

SOMMER
02
2022

Stadt Apotheke

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

INTUITIVES ESSEN

ERNÄHRUNG NACH GEFÜHL

HIGHWAY THROUGH HELL

WENN REISEN ZUR MUTPROBE WIRD

CHILL MAL!

WIR TROTZEN DER SOMMERHITZE

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

endlich spielt sich das Leben wieder draußen ab. Zeit, Sonnencreme aufzutragen, ein Eis am Stiel zu holen und im lauen Abendwind dieses Magazin in Ruhe zu lesen.

Es gibt viele gute Gründe, sich über den Sommer zu freuen. Jetzt wird jeder Ausflug gefühlt zum Kurzurlaub: Fahrradtouren durch grüne Wiesen, gemütliche Lesestunden auf der Sonnenliege oder spontane Verabredungen mit Freunden.

Dabei ist es uns besonders wichtig, gesund durch den Sommer zu kommen. Tatsächlich aber haben die Temperaturen und das Wetter einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und den menschlichen Körper. Nicht umsonst spricht man von der „Herbst-Depression“, vom „Winterblues“ oder der „Frühjahrs-Müdigkeit“. Und im Sommer? Da geht es in den meisten Fällen um das „Sommer-Hoch“.

Und doch kann sich die gute Laune schnell verabschieden, wenn sich mit der Wärme und dem Toben im erfrischenden Nass Kopfschmerzen, ein schlapper Kreislauf oder Blasenprobleme einstellen. Um das zu verhindern, haben wir wirksame Tipps als Schutz-Programm für Ihren Urlaub.

Denn eines haben wir wohl alle verdient: einen wunderbaren Urlaub. Genießen Sie diese Zeit – und bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre
Mag. Martina Jonser und das Team
der Stadtapotheke Fürstenfeld

4

Escherichia coli, Salmonellen & Co.

Wie kommen Keime
in unser Essen?

6

Chill mal!

Wir trotzen der Sommerhitze

8

Intuitives Essen

Ernährung nach Gefühl

10

Sauer macht lustig

Wie sorgen wir für ein
ausgeglichenes Milieu?

13

Sonnenstich vs. Hitzschlag

Die Schattenseiten
des Sommers

14

Sommersport

Den frühen Wurm fängt der
Vogel

16

Sommer ahoi!

Faszination flacher Bauch

18

Highway through hell

Wenn Reisen zur
Mutprobe wird

20

Schneller als die Blasenentzündung erlaubt

Wie man gerade im Sommer
vorbeugen kann

22

Ohrenschmalz

Wie reinige ich meine
Ohren richtig?

24

Waldbaden

Kommen Sie der Natur näher

26

SOS-Sets für die schönste Zeit im Jahr

Was gehört in meine
Reiseapotheke?

28

Rezept

Zucchini Carpaccio mit Burrata

30

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

Ehrlichkeit spart allen Zeit

MENTAL
TIPP

Lebe dein Leben auf der Grundlage der Wahrheit in deinem Herzen. Sei ehrlich, verwende Unterscheidungsvermögen und liebevolle Freundlichkeit in all deinen Beziehungen. Das alte Sprichwort „Die Wahrheit wird dich befreien“ stimmt.

Wenn du lügst, bleibt diese Lüge in deinem Geist und Körper und wird dein Leben auf sehr subtile Weise negativ beeinflussen. Du hast nie etwas zu verbergen oder zu befürchten, wenn du deine Worte mit Bedacht wahrheitsgemäß und freundlich wählst.



www.soulcoach-joana.de

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

JOANA WEBER
SOULCOACH



Escherichia coli, Salmonellen & Co.

Wie kommen Keime in unser Essen?



Endlich wieder Reisen! Dabei genießt man nicht nur die schöne Umgebung, sondern auch die lokale Küche. Allerdings nicht immer ohne Gefahren. Jedes Jahr erkranken Schätzungen zur Folge 600 Millionen Menschen durch den Verzehr verunreinigter Lebensmittel. Das aber nicht nur auf Reisen, sondern auch daheim! Deswegen ist es wichtig, beim Genuss und der Zubereitung von Lebensmitteln genau hinzuschauen.



WER HAT ES NICHT SCHON EINMAL ERLEBT?

Verunreinigte Lebensmittel oder Getränke haben Reisedurchfall verursacht und den lang ersehnten Urlaub wesentlich beeinträchtigt. Aber gibt es sichere Ess- und Trinkgewohnheiten, die das Risiko verringern, krank zu werden? Wir geben Antworten auf alle wichtigen Fragen vor der sommerlichen Reisezeit.

WIE KOMMT ES ZU EINER INFektion MIT SALMONELLEN?

Die Ansteckung mit Salmonellen im Ausland kann nicht nur Ihren Urlaub ruinieren, sondern auch die Gesundheit langfristig schädigen. Escherichia coli (E. coli) ist ein Bakterium, das natürlicherweise im Boden, im Darm von Tieren, im Wasser, auf den Schnäbeln von Vögeln und auf den Häuten von Reptilien, wie Eidechsen und Schlangen, vorkommt. Durch Kreuzinfektionen aber kann es beim Menschen zu einer schweren Magen-Darm-Infektion kommen. Doch diese Infektionen tauchen nicht nur im Urlaub auf. Auch daheim gilt es, Vorsicht walten zu lassen und Hygieneregeln sowie Kühlketten einzuhalten, um eine Infektion mit Salmonellen zu verhindern.

HYGIENEMANGEL ALS URSACHE

Auch wenn die meisten E. coli-Stämme harmlos sind – einige von ihnen können durch die Produktion der sogenannten Shiga-Toxin-Bakterien, schwere Lebensmittelvergiftungen verursachen. Dabei wird E. coli durch Kreuzinfektionen in erster Linie durch den Verzehr von rohen oder nicht ausreichend gegarten Hackfleischprodukten und Rohmilch auf den Menschen übertragen. Verunreinigtes Wasser führt ebenfalls zu einer Infektion. Die Shiga-Toxin-Bakterien sind hitzeempfindlich. Durch gründliches Garen von Lebensmitteln werden sie ganz einfach unschädlich gemacht.

SYMPTOME

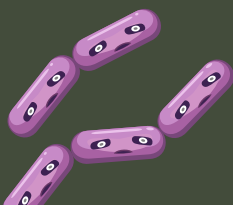
Bauchkrämpfe und Durchfall sind die bekanntesten Symptome einer E. coli-Infektion. Aber auch Fieber und Erbrechen können auftreten. Die meisten Patienten erholen sich innerhalb von zehn Tagen; was für den Urlaub aber auch oft schon das Ende bedeuten kann. Was nur wenige wissen: Die Salmonellen-Symptome können eine Woche lang anhalten und dann verschwinden, um erneut, Wochen später, wieder aufzutreten. Unbehandelt kann sich daraus ein Reizdarmsyndrom

entwickeln. Dieses hat zur Folge, dass man mit Bauchschmerzen, schleimigen Stühlen und einer Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln, insbesondere Obst, Gemüse, Samen, Erdnüssen oder Mais zu kämpfen hat. Denn diese Produkte verarbeitet der Darm schnell.

UNSERE TIPPS, UM EINE INFektion MIT SALMONELLEN ZU VERMEIDEN:

Unbedenkliche Lebensmittel

1. Sind Speisen im Urlaubsland heiß serviert, muss man sich wenig sorgen. Hohe Hitze tötet die meisten Keime ab, die Reisedurchfall verursachen.
2. Die Keime benötigen Feuchtigkeit, um zu wachsen. Trockene Lebensmittel wie Kartoffelchips, Thunfischkonserven oder verpackte Cracker, sind in der Regel sicher.
3. Getränke aus ungeöffneten Flaschen oder Dosen sind sicherer als Leitungswasser. Beim direkten Trinken aus der Dose sollte der Rand der Dose vorher gut abgewischt werden.





Riskante Lebensmittel

1. Vermeiden Sie den Verzehr roher Lebensmittel und halten Sie sich von aufgeschnittenem Obst oder Gemüse fern.
2. Vorsichtig sollte man auch mit frischen Salaten sein. Einige Keime können nicht vom Salatgrün abgewaschen werden. Fein geschnittenes Gemüse hat zudem eine große Oberfläche, auf denen Keime wachsen können.
3. Rohes Fleisch und Meeresfrüchte bergen immer die Gefahr von Salmonellen in sich.
4. Joghurt und Käse aus Rohmilch sind auch öfters in Ausbrüche von E. coli verwickelt.
5. Vermeiden Sie unbedingt Getränke, die Eis enthalten. Es wurde wahrscheinlich mit Leitungswasser hergestellt.

VORBEUGUNG

Wer sich nicht sicher ist, ob das Wasser aus der Leitung im Urlaubsland sicher ist, kann es mit Jod- und Chlortabletten aus der Apotheke schnell aufbereiten. Diese Tabletten können zwar die meisten Bakterien und Viren in unsicherem Wasser wirksam abtöten, sollten aber nicht auf Dauer verwendet werden. Suchen Sie im Zweifelsfall nach einer sicheren Wasserquelle, wie Mineralwasser in Flaschen. Zum Zähneputzen empfiehlt es sich, abgefülltes Wasser zu verwenden. So ist man auf der sicheren Seite.

DIESE MEDIKAMENTE SOLLTEN SIE MIT AUF REISEN NEHMEN

Sie sollten sich immer schützen, wenn Sie ins Ausland reisen. Medikamente gegen Magenverstimmungen und zur symptomatischen Behandlung von Durchfallerkrankungen sollten in keiner Tasche fehlen. Man kann das Verdauungssystem aber auch mit Multispezies-Synbiotika vorbeugend vorbereiten. Durch die Stärkung des Darms kann dieser äußeren Einwirkungen besser Paroli bieten und Sie gesund den Urlaub genießen lassen. Auch die Einnahme von Probiotika unterstützt die intakte Darmflora und beeinflusst damit das Abwehrsystem gegen fremde Keime positiv.

**AUF EINEN GESUNDEN
ENTSPANNTEN SOMMER:
MIT GENUSSMOMENTEN,
DIE SICHER SIND!**



MULTIflora® Darmmanager

Bauchmenschen



**DER ALLROUNDER FÜR DEN DARM
WERTVOLLE LAKTOBAZILLEN UND
BIFIDOBAKTERIEN PLUS VITAMIN B8**

www.multi.at



Laktosefrei



Vegetarisch

AUS DEM HAUSE GENERICON | ERHÄLTlich IN IHRER
STADTAPOTHEKE FÜRSTENFELD

Chill mal!

