





Liebe Leserin, lieber Leser,

das Wetter ist nun schon merklich kälter und die Blätter präsentieren sich wieder in wunderschönen, warmen Farben. Wir bereiten uns auf die kuschelige Zeit zu Hause vor.

Aber wussten Sie, dass sich durch die Veränderung der Natur im Herbst, auch unser Körper neu anpassen muss? So reagiert dieser empfindlicher, denn die Schwankungen des Luftdrucks sowie der Temperaturen bilden im Herbst einen fruchtbaren Nährboden für Viren, die die Atemwege reizen.

Unser Immunsystem und Bewegungsapparat sind nun besonders gefordert.
Gerade Menschen mit Arthritis oder
Nackenschmerzen neigen dazu,
über wetterbedingte Schmerzen zu
berichten. Auch die Bedingungen
für unsere Haut verändern sich im
Herbst. Die kalte Außenluft, in Kombination mit der Wärme in Innenräumen,
führt dazu, dass die Haut nach mehr
Feuchtigkeit verlangt.

Aber es gibt doch kaum etwas Besseres, als die kälteren Monate zu nutzen, um zu backen und neue Rezepte auszuprobieren oder die neuesten Bücher auf der Couch zu lesen. Genießen Sie dazu Lebkuchen-Milchkaffee und Cappuccino mit Gewürzapfel! Mit neuen Geschmacksrichtungen zu spielen macht einfach gute Laune – also gönnen Sie sich etwas Besonderes!

Herzlichst, Ihre Mag. Martina Jonser und das Team der Stadtapotheke Fürstenfeld 4

Spermidin

Wir drehen die Zeit zurück

6

Darmträgheit kennt kein Alter

Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?

8

Arthritis

Rheuma hat viele Gesichter

10

Kennen Sie Ihr persönliches Risiko?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!

12

Jetzt wird's heiß!

Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

14

ReLEX smile, LASIK oder LASEK

Wir lassen uns lasern!

16

Herbsttief - von wegen!

Die besten Ziele für einen Kurzurlaub im Herbst 18 Hanf Hype

CBD und THC im Vergleich

20

Kids Zone

Rätselspaß für die Kleinen

22

Wohltat Fußbad

Warum uns warme Füße so guttun

24

Spannungskopfschmerzen lösen

Sechs einfache Tipps für jeden Tag

26

Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos

Wie unsere Gesellschaft mit dem Tod umgeht

28

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

30

Rezept

Kürbispizza

31

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

Impressum:

APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Plegende Selbstfürsorge

nser Alltag ist meist gut gefüllt mit Verpflichtungen, To-dos und Erwartungen. Das löst in fast jeder und jedem ein gewisses Maß an Stress aus und steht uns meist im Weg, einzelne Momente voll genießen zu können. Wir sind gereizt, genervt, unter Druck und kurz gesagt nicht die beste Version von uns selbst – das spiegelt sich auch in unserem Umgang mit anderen und unseren Beziehungen wider.

Um diesen Zustand zu überwinden, müssen wir unseren persönlichen Bedürfnissen, die für unser eigenes Wohlbefinden verantwortlich sind, eine höhere Priorität zuordnen. Das Ziel sollte sein, sich jeden Tag der Woche, sofern möglich, wohl in seiner Haut zu fühlen. Wenn wir uns dafür Zeit nehmen, wird sich unser Gemütszustand merklich verbessern. Wir sind dann besser gelaunt, strahlen mehr Freude und Selbstbewusstsein aus und können so

ausgeglichenere, freundlichere und liebevollere Beziehungen führen, weil wir mit uns selbst zufriedener sind.

Um konkret zu werden, frage dich: Was tut mir gut? Was kann ich tun, damit ich mich in meinem Körper wohler fühle? Diese Dinge brauchen Raum und Aufmerksamkeit. Es muss nicht unbedingt viel Zeit sein, sondern bewusste Zeit. Wenn du dich um dich kümmerst, denk an nichts anderes, sei nur für dich da. Zeit ist nie verschwendet, wenn du sie in dich investierst. Probiere es aus und du wirst innerhalb kürzester Zeit eine enorme, positive Veränderungen bei dir selbst und in deinem Umfeld feststellen. Und wenn du das bemerkst, bleib dabei und lass diese Zeit zu einem festen Bestandteil deines Alltags werden.





www.soulcoach-joana.de

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









SPERMIDIN

Wir drehen die Zeit zurück



ichen und wir sind aus demselben Holz geschnitzt! Wussten Sie das? Denn wir haben etwas entscheidendes mit den Pflanzen gemeinsam: Polyamine. Und eines davon ist Spermidin. Dieses neue Wundermittel von dem man jetzt überall hört, spielt eine wichtige Rolle beim Thema Anti-Aging. Und wir alle können davon profitieren!

SPERMI... WAS?

Warum trägt Spermidin diesen doch eher speziellen Namen? Spermidin wurde tatsächlich zuerst aus Sperma isoliert und kommt von Natur aus in unserem Körper vor. Mit zunehmendem Alter aber sinkt der Wert von Spermidin. Mit zunehmender Lebenserwartung müssen wir wissen, wie wir den Anti-Aging-Spermidinspiegel wieder erhöhen können.

AB WANN SINKT DER SPERMIDINSPIEGEL?

Die Menopause, hormonelle Veränderungen und altersbedingte Gesundheitsprobleme sind Teile unseres Alterungsprozesses. Während unserer Jugend und unseres Wachstums, nach einer Schwangerschaft oder einer sportlichen Betätigung, oder wenn wir einen schnellen Stoffwechsel haben, steigt der Spermidinspiegel an. In Studien hat sich gezeigt, dass der Spermidinspiegel bereits mit 35 - 40 Jahren zu sinken beginnt. Das wird durch Muskelschwund, beginnenden Haarausfall, schlaffe Haut und Falten deutlich.

