Pommes frites, Hamburger und Getränk) hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt!



✂

# Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

Bis 30.06.2022:  
**€ 3,-**  
**Gutschein**  
 auf OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stk.)  
 Art.-Nr.: 84771

1x TÄGLICH  
 e90g  
 Wissenschaftlich geprüft

Institut AllergoSan  
 Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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



\* € 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stk.) bis 30. Juni 2022. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84771



Wie viele Mythen kennen Sie? Weltweit sind Herzkrankheiten die häufigste Todesursache. Aber viele Menschen kennen die Fakten zur Herzgesundheit nicht. Wir entlarven sieben der häufigsten und hartnäckigsten Mythen über Herzkrankheiten und zeigen, wie Kräuter dem Herzen helfen können, nachhaltig gesund zu bleiben.

## Die sieben häufigsten Mythen zum Thema Herzgesundheit

### Mythos 1: Herzstillstand und Herzinfarkt sind ein und dasselbe.

Ein Herzinfarkt tritt dann auf, wenn eines der Herzkranzgefäße verstopft ist. In Folge wird der Herzmuskel nicht mehr mit Blut versorgt und erhält nicht mehr genügend Sauerstoff. Beim Herzstillstand hört das Herz auf, Blut durch den Körper zu pumpen. Eine normale Atmung kann nicht mehr stattfinden und die Person ist bewusstlos. Viele Herzstillstände sind aber auf einen Herzinfarkt zurückzuführen.

### Mythos 2: Kräftiges Husten während eines Herzinfarkts könnte Ihr Leben retten.

Für diese Aussage gibt es keinerlei medizinische Beweise. Man kann sich nicht selbst durch eine „Husten-Lungenreanimation“ helfen, wenn man glaubt, einen Herzinfarkt zu haben und allein ist.

### Mythos 3: Es gibt auch „leichte“ Herzinfarkte.

Auch wenn Herzinfarkte in STEMI und nSTEMI unterteilt werden, so zeigt das nur an, ob es sich um eine vollständige oder teilweise Blockade der sauerstoffreichen Blutzufuhr von der Hauptarterie handelt. Ein Herzinfarkt bedeutet immer, dass eine Erkrankung vorliegt und das Risiko langfristiger Probleme, wie Herzrhythmusstörungen, in sich birgt.

### Mythos 4: Herzkrankheit ist eine Männerkrankheit.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen sowohl Frauen als auch Männer. Nur ist dies den Frauen meist nicht bewusst. Das kann dazu führen, dass sie die Symptome eines Herzinfarkts weniger gut kennen und seltener die Notrufnummer wählen. Dadurch verringern sich die Überlebenschancen teilweise drastisch. Tatsächlich sterben mehr Frauen an koronaren Herzkrankheiten, als an Brustkrebs.

### Mythos 5: Junge Menschen müssen sich keine Sorgen um Herzkrankheiten machen.

Den Grundstein für unsere Herzgesundheit legen wir mit der Art und Weise, wie wir unser Leben als Kinder, Jugendliche und Erwachsene leben. Rund 4 bis 10 % der Herzinfarkte treten bei Menschen unter 45 Jahren auf. Auch wenn Herzkrankheiten ansonsten eher Menschen über 65 Jahren betreffen.

### Mythos 6: Menschen sollten Sport vermeiden, wenn sie eine Herzerkrankung haben.

Ganz im Gegenteil! Bewegung hilft, den Herzmuskel zu stärken und den Blutfluss im Körper zu verbessern. Die Wahrscheinlichkeit, während des Sports einen Herzstillstand oder an einem Infarkt zu erleiden, ist äußerst gering.

### Mythos 7: Ich habe jahrelang geraucht, es macht keinen Sinn, jetzt aufzuhören.

Rauchen ist nach wie vor eine der Hauptursachen für Herzkrankheiten. Die gesundheitlichen Vorteile setzen sofort ein, sobald das Rauchen eingestellt wird. Wer mit dem Rauchen aufhört, verlängert das eigene Leben wahrscheinlich um Jahre. Auch die Atmung wird leichter.

## WICHTIG!

Wenn Sie glauben, dass Sie oder eine andere Person einen Herzinfarkt haben, rufen Sie umgehend den Notdienst.

1144

## Herzgesunde Kräuter

Um das Herz gesund zu halten, hilft die Natur. So ist die **Rose** ja eher bekannt als romantische Geste. Aber wussten Sie auch, dass diese Blume herzgesunde Eigenschaften besitzt? Sie kann zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden und die Durchblutung fördern. Auch **Weißdorn** stärkt die normale Funktion und Struktur des Herz-Kreislauf-Systems. Als Tonikum ist er ein Antioxidans, das zur Vorbeugung von Herzkrankheiten beitragen kann. Auch **Lindenblütentee** wirkt als mildes blutdrucksenkendes Mittel und lindert stressbedingtes Herzklopfen.

## Herzkunde

In den Theaterstücken von William Shakespeare finden sich Hinweise auf das Herzgespann. Uns ist es besser bekannt unter dem Namen: **Stiefmütterchen**. Man glaubte damals, dass ein Tee aus Herzgespann ein gebrochenes Herz heilen könnte.

## Hilft schwarzer Knoblauch gegen Gefäßverengung?

**Schwarzer Knoblauch** ist frischer Knoblauch, der sich im Laufe der Zeit durch geringe Hitze und eine Luftfeuchtigkeit von etwa 70 % in einem Prozess namens Maillard-Reaktion verändert. Ein Grund für seine Beliebtheit ist, dass schwarzer Knoblauch wichtige Nährstoffe enthält, die zur Vorbeugung schwerer gesundheitlicher Probleme beitragen können. So verbessert er die Immunaktivität unseres Körpers und den Fettstoffwechsel des Herzens. Genießen Sie den schwarzen Knoblauch einfach pur, aufgestrichen auf einem Brot. Oder pürieren Sie ihn zusammen mit Kartoffeln oder Kichererbsen.