Wir trotzen der Sommerhitze

Sommer, Sonne, Hitze! Das klingt wunderbar, wenn man am See oder Meer ist. Sitzt man aber im Büro, ist die Sommersonne nicht immer die beste Freundin. Sie kann sehr schnell anstrengend werden, besonders wenn die Temperaturen im Büro ins Unerträgliche steigen. Hier erfahren Sie, wie man auch bei heißem Wetter einen kühlen Kopf bewahrt und die Sommerhitze sogar optimal für sich nutzen kann!



AUF DEN SOMMER, FERTIG, BÜRO?

Ein sommerlich leichtes Kleid, ein kurzes Jäckchen, hochgebundene Haare und Flip-Flops an den Füßen. Das entspricht einem Outfit für das Strandbad. Jedoch geht es ab ins Büro! Auch wenn einem bei prognostizierten 30 Grad für den Tag eher nach Schwimmen zumute ist, kann man nicht den ganzen Sommer freinehmen. Die Hitze im Büro aber ist anstrengend und verlangt unserem Körper und Gehirn einiges ab. Um einer Konzentrationsschwäche entgegenzuwirken, hilft die Einnahme von Mineralstoffen wie Ferrum, Kalium, Natrium, Calcium oder Manganum, beispielsweise in Form von Schüssler Salzen.

ECHTE HUNDSTAGE

An heißen Tagen nimmt unsere Leistungsfähigkeit deutlich ab. Man wird schneller müde, ist erschöpft, hat Probleme mit der Konzentration und überhaupt scheint der Geduldsfaden mit jedem steigenden Grad kürzer zu werden. An den sogenannten „Hundstagen“ sinkt die Arbeitsleistung gegenüber Tagen mit „normalen“ Temperaturen deutlich. Mit der sinkenden Arbeitsqualität, steigt die Fehlerhäufigkeit und das Unfallrisiko. Um für mehr Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit zu sorgen, kann man dem Körper wichtige Mikronährstoffe wie B-Vitamine, Zink, Kurkuma und Lecithin aus der Apotheke zuführen.

GIBT ES SO ETWAS WIE HITZESTRESS?

Arbeitet man in einer heißen Umgebung, muss der Körper überschüssige Wärme loswerden, um eine stabile Innentemperatur zu erhalten. Das geschieht durch verstärkte Durchblutung der Körperoberfläche und durch Schwitzen. Kann der Körper das jedoch nicht effektiv tun, kommt es zu Hitzestress. Die klassischen Symptome sind ein rotes Gesicht, übermäßiges Schwitzen, Hitzeausschlag, Muskelkrämpfe, Dehydrierung und Ohnmacht. Hitzestress stellt eine massive Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar, die dramatische Folgen haben kann. Produkte aus der Apotheke, mit wichtigen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren, eignen sich optimal für die natürliche Behandlung von geistigen und körperlichen Erschöpfungserscheinungen.

„KEEP COOL“-TIPPS



Es gibt keine gesetzliche Grundlage dafür, den Arbeitsplatz zu verlassen, wenn die sommerliche Temperatur zu hoch ist. Dennoch können einige Dinge das Arbeiten im aufgeheizten Büro angenehmer gestalten. Damit bewahrt man nicht nur einen kühlen Kopf, sondern holt auch das Beste aus den schönen Sommermonaten heraus.

1. Möglichst viel Wasser und ungesüßte Getränke zu sich nehmen. Ein Tipp: Keine eisgekühlten Getränke trinken! Auch wenn es verlockend erscheint: Der Temperatursausgleich verlangt dem Körper Energie ab, die er bei dieser Hitze besser nutzen kann.
2. Nur leichte Kost essen. An besonders heißen Tagen ist es besser, mehrere kleinere Snacks über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, als eine große, schwere Mahlzeit zur Mittagszeit.
3. Viele Pausen machen, denn die große Hitze fordert ihren Tribut vom Körper. Deshalb mehrere, kurze Auszeiten gönnen und ausruhen!
4. Lüften – aber richtig! Früh morgens lange und ausgiebig und dann erst wieder, wenn die ersten Schatten im Büro ankommen.
5. Ventilatoren benutzen. Diese kühlen zwar nicht wirklich ab, aber sie verteilen die aufgestaute Luft und schaffen ein angenehmeres Raumklima.
6. Eis und kühle Erfrischungen sind ein netter und süßer Anreiz, um während der heißen Sommertage einen kühlen Kopf zu bewahren und sich bei der Arbeit zu motivieren!
7. Die Zeit nach der Arbeit am Wasser oder mit einem kühlen Getränk im Schatten genießen. Machen Sie schon während der Arbeit Pläne, damit Sie sich darauf freuen können.

ABEND MIT KOLLEGEN

Warum nach einem langen Tag den Abend nicht mal mit den Kollegen ausklingen lassen? Das schafft eine positive Unternehmenskultur und macht einfach Spaß. Auch ein gemeinsam geplantes Grillfest am Wochenende ist eine gute Gelegenheit, mit den Kollegen zu plaudern.

DIE BESTEN SOMMERHITS ALLER ZEITEN

Zu guter Letzt ist es immer die Musik, die motiviert und richtig gute Laune bringt; auch bei hohen Temperaturen. Also Sommer-Playlist anwerfen und einen dieser Songs laut mit den Kollegen grölen. Wie wäre es mit einer Runde „Macarena“? Dazu passt auch ein Raumspray für wache Gedanken und gute Konzentration. Gerade der fruchtig-herbe Duft von Zitrone und Salbei schafft Klarheit und hilft, ganz bei sich zu bleiben. So kann der Sommer kommen – auch im Büro!

„In the Summertime“ – Mungo Jerry

„La Lambada“ – Kaoma

„Waka Waka“ – Shakira

„Mambo No. 5“ – Lou Bega



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



Häufig essen wir zu viel, zu schnell, zu ungesund. Und bekommen davon Sodbrennen, Reflux und unangenehme Völlegefühle. Unser Magen hat die Orientierung verloren - und reagiert auch genauso auf unsere Essgewohnheiten. Was aber, wenn wir genau das ändern und nur noch auf unser Gefühl hören? Dann wären auch Diäten nie wieder ein Thema. Intuitives Essen ist die Entscheidung, auf das eigene Gefühl zu hören und nur noch das zu essen, was uns tatsächlich guttut.

EINFACH MAN SELBST SEIN

Ist es nicht eine schöne Vorstellung, mal ganz nach Gefühl zu essen? Kein Überessen und keine anschließend unangenehmen Nachwirkungen? Schuldgefühle in Bezug auf Lebensmittel einfach ablegen und nur den Bedürfnissen des eigenen Körpers nachgeben. Oder medizinisch gesagt: nur nach physiologischen und psychologischen Bedürfnissen essen. Der Begriff des intuitiven Essens wurde schon 1978, durch Pioniere wie Susie Orbach begründet, die das Buch „Fat is a Feminist Issue“ veröffentlichte.

DIE INNEREN SIGNALE ERKENNEN

Gehen wir Diäten nach, zwingen wir uns, nur auf rein äußere Hinweise und Regeln zu hören, anstatt auf unsere eigenen Hungersignale. Häufig ungesunde und zu große Portionen führen dazu, dass wir mit der Zeit verlernen, was unser Körper wirklich braucht. Anders isst man beim intuitiven Essen nur die Lebensmittel, auf die man Lust hat. Folglich führen uns unsere natürlich angeborenen Signale immer zu den Lebensmitteln, die sowohl sättigen als auch zur Ernährungsgesundheit beitragen.

DEN EIGENEN KÖRPER WERTSCHÄTZEN

Intuitives Essen macht Schluss mit unangenehmen Nebenwirkungen wie Reflux. Der Genuss von übermäßigem und fettreichem Essen führt häufig zu Sodbrennen. Denn Fette werden langsamer verdaut und der Magen entleert sich verzögert. Deswegen geht es beim intuitiven Essen darum, in den Selbstfürsorge-Modus umzuschalten und auf die innere Stimme und Signale zu hören. Schließlich wollen wir nur das Beste für uns selbst - mit einer sanften, flexiblen und ausgewogenen Ernährung.

NUR SIE SELBST ENTSCHEIDEN

Werden Sie zum Experten Ihres Körpers und erkennen Sie seine Hungersignale. Denn Sie selbst sind die beste und einzige Person, die Entscheidungen über die richtige Ernährung treffen kann. Der Ernährungsstil des intuitiven Essens fördert eine gesunde Einstellung zum Essen und zum eigenen Körper. Man isst, wenn man hungrig ist, und hört auf, wenn man das erste Gefühl von Sättigung erreicht hat. Das wäre ein intuitiver Prozess, den aber viele Menschen nicht kennen.

KÖRPERLICHER UND EMOTIONALER HUNGER

Allzu oft haben wir zu wenig über unser Essverhalten reflektiert. Um uns das natürliche Gefühl von „das ist gut für mich“ zurückzuholen, müssen wir wieder lernen, unserem Körper zu vertrauen. Sprich, zu lernen, zwischen körperlichem und emotionalem Hunger zu unterscheiden. Der biologische Drang sagt uns, dass Nährstoffe nachgefüllt werden müssen. Emotionaler Hunger wird durch Gefühle wie Traurigkeit, Einsamkeit und Langeweile ausgelöst. Er verursacht oft Schuldgefühle.

9

DIE NEUN SCHLÜSSELPRINZIPIEN

1. Ehren Sie Ihren Hunger!

Versorgen Sie Ihren Körper biologisch mit ausreichend Energie und Kohlenhydraten. Andernfalls können Sie einen Urtrieb zum Überessen auslösen.

2. Schließen Sie Frieden mit dem Essen.

Beenden Sie den Kampf ums Essen! Geben Sie sich selbst die bedingungslose Erlaubnis zu essen.

3. Fordern Sie die Essenspolizei heraus.

Hören Sie damit auf, Lebensmittel bereits im Kopf in „gut“ und „schlecht“ zu kategorisieren. Die Verjagung der Lebensmittelpolizei ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zurück zum intuitiven Essen.

4. Entdecken Sie den Zufriedenheitsfaktor.

Finden Sie eine Umgebung, die zum Essen einlädt. Die unterstützt nämlich zusätzlich Ihr Zufriedenheits- und Glücksgefühl, während Sie das Essen, worauf Sie wirklich Lust haben.

5. Spüren Sie Ihre Sättigung!

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, die Ihnen sagen, dass Sie nicht mehr hungrig sind. Halten Sie mitten im Essen inne und fragen Sie sich, wie das Essen schmeckt und wie groß Ihr aktueller Hunger ist.

6. Gehen Sie freundlich mit Ihren Emotionen um.

Angst, Einsamkeit, Langeweile und Wut sind Gefühle. Doch Essen wird keines dieser Gefühle lösen. Wenn überhaupt, kann das Essen gegen den emotionalen Hunger dazu führen, dass Sie sich auf lange Sicht noch schlechter fühlen.