VORTEILE VON SPERMIDIN

Polyamine wie Spermidin sind sehr stark an den Prozessen der Zellerneuerung bzw. Zellreinigung und der Aufrechterhaltung der genetischen Stabilität beteiligt. Sie verlangsamen also den Prozess des Älterwerdens und verbessern unsere Lebensspanne. Geht der Polyaminspiegels im Alter zurück, nehmen auch diese Vorteile ab.

IST DAS WUNDERMITTEL IN LEBENSMITTELN ENTHALTEN?

Unser natürlicher Spermidinspiegel wird durch die orale Aufnahme von Spermidin aus der Nahrung unterstützt. Denn wir nehmen etwa zwei Drittel unseres Spermidins über Lebensmittel auf. Es gibt viele Lebensmittel, die Spermidin enthalten, wie Miso, Pilze, Brokkoli, Linsen, Kartoffeln, Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Mango und Erbsen. Auch fermentierte Sojabohnen sind eine gute Quelle für Polyamine. Um aber sicher die tägliche Aufnahme von Spermidin zu erreichen, eignet sich Spermidin in Form von Kapseln und Nahrungsergänzungsmitteln.

HAARWUNDER SPERMIDIN

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Textur und Farbe unseres Haares. Die altersbedingte Ausdünnung der Haare scheint unaufhaltsam. Leider hat unser Haar mit zunehmendem Alter einen kürzeren Lebenszyklus und neue Haarsträhnen sind oft feiner. Studien haben gezeigt, dass Spermidin Haare wieder länger in der Wachstumsphase halten kann. Es fallen damit auch weniger Haare pro Tag aus. Graue Haare vermag Spermidin zwar nicht aufzuhalten, aber zu dichterem, gesünderem Haar kann es verhelfen.

SPERMIDIN MICH HAPPY!

Wenn wir älter werden, verlangsamt sich die Fähigkeit vieler unserer Körperzellen, die sogenannte Autophagie, zu aktivieren. Vergleichbar ist das mit einer Art Müllabfuhr, die den Abfall nicht mehr abholt. So sammelt sich der Zellmüll an und wirkt sich mit der Zeit negativ auf unsere Gesundheit aus. Funktioniert die Autophagie auch im Alter, kann die Anti-Aging-Funktion beginnen und jüngere Zellen schaffen. Spermidin regt die Zellen zur Autophagie an. Damit können wir ein jüngeres chronologisches Alter und ein älteres biologisches Alter haben. Das macht aus uns zwar noch keinen Benjamin Button, aber dafür einen Menschen, der mit sich selbst im gesunden Einklang leben kann. Auch im Alter!

TIPP FÜR GENIESSER:

WER EINE GUTE KÄSEPLATTE LIEBT,
WIRD BEGEISTERT SEIN, DENN SPERMIDIN
IST IN KÄSE ENTHALTEN. VOR ALLEM IN
CHEDDAR, GOUDA, GRUYERE, MANCHEGO,
PARMESAN UND BLAUSCHIMMELKÄSE,
DIE ALLE MINDESTENS SECHS MONATE
LANG GEREIFT SIND.



AUS SOJABOHNEN UND CHLORELLA

Spermidin, ein vielversprechender Anti-Aging-Hoffnungsträger, ist ein sogenanntes Polyamin, das natürlicherweise in unserem Körper und in verschiedenen
Nahrungsmitteln vorkommt. Aktuellen Studien zufolge
hat Spermidin dieselben positiven Auswirkungen wie
Fasten, nämlich die Anregung eines Selbstreinigungsprozesses der Zelle, bei dem defekte oder nicht mehr
benötigte Zellbestandteile abgebaut werden. Im Laufe
des Lebens nimmt der Spermidin-Gehalt unserer Zellen
ab, mit zunehmendem Alter empfiehlt sich daher eine
vermehrte Zufuhr über spermidinreiche Nahrungsmittel. Die Spezialformel aus Sojabohnen-Extrakt und
Chlorella-Pulver enthält Spermidin in hochkonzentrierter Form - für ein Gefühl wie neugeboren!

Spermidin

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

DARMTRÄGHEIT KENNT KEIN ALTER



Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?



Die häufigste Form der Verstopfung passiert, weil der Darm sich nur wenig bewegt und sein Inhalt nur langsam vorwärts geschoben wird. Dadurch wird der Stuhl fest und hart. Verstärkt wird die Darmträgheit durch eine ballaststoffarme Ernährung, eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung.

UNANGENEHME SYMPTOME

Viele Betroffene leiden unter einem unangenehmen Völlegefühl, Unwohlsein, Frösteln und einem Blähbauch. Der Stuhlgang ist oft schwierig, sogar schmerzhaft. Es braucht starkes Pressen für die Ausscheidung von kleinen, harten Kotportionen ("Schafsköttel", "Kaninchenknödel"). Auch Magenschmerzen und Übelkeit können als Symptome dazukommen.

DAUERHAFTE VERSTOPFUNG MIT SCHWEREN FOLGEN

Die wohl gefürchtetsten Komplikationen einer anhaltenden Verstopfung sind Hämorrhoiden und Inkontinenz. Durch den chronischen Druck kann die Darmwand kleine Löcher bekommen. Dann bilden sich dort Ausstülpungen, die sich entzünden können. Auch Analfissuren zählen zu den Komplikationen.

Eine Hebammen

Darmträgheit ist ein Leiden, dass nicht nur unangenehm, sondern auch schmerzhaft ist und mit Ängsten einhergeht. Denn die Ursachen können vielfältig sein und die Anamnese umso umfangreicher. Bis eine individuelle und hilfreiche Lösung gefunden ist, dauert es manchmal.

gal, ob beim Neugeborenen oder im Alter -

BABYS STUHLGANG

Eine Hebammenregel lautet: Zehnmal täglich oder einmal in zehn Tagen Stuhlgang ist bei Säuglingen ganz normal. Ist das Baby krank oder zahnt, kann es zu Veränderungen der Verdauung kommen. Auch beliebte Beikost-Klassiker, wie beispielsweise Karotte, Banane oder roh geriebener Apfel, können Verstopfung verursachen. Aber die Phase, in der Kinder oft von Verstopfung geplagt sind, ist, wenn sie lernen, ihre Ausscheidungen zu kontrollieren. Also die Phase des Sauberwerdens. Bei Kleinkindern kann es bei gravierender Verstopfung sogar nötig sein, stuhllösende Mittel zu geben - in enger Absprache mit dem Arzt.