## Leinöl als Omega 3 Lieferant

**Leinöl** ist eine der wichtigsten konzentrierten Quellen für essentielle mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Gewonnen aus Flachs, welcher ursprünglich aus dem Nahen Osten stammt, wird die einjährige, krautige Pflanze mit großen, himmelblauen Blüten für sein Öl geschätzt. Es wird durch Kaltpressung gewonnen, reguliert in unserem Herz-Kreislauf-System den Herzschlag und verhindert das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



### Weitere herzgesunde Kräuter

- › Ingwer
- › Zimt
- › Koriander
- › Kurkuma
- › Zwiebel
- › Lavendel
- › Oregano



## Was mein Herz begehrt.



Erhältlich in Ihrer Apotheke



## Herz und Nerven gut versorgt mit schwarzem Knoblauch + B-Vitaminen!

- ✔ Mit dem Extrakt aus schwarzem Knoblauch zur Unterstützung der Herzgesundheit.
- ✔ Plus Vitamin B1 für eine vitale Herzfunktion und Vitamin B2 zur Unterstützung des Nervensystems

**Kraftvoll und geruchsfrei:** Schwarzer Knoblauch entsteht durch den Veredelungsprozess von weißem Knoblauch.



Nahrungsergänzungsmittel

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinamed.at

GCB-ALP-INFO 2/2021



# PRO-AGING

## Die guten Seiten des Alterns!

*Der neue Trend Pro-Aging ist Balsam für die Seele vieler von uns. Endlich „darf“ man älter werden, ohne dauerhaft auf dem Laufband zu stehen, unzählige Cremes zu nutzen oder die Haare schneller nachzufärben, als sie wachsen können. Mit Pro-Aging kann man das Alter mit allem Drum und Dran genießen!*

### SEI NETT ZU DIR SELBST!

Bekannt war bisher vor allem der Begriff „Anti-Aging“. Keine Creme für die Haut ab 40 kam ohne diesen Begriff aus. Selbst Smoothies müssen verjüngen, statt einfach nur zu schmecken. Das Konzept von Anti-Aging kann unheimlich stressig sein. Denn die Zeichen der Zeit kommen so oder so! Warum sie dann nicht einfach annehmen und lieben? Wenn wir kurzfristig bessere Entscheidungen treffen, können wir unser Leben langfristig verbessern.

### SELBSTFÜRSORGE IST WICHTIG

Pro-Aging ist das Gegenteil von Anti-Aging. Es ist der Wechsel der Perspektive in Bezug auf Gesundheit, Lebensstil und Selbstwahrnehmung. Dabei hilft auch der Blick auf unsere ältere Generation: Mütter und Großmütter altern anmutig

und sind wunderschön. Gönnen wir uns das auch, indem wir auf uns schauen – aber ohne Stress! Stattdessen mit Achtsamkeit und Liebe für uns selbst.

### DINGE TUN, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Unser Schwerpunkt sollte nicht mehr auf dem Altern, sondern auf dem allgemeinen Wohlbefinden liegen. Dabei ist es aber auch wichtig, realistisch zu bleiben. Wir werden nicht jede Minute des Alterns, jede Falte, jedes graue Haar und jedes schmerzende Gelenk lieben lernen. Aber man kann selbst bestimmen, wie viel Gewichtung man den Themen beimisst.

### VON ALLEM EIN BISSCHEN

Pro-Aging heißt nicht, den Alterungsprozess einfach hinzunehmen. Es geht darum, sich um sich selbst zu kümmern. Es gibt keine Abkürzung zum Wohlfühl ohne etwas dafür zu tun. Gute Ernährung, ausreichend Schlaf, viel Bewegung und Meditation lässt uns körperlich, geistig und seelisch fit bleiben.

### UNTERSTÜTZENDE MITTEL

Aber natürlich spürt man das Alter. Denn schon ab 30 beginnt der schlechende Verschleiß der Gelenke. Auch zu viele Kilos stauchen die Gelenke und begünstigen Fehlbelastungen. Dagegen kann man aber etwas tun.

Um die Gelenke im Alter fit zu halten, helfen Produkte, die **Glukosamin, Chondroitin, MSM-Schwefel, Kollagen, Kurkuma** oder **Hyaluronsäure** enthalten. **Grünlippmuschel-Lipidextrakt** verringert Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken und sorgt so für eine bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit. So macht Bewegung Spaß und motiviert, sie dauerhaft in den Alltag einzubinden.

Auch die Versorgung mit ausreichend **Calcium, Magnesium, B-Vitaminen** ist wichtig. Denn sie tragen zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion bei und sind wichtig für gesunde, stabile Knochen und Zähne.

### PRO-AGING IST EINE INNERE EINSTELLUNG

Jeder von uns muss sich von der Vorstellung lösen, dass Altern etwas Schlechtes ist. Wichtig ist die Art und Weise, wie wir denken. Mit der Pro-Aging-Einstellung nutzt man die eigene Kraft für Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und die Beziehung zu anderen. Wir alle können die beste Version von uns selbst werden, wenn wir uns anzunehmen lernen – mit aller positiver Energie.



### UMARME DAS ALTERN, ABER BLEIBE DU SELBST

Zu guter Letzt ist es wichtig, dankbar zu sein. Indem man täglich dankbar für das eigene Alter, das Altern selbst und die damit verbundene Schönheit ist. Seien wir dankbar dafür, in Schönheit und Würde zu altern – ganz ohne Druck! Wir sind es uns wert.



# Primakterium



## Nährstoffkur für die Wechseljahre

- ✓ Mit hochwertigem Granatapfelsamenöl – reichhaltigste Quelle an Punicinsäure
- ✓ Optimal kombiniert mit Traubenkernöl und Vitamin E
- ✓ Anti-Aging Tipp

Nahrungsergänzungsmittel

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinamed.at



# TEM vs. TCM

## Heilen auf europäisch

**T**CM - die Traditionelle Chinesische Medizin wurde 1956 von Mao kreiert. Heute ist sie längst zu einem „Markennamen“ geworden. Das Pendant, die TEM, gibt es erst seit 60 Jahren. Sie steht für die Traditionelle Europäische Medizin und für die Rückbesinnung auf uralte Heilverfahren. Die Hochphase der TCM ist hierzulande fast überschritten - das gibt der TEM eine neue Chance des Wachstums.