7. Respektieren Sie Ihren Körper!

Akzeptieren Sie Ihren genetischen Bauplan. Verbannen Sie Diät-Mentalitäten aus Ihrem Leben, die für Sie unrealistisch und für Ihre Körpergröße oder -form unpassend sind.

8. Bewegung - Spüren Sie den Unterschied!

Konzentrieren Sie sich darauf, wie es sich anfühlt, Ihren Körper zu bewegen und nicht auf den kalorienverbrennenden Effekt des Trainings.

9. Achten Sie auf eine sanfte Ernährung.

Denken Sie daran, dass Sie sich nicht perfekt ernähren müssen, um gesund zu sein. Was zählt, ist der Fortschritt und nicht die Perfektion.

NUR WER ISST, WORAUF ER WIRKLICH LUST HAT, KANN WIRKLICH GENIEßEN! UND DIESER GENUSS TRÄGT DAZU BEI, DASS MAN ZUFRIEDEN UND GLÜCKLICH IST.



GENIEß' DEN SOMMER!

Schützt vom Rachen bis zum Magen!

Die Komplettlösung bei Sodbrennen und Übersäuerung

Zur Vorbeugung und Behandlung im Zusammenhang mit gastroösophagealem Rückfluss, Übersäuerung des Magens und zum Schutz der Magenschleimhaut.



Sauer macht lustig

Wie sorgen wir für ein ausgeglichenes Milieu?

Die Hälfte der Weltbevölkerung ist weiblich. Doch viele zucken schon beim Wort „Vagina“ peinlich berührt zusammen. Gerade junge Frauen haben Probleme damit, den Begriff zu verwenden. Das führt aber auch dazu, dass es viele Fakten gibt, die wenig bekannt sind über diesen wichtigen Teil des weiblichen Körpers. So ist ein gesundes Scheidenmilieu kein Zufall, sondern jede Frau kann aktiv etwas dafür tun. Nur wissen muss man es!



MILCHSÄURE-BAKTERIEN FÜR EIN GESUNDES MILIEU

Eine gesunde Scheide muss bestimmte Arten von Lactobacillus-Bakterien enthalten, die große Mengen an Milchsäure produzieren. Die Laktobazillen machen die Vagina sauer, was wichtig ist, um eine bakterielle Vaginose zu verhindern. Wenn der Laktobazillenspiegel sinkt, kann der vaginale pH-Wert auf über 4,5 ansteigen – der ideale Nährboden für vaginale Infektionen.

URSACHEN EINES UNAUSGEWOGENEN VAGINALEN PH-WERTS

WAS MACHT EINE GESUNDE VAGINA AUS?

Das hängt neben dem Alter einer Frau vom sauren pH-Wert der Vagina ab. Ein saures Scheidenmilieu schützt und bildet eine Barriere, die verhindert, dass sich ungesunde Bakterien und Hefepilze zu schnell vermehren und Infektionen verursachen.

Eine gesunde Vagina sondert auch kleine Mengen an Ausfluss ab. Verändert sich dessen Geruch, nimmt er eine andere Farbe an oder führt er zu Beschwerden im Becken, Juckreiz oder Brennen, so muss diese Veränderung untersucht werden.

DER VAGINALE PH-WERT

Den pH-Wert der Scheide festzustellen ist wichtig, um zu wissen, ob sie gesund ist. Die Skala reicht von 0 bis 14. Ein normaler vaginaler pH-Wert liegt zwischen 3,8 und 4,5. Er ist also mäßig sauer. Je nach Lebensphase kann der gesunde

pH-Wert leicht variieren. In den fruchtbaren Jahren (15 bis 49 Jahre) liegt er unter oder bei 4,5. Vor der Menstruation und nach der Menopause eher über 4,5. Ist der vaginale pH-Wert weit über 4,5, bietet er ungesunden Bakterien ein ideales Umfeld: Es kann zu einer bakteriellen Vaginose kommen.

WEITGEHENDE AUSWIRKUNGEN

Diese Erkrankung verursacht neben einem „fischigen“ Geruch auch einen ungewöhnlich aussehenden Scheidenausfluss und führt zu Juckreiz in der Scheide und Brennen beim Wasserlassen. Frauen mit dieser Erkrankung haben ein erhöhtes Risiko für schwerwiegendere Infektionen, wie humane Papillomaviren (HPV), Herpes simplex Viren und HIV. Die derzeit empfohlene Behandlung für eine bakterielle Vaginose sind Antibiotika. Mehrere Studien haben jedoch den Einsatz von Probiotika zur Behandlung untersucht.

1. Da Sperma alkalisch ist, kann es auch das Wachstum bestimmter Bakterien fördern.
2. Die Einnahme von Antibiotika töten nicht nur die schlechten Bakterien, sondern auch die guten Bakterien ab. Diese sind aber wichtig für ein gesundes, saures Scheidenmilieu.
3. Menstruationsblut ist etwas basisch und hebt ebenso den pH-Wert in der Scheide an.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE VAGINA IN DER SOMMERSAISON:

- › *Bikinis nicht auf der Haut trocknen lassen.*
- › *Nicht die in den Bädern angebotenen Bikini-Schleudern verwenden – hier warten die Bakterien geradezu.*
- › *Nicht mit Tampons schwimmen. Sie funktionieren dabei wie ein Docht in die Vagina hinein. Stattdessen spezielle Schwimm-Tampons aus der Apotheke nutzen.*

- › Tragen Sie atmungsaktive Baumwollunterwäsche, um den Intimbereich trocken und sauber zu halten.
- › Essen Sie Joghurt. Joghurt ist eine reichhaltige Quelle für die nützliche Bakterienart *Lactobacillus*.
- › Nehmen Sie Probiotika ein. Sie können das Gleichgewicht der gesunden Bakterien in Ihrem Körper wiederherstellen.
- › Für die schonende Pflege des Intimbereichs helfen Intimpflegeprodukte mit Milchsäure – zur Bewahrung der gesunden Scheidenflora.
- › Verwenden Sie beim Sex immer ein Kondom.
- › Gehen Sie regelmäßig zum Gynäkologen um sicherzustellen, dass Ihre Vagina gesund bleibt.

LAKTOTBAZILLENKUR ZUR VORBEUGUNG

Es ist ratsam, zweimal pro Jahr eine Kur mit Laktobazillen zu machen. Gerade vor der sommerlichen Badesaison. Die Laktobazillen sind in der Lage, die Scheidenflora in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Sie haften sich an der Schleimhaut an und versiegeln sie geradezu mit einem gesunden Biofilm. So können Sie den Sommer gesund genießen – mit einer gesunden Scheide, die durch genügend Laktobazillen Keimen standhalten kann und vor Infektionen geschützt ist.

Interessante Fakten über die Vagina:



1. Man kann keinen Tampon darin „verlieren“. Die Öffnung am oberen Ende der Vagina ist einfach zu klein, als dass der Tampon entweichen könnte.
2. Die Vagina profitiert von Workouts. Beckenbodenübungen verbessern auch die sexuelle Zufriedenheit.
3. Deine Vagina ist wie Wein! Der normale pH-Wert der Vagina liegt unter 4,5, was ziemlich genau dem pH-Wert von Wein entspricht.
4. Was wir essen beeinflusst den Geruch der Vagina. Stark riechende Lebensmittel wie Zwiebeln und Knoblauch können dazu führen, dass man weniger frisch riecht.
5. Allein die Spitze der Klitoris hat 8.000 Nervenenden – mehr als doppelt so viele wie der Penis. Bei sexueller Erregung kann die Klitoris um bis zu 300 Prozent an Größe zunehmen.
6. Haie und unsere Vagina haben etwas gemeinsam. Das von der Vagina produzierte Gleitmittel enthält eine Verbindung namens Squalen, die auch im Öl der Leber von Haien vorkommt.
7. Wichtiger als der G-Punkt ist der A-Punkt! Die erogene Zone befindet sich tief im Inneren der Vagina, zwischen dem Gebärmutterhals und der Harnblase. Er ist eine relativ neue Entdeckung der zu sofortigen Orgasmen und vaginaler Lubrikation führen soll.



Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:

Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.
Einfach trinken!

Bis 30.09.2022:
€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
FLORA plus+ (28 Stk.)*
Art.-Nr. 84834



Institut
AllergoSan

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



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stk.) bis 30. September 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. 84834

www.omni-biotic.com

INTERVIEW MIT ANITA FRAUWALLNER

”



MAG. ANITA FRAUWALLNER
Darmexpertin

Mag. Anita Frauwallner leitet seit über 30 Jahren das Institut AllergoSan – ein Vorreiter-Unternehmen in der probiotischen Forschung und Therapie. Basierend darauf entstand unter anderem OMni-BiOTiC®, die Probiotika-Marke Nr. 1* in der Apotheke.

MAN HÖRT IMMER HÄUFIGER VON PROBIOTIKA – WAS GENAU VERSTEHT MAN DARUNTER UND WELCHE ROLLE SPIELEN DIESE IM MENSCHLICHEN KÖRPER?

AF Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Nutzen bringen, wenn sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen. Besonders interessant für die Medizin wurden Probiotika, seit man nachweisen konnte, dass probiotische Bakterien das Milieu für unser Überleben schaffen und 80% unseres Stoffwechsels von ihnen abhängig ist. Heute weiß man, dass Darmbakterien tatsächlich jede einzelne Körperzelle, sogar bis ins Gehirn, beeinflussen können – und das eröffnet neue Therapiemöglichkeiten: Depression und Burnout, Diabetes, Lebererkrankungen und der Nutzen für Krebspatienten, sind heute Gegenstand der Forschung.

WORIN UNTERSCHIEDET SICH OMNI-BIOTIC® VON ANDEREN PRODUKTEN? WAS MACHT DIE QUALITÄT SO BESONDERS?

AF Wir setzen bei jedem einzelnen OMni-BiOTiC®-Produkt auf klinische Forschung – denn Wissen schafft

Qualität. Deshalb werden die gefriergetrockneten Bakterien in OMni-BiOTiC® in einem Glas Wasser wieder zum Leben erweckt, bevor sie in den Körper gelangen. Das macht sie besonders aktiv und widerstandsfähig. Probiotika in Kapseln schauen praktisch aus, tatsächlich sind die gefriergetrockneten Bakterien aber so noch nicht lebensfähig. Sie müssen sich zuerst in Flüssigkeit aktivieren. Dies passiert bei Kapselprodukten erst in der Magen- oder Gallensäure, was sich ungünstig auf die Lebensfähigkeit der Bakterien auswirken kann.