Etwa jeder Fünfte leidet unter Verstopfung. Darmträgheit betrifft dabei überwiegend Frauen und Menschen in höherem Alter. Eine Verstopfung liegt dann vor, wenn die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche passiert und die ausgeschiedene Stuhlmenge geringer ist, als gewohnt. Wenn der Stuhl zudem hart und trocken ist, sowie nur unter starkem Pressen ausgeschieden wird, spricht man von Verstopfung. Häufig ist die Verstopfung von Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit begleitet.

VERDAUUNGSPROBLEME IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändert sich der gesamte Magen-Darm-Trakt. Kommt es zur Verstopfung, sind dafür altersbedingte Veränderungen an Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen verantwortlich. Auch Medikamente, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, eine falsche Ernährungsweise, Bewegungsmangel u. v. m., können eine Verstopfung begünstigen.

ABER WAS KANN HELFEN?

Die Therapie der Verstopfung richtet sich nach der Ursache. Sind Krankheiten und Medikamente als Ursache auszuschließen, helfen die richtige Ernährung und Bewegung in der Regel, die Verstopfung zu lindern oder gar zu lösen. Empfehlenswert bei Beschwerden mit Darmträgheit sind etwa 35 Gramm Ballaststoffe täglich. Aber man sollte unbedingt ausreichend dazu trinken, denn Ballaststoffe quellen und benötigen dazu Flüssigkeit. Gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ebenso, die Darmflora nachhaltig zu stärken. Dazu gehören Probiotika mit Milchsäurebakterien, Präbiotika, welche das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern oder sogenannte Symbiotika – eine Kombination aus beiden.

ABFÜHRMITTEL AUS DER APOTHEKE

Nicht immer aber reichen die Basismaßnahmen aus, um das Leiden zu lindern. Dann können freiverkäufliche Abführmittel (Laxanzien) weiterhelfen. Pulver zur Herstellung einer Trinklösung, erhöhen das Stuhlvolumen und erleichtern damit den Stuhlgang. Auch Klistiere oder Abführzäpfchen aus der Apotheke können eingesetzt werden, um den Stuhlgang kurzfristig zu erleichtern.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Damit der Darm wieder richtig in Gang kommt, muss er

bewegt werden. Denn Sport beschleunigt die Verdauung. 10.000 Schritte pro Tag sollten angestrebt werden. Aber auch die Haltung beim Klogang kann verbessert werden: Studien belegen, dass die natürliche Hockhaltung einer Verstopfung effektiv entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – so fällt die Entleerung leichter.

TIPPS BEI VERSTOPFUNG:

- Flüssigkeit: Vermehrtes Trinken bringt die Verdauung in Schwung.
- Bewegung: Ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Gymnastik und Massagen der Bauchdecke helfen.
- 3. Ballaststoffzufuhr: Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil verbessern die Verdauung und beugen einer Verstopfung vor.
- 4. Trockenobst: Getrocknetes Obst unterstützt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe. Dazu unbedingt ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen!
- Vergorene Milchprodukte: Molke, Kefir, Naturjoghurt, Butter-, Sauer- und Acidophilusmilch regen die Verdauung an.
- 6. Zeit zum Essen: Gut gekaut, ist halb verdaut.







m 12. Oktober ist Welt-Rheumatag.
Doch wie viel wissen Sie über die Arthritis? Der
Begriff umfasst eine Reihe von Erkrankungen,
die mit Entzündungen und Schmerzen in den Gelenken
einhergehen – und das Alter ist ein großer Risikofaktor.
Und wussten Sie, dass es mehr als 100 Arten von Arthritis gibt? Zu den häufigsten gehören Osteoarthritis,
rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis und Gicht.

OSTFOARTHRITIS

Es ist die Form der Arthritis, an der die meisten Menschen leiden, die von der Krankheit betroffen sind. Hierbei handelt es sich um einen "Verschleiß". Er entsteht, wenn die Gelenke überbeansprucht werden und tritt in der Regel mit zunehmendem Alter auf. Dabei verliert man den sogenannten Stoßdämpfer im Körper – den Knorpel, das gleitfähige Material, das die Knochenenden bedeckt. Es baut sich allmählich ab. Neben dem Alter können auch Gelenkverletzungen oder Übergewicht Osteoarthritis verursachen. Knie, Hüften, Füße und Wirbelsäule sind am häufigsten betroffen. Die Krankheit tritt schleichend über Monate oder Jahre auf und oft bemerkt man nur, dass das betroffene Gelenk schmerzt.

Die Symptome

Sie hängen davon ab, welches Gelenk betroffen ist. Sie äußern sich in tiefen Schmerzen, Schwierigkeiten beim Anziehen oder Haare kämmen, beim Greifen, Bücken, Sitzen oder Treppensteigen. Auch eine Morgensteifigkeit tritt ein, die aber normalerweise weniger als 30 Minuten anhält.

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Diese Autoimmunerkrankung lässt das Immunsystem Teile des Körpers angreifen, insbesondere die Gelenke. Das führt zu Entzündungen, die schwere Gelenkschäden verursachen können, wenn sie nicht behandelt werden. Bei der rheumatoiden Arthritis sind in der Regel parallele Gelenke auf beiden Seiten des Körpers betroffen, z. B. beide Knie oder Hände. Die Symptome können allmählich auftreten oder plötzlich beginnen. Sie sind oft schwerer als bei Osteoarthritis.

> Zu den häufigsten Symptomen gehören

Die rheumatoide Arthritis betrifft in der Regel mehrere Gelenke und äußerst sich in Schmerzen, Steifheit und Schwellungen in Händen, Handgelenken, Ellbogen, Schultern, Knien, Knöcheln, Füßen, Kiefer und Nacken. Die Morgensteifigkeit kann stundenlang oder sogar fast den ganzen Tag andauern.