### WARUM TEM STATT TCM?

Die TEM schöpft aus dem überlieferten Wissen der Erfahrungsmedizin und umfasst das Heilwissen Europas. Sie sieht den Menschen als Ganzes, als Einheit von Körper, Seele und Geist. Seit Hippokrates ist die Traditionelle Europäische Medizin in unserem Kulturraum gewachsen. Denn als Europäer vertragen wir Wirkstoffe besser, die bei uns heimisch sind. Die TEM ist als ganzheitliches Heilsystem eine ideale Ergänzung zur heutigen modernen Medizin. Zu den bekannten Anwendungsbereichen der TEM zählen unter anderem die Homöopathie, Schüssler Salzer oder Oligotherapie.

### GRUNDLAGEN DER TEM

Sie arbeitet mit vier Gegensatzprinzipien:

1. Wärme
2. Kälte
3. Trockenheit
4. Feuchtigkeit

Diese Prinzipien spiegeln sich in den Naturelementen Feuer, Wasser, Erde und Luft wider und entsprechen den Grundfunktionen des Lebens, welche stets in Balance sein sollten. Nur so

ist eine Gesunderhaltung des Körpers gewährleistet. Erklärt werden diese in der TEM durch Säfte, die „Humores“, welche unseren verschiedenen Organen, Funktionen und Temperamenten zugeordnet werden.

„Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar.“

(Paracelsus)

### INDIVIDUELLE DIAGNOSTIK

Um den individuellen Zustand von Gesundheit oder Krankheit des Menschen analysieren zu können, bedarf es einer adäquaten Diagnostik. Der individuelle Konstitutionstyp wird durch eine ausführliche Diagnose mittels Gesprächs definiert. Demnach werden die Menschen in vier Typen eingeteilt:

- > Choliker
- > Melancholiker
- > Phlegmatiker
- > Sanguiniker

### ZIEL DER TEM

Bei der Anwendung dieses Heilwissens geht es darum, die Gesundheit des Menschen zu bewahren und Impulse zu deren Wiederherstellung zu setzen. Wir sollen uns wieder in unserer Gesamtheit wahrnehmen und auch Schritte zur Selbstfürsorge setzen. Nur dann sind neue, individuelle Wege der Heilung möglich. Die TEM kann dann einen wichtigen Beitrag leisten und zum Beispiel bei chronischen Erkrankungen und Dauermedikamenteneinnahme die wichtigen Ausscheidungsorgane -

Leber, Niere, Lymphe, Lunge, Haut - in ihren Funktionen unterstützen. Auch Kinder profitieren von der Wirkweise der TEM-Lehre. Ihr Organismus kann mit pflanzlichen Heilmitteln unterstützt werden und ist weniger anfällig für Erkrankungen.

### ZU DEN ANWENDUNGEN DER TEM GEHÖREN:

#### HOMÖOPATHIE

Bei dieser Anwendung der TEM werden Erkrankungen mit Substanzen behandelt, die in „normaler“ Dosierung genau die Symptome hervorrufen, die sie bekämpfen sollen. Man nennt es das Ähnlichkeitsprinzip. Die Aufnahme der Arzneistoffe erfolgt nur über die Mundschleimhaut. Homöopathische Arzneimittel sind gut als nebenwirkungsarme Begleitmedikation bei chronischen Beschwerden geeignet.

#### SPAGYRIK: DIE ALCHEMIE VON PFLANZEN

Ebenso mit der Kraft der Pflanzen beschäftigt sich die Spagyrik. Dabei werden Heilpflanzen zu Essenzen, Tinkturen und Elixieren mit größter Heilkraft verarbeitet.

#### OLIGOTHERAPIE

Oligo ist griechisch und bedeutet so viel wie: klein/wenig. In der Oligotherapie sind damit hauptsächlich Spurenelemente gemeint, die soweit verdünnt sind, dass sie über die Schleimhäute des Mundes aufgenommen werden können - direkt und schnell. Dabei ist es der Verbund der Spurenelemente, die gemeinsam eine Aufgabe erfüllen, beispielsweise für die Stärkung unseres Immunsystems.

#### SCHÜSSLER SALZE

Sie gehören zu den TEM-Mineralstoffen und basieren auf der Annahme, Krankheiten entstehen durch Störungen des Mineralhaushalts. Das Fehlen eines bestimmten Minerals kann demnach den gesamten Stoffwechsel beeinträchtigen und können diesen durch homöopathische Gaben von Mineralien unterstützen. Schüssler-Salze sind in der Apotheke als Tabletten oder Pastillen erhältlich. Man lässt sie im Mund zergehen. So werden sie über die Mundschleimhaut ins Blut übertragen und die Zellen können die Mineralstoffe direkt aufnehmen.

#### BACHBLÜTEN-THERAPIE

Diese einfache Therapie für seelische Probleme geht davon aus, dass der Konflikt zwischen Geist und Seele eine seelische Negativhaltung nach sich zieht. Damit werden die Selbstheilungskräfte unterdrückt. Bachblüten sollen diese Blockaden lösen und das Gleichgewicht wiederherstellen.

### Schon gewusst?

Für die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, gibt es mittlerweile eine Akademie in Wien.



## Adler Pharma Schüssler Salze

**Sie sind aus der Komplementärmedizin kaum mehr wegzudenken: Schüssler Salze stärken die Gesundheit, verbessern die Leistungsfähigkeit und unterstützen ein gesundes Älterwerden.**

Schüssler Salze werden sehr gut zur Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt, können aber auch bei vielen kleinen Beschwerden Abhilfe leisten. Besonders im Bereich der Selbstmedikation und der alltäglichen Anwendung kommen Schüssler Salze für die ganze Familie zum Einsatz. Bei akuten und chronischen Erkrankungen können Schüssler Salze wertvoll unterstützen und mit anderen medizinischen Interventionen kombiniert werden.

# Primäre Insomnie

„ICH KANN  
EINFACH NICHT  
SCHLAFEN!“



Schlaflosigkeit betrifft die meisten Erwachsenen zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben. Unser Körper und Gehirn aber brauchen Schlaf, damit sie sich regenerieren können. Leidet man unter Schlaflosigkeit, kann es zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen kommen. Eine gute Schlafhygiene kann helfen, zurück zu einem gesunden Schlaf zu finden.