SIE STELLEN MITTLERWEILE VIELE VERSCHIEDENE PROBIOTIKA-PRODUKTE HER – WORIN LIEGEN DIE WESENTLICHEN UNTERSCHIEDE?

AF Wir kombinieren unterschiedliche, wissenschaftlich exakt untersuchte Bakterienstämme – die Darmflora umfasst ja mehrere hundert Bakterienstämme, daher ist ein vielfältiges Team effektiver als ein Einzelkämpfer. Für uns ist es entscheidend, die optimale Bakterienkombination für das jeweilige Anwendungsgebiet zu finden. Deshalb enthält z. B. OMni-BiOTiC® FLORA plus+ zur Regulierung der Scheidenflora ganz andere Bakterienstämme als OMni-BiOTiC® REISE, die „Reiseversicherung“ für den Darm.

* Quelle: MAT 06/2020; OTC 3 – 03F1 Probiotische Produkte für den Verdauungstrakt (Umsatz in €), IQVIA

SONNENSTICH VS. HITZSCHLAG

DIE SCHATTENSEITEN DES SOMMERS

Endlich ist es Sommer und wir verbringen gern jede freie Minute im Freien. Der Aufenthalt in der heißen Sonne hat aber nicht nur positive Effekte. Denn übersieht man die Zeit in der Wärme, kann es zu einem Sonnenstich oder in Folge auch zu einem Hitzschlag kommen.

WIE ERKENNT MAN EINEN HITZSCHLAG?

Spürt man nach einem Aufenthalt in der Sonne Unwohlsein, sollte man umgehend die Temperatur messen. Eine Körpertemperatur von über 38 °C kann auf einen Sonnenstich hindeuten, während eine Temperatur von über 40 °C ein Zeichen für einen Hitzschlag ist. Ein Hitzschlag erfordert eine Notfallbehandlung. Unbehandelt kann er Gehirn, Herz, Nieren und Muskeln schädigen. Die Schäden verschlimmern sich, je länger die Behandlung hinausgezögert wird.

DEHYDRIERUNG

Ist der Körper erst einmal in den Zustand einer Hitzeerschöpfung, eines Sonnenstichs, gekommen, und steuert man dieser Dehydrierung nicht umgehend entgegen, kann es in Folge zu einem Hitzschlag kommen. Ein Hitzschlag ist ein ernstzunehmender, medizinischer Notfall. Dabei ist der Körper nicht mehr in der Lage seine Innentemperatur zu kontrollieren. Mit der richtigen Behandlung kann man sich aber vollständig von der Dehydrierung und damit dem Sonnenstich erholen. Das frühzeitige Eingreifen verhindert den Hitzschlag.

EIN HITZSCHLAG IST VORHERSEHBAR UND VERMEIDBAR

Selbst an den heißesten Tagen können Sonnenstich und Hitzschlag in der Regel verhindert werden – mit nur ein paar wenigen Maßnahmen.

- › *Die regelmäßige Einnahme von Calcium-Produkten aus der Apotheke stärkt den Körper in heißen Zeiten.*
- › *Locker sitzende, leichte Kleidung hilft dem Körper, kühler zu bleiben*
- › *Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft dem Körper zu schwitzen und eine normale Körpertemperatur zu halten.*
- › *Anstrengende Aktivitäten sollten bei heißem Wetter nicht in die Mittagszeit gelegt werden.*
- › *Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie in der Hitze arbeiten oder trainieren.*





SOMMERSPORT

Den frühen Wurm fängt der Vogel

Unter uns gesprochen: Vorgenommen haben wir uns den Sport ja nun oft genug. Nun wird es wirklich Zeit, denn der Sommer ist da! Wenn, ja wenn der Nachmittag am See nicht verlockender wäre, als der Lauf durch den Park. Aber die Bikini- und Badehosen-Figur könnte schon ein Workout vertragen. Doch wir haben die Lösung: Morgensport! Damit fängt der Tag gleich viel beschwingter an. Ehrenwort!

VORTEILE DES MORGENDLICHEN TRAININGS

Die beste Tageszeit für Sport ist immer diejenige, die man konsequent durchführen kann. Die „richtige“ Zeit hängt von Faktoren wie Vorlieben, Lebensstil und auch dem eigenen Körper ab. Und doch hat das morgendliche Training einige Vorteile:

1. Morgens sind die Ablenkungen des Tages, wie To-do-Listen, Anrufe, Textnachrichten und E-Mails, geringer.
2. Im Sommer entkommt man mit einem morgendlichen Training der Hitze. Besonders wenn man Aktivitäten im Freien bevorzugt.
3. Ein Training am Morgen kann auch gleich der Auftakt für gesundes Essen für den Tag sein.
4. Der Cortisol-Spiegel erreicht um 8 Uhr seinen Höchststand. Cortisol ist das Hormon, das uns wach und aufmerksam hält. So ist unser Körper zu dieser Zeit eher bereit, Sport zu treiben.
5. Durch den Morgensport gelangen Sauerstoff und Nährstoffe ins Herz und die Lunge. Dadurch fühlt man sich den ganzen Tag über energiegeladener.
6. Die körperliche Aktivität verbessert auch den Fokus und die Konzentration. So kann man sich mit einem Training am Morgen tagsüber besser konzentrieren.
7. Und natürlich ist das Workout ein tolles Mittel gegen Stress. Während des Sports bildet das Gehirn mehr Endorphine, die „Wohlfühl“-Neurotransmitter.
8. Frühes Training eignet sich bestens für die Gewichtsabnahme.
9. Morgensport sorgt auch dafür, dass man abends besser schlafen kann.
10. Workout in den frühen Tagesstunden wirkt sich ebenfalls positiv auf den Blutdruck aus.

IDEALE MAHLZEITEN VOR DEM TRAINING

Haben wir genug positive Fakten gesammelt? Dann kann es losgehen, oder? Weiter geht es mit dem Frühstück! Die kleine Variante davon sollte schon eine Stunde vor dem Training genossen werden. Denn so stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel vor dem Training und der Körper hält das Training besser durch. Essen Sie vor dem morgendlichen Training eine leichte Mahlzeit, die reich an Kohlenhydraten und Eiweiß ist:

- › Banane und Erdnussbutter
- › Haferflocken mit Mandelmilch und Beeren
- › Griechisches Joghurt mit Äpfeln

GELENKSCHONENDE ÜBUNGEN

Man muss sich beim morgendlichen Workout nicht komplett verausgaben. Gelenkschonende Übungen, täglich ausgeführt, helfen, den Körper auf einem gesunden Fitness-Status zu halten. Zu diesen Übungen zählen: Liegestütze im Stehen gegen eine Wand, Ausfallschritte und auf einem Bein stehend Kniebeuge machen. Auch ein Wackelbrett leistet gute Dienste. Dabei am besten auf einem Bein stehen und das andere Bein im 90-Grad-Winkel anheben. Um den Schwierigkeitsgrad ein bisschen zu verstärken, kann man die Augen schließen. Man kann diese Übung auch auf einer Handtuchrolle oder einem Sofakissen durchführen. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ergänzend, die Gelenke geschmeidig zu halten. Für mehr Spaß mit den Übungen!

NACH DEM TRAINING

Innerhalb von 15 Minuten nach dem Training sollte viel Wasser getrunken und die nächste kleine Mahlzeit gegessen werden, z. B.:

- › Smoothie mit Eiweißpulver und Obst
- › Griechisches Joghurt mit Beeren

MIT ELAN IN DEN TAG

Bewegung kann einen echten, messbaren geistigen Schub bewirken und die Leistungs-, Lern- und Denkfähigkeit für den Rest des Tages verbessern. Frühes Training hilft, den Tag mit mehr Elan, Motivation, Energie, Konzentration und Optimismus zu beginnen. Außerdem ist man nach einem morgendlichen Training eher bereit, sich gesund zu ernähren und aktiver zu sein.

MORGENSPORT IST EINE GUTE MÖGLICHKEIT, DEN TAG POSITIV ZU BEGINNEN. ZUDEM STÄRKT SIE DIE GEWISSHEIT, ETWAS ERREICHT ZU HABEN, WAS IHNEN ZUSÄTZLICHE ENERGIE UND EINEN OPTIMISTISCHEN AUSBLICK AUF DEN TAG GIBT.

Supradyn® SPORT



Magnesium
Kalium
B-Vitamine
Vitamin C

**Mikronährstoffe für Leistung,
Ausdauer & Regeneration**



Muskelkraft



**Energie &
Ausdauer**



**Nerven &
Konzentration**



Regeneration

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei. Die Vitamine B₁, B₆, B₁₂ und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. CH-20220401-23



SOMMER AHOI!

Schattenhaft gewellt - so kennen viele ihren Bauch. Six-Packs kennen wir nur aus Magazinen und an das letzte Mal Bauchmuskeln anspannen erinnern wir uns nicht mehr.

Faszination flacher Bauch

Und doch sind wir alle dem „Zero“-Trend erlegen: Zero Zucker, Zero Kohlenhydrate, Zero Bauch. Keinen starken oder flachen Bauch - Nein! Bitte einfach keinen Bauch mehr! Aber warum sind wir eigentlich so fasziniert, ja fast besessen, von der Vorstellung eines flachen Bauches?

STATT FESTER PO NUN FLACHER BAUCH

Gesellschaftlich gewünschte Körpertypen verändern sich ja gern von Jahr zu Jahr. Das ist ein fast schon banales Phänomen, dass aber dennoch so durchschlagskräftig ist, dass kaum einer daran vorbeikommt. Spätestens beim Blick in den Spiegel denkt man darüber nach. Musste einst der Po gestählt sein, so ist es jetzt der flache Bauch, der sich wohlwollend durch bauchfreie Leibchen einen Blick gen Sonne verschafft. Am Po darf es der weiche Wolkenstuhl sein, vorn aber bitte das wohlgeformte Brett. Nichts leichter als das, oder?

FÜLLIGE VENUS UND GESTÄHLTER ADONIS

Bauchmuskeln sind mindestens seit den alten Griechen ein Symbol für Perfektion. Selbst in Darstellungen von Jesus Christus wurden Bauchmuskeln eingearbeitet, um zu verdeutlichen, dass er besonders und unglaublich stark war. Flache Bauchmuskeln waren aber früher vor allem etwas für Männer. So bedachte der Maler Peter Paul Rubens im Kunstwerk „Venus und Adonis“ die Venus mit einer eher matschigen Körperfülle und stellte Adonis hingegen gestählt dar.