PSORIATISCHE ARTHRITIS

Menschen mit dieser Erkrankung haben eine Entzündung der Haut und der Gelenke. Psoriasis verursacht fleckige, erhabene, rote und weiße Bereiche entzündeter Haut mit Schuppen. Sie treten meist auf Ellenbogen- und Kniespitzen, der Kopfhaut, dem Bauchnabel und der Haut um die Genitalien oder den Anus auf. Diese Art von Arthritis beginnt in der Regel zwischen 30 und 50 Jahren, kann aber auch schon in der Kindheit beginnen. Sie ist bei Männern und Frauen gleichermaßen verbreitet.

> Die Symptome

Bei Psoriasis-Arthritis schwellen die Finger und Zehen an. Oft sind auch die Fingernägel verfärbt.

GICHI

Gicht ist eine Form der entzündlichen Arthritis, verursacht aber keine körperweite Entzündung. Betroffen sind meist der große Zeh oder ein anderer Teil des Fußes. Bei der Gicht handelt es sich um eine Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gelenk. Beginnt die Gicht, wacht man in der Nacht mit einem plötzlichen, stechenden Schmerz im großen Zeh auf. Der Anfall dauert zwischen drei und zehn Tagen und es kann Monate oder Jahre dauern, bis ein weiterer Gichtanfall kommt. Mit der Zeit können Gichtanfälle aber häufiger werden und auch länger andauern.

> Die Symptome

Gicht tritt fast immer schnell auf, mit intensiven Gelenkschmerzen im großen Zeh, aber auch in den Knöcheln, Knien, Ellbogen, Handgelenken oder Fingern.

LUPUS

Lupus ist eine komplexe, entzündliche Autoimmunerkrankung, welche die Gelenke und viele Organe im Körper befällt. Man weiβ nicht genau, was Lupus verursacht, warum das Immunsystem aus dem Gleichgewicht kommt. Denn anstatt Viren und andere Eindringlinge zu bekämpfen, verursacht es Entzündungen und Schmerzen im ganzen Körper, von den Gelenken über die Organe bis hin zum Gehirn.

> Breite Symptome

Lupus macht sich durch schmerzhafte, geschwollene Gelenke bemerkbar, sowie durch Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwellungen an den Füßen, Beinen, Händen oder um die Augen, Hautausschlägen, Wunden im Mund, Sonnenempfindlichkeit und Haarausfall.

FRAUEN ERKRANKEN HÄUFIGER ALS MÄNNER

Frauen bekommen Arthritis später als Männer – aber wenn sie sie bekommen, tut es mehr weh. Arthritis betrifft bei Frauen in der Regel andere Gelenke als bei Männern. Sind bei Männern häufiger die Hüftgelenke betroffen, so sind es bei Frauen die Hände und Knie. Wie kommt es aber dazu? Die Sehnen von Frauen bewegen sich mehr, weil sie wegen der Geburt elastischer und somit anfälliger für Verletzungen sind. Auch die breiteren Hüften von Frauen beeinflussen die Ausrichtung der Knie, sodass die sie anfälliger für bestimmte Arten von Verletzungen sind, die später Arthrose auslösen können.

WAS ABER TUN, WENN GELENKSCHMERZ EINTRITT?

Kurkuma-Präparate helfen gegen Schmerzen bei Arthrose und rheumatoider Arthritis. Sie sorgen für eine bessere Beweglichkeit, denn sie hemmen die Bildung von Entzündungsbotenstoffen und den Abbau von Gelenksknorpel. Auch Weihrauch kann helfen, denn das Harz des Boswellia-Baumes wird auch als Heilmittel gegen Gelenksbeschwerden eingesetzt. Es soll vor allem gegen die für Arthrose typischen Entzündungen helfen. Ebenso ist es die Verwendung von Hyaluronsäure, die den Knorpelabbau bei Gelenkbeschwerden verzögert und die Viskosität der Gelenkflüssigkeit erhöht. Damit entsteht auf der Oberfläche des Gelenkknorpels eine Schutzschicht und Schmerzen werden gelindert.

Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie*,1,2
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für Darm sowie gesunde, flexible Gelenke



Fragen Sie nach dem Treuepass!

Kombination zum Patent eingereicht. 'Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16. curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungserganzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D.

Stand: August 2022. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at



KENNEN SIE IHR PERSÖNLICHES RISIKO?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!



chätzungen zufolge weiß die Hälfte aller derzeit mit Diabetes lebenden Erwachsenen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind. Und auch wenn viele wissen, dass eine Gewichtszunahme oder Bewegungsmangel zu Diabetes führen können, kennen doch nur wenige das eigene Risiko zu erkranken. Anhand eines einfachen Tests kann man abschätzen, wie wahrscheinlich eine Erkrankung eintreten kann. Die Durchführung unseres Tests dazu dauert nur wenige Minuten.

WAS IST DIABETES ÜBERHAUPT?

Diese weit verbreitete Krankheit macht durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel auf sich aufmerksam. Dabei unterscheidet man in Diabetes Typ 1 und Typ 2. Letzterer tritt aber erst in späteren Jahren auf und hängt oft mit einem bestimmten Lebensstil zusammen.

Auch ist es möglich, an Diabetes zu erkranken, wenn man sportlich ist, sich richtig ernährt und ein gesundes Körpergewicht hält. Warum? Einfach aufgrund genetischer Veranlagung. Die Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken ist aber höher, wenn man zu den Risikogruppen gehört. Und das eigene Risiko steigt an, wenn:

MACHEN SIE DEN TEST!

KREUZEN SIE DREI MAL ODER

ÖFTERS "JA" AN, SOLLTEN SIE

MIT IHREM ARZT IHR RISIKO

FÜR DIABETES BESPRECHEN.