## Positive Schlaf-Gewohnheiten

Kann man guten Schlaf „erlernen“? Eine der einfachsten Möglichkeiten, ist die Beachtung der eigenen Schlafhygiene. Denn sowohl die Schlafumgebung, ein bequemes störungsfreies Schlafzimmer, als auch die tägliche Routine fördern einen gesunden Schlaf.

## Warum ist Schlafhygiene wichtig?

Schlafen ist für die körperliche und geistige Gesundheit wichtig. Dadurch werden die eigene Produktivität und Lebensqualität verbessert. Der Aufwand, die eigene Schlafhygiene zu verbessern, ist gering und mit keinen Kosten verbunden. Und sie hat eine nachhaltig positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit.

## Die Anzeichen mangelnder Schlafhygiene

Wer häufig unter Einschlafschwierigkeiten, Schlafstörungen und belastender Tagesmüdigkeit leidet, sollte seine Schlafhygiene hinterfragen. Um sie zu verbessern, hilft es, sich Routinen vor dem Schlafengehen anzueignen und gleichzeitig eine angenehme Schlafzimmerumgebung zu schaffen. So lädt man sich selbst zum Entspannen und Schlummern ein.

## 10 REGELN DER SCHLAFHYGIENE

1. Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens um die gleiche Zeit aufstehen.
2. Drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen essen.
3. Drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol oder koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen.
4. Mittags nicht länger als 30 Minuten schlafen.
5. Nicht länger als nötig im Bett bleiben.
6. Kein Rauchen nach 19 Uhr.
7. Vermeidung körperlicher Überanstrengung nach 18 Uhr.
8. Angenehme und schlaffördernde Umgebung.
9. Pufferzone zwischen Alltag und Zubettgehen einplanen.
10. Nachts soll helles Licht vermieden werden, sollte man wach werden.

## Schlafhygiene ist kein Allheilmittel

Wer unter anhaltenden Schlafproblemen leidet, könnte von der primären Insomnie betroffen sein. Hierbei handelt es sich um die verminderte Fähigkeit, einzuschlafen und/oder durchzuschlafen. Dadurch kommt es zu Schlafmangel am Tag, Müdigkeit, Probleme beim Einschlafen und Reizbarkeit.

## Die Symptome

Die primäre Insomnie kann gelegentlich oder häufig auftreten. Manchmal tritt sie nur eine Nacht lang auf, oder aber gleich mehrere Nächte hintereinander. Zu den Symptomen gehören das sich im Bett hin und her wälzen, nachts aufstehen und nächtliche Aufwachphasen. Menschen, die unter primärer Insomnie leiden, sind oft sehr besorgt über den Schlafmangel. Die Angst vor dem Schlaf kann die Schlaflosigkeit noch verschlimmern.

## Primäre Schlaflosigkeit: ein lebenslanges Problem

Die Schlafprobleme der primären Insomnie sind nicht mit Lebensgewohnheiten, medizinischen oder psychiatrischen Ursachen verbunden. Die primäre Insomnie ist eine Form der chronischen Insomnie, die oft über viele Jahre andauert oder immer wieder auftritt. Oft beginnt sie schon in der Kindheit.

## Kann primäre Insomnie behandelt werden?

Primäre Schlaflosigkeit ist ziemlich häufig. Die Diagnose bedeutet, dass Sie sich keine Sorgen machen müssen, dass Ihre Schlafprobleme durch ein medizinisches Problem verursacht werden. Zu den Behandlungen gehören die Änderung des Lebensstils sowie Therapien und verschreibungspflichtige Medikamente. Aber auch pflanzliche Behandlungen mit Zitronenmelisse, Hopfen, Arznei-Lavendel und Passionsblume können bei der primären Schlaflosigkeit von Vorteil sein. Produkte mit Melatonin verbessern den Schlaf auf natürliche Weise - ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

## KEINE ANGST:

Wer eine Phase der Schlaflosigkeit schon einmal überwunden hat, hat gute Chancen, ein weiteres Auftreten mit gezielten Behandlungen schnell in den Griff zu bekommen.



easypharm  
a NEURAXPHARM company

## SCHLAF- PROBLEME?

- + Verkürzt die Einschlafzeit und unterstützt einen gesunden und erholsamen Schlaf\*
- + 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit Wasser einnehmen
- + Ab 12 Jahren



Nahrungsergänzungsmittel

\* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung setzt ein, wenn 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen eingenommen wird. Baldrian und Hopfen unterstützen einen gesunden und erholsamen Schlaf.



Was wir schon immer übers Küssen wissen wollten

**W**ir küssen aus den unterschiedlichsten Gründen: aufgrund der Liebe, des Glücks, zur Begrüßung oder zum Abschied. Und manchmal auch nur fürs gute Gefühl. Denn die Wohlfühlhormone Dopamin, Oxytocin und Serotonin bringen beim Küssen alle Lustzentren unseres Gehirns zum Leuchten. Busseln wir deswegen so gern? Und kann man sich dabei mit Lippenherpes anstecken?

#### ES IST WIE EINE SUCHT ...

... man kann nicht genug davon bekommen: Wenn man sich verliebt, möchte man einfach nur küssen. Dabei wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Man fühlt sich schwindlig und euphorisch.

#### AKT MIT EIGENART

Dass sich Küssen so gut anfühlt, verdanken wir den vielen Nervenenden in unseren Lippen. Wobei der Akt des Küssens schon ein wenig seltsam ist: Da drückt man seine eigenen Lippen auf die des Anderen, und in einigen Fällen tauscht man dabei sogar Speichel aus. Es gibt viele Theorien darüber, wie das Küssen entstanden ist und warum wir es eigentlich tun.

#### UND DANN KAM DAS OXYTOCIN

Die Geister scheiden sich darüber, ob Küssen ein erlerntes oder instinktives Verhalten ist. Denn circa 10 % der Menschen küssen überhaupt nicht. Aber egal, ob wir die Art des Kusses der Natur oder der Erziehung verdanken, erstaunliche 90 % der Weltbevölkerung praktizieren ihn!

#### BINDUNGSFREUDE

Küssen löst eine chemische Reaktion im Gehirn aus und unter anderem wird Oxytocin ausgeschüttet. Dieses „Liebes-hormon“ ruft Gefühle der Zuneigung und Verbundenheit hervor. Studien zeigen, dass das Vorhandensein von

Oxytocin besonders wichtig für die Monogamie von Männern in Bezug auf die Partnerin ist. Frauen erleben einen wahren Oxytocin-Sturm während der Geburt und des Stillens. Dies trägt zur Mutter-Kind-Bindung bei.