ALS MÄNNER IHR FETT NOCH WEG TANZTEN

Im Jahr 1924 veröffentlichte ein irischer Sportlehrer namens Frederick Arthur

Hornibrook das Buch „The Culture of the Abdomen“. Der Autor wies auf den geschwollenen Bauch des modernen Mannes hin und verschrieb eine Reihe rhythmischer Übungen. Ja, es waren einst Tänze, die dem Hüftgold der Männer auf die Schwünge, äh, Sprünge, helfen sollten. Das Buch erlebte 18 Auflagen und blieb bis in die 1960er Jahre ein beliebtes Mittel für die - wohlge-merkt - männlichen Briten, um Gewicht zu verlieren.

MIT DEN 90ERN KAMEN FITNESS-VIDEOS

Ab den 90er-Jahren folgten zahlreiche Fitness-Videos mit gebräunten, schlanken und muskelbepackten Sportlern die den „normalen Menschen“ Übungen näher brachten, um die Körpermitte vom

Typ „SpongeBob“ zum Typ „Baywatch“ zu transformieren.

ABER DANN KAM BRITNEY!

In ihrem sexy Schulmädchen-Outfit zeigte sie einst so heiße Bauchmuskeln, dass man die auch haben musste. Nicht viel besser wurde es durch das Musikvideo zum Song „I'm a Slave 4 U“. Nach ausreichend Training ließen uns die Bauchmuskeln zwar wissen, dass sie existierten, doch zeigen wollten sie sich nicht. Man war Sklave, aber nicht des eigenen feschen Six-Packs, sondern des gewohnten Kuschelbauchs.

DER SOMMER RUFT - WIR MÜSSEN ETWAS TUN!

Wir leben im Zeitalter der Bauchmuskeln - nennen wir es ruhig so! Wir trauen uns kaum noch einen Schokoriegel von Weitem zu grüßen. Gerade erst hatten wir uns an die Aussage gewöhnt, dass wir alle eine „Oberschenkellücke“ brauchen, schon kommt der nächste Trend auf uns zu gerannt: der flache Bauch. Selbst wenn wir wegzurennen versuchen, hat es keinen Sinn. Der Sommer holt uns ein und damit auch das Gefühl, irgendwas tun zu müssen. Denn viele kennen den täglichen Blick in den Spiegel, bei dem wir auf einen Bauch schauen, der auch gut und gern mit seiner „Ausstattung“ ein komplett autarkes Leben führen könnte.

„UNSER KÖRPER VERÄNDERT SICH NUR, WENN WIR IHN VERÄNDERN!“

Schwitzend und keuchend am Boden liegend bemüht man sich, den fünfzigsten Crunch halbwegs richtig auszuführen. Dabei ruft uns die stets motivierte Person im Fitness-Video – natürlich auch stets motivierend – diese Aussage zu. Freude geht anders! Vor allem, wenn man ohnehin schon einen langen Tag im Büro hatte. Hinzu kommen noch Planking und Kettlebell: Alles Begriffe, die irgendwie nichts Gutes verheißen und in der Tat noch weniger Spaß machen, wohl aber helfen sollen. Helfen, um den flachen Bauch pünktlich zur Badesaison zu bekommen.

GEHEN WIR DIE SACHE MAL VON DER SPORTLICH GESUNDEN SEITE AN

Wenn wir uns um einen flachen Bauch bemühen, kommen wir um die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur nicht herum. Gerade Frauen sollten diese mit zunehmendem Alter stärken. Auch die Haltung verbessert sich durch Bauchmuskeltraining. Und Bauchfett stiehlt einem nicht nur das ästhetische Aussehen, sondern ist auch die Ursache für viele innere Probleme, wie Diabetes, Herzkrankheiten, Unfruchtbarkeit und vieles mehr. Also lohnt es sich, den Bauch auf gesunde Art und Weise anzugehen. Pflanzliche Mittel, wie Extrakte aus der Kletterpflanze *Salacia reticulata*, senken den Blutzucker, hemmen den Hunger und fördern den Abbau von Fett.

DIE BESTEN ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINEN FLACHEN BAUCH:

1. Machen Sie Wasser zur Nummer Eins.
2. Greifen Sie zu grünem Tee und fügen Sie Ingwer hinzu.
3. Mixen Sie sich einen Smoothie.
4. Halten Sie sich von Alkohol fern.
5. Vermeiden Sie kohlen säurehaltige Getränke.
6. Lassen Sie sich in der Apotheke zu Nahrungsergänzungsmitteln beraten, welche sowohl den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise konstant halten, als auch eine kalorienarme Ernährung unterstützen und so der Gewichtsreduktion dienen.

VERGLEICHEN SIE SICH NICHT MIT
ANDEREN – JEDER IST INDIVIDUELL.
WICHTIG IST, EIN GESUNDES GEWICHT ZU
HALTEN UND SICH SELBST ANZUNEHMEN
WIE MAN IST: NÄMLICH WUNDERSCHÖN!



REZEPT FÜR EINEN BAUCHFREUNDLICHEN WASSERMELONEN-SMOOTHIE:

Schneiden Sie zwei Tassen Wassermelone in Stücke und geben Sie sie in einen Mixer. Fügen Sie 1/4 Tasse fettfreie Milch hinzu und mixen Sie sie etwa 15 Sekunden lang oder bis sie glatt ist. Fügen Sie zwei Tassen Eis hinzu und mixen Sie 20 Sekunden lang oder bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Zucker senken- Kilos verlieren

Exadipin plus – das erfolgreiche Konzept zum diätetischen Management von Übergewicht. Einfach - aber äußerst wirkungsvoll. Der Einsatz von *Salacia reticulata* und Vitamin D ist seit vielen Jahren bewährt und wird von vielen Anwendern sehr geschätzt.

Salacia reticulata hemmt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, fördert den Fettabbau und nimmt den Hunger. Vitamin D hält den Insulinspiegel konstant. Körperfett wird abgebaut und am Wiederaufbau gehindert.

Hauptursache für Übergewicht

Exadipin plus wirkt an der häufigsten Ursache für Übergewicht: Erhöhte Zucker und Kohlehydrataufnahme beim Essen und Trinken. Es wird zu viel Zucker gegessen und getrunken. *Salacia* hemmt den Heißhunger nach Süßem.

Keinen Zucker zuführen

Exadipin plus führt zur Abnahme des Körpergewichts. Der Vitalstoffkomplex ist exakt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Gewichtsproblemen abgestimmt. Mit diesem System konnten bereits Tausende erfolgreich Körperfett abbauen und Ihre Wunschfigur erlangen.

Erfolgreich abnehmen

Mit **Exadipin plus** konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt - ohne Nebeneffekte

www.exadipin.com

Erhältlich in Ihrer Apotheke



HIGHWAY THROUGH HELL

Wenn Reisen zur Mutprobe wird



Italien, Kroatien, Spanien, Griechenland... Jedes einzelne dieser Ziele ruft bei den meisten wahre Jubelstürme hervor. Aber für einige von uns wird die Reisezeit zur wahren Mutprobe. Unbekannte Orte, enge Züge, neue Hotels, Flüge oder eine Busfahrt. Die Angst vor dem Reisen kann für manche Menschen zu einem ernsthaften Problem werden, welches sie daran hindert, in den Urlaub zu fahren oder Reisen überhaupt genießen zu können. Erfahren Sie Tipps und Behandlungsmöglichkeiten, um diese Angst zu überwinden.

Angstsymptome sind immer vielfältig. Wer aber Angst vor dem Reisen hat, erlebt meist das Folgende:

- › Herzrasen
- › Atembeschwerden
- › Übelkeit
- › Durchfall
- › Unruhe
- › Schlafprobleme

URSACHEN

Wie aber kommt es zu diesen Ängsten? Studien zeigen, dass Menschen, die in einen schweren Autounfall verwickelt waren, zu 65 Prozent, auch nach Jahren, unter Reiseangst leiden. Wer einst eine Panikattacke in einer unbekannten Gegend hatte, kann später Reiseangst-Störungen entwickeln. Manchmal aber reicht schon das Hören von negativen Reiseerfahrungen, wie Flugzeugabstürze oder Krankheiten im Ausland, um bei manchen Menschen Angstzustände auszulösen.

THERAPIEN HELFEN LANGFRISTIG

Natürlich sind Therapeuten oder Berater die geeignetste und beste Anlaufstelle, um mit diesen Ängsten umgehen zu lernen. Dabei werden die Auslöser identifiziert, die einerseits reise-spezifisch sein können, wie das Einsteigen in ein Flugzeug, oder durch äußere Einflüsse wie Koffein oder Stress ausgelöst werden.

IN DER LÖSUNG LIEGT DIE ENTSPANNUNG

Wer sich seiner Angst allein stellen möchte, sollte sich für die häufigsten Szenarien einen Schlachtplan erstellen. Bereitet man sich auf solche Situationen gut vor, nimmt man ihnen den Schrecken. Und im Aufschreiben der Lösungen bekommt man auch gleich das Gefühl, dass alles lösbar ist.

SZENARIO 1:



Was ist, wenn mir das Geld ausgeht?

LÖSUNG 1:

Ich kann immer einen Verwandten oder Freund kontaktieren.
Ich kann eine Kreditkarte für Notfälle mitnehmen.

SZENARIO 2:



Was ist, wenn ich mich verlaufe?

LÖSUNG 2:

Ich kann eine Papierkarte oder einen Reiseführer und mein Telefon mitnehmen.

SZENARIO 3:



Was ist, wenn ich auf der Reise krank werde?

LÖSUNG 3:

Ich kann vor meiner Abreise eine Reisekrankenversicherung abschließen oder sicher sein, dass meine Versicherung mich abdeckt. Die meisten Versicherungspolizen enthalten den Zugang zu einer Liste von Gesundheitsdienstleistern in verschiedenen Regionen des Landes oder der Welt.

SZENARIO 4:



Was ist, wenn in meiner Abwesenheit etwas mit dem Haus, den Kindern oder den Haustieren passiert?

LÖSUNG 4:

Ich kann einen Haussitter einstellen oder einen Freund meines Vertrauens bitten, bei mir zu wohnen und sich um meine Angelegenheiten zu kümmern, während ich weg bin. So bleibe ich auf dem Laufenden während ich reise.

ABLENKUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUR ENTSPANNUNG

Um Ängste abzubauen, hilft meist die Lieblingsbeschäftigung. Das können Videospiele und Filme sein, oder etwas ruhigeres, wie Bücher oder Puzzles. Nehmen Sie die Ablenkung auch mit auf die Reise. Das hilft, negative Gedanken zu vertreiben und sich stattdessen auf etwas Positives zu konzentrieren. Es kann auch hilfreich sein, alle positiven Erfahrungen aufzuschreiben, die man sich vom Reisen erhofft. Nehmen Sie diese Liste mit auf die Reise und lesen Sie sie durch, wenn Angstzustände drohen.