	Ja	Nein
Sie sind 45 Jahre oder älter.		
Sie sind bereits übergewichtig.		
Sie treiben zu wenig Sport.		
Sie haben hohen Blutdruck.		
Sie haben schon einmal regelmäßig Medikamente gegen Bluthochdruck eingenommen.		
Bei Ihnen wurde schon einmal ein hoher Blutzuckerspiegel festgestellt.		
Sie hatten bereits Schwangerschaftsdiabetes.		
Sie haben Geschwister oder ein Elternteil mit Diabetes.		
Sie essen nur selten Obst und Gemüse.		
Taillenumfang Männer über 102 cm.		
Taillenumfang Frauen über 88 cm.		



SYMPTOME EINER DIABETESERKRANKUNG

Diese treten zwar nicht bei jedem Menschen auf die gleiche Weise auf, aber wenn Sie eines dieser Symptome immer wieder verspüren, sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt aufsuchen:

- > erhöhter Durst
- > erhöhter Appetit
- > ungeklärte Gewichtsabnahme
- > häufiger Harndrang
- > langsam heilende Wunden
- > Beginn einer verschwommenen Sicht
- > erhöhte Blutzuckerwerte, auch wenn sie nur leicht erhöht sind
- > Müdigkeit und/oder Reizbarkeit

LASSEN SIE SICH RECHTZEITIG UNTERSUCHEN

Wenn es Anzeichen dafür gibt, dass Sie an Diabetes leiden, sollten Sie Ihren Arzt anrufen, einen Bluttest machen und sich untersuchen lassen. Wenn Sie sich rechtzeitig über Ihr Risiko für diese Krankheit informieren, können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Plan erstellen, der Sie davor bewahrt, diese Krankheit überhaupt erst zu entwickeln.







Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

Genuss-Momente

Die Liebe zur Wärmetherapie in zahllosen Formen teilen wir wohl alle. Besonders dann, wenn die kalte Jahreszeit einzieht. Die angenehme Wärme schenkt uns einen Augenblick der Ruhe, des Zurücklehnens und der Entspannung. Es sind Momente des absoluten Wohlfühlens, wenn die Wärme ganz bei uns ankommt.

Die Textil-Sauna

Den Finnen wird die Erfindung der Sauna zugeschrieben und es gibt schätzungsweise zwei Millionen Saunen für eine Bevölkerung von 5,3 Millionen. Regelmäßige Saunabesuche verringern das Risiko von Herzkrankheiten, neurokognitiven Störungen bis hin zu Hauterkrankungen, Arthritis und Atemwegserkrankungen. Aber auch unsere Psyche profitiert vom Saunieren. Einmal

pro Woche genutzt, kann es Depressionen lindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Da es eine signifikante Anzahl an Menschen gibt, die sich beim Nacktsein in der Sauna unwohl fühlen, gibt es immer mehr Textil-Saunen. Egal, ob Sauna-Anfänger oder Familien mit Kindern – die Textilsauna ist eine gute Alternative, um auch in Badekleidung schwitzen zu können.

Ist eine Infrarotsauna besser als eine herkömmliche Sauna?

Wem die hohen Temperaturen einer traditionellen Sauna zu viel sind, dem kann eine Infrarotsauna die Vorteile einer Sauna ohne extreme Hitze bieten. Anstelle von erhitzter Luft werden Infrarotlampen genutzt, um den Körper zu erwärmen. Diese Wärme dringt leicht in das menschliche Gewebe ein und erwärmt den Körper, bevor die Luft warm wird. Da diese Art der Wärme tiefer

eindringt als erwärmte Luft, kommt es auch zu intensiverem Schwitzen bei einer niedrigeren Temperatur. Infrarotsaunen helfen beim chronischen Müdigkeitssyndrom, verringern Muskelkater und verbessern die Erholung nach dem Krafttraining.

Die gesundheitlichen Vorteile des Saunierens:

- 1. Entgiftung & Entschlackung
- 2. Stärkung des Immunsystems
- 3. Abbau von Stress
- 4. Entspannung der Muskeln
- 5. Verbesserung des Hautbilds
- 6. Förderung der Durchblutung

Natürliches Soledampfbad

Diese Art des Dampfbades sorgt für einen hohen Genuss- und Erholungsfaktor. Sole besteht aus Wasser und Salz und hilft bei der Heilung von unterGestresst? Schon seit etwa 2500 v. Chr. nutzen Kulturen auf der ganzen Welt die Kraft von Wasser und Dampf zur Reinigung, Heilung und Geselligkeit. Seither gehören Saunieren und Dampfbaden zu den beliebtesten und ältesten Methoden, um sich zu entspannen.



schiedlichen Hauterkrankungen wie auch bei der intensiven Reinigung der Schleimhäute. Die Inhalation des Salzes kann auch Infektionen und Erkältungen vorbeugen. 15 Minuten im Dampfbad genügen in der Regel für einen positiven, gesundheitlichen Effekt. Aber auch ein längerer Genuss des Soledampfbads ist unbedenklich möglich. Experten haben festgestellt, dass Soledampfbäder auch gut bei fast unheilbaren Beschwerden, wie Allergien, sind.

Zeit für mich

Auch wenn Schwitzen nicht alles heilen kann, fühlt es sich gut an und trägt zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Die angenehme Wärme hilft uns zu entspannen, steife oder verspannte Muskeln zu lockern, Gelenkschmerzen zu lindern und dringend benötigte Zeit für sich selbst zu nehmen.

Also dann:

Sauna an & genießen!



Sie wollen die Saunawelt im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 29 und freuen Sie sich auf Ihren "Genuss-Moment."



ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

HOTEL SEEHOF

Kranzach 20 6345 Kössen

Tel.: +43 5374 5661 **Mail:** info@seehof.com **Web:** www.seehof.com



WIR LASSEN UNS LASERN!

gal, ob beim Masken tragen in der Pandemie, beim Sport in der Sonne, beim Baden, Skifahren oder Herumtoben mit den Kindern: eine Brille kann manchmal störend sein. Kontaktlinsen sind dabei schon eine große Hilfe, aber die moderne Medizin hat Augenkorrekturen mit dem Laser mehr als salonfähig gemacht. Bei der Suche nach der geeigneten Behandlung, stößt man aber auf allerlei Abkürzungen, die mehr als verwirrend sein können. Wir geben einen klaren Blick auf die Methoden der Laserkorrekturen.