#### KÜSS MICH UND ICH SAG DIR, OB ICH DICH WILL!

Paare in Langzeitbeziehungen, die sich häufig küssen, berichten über eine höhere Beziehungszufriedenheit. Andere Untersuchungen zeigen, dass Frauen beim Küssen einen potenziellen Partner einschätzen können. Sie gaben an, dass sie weniger geneigt sind, mit jemandem Sex zu haben, wenn er nicht gut küssen kann.

#### KANN MAN HERPES BEIM KÜSSEN BEKOMMEN?

Ja, man kann sich beim Küssen mit Lippenherpes anstecken. Oralherpes (HSV-1) wird in der Regel durch einen Kuss übertragen. Hat eine Person das Virus in sich, kann es durch Haut-zu-Haut-Kontakt übertragen werden. Der Kontakt selbst passiert dabei über Lippenbläschen, Speichel oder den Oberflächen im und um den Mund.

#### ANSTECKUNG AUCH OHNE AKTIVEN AUSBRUCH

Man muss aus Angst, sich anzustecken, dem Küssen aber nicht sofort abschwören. Das Risiko einer Übertragung ist höher, wenn sichtbare Wunden oder Blasen vorhanden sind. Eine Ansteckung ist aber auch möglich, wenn keine Symptome vorhanden sind.

#### IST EIN WANGENKUSS UNGEFÄHRLICH?

Die Art des Kusses hat keinen Einfluss auf eine Übertragung des Virus. Egal ob Zungenkuss, ein Küsschen auf die Wange und oder jede andere Art von Kuss - Herpes kann dabei immer übertragen werden.

#### WAS TUN BEI LIPPENHERPES?

Manche bemerken ein Kribbeln, Brennen oder Jucken bevor die Bläschen auftreten. Zur Behandlung der Symptome eignen sich rezeptfreie antivirale Medikamente aus der Apotheke. Sie helfen, die Schwere und Häufigkeit der Symptome zu verringern. Bei einem aktiven Ausbruch sollte man einen eigenen Lippenstift, Zahnbürste, Gabel etc. nutzen und direkten Hautkontakt vermeiden.



#### HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

## 5 Fun Facts rund ums Küssen

1. Beim Küssen werden 34 verschiedene Gesichtsmuskeln beansprucht. Pro Minute Küssen verbrennt man zwei bis drei Kalorien.
2. Das wohl berühmteste Gemälde, das einen Kuss zeigt, hat der österreichische Maler Gustav Klimt gezeichnet. „Der Kuss“ entstand 1907.
3. Ein Wangenkuss heißt im Knigge „Akkolade“.
4. Der längste Kuss dauerte laut dem Guinness Buch der Rekorde 58 Stunden, 35 Minuten und 58 Sekunden.
5. In Frankreich sind Küsse auf Bahnübergängen verboten.

APOTHEKEN  
Tipp



## FIEBERBLASEN ADÉ

L-Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, die unser Körper jeden Tag dafür benötigt, um u. a. die normalen Funktionen des Immunsystems aufrechterhalten zu können. Eine besondere Bedeutung hat L-Lysin bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex-Infektionen. Dabei hemmt die Verbindung die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virus-Vermehrung wichtige Aminosäure.

**L-Lysin**

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

# GEH DICH FREI!



Schon der griechische Arzt Hippokrates meinte, Gehen sei des Menschen beste Medizin. Und ja: Gehen wirkt Wunder und ist dabei die einfachste und entspannteste Art, sich zu bewegen. Ein täglicher Spaziergang mindert das Risiko für 24 Krankheiten! Aber es gibt noch mehr Gründe, warum wir einfach mal losgehen sollten.

## Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

### IST SPAZIEREN UNMODERN GEWORDEN?

Spazieren gehen scheint einfach nicht mehr in moderne Zeit zu passen. In der Regel machen es alte Leute, Mütter mit Kinderwägen und Hundebesitzer. In einem Zeitalter, in dem alle möglichst produktiv sein wollen und keine Minute des Tages ungenutzt verstreichen lassen möchten, scheint so etwas simples wie spazieren zu gehen keinen Platz zu finden. Zu Unrecht!

### MACHEN WIR DEM GEHIRN BEINE!

Ob man gemütlich schlendert oder zielgerichtet wie auf dem Jakobsweg geht, jede Art von Gehen hat gesundheitlich positive Einflüsse. Zudem ist spazieren gehen mit Abstand die einfachste, preiswerteste und flexibelste Form der Bewegung. Es hebt die Laune und die Konzentration an und man muss nicht zu den großen Sportlern gehören, um es ausführen zu können.

### GEH DICH FREI!

Wir sprachen mit **Regina Hauser**, Gründerin des GEH DICH FREI-Instituts mit der gleichnamigen Methode, und fragten nach, wie uns Gehen frei machen kann.



### WAS IST DIE „GEH DICH FREI“ METHODE GENAU?

**R. Hauser** „Wer die Methode anwendet, erfährt eine Energiebewegung, die intensiv wahrgenommen wird. Und dies führt zu großer Klarheit und innerer Sicherheit. Das Gehen hilft dabei, Probleme effektiv anzugehen und zu lösen. Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten für die Selbsterkenntnis.“

### FÜR WEN EIGNET SICH DIESE METHODE?

**R. Hauser** „Sie bietet sich für Business-Strategien, Neuorientierung in der beruflichen Ausrichtung, Kundenzufriedenheit, für Firmen, Berater und Coaches genauso an, wie im Privatbereich für persönliche Fragestellungen und Problemlösungen.“

### WOHER KOMMT DIESER ANSATZ?

**R. Hauser** „Gehen hat eine lange Tradition in der Problemlösung. Bereits die griechischen Philosophen gingen, um ihren Gedankenfluss in Gang zu bringen. Auch in zahlreichen Mythen und Märchen gehen Heldinnen und Helden auf die Suche nach einem Schatz oder nach Weisheit.“

### WAS DARF MAN SICH VON DER METHODE VERSPRECHEN? WIE FÜHLT MAN SICH DANACH?

**R. Hauser** „Man muss es erlebt haben, um die Wirkungen nachvollziehen zu können. Es ist unbeschreiblich. Der Perspektivenwechsel beim Gehen führt zu intuitiver Problemlösung. Denn Probleme, wie berufliche oder private Entscheidungen, können buchstäblich angegangen werden.“

„ Ein täglicher Spaziergang sollte am besten fest im Alltag integriert werden. Wenn es die Möglichkeit gibt, am besten durch Parks, Wälder oder über Wiesen spazieren, anstatt entlang der Straße. Im Grünen ist es nicht nur viel schöner, sondern der positive Effekt noch größer, weil die Luft dort sauberer ist.