VOR ANTRITT DER REISE

Es gibt mittlerweile einige Flugangst-Meditationsprogramme für nervöse Flieger. Sie helfen, sich zu erden und die Nerven vor dem Flug zu beruhigen. Idealerweise startet man mit der Meditation eine Woche vor der Reise und macht sie täglich einmal. So bekommt man das Gefühl, auch im abhebenden Flieger immer noch geerdet zu sein.

BUCH ZUM THEMA FLUGANGST

„Cockpit Confidential“ von Patrick Smith ist ein englischsprachiges Buch, in dem der Pilot und Autor der Kolumne „Ask the

Pilot“ alle Fragen beantwortet, die man zum Thema Fliegen haben könnte. Dabei geht er auch mit scheinbar schwierigen Situationen an Bord sachlich um und zeigt auf, dass nichts davon beängstigend oder gefährlich ist. Wer Angst vorm Fliegen hat, sollte dieses Buch unbedingt lesen.

ZIEHEN SIE MEDIKAMENTE IN BETRACHT

Die Apotheke unterstützt dabei, das Reisen entspannter zu gestalten. Sei es, um Reiseübelkeit zu bekämpfen, besser schlafen zu können oder aufgeregte Nerven zu beruhigen. Lassen Sie sich beraten und binden Sie auch diese Art der Therapie mit ein. Jeder Helfer ist eine Beruhigung mehr!

BEREIT ZUR ABREISE!

Trinken Sie vor Beginn der Reise viel Wasser und versuchen Sie, einen kleinen Snack zu essen. Die Aufrechterhaltung von Flüssigkeitszufuhr und Blutzucker ist wichtig, um ruhig zu bleiben. Verwahren Sie in der Tasche SOS-Tropfen, nur für den Notfall. Zusammen mit allen oben genannten Lösungen, werden Sie die Freude am Reisen zurückgewinnen. Damit Sie einen schönen Sommer haben - und dabei auch andere Länder sehen können.

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.



SCHNELLER ALS DIE BLASEN-ENTZÜNDUNG ERLAUBT

Wie man gerade im Sommer vorbeugen kann

*F*ällt Ihnen eine häufige Krankheit ein, die mit einer Jahreszeit verbunden ist? Sie denken an die Grippe in der Winterzeit und Allergien im Frühjahr? Das stimmt! Aber haben Sie gewusst, dass Harnwegsinfekte zu den häufigsten Sommer-Krankheiten gehören? Die Hitze erleichtert das Wachstum von Keimen und Bakterien. Blasenentzündungen entstehen auch schnell, wenn man dehydriert ist – was bei höheren Temperaturen im Sommer leicht passieren kann

WAS IST EINE BLASENINFEKTION?

Blaseninfektionen sind die häufigste Form von Harnwegsinfektionen. Sie entstehen immer dann, wenn Bakterien in die Harnröhre eindringen und zur Blase wandern. Die Bakterien setzen sich dabei an den Wänden der Blase fest und vermehren sich schnell. Daraus resultierende Infektionen können unangenehme Symptome verursachen, wie plötzlichen Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen und Unterleibskrämpfe.

FRAUEN SIND ANFÄLLIGER

Frauen sind viermal häufiger von einer Harnwegsinfektion betroffen als Männer. Denn ihre Harnröhre ist kürzer und diese liegt ebenso näher zum Anus. In beiden Fällen ist es für Bakterien, die eine Harnwegsinfektion verursachen, leichter, in das Harnsystem zu gelangen.

WARUM TRETEN HARNWEGSINFEKTE IM SOMMER HÄUFIGER AUF?

Durch die höheren Temperaturen kann es im Sommer leichter zu einer Dehydrierung kommen. Das begünstigt das Auftreten

einer Harnwegsinfektion. Auch hält man im Sommer manchmal den Urin zurück, weil man sich häufiger draußen aufhält und nicht immer eine Toilette in Reichweite hat. Dies kann ebenfalls zu einer Blasenentzündung führen. Nicht zu vergessen ist auch, dass es im Sommer häufiger zu sexuellen Aktivitäten kommt - welche unter Umständen ebenso zu Harnwegsinfektionen führen. Das Urinieren nach dem Sex verringert dieses Risiko, indem Bakterien ausgespült werden, die beim Sex in die Harnwege gelangt sein könnten.

DAS LEIDIGE THEMA: NASSER BADEANZUG

Man kommt gerade erfrischt aus dem Wasser und legt sich nur zu gern in die wärmende Sonne. Und der nasse Bikini? Der trocknet am Körper. Um aber einer Blasenentzündung wirksam vorzubeugen, sollte genau das vermieden werden. Denn nasse Badekleidung bietet einen perfekten Nährboden für Bakterien und erhöht das Risiko einer Harnwegsinfektion.

8 ACHT WIRKSAME MITTEL, WENN EINE BLASENENTZÜNDUNG EINGETRETEN IST

1. Antibiotika töten die Bakterien ab, die die Blasenentzündung verursachen. Sie werden vom Arzt verschrieben.
2. Die Einnahme von Schmerzmitteln kann Unterleibskrämpfe, Rückenschmerzen und andere Beschwerden lindern.
3. Viel Wasser trinken! Mindestens acht Gläser Wasser pro Tag.
4. Cranberry-Saft trinken. Er wird seit Generationen als natürliches Mittel zur Vorbeugung von Blasenentzündungen eingesetzt. Auch Cranberry-Tabletten und das Nahrungsergänzungsmittel D-Mannose aus der Apotheke versprechen Hilfe.
5. Häufiges Wasserlassen hilft die Infektion zu beseitigen, indem es die Bakterien aus der Blase entfernt.
6. Heizkissen nutzen. Leichte Wärme kann die dumpfen Schmerzen lindern.
7. Lockere, luftige Kleidung statt engen Kleidungsstücken tragen, welche die Wärme einschließen. Denn dadurch schafft man einen Nährboden für Vaginalbakterien.
8. Pflanzliche Therapie-Alternativen aus der Apotheke wirken umfassend bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Sie können auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, um den Erreger wirksam zu bekämpfen.

HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

UNBEHANDELT KANN EINE BLASENENTZÜNDUNG LEBENSBEDROHLICH WERDEN. DENN DIE INFEKTION KANN SICH AUF DIE NIEREN ODER DAS BLUT AUSBREITEN.



APOTHEKEN
Tipp



BLASENGESUNDHEIT NATÜRLICH UNTERSTÜTZEN

D-Mannose ist eine Zuckerart, die vom Körper nicht verwertet wird und unverändert in den Harntrakt gelangt, wo sie ihre Wirkung entfaltet. Der positive Effekt der D-Mannose auf die Blasen- und Harnwegsgesundheit wird durch die bewährte Kombination mit Cranberry-Extrakt optimiert. Zusätzlich enthält der fruchtige D-Mannose-Drink Vitamin C, D3 und Zink zur Unterstützung der körpereigenen Immunabwehr.

Blase

70 g

vegan • lactosefrei • glutenfrei



Ohrenschmalz

Wie reinige ich meine Ohren richtig?

Gehören Sie zu den Menschen, deren Ohrenschmalzfabriken nur zu gern Überstunden machen? Ein durch Ohrenschmalz verstopftes Ohr ist lästig. Im schlimmsten Fall auch die Vorstufe zum Hörverlust. Wie aber am besten mit Ohrenschmalz umgehen? Wir klären auf! Über die Entstehung und Behandlung einer häufigen Ohrenkrankheit.

GESUNDES REINIGUNGSSYSTEM

Ohrenschmalz ist sicher kein alltägliches Small Talk Thema. Aber es ist wichtig zu wissen, dass diese körpereigene Absonderung ziemlich nützlich ist: zumindest in kleinen Mengen. Als natürliches Reinigungsmittel bewegt es sich durch die Kieferbewegungen beim Kauen oder Sprechen vom Inneren des Gehörgangs nach außen. Dabei nimmt es abgestorbene Hautzellen, Haare und Schmutz mit.

OHRENSCHMALZ HAT NICHTS MIT MANGELNDER HYGIENE ZU TUN

Die Menge an Ohrenschmalz, die sich bildet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie hat aber rein gar nichts mit der persönlichen Hygiene zu tun. Die Ansammlung von Ohrenschmalz im äußeren Gehörgang ist besonders bei Männern und älteren Menschen verbreitet.

WERTVOLLER SCHUTZ

Der medizinische Begriff für Ohrenschmalz ist Cerumen, lateinisch für Wachs. Gebildet wird es von Drüsen, den sogenannten Zervixdrüsen. Diese sondern Fette und andere Substanzen ab, welche die Haut des Gehörgangs weich halten und ihr einen Säureschutzmantel verleihen. Ohrenschmalz schützt die Ohren vor Dingen, die das Trommelfell verletzen könnten, wie Staub, Haare oder kleine Insekten.

NEBENWIRKUNGEN VON ÜBERMÄSSIGEM OHRENSCHMALZ

Ohrenschmalz sollte möglichst nicht entfernt werden. Es sei denn, es verursacht ein Problem. Denn ein mit Ohrenschmalz verstopfter Gehörgang kann zu Ohrenschmerzen, Infektionen oder einem gewissen Verlust des Hörvermögens führen. Gerade Ohrenschmalz, das lange Zeit im Gehörgang verbleibt, kann hart und trocken werden und so zu einer Verstopfung führen.

FAKTOREN, DIE DIE MENGE DES OHRENSCHMALZES BEEINFLUSSEN:

- › Operationen am Ohr
- › wiederkehrende Ohrinfektionen
- › Tragen von Hörgeräten oder tiefen Ohrstöpseln



ANDERE URSACHEN

Ein verstopftes Ohr kann aber auch auf eine Mittelohrentzündung hinweisen. Dabei sammelt sich im Raum hinter dem Trommelfell Flüssigkeit. Es könnte sich aber auch um eine virale Infektion handeln, die das Innenohr befällt.

WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE

Viele Menschen versuchen selbst, das Ohrenschmalz mit einem Wattestäbchen zu entfernen. Diese sollten aber in keinem Fall in den Gehörgang eingeführt werden. Dabei wird häufig nur das Schmalz tiefer ins Ohr gedrückt. Sammelt sich Ohrenschmalz direkt am Trommelfell an, ist das oft das Ergebnis fehlgeschlagener Entfernungsversuche.