RELEX SMILE VS. LASIK VS. LASEK

Es werden hauptsächlich drei Lasertypen angewendet: ReLEx SMILE, LASIK und LASEK. Mit Hilfe von Lasern wird das Gewebe neu geformt, das den Körper der Hornhaut, sprich das vordere Fenster des Auges, bildet. So können Brechungsfehler der Hornhaut beseitigt werden, wie Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit. Es ist allein die Vorgehensweise, welche die Unterschiede der Laser-Methoden ausmacht.

LASEK: DER URSPRUNG DER AUGENLASERTECHNOLOGIE

Mit der LASEK-Methode können alle Brechungsfehler behandelt werden – das gesamte Spektrum der Kurzsichtigkeit, des Astigmatismus und der Weitsichtigkeit. Das bietet keine andere Methode. LASEK ist zudem das ursprüngliche Laserverfahren, mit dem Chirurgen seit den 1980er-Jahren Hunderttausende von Patienten erfolgreich behandelt haben. Im Allgemeinen sollte LASEK nur dann eingesetzt werden, wenn eine der anderen zwei Methoden (LASIK oder ReLEx SMILE) nicht möglich ist.

NACHTEILE DER LASEK-METHODE

Bei dieser Behandlung wird das Epithel vollständig entfernt. Es wird aber nicht entsorgt, sondern nur vorübergehend zur Seite geschoben. Der Chirurg kann nun die darunter liegende permanente Schicht, die Hornhaut, neu formen. Anschließend wird das Epithel zurückgeschoben. Zum Schutz der Oberfläche wird eine Kontaktlinse als Verband angelegt. Da es mehrere Tage dauert, bis die äußere Schicht die Augenoberfläche wieder besiedelt hat, nimmt dieses Verfahren die längste Erholungszeit in Anspruch.

LASIK: DAS HERZSTÜCK DER AUGENLASERCHIRURGIE

LASIK ist die beliebteste Augenlaser-Behandlung. Hierbei wird mit dem Laser ein dünner Lappen erzeugt, der das Epithel und einen kleinen Teil des Stromas, des permanenten Gewebes, einschließt. Man muss sich das wie eine kleine Tür im Epithel vorstellen. So kann der Chirurg die permanente Schicht neu formen, und die Tür ("Flap") wird anschließend wieder eingesetzt. Es wird keine Kontaktlinse zum Schutz des Gewebes benötigt, lediglich die Tür-Ränder müssen abgedichtet werden.

VORTEILE DER LASIK METHODE

Im Gegensatz zur LASEK-Methode, bietet LASIK eine schnellere Heilungszeit. Denn hier wird nicht die Oberflächenschicht des Auges entfernt, sondern nur der hauchdünne, klappbare Flap eingeschnitten. Da dieser nach der OP wieder in seine ursprüngliche Position zurückgebracht wird, müssen lediglich die Ränder heilen. LASIK-Patienten können innerhalb von 24 Stunden nach dem Eingriff wieder arbeiten gehen.

RELEX SMILE

Es ist die modernste Methode der Augenlaserchirurgie, minimalinvasiv und völlig "flapless", d. h. ohne den Schnitt einer Tür im Gewebe. Er ist auch der Laser mit dem geringsten Druckanstieg im Auge; der Patient spürt während des Eingriffs nichts. Lediglich ein winziger Einschnitt in die Hornhaut wird bei dieser Methode vorgenommen: wie ein Schlüsselloch. Dieser winzige Tunnel geht von der Oberfläche durch das Epithel bis hinunter zu der Stelle, an der das Zielgewebe entfernt werden kann. Das wohl faszinierendste daran: Der gesamte Vorgang dauert weniger als vier Minuten.

VOR- UND NACHTEILE VON RELEX SMILE

Ein deutlicher Vorteil der Methode ist die schnelle Heilung. Da das Epithel nur wenig gestört wird, beginnt das Auge fast sofort zu heilen. Und während die herkömmliche Augenlaserchirurgie nur Sehstärken bis zu einem Maximum von -8 bis -10 korrigieren kann, ist ReLEx SMILE in dieser Hinsicht eine Revolution. Denn sie kann auch Menschen mit dünner Hornhaut und Sehstärken von mehr als -10 erfolgreich behandeln. Sie ist derzeit aber nur für Kurzsichtigkeit und Astigmatismus verfügbar.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Wahl der richtigen Augenlaser-Behandlung ist eine besondere Aufgabe. Eine Untersuchung durch Ihren Augenarzt kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Form der Augenkorrektur für Sie die richtige ist. Nebenwirkungen der Behandlungen, wie trockene Augen, können durch Augentropfen aus der Apotheke gut geheilt werden. Einer klaren, scharfen Sicht steht also nichts mehr im Weg!





aum ist der Sommer verklungen, trauert man dieser unbeschwerten Zeit auch schon hinterher. Aber wer sagt denn, dass mit dem Ende des Sommers auch die Urlaubszeit vorbei sein muss? Gerade der Herbst bietet sich wunderbar für Get-aways an, um unsere gute Laune vom Sommer aufrecht zu erhalten. Denn egal, ob eine Kurzreise ans Mittelmeer, an die Nordsee oder doch ein Abenteuer nach Afrika - Reisen ist ideal, um einer Herbstdepression vorzubeugen.

GRIECHISCHE PARADIESE

Wer es mild, warm und mediterran liebt, der wird sich auf Zypern besonders wohl fühlen. Im Oktober steigt das Thermometer noch auf die 30 Grad Marke und auch die Wassertemperaturen liegen bis Dezember bei angenehmen 20 Grad. Die schönsten Strände findet man an der Ostküste, wie den Strand von Pernera oder die Feigenbaumbucht. Zypern hat neben seinen Stränden auch Schätze, wie das archäologische Museum und das byzantinische Kunstmuseum in Nikosia.