Sie wollen mehr zum „Geh dich frei-Programm“ mit **Regina Hauser** erfahren? Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone.

## Warum man spazieren gehen sollte:

1. Hilft gegen Vitamin D-Mangel.
2. Es entspannt.
3. Hilft gegen Depressionen.
4. Sorgt für gute Laune.
5. Stärkt den Kreislauf.
6. Hilft bei Übergewicht.
7. Hilft gegen Verspannungen.
8. Steigert die Konzentration.
9. Trägt zu Problemlösungen bei.
10. Erhält die Fitness des Gedächtnisses.
11. Sorgt für guten Schlaf.
12. Das Immunsystem verbessert sich.
13. Lindert Diabetes.
14. Hilft gegen Schokoladen-Heißhunger.
15. Sorgt für einen schönen Teint.



DAS  
ALPENHAUS  
KAPRUN  
*...vom Leben nahe den Bergen*

Also worauf warten Sie noch? Spazieren Sie sich frei! Ergreifen Sie Ihre Chance auf einen Aufenthalt für zwei Personen im **Alpenhaus Kaprun!**

Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 33 und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück.

### ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

**DAS ALPENHAUS KAPRUN**  
Schloßstraße 2  
5710 Kaprun

**Tel.:** +43 6547 7647  
**Mail:** willkommen@alpenhaus-kaprun.at  
**Web:** www.alpenhaus-kaprun.at

# DIE GEHEIME SUCHT NACH STRESS

## Ursachen und Auswirkungen



**#workaholic #workhard #playhard**

Manche von uns fühlen sich erst dann energiegeladen und produktiv, wenn sie unter Druck stehen. Es ist das Gefühl der Achterbahn, der Rausch, der durch den Körper fährt und alle Sinne belebt. Aber diese Sucht nach Stress kann erhebliche Folgen haben. Dann wird Stress zu einer schwarzen Wolke, die immer mit uns zieht.

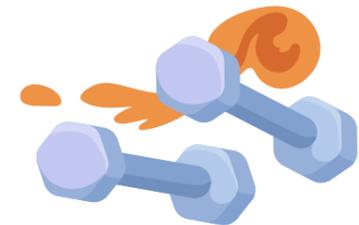
## GUTER VS. SCHLECHTER STRESS

Viele denken, jede Art von Stress sei schlecht. Aber das ist nicht der Fall - es ist einfach nicht jeder Stress gleich gut. Chronischer Stress ist die schlechte Variante. Er belastet den Körper und verursacht Angstzustände, Müdigkeit, Bluthochdruck und Depressionen. Moderate Dosen von Stress aber, sollten wir mit offenen Armen empfangen.



## STRESS STÄRKT UNSERE HIRNLEISTUNG

Schulen wir unsere Reaktion auf mäßigen Stress, hat es den Vorteil, dass der Druck und die Nervosität, die man dabei empfindet, die Leistung des Gehirns steigern kann. Die Verbindung zwischen den Neuronen im Gehirn wird gestärkt, die Aufmerksamkeitsspanne verbessert sich und man wird produktiver.



## HÖCHSTLEISTUNGEN UNTER DRUCK

Diese bessere Gehirnleistung erklärt, warum einige Menschen unter Stress besser arbeiten. Knapp gesetzte Fristen können zu Höchstleistungen anspornen. Schätzen Sie einmal Ihre Leistung an Tagen, an denen Sie bei der Arbeit stärkerem Stress ausgesetzt sind, selbst ein. Vielleicht fällt Ihnen dabei selbst auf, dass Sie auch zu den Menschen gehören, die unter Druck konzentrierter und produktiver sind als an stressarmen Tagen.



## WENN STRESS CHRONISCH WIRD

Stress kann einen zu einem stärkeren, widerstandsfähigeren Menschen machen. Der Schlüssel liegt darin, guten von schlechtem Stress zu unterscheiden. Solange er nicht chronisch ist, kann Stress eine positive Bereicherung für Ihr Leben sein. Wann aber wird Stress chronisch? Das wird er dann, wenn man eine regelrechte Sucht nach ständigem Druck entwickelt.

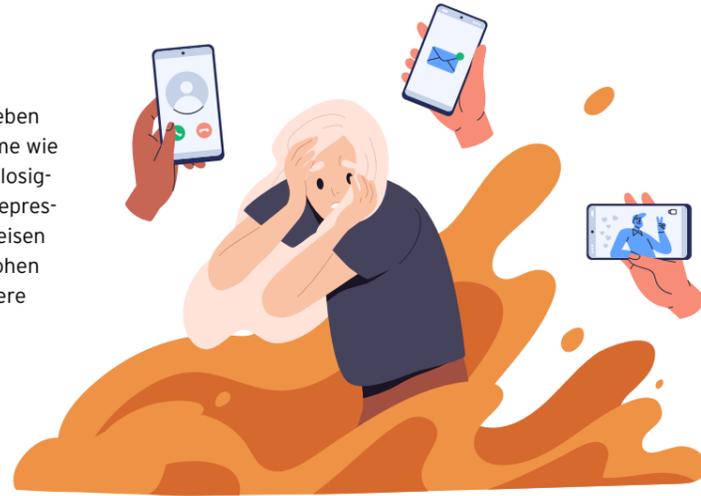
## DIE SUCHT KOMMT SCHLEICHEND

Wenn die Stressreaktion so zur Gewohnheit wird, wird es problematisch. Es ist der „Rausch“, der Stress auslöst und der süchtig machen kann. Gewöhnt man sich an ein gewisses Maß an Stress, wird es irgendwann notwendig, die „Dosis“ zu erhöhen, um den gleichen „Wohlfühl“-Effekt zu erreichen. Denn mit der Zeit entwickelt das Gehirn eine Toleranz für Stress. Man braucht also immer mehr davon, um den gleichen Rausch zu spüren.