REZEPTFREIE OHRENTROPFEN

Diese Tropfen aus der Apotheke helfen, Ohrenschmalz aufzulösen. Die wasserbasierten Produkte enthalten Inhaltsstoffe wie Essigsäure, Wasserstoffperoxid oder Natriumbicarbonat. Diese schmelzen das Ohrenschmalz und machen es weicher. Für die Verwendung der Tropfen legen Sie sich auf die Seite. Das Ohr, welches gereinigt werden soll, muss nach oben zeigen. Tropfen nach Anleitung anwenden. Reinigungslösung etwa fünf Minuten lang im Ohr lassen. Anschließend wieder aufsetzen und mit einem Taschentuch die Flüssigkeit, zusammen mit dem Ohrenschmalz, auffangen.

OHRENSCHMALZ BESCHÄDIGT AUCH HÖRGERÄTE

Hörgeräte blockieren mitunter auch den normalen Abfluss von Ohrenschmalz aus dem Ohr. Dadurch werden die Drüsen im Gehörgang angeregt, mehr Sekret zu produzieren. Zwischen 60 und 70 % der zur Reparatur eingesandten Hörgeräte werden durch Ohrenschmalz beschädigt.



EIN HNO-ARZT KANN EINE VERSTOPFUNG DES OHRES DURCH OHRENSCHMALZ SCHNELL DURCH DEN EINSATZ SCHLANKER, LÖFFELARTIGER KÜRETTEN BESEITIGEN. GERADE WENN HAUSMITTEL (Z. B. WARMES OLIVENÖL ODER REZEPTFREIE MITTEL AUS DER APOTHEKE) NICHT HELFEN, DAS OHR SCHMERZT ODER MAN PROBLEME BEIM HÖREN HAT, IST ES RATSAM EINEN ARZT AUFZUSUCHEN.

NORMISON® – Ohrenspray

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

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

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

Normison® gibt es auch als Ohrentropfen.

Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Sprühaufsatz

Medizinprodukt

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



WALD- BADEN

Kommen Sie der Natur näher

*In der heutigen Zeit koppeln wir
uns immer mehr von der Natur ab.*

*Das wirkt sich tiefgreifend auf
die körperliche Gesundheit aus.*

*Wann haben Sie zum letzten Mal die
wunderschöne Umgebung des Waldes
genossen? Gerade das geistige Wohl-
befinden verbessert sich mit einem
Aufenthalt im Wald schnell - zum tief
durchatmen und Stress abbauen. Was
in Japan in den 1980er Jahren seinen
Anfang nahm, hat nun weltweit an
Popularität gewonnen.*



FEHLENDE ACHTSAMKEIT

Haben Sie schon einmal von der „Naturdefizitstörung“ gehört? Es ist eine moderne Krankheit die sich manifestiert hat, weil immer mehr Menschen in Städten leben und zugleich süchtig nach elektronischen Geräten sind. Dadurch weitet sich die fehlende Achtsamkeit für die Natur immer weiter aus. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

WAS IST WALDBADEN?

Als Gegenmittel zum Druck der modernen Welt steigert ein Aufenthalt im Wald nachweislich unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es macht also Sinn, die Heilkräfte des Waldes zu nutzen, um uns selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Langfristige Vorteile des Waldbadens sind unter anderem der Abbau von Stress, die Verbesserung des Immunsystems, die Senkung des Blutdrucks und die schnellere Genesung von Krankheiten.

DER URSPRUNG: SHINRIN YOKU

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan. Unter dem Namen *Shinrin Yoku* bekannt, ist es seit den frühen 1980er Jahren aufgrund seiner geistigen, körperlichen und spirituellen Vorteile ein anerkannter Teil der japanischen Gesundheitsvorsorge. Denn Japan ist ein Land, das sowohl verstädert als auch stark bewaldet ist. Die Mehrheit der Japaner aber lebt in überfüllten Städten ohne Kontakt zur Natur. So beruht die Waldtherapie auf dem jahrtausendealten Wissen, dass wir ein Teil der Natur sind und als diese ein tiefes Bedürfnis haben, mit ihr in Verbindung zu treten.

DER WALD VERBESSERT DIE STIMMUNG

Beim Waldbaden geht man langsam durch einen Wald, nimmt die Atmosphäre mit allen Sinnen auf und genießt die Vorteile, die ein solcher Ausflug mit sich bringt. Forschungsergebnisse kamen zu dem Schluss, dass unsere Verbindung zur Natur mit Glück und psychischem Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden kann. Zeit in der Natur reduziert das Stresshormon Cortisol und sorgt für eine bessere Stimmung und weniger Angstzustände.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Bäume und Pflanzen geben „Phytonzide“ ab, die nachweislich das Immunsystem stärken. Man kann sie sich somit als ätherische Öle des Waldes vorstellen. Diese atmen wir ein, wenn wir im Wald spazieren. Sie erhöhen die Aktivität der natürlichen Killerzellen, die unser Körper zur Bekämpfung von Krankheiten braucht. Immergrüne Nadelbäume wie Kiefern, Zedern, Fichten sind die größten Produzenten von Phytonziden. So bringt ein Spaziergang in diesen Wäldern die größten gesundheitlichen Vorteile. Auch bieten sie eine präventive Wirkung auf die Entwicklung von Krankheiten.

NATUR GENIEßEN - BILDSCHIRM LOSLASSEN

Wenn wir die Natur genießen, schalten wir gleichzeitig auch das Grübeln und die Sorgen um das Alltagsleben aus. Wir nehmen uns eine Auszeit und gönnen uns den nötigen Freiraum, um neue Energie zu tanken und zu genießen.

3 KREISE FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Waldbaden unterstützt das sogenannte Modell der „3 Kreise“. Sie stimulieren unterschiedliche Hormone und beziehen sich auf das Streben nach *Freude*, die Verbindung zur *Ruhe* und die Vermeidung von *Bedrohung*. Unsere Reaktion auf den Ort Wald ist also emotional und führt zu geistigem Wohlbefinden, welches sich direkt auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

MEDITATIVE WIRKUNG

Allein drei Tage in der Natur, abgeschirmt von der Nutzung sozialer Medien, verbessert die kreative Problemlösungskompetenz. So können sich beispielsweise Kinder mit ADHS in einer walddreichen Umgebung besser konzentrieren als in einer städtischen Gegend. Der meditative Charakter des Waldbadens schaltet die Ablenkungen des modernen Lebens aus, macht den Kopf frei und lässt Raum für Lösungen. Jede Art von Stresszuständen wird durch die Waldbaden gelindert.

FINDEN SIE IHREN PLATZ

Um eine gute Naturquelle zu finden, muss man nicht tief in einen Wald gehen. Es reicht auch eine Grünfläche, wie ein Stadtpark, ein Naturschutzgebiet oder ein Weg durch einen Wald in der Vorstadt. Wälder mit Nadelbäumen sind aber besonders vorteilhaft. Für Menschen, die keinen Zugang zu einem Wald haben oder nicht nach draußen gehen können, kann das Aufgießen von ätherischen Baumölen ebenfalls von Vorteil sein.

WIE „WALDBADE“ ICH?

Anfängern wird ein langsames Gehen empfohlen, mit so viel Zeit wie möglich. Schon nach zwanzig Minuten bemerkt man positive Auswirkungen. Je länger der Besuch im Wald, desto intensiver die positiven Auswirkungen. Das Waldbaden erfordert eine regelmäßige Praxis - es ist keine einmalige, schnelle Lösung oder ein Allheilmittel. Während des Waldbadens sollte man auch keine Musik hören, sondern sich rein auf die Natur konzentrieren.

GRÜNES FAZIT

Waldbaden reduziert nachweislich die Produktion von Stresshormonen, steigert die Glücksgefühle und setzt die Kreativität frei. Außerdem senkt es die Herzfrequenz und den Blutdruck. Es stärkt das Immunsystem und beschleunigt die Genesung von Krankheiten. Demnach ist es also Zeit, mal wieder einen Ausflug in den Wald zu machen und viel Zeit dafür mitzubringen!

PURADIES

Mein Naturresort

Sie wollen die Erfahrung des Waldbadens im 12 Hektar großen Privatwald des **PURADIES Naturresorts** in Leogang erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen **2-tägigen** Aufenthalt für **zwei Personen inkl. Frühstück** im **PURADIES Naturresort** in Leogang zu gewinnen.

Finden Sie des Rätsels Lösung auf **SEITE 29** und tauchen Sie in die Welt des „Waldbadens deluxe“ ein.



Rätseln
und Urlaub
gewinnen!



ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

PURADIES Naturresort
Rain 9, 5771 Leogang

Tel.: +43 6583 8275
Mail: info@puradies.com
Web: www.puradies.com

SOS-SETS FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IM JAHR

WAS GEHÖRT IN MEINE REISEAPOTHEKE?

Endlich ist sie da, die Urlaubszeit! Zeit zum Zurücklehnen, dem Rauschen des Meeres lauschen und die Sonne auf der Haut spüren. Vielleicht planen Sie sogar eine weit entfernte Reise. Dafür sollten Sie aber mit Medikamenten ausgerüstet sein. Denn eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann viele Nerven, Zeit und Geld am Urlaubsort sparen.

SCHON AM KOFFER PACKEN?

Und wenn ja, haben Sie auch an die Reiseapotheke gedacht? Denn ohne diese sollte man nicht reisen. Je besser vorbereitet man auf alle Eventualitäten ist, desto entspannter lässt es sich verreisen. So hat man nicht in jedem Land einen einfachen Zugang zu Apotheken oder bekannten Medikamentenmarken. Aber was braucht es denn wirklich, in so einem SOS-Set?

1. Sonnenschutzmittel

Das richtige Sonnenschutzmittel sollte zur täglichen Routine gehören, wenn man sich regelmäßig im Freien aufhält. Es gilt, genug Sonnencreme für die ganze Familie einzupacken.

2. Allergie-Medikamente

Wer verbringt seinen Urlaub schon gern die meiste Zeit mit tränenden, juckenden Augen und einer juckenden Nase? Wer leicht zu Allergien neigt, sollte Antihistaminika nicht vergessen.

3. Insektenspray und After-Bite-Produkte

Keiner mag Mückenstiche! Um sich nicht mit lästigen Mückenstichen herum-schlagen zu müssen, braucht es Insektensprays und auch ein Mittel, um Stiche zu behandeln.

4. Ausschlag Linderung

Im Urlaub ist man viel draußen unterwegs. Da kann es schnell auch einmal zu Hautausschlägen kommen. Ein Juckreiz linderndes Mittel ist also unbedingt mit einzupacken.

5. Wund- und Brandwunden-Behandlung

Wer liebt es nicht, im Sommer am Feuer zu sitzen? Nur passiert es manchmal auch, dass man sich dabei verbrennt. Gels für die Wund- und Brandwunden-Behandlung oder Brandwunden-Pads kühlen und verhindern eine Narbenbildung.