LAND DER SEHNSUCHT: SPANIEN

Wen es nach Spanien zieht, der sollte unbedingt die Strände Rosas an der Costa Brava, Alicante und Zahara in Andalusien auf die To-do-Liste setzen. Hier findet man bezaubernde Orte, an denen Sie sich in Ruhe entspannen können. Auch die Temperaturen sind mit 19 bis 27 Grad im Herbst noch sehr angenehm. Selbst das Wasser wartet mit bis zu 22 Grad auf Badefreudige. Für Architektur-Fans sollte Barcelona im Oktober auf der Reiseliste stehen. Da findet das große Architekturfestival 48H Open House BCN statt, welches geführte Besichtigungen durch historische Gebäude ermöglicht.

KLEINE INSEL-FLUCHTEN

Die Balearen sind immer beliebt. Nicht ohne Grund! Denn auch im Oktober wartet hier ein ideales Klima. Auf Formentera ist der Strand von Ses Illetes einen Abstecher wert. Denn wie man es von einem Paradies erwartet, steht man hier vor türkisfarbenem Wasser an einem weißen Sandstrand, der mit rosa Korallen vermischt ist. Auch Griechenland, gerade auf den Inseln Korfu und Hydra, ist im Herbst idyllisch. Und wessen Herz für Frankreich schlägt, der sollte sich im goldenen Herbst auf nach Korsika machen. Hier erinnert die Landschaft an die Tropen mit wunderschönen Stränden wie Palombaggia, Ostriconi und Saleccia.

IN PORTUGAL STRAHLEN DIE AUGEN

Portugal bietet für ein Wochenende ein reiches Portfolio an Entdeckungen. Ob das trendige Lissabon, das charmante Porto oder die Kleinstadt Peniche, die durch seine geografische Beschaffenheit perfekte Surfspots bietet – in Portugal findet jeder seinen Lieblingsort. Ein weiteres Highlight, das man nicht verpassen sollte, ist die schöne Insel Madeira. Hier sind im Herbst sogar unvergessliche Wal-Beobachtungstouren möglich, bei

denen man manchmal die Möglichkeit hat, mit Delfinen zu schwimmen. Von einer Entdeckungsreise zu historischen Städten über anspruchsvolle Bergwanderungen bis hin zum Baden in den natürlichen Meerwasser-Pools in Porto Moniz, bietet Madeira einiges.



LA VIE EST BELLE!

Auch in Frankreich gibt es wunderbare Hide-aways für ein Wochenende. Folgen Sie den Weinstraßen von Bordeaux, tanken Sie in Belle-lle-en-Mer neue Energie, lassen Sie sich in den Midi-Pyrénées nieder oder entdecken Sie das Erbe von Châteauroux.

STADT DER LICHTER: PRAG

Wer nicht auf Badeurlaub aus ist, sondern eher etwas erleben möchte, der sollte nach Prag fahren. Die goldene Stadt zeigt sich im Herbst von ihrer schönsten güldenen Seite. Zu dieser Jahreszeit steigt der Nebel am Abend von der Moldau auf und lässt eine romantische Atmosphäre entstehen. Wer zwischen dem 11. und 14. Oktober nach Prag fährt, sollte sich das Lichtkunstevent "Signal Festival" nicht entgehen lassen, denn dann verwandelt sich die Stadt in ein buntes Lichtermeer.

REISEN IM ZEICHEN DER NATUR – AFRIKA

Wen es weiter weg zieht, der sollte im Herbst Afrika ins Auge fassen. Angefangen bei Südafrika, wo das Klima günstig ist, von Durban bis Port Elizabeth. Oktober ist auch der beste Monat, um Glattwale zu beobachten. Die Kleinstadt Hermanus, südöstlich von Kapstadt, ist das Mekka für Whale-Watcher. Hier befinden sich die Lieblingsplätze der Wale, die von der Antarktis kommen, um hier Nachwuchs zu gebären. Lassen Sie sich in Afrika in eine ganz andere Welt entführen, wo der Mensch in Harmonie mit der ihn umgebenden Natur lebt, wie in Mosambik, Namibia und Tansania. Und wer gern wandert, findet vor der Küste Senegals mit Kap Verde ein Wanderparadies mit Hochebenen und steilen Landschaften.

VERLÄNGERN SIE DEN SOMMER UND LASSEN SIE SICH TREIBEN. HINEIN IN WUNDERBARE REISEN, MIT TOLLEN MOMENTEN UND SCHÖNEN ERINNERUNGEN, DIE EINER HERBSTDEPRESSION ERST GAR KEINE CHANCE GEBEN!







cheinbar über Nacht ist die Cannabisindustrie wortwörtlich aufgeblüht.
CBD und THC sind zum heißen Thema
geworden. Diverse CBD-Produkte erobern den
Markt: vom Gummibärchen bis zur Pflegecreme
ist alles vertreten. Aber was ist der Unterschied zwischen CBD und THC? Wir haben
uns die Produkte einmal genauer angesehen.

KONZENTRATIONSUNTERSCHIEDE

der wichtigsten Cannabinoide, die in der Cannabispflanze vor kommen. Cannabis ist der lateinische Begriff für Hanf. Somit produzieren beide CBD und THC. Der Unterschied liegt in den Konzentrationen der Züchtungen.

DIE ANORDNUNG MACHT DIE WIRKUNG AUS

Beide Stoffe haben zwar den gleichen chemischen Aufbau, aber sie unterscheiden sich darin, wie die Atome angeordneisind. Und es ist genau dieser kleine Unterschied, der dazu führt, dass THC andere psychoaktive Eigenschaften hat als CBD. Denn unser Körper nimmt sie als unterschiedliche Verbindungen wahr, die sich an die Neurotransmitter im Gehirn anbinden und Dinge wie Stimmung, Schmerzen, Schlaf und Gedächtnis heeinflussen

DIE THC-VERBINDUNG

Sie ist diejenige, die am bekanntesten für den Rausch ist, den man nach dem Konsum verspürt. Es entsteht eine psychoaktive Reaktion.