## WIE ERKENNT MAN STRESSUCHT?

Oft beginnt süchtiges Stressverhalten damit, dass FoMO (Fear of Missing Out - Angst, etwas zu verpassen) das Leben beherrscht. Das fällt gerade bei Teenagern auf. Symptome wie Müdigkeit, erhöhte Herzfrequenz, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, veränderter Appetit, Angstzustände, Reizbarkeit, Depressionen, Rückzug und ein geschwächtes Immunsystem weisen auf Stressucht hin. Menschen die sich ständig einem hohen Stressniveau aussetzen, sind oft auch anfälliger für andere Abhängigkeiten wie Drogen- oder Alkoholmissbrauch.



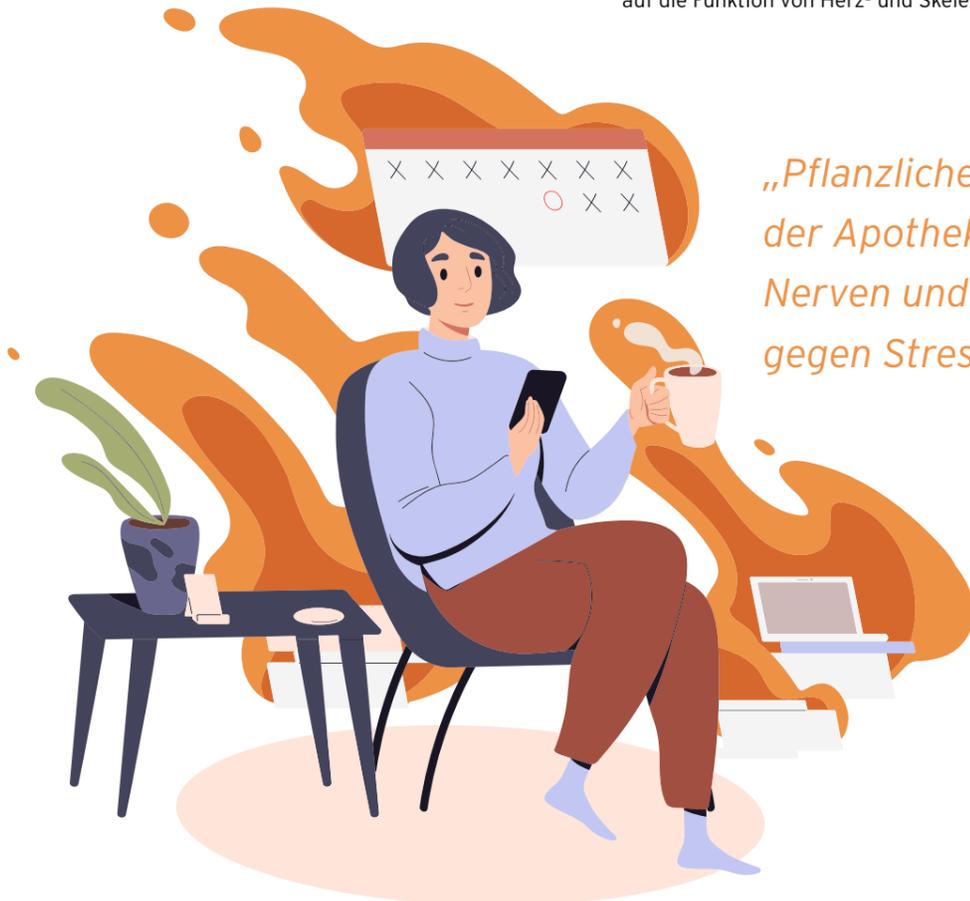
## DRUCK RAUSNEHMEN

Stresssüchtige beklagen sich über wenig Freizeit und fehlende Beziehungen. Sie kompensieren das aber sofort wieder mit noch mehr Stress. Denn ein Stresssüchtiger versucht immer, sich durch Ablenkung zu betäuben. Um dem Teufelskreis zu entkommen, muss man sich der Quelle des Unglücks stellen.

## BEHANDLUNG DER SUCHT

Man muss sich die Zeit nehmen und lernen, im gegenwärtigen Moment zu leben. Denn nur in der Verlangsamung wird man sich erholen können. So nimmt auch die Genesung von dieser Erkrankung einige Zeit in Anspruch. Pflanzliche Mittel aus der Apotheke helfen, die Nerven und Abwehrkräfte gegen Stress zu stärken. Die Aminosäuren **L-Arginin** und **L-Asparaginsäure** wirken zum Beispiel auf die Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktion der Leber ein. Daraus ergeben sich günstige Effekte auf die Funktion von Herz- und Skelettmuskulatur.

„Pflanzliche Mittel aus der Apotheke helfen, die Nerven und Abwehrkräfte gegen Stress zu stärken.“



## DER DARM BESTIMMT, WIE WIR MIT STRESS UMGEHEN

Belastungen, wie ständiger Stress, können Entzündungen im Darm fördern. Auf lange Sicht nimmt unsere Darmflora dabei schwere Schäden. In Folge wird der Darm durchlässig für Keime und Krankheitserreger. Deswegen ist es wichtig, gerade den gesunden Bakterien im Darm Aufmerksamkeit zu schenken. Unsere Darmflora hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Psyche und bestimmt mit, wie wir mit Stress umgehen. Produkte aus der Apotheke agieren dabei aus „Stressmanager“ und leisten einen wichtigen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems.

## GINSENG GEGEN STRESS

Mit der Einnahme von wichtigen Vitaminen und Vitalstoffen in Form von **Kombi-Präparaten** aus der Apotheke sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden. Denn es gibt auch viele weitere pflanzliche Mittel, die gegen Stress und somit zur Stärkung des Nervenkostüms beitragen. Neben **Ginseng** ist das auch Ginkgo oder Lecithin für die Konzentration fördernd. Die **Omega 3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA)** trägt zur Erhaltung der normalen Gehirnfunktion bei. Aber auch kleine Übungen wie Meditation, Atemübungen, Tagebuchschreiben und Sport senken das Stressniveau.



# MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING!

Der Alltag kann ganz schön fordernd sein: **SANGENOR®** kann jedoch helfen Stresssymptome, leichte Ermüdbarkeit und Erschöpfungszustände bei körperlichen und geistigen Anstrengungen besser zu bewältigen.

Die in **SANGENOR®** enthaltenen Aminosäuren L-Arginin und L-Aspartat sind natürliche Grundbausteine des Lebens und können als Wirkstoffe eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit, des allgemeinen Wohlbefindens und der Konzentrationsfähigkeit erzielen.

Darüber hinaus unterstützt **SANGENOR®** die Entgiftung des Körpers und kann zu einer Verbesserung der Schlafqualität beitragen.

Mit **SANGENOR®** geben Sie Ihrem Geist und Körper zusätzlichen Schwung für einen aktiven Start in den Frühling!

[www.sangenor.at](http://www.sangenor.at)



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 510371 1612



# Cremige Polenta

## MIT SPARGEL-GEMÜSE

Zutaten für  
2 - 3 Personen

### POLENTA

- › 150 g feiner Maisgrieß
- › 1 Suppenwürfel für pflanzliche Bouillon
- › 600 ml Wasser
- › 125 ml Soja-Rahm (alternativ Wasser)
- › 10 g pflanzliche Margarine (oder Butter)

### GEMÜSE

- › 500 g grüner Spargel
- › 250 g Champignons
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Öl
- › 1 TL getrocknete Kräuter
- › 1/2 TL Salz & Pfeffer
- › 1/2 TL Kurkuma
- › 1/2 TL Kreuzkümmel

### ZUM ANRICHTEN

- › frische Petersilie
- › Erdbeeren

1.

Wasser und Suppenwürfel in einen Topf geben und erhitzen. Hitze reduzieren und den Maisgrieß mit dem Schneebesen einrühren. Für 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Rahm und Butter dazugeben und unterrühren. Topf von der Hitze nehmen und die Polenta für 15 Minuten ziehen lassen.

2.

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in gleichmäßige Stücke schneiden. Champignons mit Küchenrolle putzen, die trockenen Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

3.

Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Spargel zugeben und unter Rühren für ca. 4 Minuten andünsten. Champignons, Kräuter, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und für ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten.

4.

Polenta und Spargelgemüse auf Teller aufteilen. Mit Erdbeerstückchen und gehackter Petersilie garnieren und genießen.

@mrsflury

@mrsflury



SIE WOLLEN MEHR VEGANE REZEPTE VON MRS. FLURY?

Über diesen QR-Code geht's zu ihrem Kochbuch.



# Gehirn-Jogging

## Rätself & Gewinnen



Wie nennt man die Kombination aus zwei Allergien?

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.06.2022.

\* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Apocomm verlost.  
\*\* Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Stadtapotheke Fürstenfeld verlost.

1. PREIS\*  
Gutschein

2 Übernachtungen für  
2 Personen inkl. Frühstück  
im Alpenhaus Kaprun.  
[www.alpenhaus-kaprun.at](http://www.alpenhaus-kaprun.at)

2. & 3. PREIS\*\*  
Antistress

Infos zum Produkt  
auf Seite 11.

WIE NEHME ICH AM  
GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL  
GLÜCK!

## Rätselfpaß für Groß & Klein

### Sudoku

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

### Suchbild

Das untere Bild unterscheidet sich vom oberen Bild durch **fünf** Fehler.



# Gefragt am Markt



Unser Apothekenschaufenster



## Fatburner

### Für die Figur

- › Stoffwechsel-stimulierende Pflanzenextrakte hemmen den Appetit und kurbeln die Fettverbrennung an
- › Chitosan bindet Fette aus der Nahrung
- › Biotin, Zink und Chrom unterstützen den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß
- › Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei

60 Stk

## COLDAMARIS Nasen- und Rachenspray

Coldamaris Nasen- und Rachenspray verflüssigt den Schleim und erleichtert so das Schnäuzen.

- zur Befeuchtung bei trockener Nasen- und/oder Rachenschleimhaut
- zur Erleichterung der Nasenreinigung bei erhöhter Belastung durch Staub, Rauch, Pollen oder Schnupfen
- bei Erkältungen und Heuschnupfen



Medizinprodukt

Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 1 Jahr und Erwachsenen.

**Packungsgrößen:** 20 ml Glasflasche mit Sprühaufsatz

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

# OLEOvital® Cetilar®

für Gelenke, Muskeln  
und Sehnen

## Entwickelt, um Sie zu bewegen!

*Probleme mit Knie, Hüfte, Ellbogen, Schulter oder Rücken kennt fast jeder. Egal ob Verspannungen, Sportverletzungen oder arthritische Erkrankungen dahinterstecken, immer ist die Zellmembran der betroffenen Gelenke, Muskeln oder Sehnen geschädigt. Gelenksteife, eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen sind die Folge.*

Für die Regeneration verheißt jetzt eine neue Technologie auf Basis von „cetylierten Fettsäuren“ einen Durchbruch. Die in **OLEOvital® Cetilar®** enthaltenen cetylierten Fettsäuren (CFA) bauen sich in die beschädigten Zellmembranen der Gelenke, Muskeln oder Sehnen ein und helfen dadurch den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen.

Durch die patentierte Formel wird **OLEOvital® Cetilar®** gut von der Haut aufgenommen und dringt tief in das Gewebe ein.

- › Rasche Schmerzlinderung
- › Unterstützt den Aufbau der Gelenkschmiere
- › Verbessert die Gelenkfunktion
- › Fördert die Elastizität und Beweglichkeit bei Gelenken, Muskeln und Sehnen
- › Sehr gut verträglich (keine Hautirritationen)
- › Zur Langzeitanwendung geeignet

*Erhältlich als Creme  
oder Pflaster!*



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

# Stadt *A*potheke

Hauptplatz 14, 8280 Fürstenfeld  
Tel.: +43 3382 524170  
E-Mail: [buchhaltung@stadtapotheke-fuerstenfeld.at](mailto:buchhaltung@stadtapotheke-fuerstenfeld.at)

[www.stadtapotheke-fuerstenfeld.at](http://www.stadtapotheke-fuerstenfeld.at)