6. Tabletten gegen Reisekrankheit

Wenn jemand in der Gruppe unter Reisekrankheit leidet, sollte man Kaugummis, Tabletten oder homöopathische Tropfen dabeihaben.

7. Durchfallhemmende Medikamente oder milde Abführmittel

Auf Reisen genießt man viele verschiedene Lebensmittel – manchmal auch mit Folgen! Darauf sollte man mit der Reiseapotheke schon vorab vorbereitet sein.

8. Rezeptfreie Schmerzmittel

Ibuprofen oder Paracetamol sollten in keiner Tasche fehlen. Sie sind immer gut, wenn man sie gegen Kopfschmerzen oder andere leichte Beschwerden, die auf Reisen manchmal auftreten, dabei hat.

WAS IN EIN ERSTE-HILFE-SET FÜR BABYS GEHÖRT

Wer mit einem Baby reist, braucht neben der Reiseapotheke für Erwachsene, auch eine Erste-Hilfe-Ausrüstung für das Baby. Aber was gehört in ein solches Erste-Hilfe-Kit?

- › Schmerzmittel im Fall von Fieber und Schmerzen
- › Bandagen, falls sich das Kind verletzt
- › Zinksalbe zur Behandlung von Hautausschlägen
- › Blähungstropfen zur Beruhigung des Babybauchs
- › Digitales Thermometer

› Nagelschere für Säuglinge

› Vaseline zur Behandlung von Trockenheit und Juckreiz

› Pinzette zum Entfernen von Dornen oder Splintern

› Kochsalzspray oder -lösung, um wund e Augen und eine verstopfte Nase von Staubpartikeln zu befreien

WENN EINER EINE REISE MACHT – UND DABEI KRANK WIRD

Manch einer kennt es: Kaum sitzt man im Auto, wird die Vorfreude auf den Urlaub durch ein übles Gefühl in der Magen- gegend getrübt. Die Reisekrankheit hat eingesetzt! Betroffene können diese bei Reisen mit dem Auto, Schiff, Flugzeug oder Zug bekommen. Es gibt aber wirksame Mittel, die Symptome zu lindern. Wichtig ist es, die Bewegung zu reduzieren: im Auto vorn zu sitzen oder im Schiff in der Mitte. Geradeaus auf einen festen Punkt schauen, frische Luft atmen, die Augen geschlos- sen halten und auf die Atmung konzentrieren. In der Apotheke können Sie zudem Mittel gegen Reisekrankheit kaufen, wie Tabletten, Kaugummis, Tropfen und Akupressur-Bänder.

Trockene, gereizte Augen?

Bepanthen® Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol bieten wirksame und sofort spürbare Hilfe. Sie befeuchten und beruhigen trockene, gereizte Augen sofort und lindern rasch die Symptome. Frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

Bepanthen® Augentropfen sind im Mehrdosis-Fläschchen sowie als praktische Einzeldosen erhältlich. Das Mehrdosis-Fläschchen ist ab Anbruch 12 Monate haltbar und auch als 2 x 10ml Vorteilspackung verfügbar.

Medizinprodukt:
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsanweisung,
Arzt oder Apotheker.
CH-20211126-166



Zucchini Carpaccio

MIT BURRATA

REZEPT VON
**ANJA
KELLNREITNER**
Küchenzauber

ZUTATEN

für 4 Personen

- › 4 mittelgroße Zucchini
- › 1 1/2 Zitronen (Saft)
- › 1 Zitrone (Abrieb)
- › 30 ml Knoblauchöl
- › Salz & Pfeffer
- › 2 Stück Burrata
- › 2 Handvoll Pinienkerne
- › Parmesan nach Belieben (gehobelt)
- › 8-10 Stück getrocknete & eingelegte Tomaten

1.

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen, ggf. den Mittelteil mit den Kernen übrig lassen (daraus könnt ihr noch eine leckere Suppe zaubern).

2.

Aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Zucchiniestreifen damit marinieren und etwas ziehen lassen.

3.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Tomaten grob hacken.

4.

Zucchiniestreifen in tiefen Tellern anrichten. Jeweils eine halbe Kugel Burrata darauf verteilen und etwas zerzupfen. Pinienkerne sowie getrocknete Tomaten darauf verteilen. Wenn gewünscht noch etwas Parmesan darauf verteilen.

SCHON GEWUSST?

Die Zucchini zählt botanisch gesehen zu den Kürbis-Gewächsen und ist nicht wie häufig angenommen mit der Gurke verwandt. Auch die Tomate sorgt für Überraschungen: Sie zählt nämlich zum Obst und nicht zum Gemüse!



@kuechenzauber_at



www.kuechenzauber-blog.at

Rätseln & Gewinnen



Mein Naturresort



1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Frühstück
im PURADIES Naturresort.
www.puradies.com

2. & 3. PREIS**

Antistress

Infos zum Produkt
auf Seite 7.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL
GLÜCK!

Wie lautet das Sprichwort richtig? Der frühe Vogel fängt den ...

W

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert.
Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.09.2022.

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

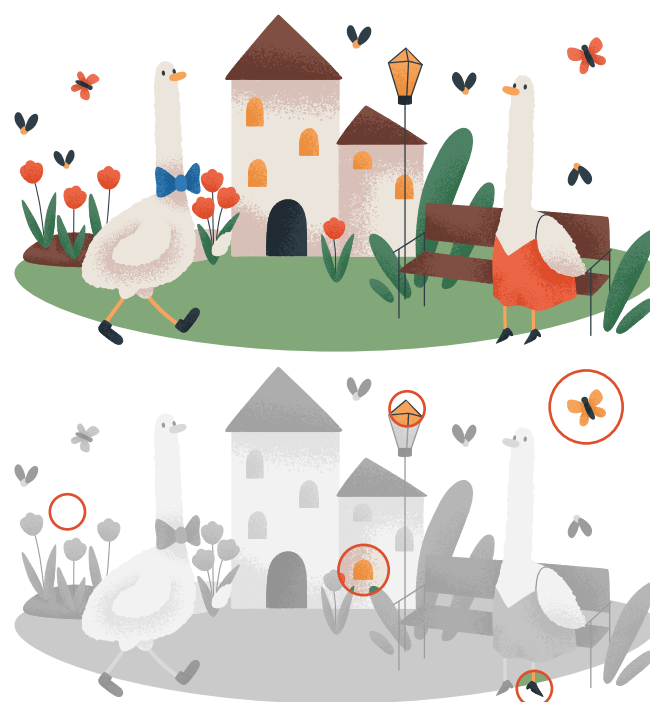
** Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Stadtapotheke Fürstenfeld verlost.

Lösungen der Frühlings-Ausgabe

Sudoku

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

Suchbild



Gehirn-Jogging

beißen- der Spott	offen, frei- mütig	↓	franz. Schrift- steller (André)	Stadt und Fluss in Böhmen	↓	Karpfen- fisch	↓	Winter- sport- gerät	der Rote Planet	aal- artiger Fisch	↓	Geschöpf	Prüfer	Bestand- tatsäch- licher Vorrat	als Tourist besuchen	↓	Blut- gefäß
Wild- hüter	↖					Visier- teil	↗						Hoch- land in Zentral- asien				
jap. Kunst d. Papier- faltens				1				aus- sondern									Wert-, Mengen- bewe- gung
griechi- sche Unter- welt						veraltet: Schränke			2			Stroh- unter- lage					
↗						briti- scher Sagen- könig		be- hutsam, nicht heftig					griechi- scher Buch- stabe		Ver- mögens- werte		6
ver- schieden	Schlüs- sel einer Geheim- schrift		nordi- scher Hirsch, Elch	ital. Mittel- meer- insel		sehr schlimm, un- geheuer	Teil ei- nes Klei- dungs- stücks	Ver- schleiß, Abnut- zung		Unter- arm- knochen	bibli- scher Prophet						
Vorge- setzter								Bundes- staat der USA									
flüssiges Fett				Frisier- mittel						5	Enterich	gehack- tes Schwei- nefleisch					
Hand- werks- betrieb								Honig- wein	deut- scher Philo- soph								
↗				Zeit- raum, Zeitab- schnitt		Burg-, Kloster- saal					Kfz-Z. Land- kreis Rostock		hoher Trage- korb		Zu- spruch, Aufmun- terung		
amerik. Film- legende (James)	Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)		Zahn- füllung						Vorsilbe: unter- halb (lat.)	Werbe- poster							
↗						aus ge- gerbter Tier- haut		asia- tische Raub- katze				Meeres- säuge- tier		Papier- oder Plastik- beutel			
Sitz- möbel für eine Person	Brot-, Käse- form	Turn- übung						durch su- chendes Schauen entdecken	ital. Wall- fahrts- ort								
↗					9	Leu- mund, Ansehen				abstim- men, in Einklang bringen	Drama von Ibsen	musika- lisches Werk					
uner- freuliche Situation (franz.)	Kanton u. Bundes- stadt der Schweiz		Freude; Sinnlich- keit, Ver- langen		be- stimm- ter Artikel			Rabatte									
Foto- grafie oder Gemälde		8			opfern; völlig über- lassen		leise (Musik)				10	somit, mithin		Kos- metik- artikel; Salbe		Fremd- wort- teil: neu (griech.)	
↗						Lump, ehrloser Kerl		Volksver- tretung e. Bundes- landes	Münzen herstellen								
Zahlung, Abgabe	Körper- teil; ugs.: Stimme		von Was- ser um- gebenes Land						langer, dünner Speise- fisch				Frauen- gestalt im „Frei- schütz“		lebhaft- es oder lustiges Treiben		
↗						Unord- nung, wirre Masse						Luft- rolle (Sport)			4		
Faden- verknüp- fung	artig, ge- hor- sam		Begriff aus Jazz und Pop- musik	Fort- bewe- gungs- art					Dunst über Groß- städten					Maul- esel		Teil- zahlung	
dt. Geset- zessamm- lung (Ab- kürzung)				ein- farbig (franzö- sisch)		Binde- wort		11		lang- schwän- ziger Papagei	Witz, Scherz (eng- lisch)	Strom in Ostasien					
Dieb								Meeres- algen- pflanze				Blech- blas- instru- ment					
↗	7					deutlich				sport- licher Wett- kämpfer							
Süd- frucht		Schreib- flüssig- keit						Schalt- stufe des Kfz- Getriebes				Hast			3		



Sudoku

Leicht

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



Mittel

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

Suchbild

Das rechte Motiv unterscheidet sich vom linken durch **fünf** Fehler.



Die Lösungen gibt's in der **Herbst-Ausgabe!**



Hauptplatz 14, 8280 Fürstenfeld
Tel.: +43 3382 524170 | E-Mail: info@stadtapotheke-fuerstenfeld.at

www.stadtapotheke-fuerstenfeld.at