DIE CBD-VERBINDUNG

Im Gegensatz zu THC gilt CBD als "nicht psychoaktive" Verbindung und ist dafür bekannt, dass es viele gesundheitliche Vorteile hat. Man erlangt aber durch die Einnahme nicht den Rausch, den man mit THC verbindet und kann unerwünschte THC-Effekte wie psychoaktive Effekte oder die Steigerung der Herzfrequenz sogar abschwächen. In CBD Ölen aus der Anotheke darf kein THC pachweishar sein

WORIN ABER LIEGEN DIE WIRKUNGEN?

Beide Verbindungen kommunizieren mit dem körpereigenen Endocannabinoid-System (ECS). Dieses physiologische System spielt eine Rolle bei der Regulierung vieler Funktionen und Prozesse, darunter Schlaf, Stimmung, Appetit, Gedächtnis und Schmerz. Auch wenn THC und CBD beide mit dem ECS-System interagieren, so haben sie doch unterschiedliche Eigenschafter und damit einen unterschiedlichen medizinischen Nutzen

DIE VORTEILE VON CBD

CBD hat ähnliche Eigenschaften wie THC. Die Dosis ist zwar sehr individuell. Als natürliche Alternative kann es aber Entzündungen bekämpfen, bei Nervenschmerzen unterstützen, bei Schlafproblemen und Angstgefühlen helfen, sowie komplementär bei schweren Erkrankungen eingesetzt werden. Aber auch bei der Behandlung leichterer Alltagsprobleme wie entzündlichen Hauterkrankungen und Akne, Schlaf und Angstzuständen kann es unterstützend helfen. Da jeder Mensch eine andere Biologie hat, wirkt CBD aber bei jedem Menschen anders. Die häufigsten Wirkungen sind ein Gefühl der Ruhe, Konzentration, Klarheit, Entzündungshemmung und Schmerzlinderung. CBD ist in der Apotheke in Form von Cremen, Kapseln und Ölen erhältlich und wird sehr gerne bei Yoga zur Meditation bzw.

MACHT CBD MÜDE?

Die Einnahme von CBD-Produkten macht nicht müde. Jedoch unterstützt die Einnahme von CBD-Produkten die Balance sowie Regulierung von Stress und einen besseren Schlaf.

WIE LANGE BLEIBT CBD IM KÖRPER?

Darauf gibt es keine einfache Antwort. Gewicht, Alter, die Art und Häufigkeit des Konsums, die zeitlichen Abstände der Konsumationen etc. können alle Einfluss darauf haben, wie lange CBD im Körper bleibt. Im Durchschnitt wirkt CBD ein bis drei Tage nach dem Konsum. Es kann aber auch bis zu 15 Tage lang im Körper nachgewiesen werden.

DIE VORTEILE VON THC

Um "medizinisches Marihuana" konsumieren zu dürfen, bedarf es die Zustimmung und das Rezept eines Arztes. Es ist bekannt, dass die Wirkung von THC viele sonst schmerzhafte Symptome im Zusammenhang mit chronischer Schmerzen und Übelkeit lindert. Idealerweise kombiniert man "Dronabinol" mit natürlichen CBD-Tropfen.

WIRD THC IM BLUT NACHGEWIESEN?

Ja, denn Cannabistests werden normalerweise mit einer Urinprobe durchgeführt. In mindestens 95 Prozent aller Fälle konnte in Studien THC in einer Urinprobe nachgewiesen werden.

GIBT ES NEBENWIRKUNGEN?

CBD hat kaum spürbare Nebenwirkungen, auch bei hohen Dosen. THC hingegen hat einige bekannte Nebenwirkungen, durch die psychoaktiven Eigenschaften der Substanz. Zu den Symptomen gehören: eine erhöhte Herzfrequenz, Koordinationsprobleme, trockener Mund, rote Augen und eine verlangsamte Reaktionszeit.

FAZIT

LASSEN SIE SICH IN DER APOTHEKE
BERATEN, SO KÖNNEN SIE CBD GEZIELT UND EFFEKTIV ALS TROPFEN,
SALBEN ODER KAPSELN EINSETZEN
UND WECHSELWIRKUNGEN
VERMEIDEN. CBD WIRD
JEDENFALLS ERFOLGREICH BEI VIELEN
GESUNDHEITLICHEN
THEMEN ERGÄNZEND
EINGESETZT.

CBDVITAL

IHRE NATÜRLICHE ALTERNATIVE

Mehr Ausgleich & Balance

CBD Öle

- in 100% Bio-Qualität
- mit 0% THC
- aus exklusivem
 Kaltpressverfahren





Endlich gut schlafen

Schlaftropfen

- mit Phyto-Mikronährstoffkomplex + Melatonin
- einzigartige Rezeptur

JETZT
PROBIEREN BEI UNS IN DER
APOTHEKE!





Wir basteln uns einen!

DU BRAUCHST:

- ein farbiges Papierquadrat (Faltpapier oder buntes Papier)
- Schnur oder Wolle
- Krepppapier oder ähnliches
- Kleber

SO GEHT'S:

 Nimm dein farbiges Papierquadrat und falte dieses diagonal zur Hälfte damit ein Dreieck entsteht. Öffne das Dreieck wieder und falte die rechte und linke untere Außenkante zur gefalteten Mittellinie und klebe die Ecken fest.







- 2. Klebe nun ein Stück Schnur oder Wolle als Drachenschnur unten an den Papierdrachen.
- An diese Schnur bindest du bunte zugeschnittene Papierstückchen aus Krepppapier oder ähnlichem als Schleifen.

Mathematik





















Suchbild







Der 31. Oktober

Warum Halloween orange-Schwarz ist

ERKLÄR BÄR Die traditionellen Halloween-Farben Orange und Schwarz sind zum einen Symbol für Kürbisse und zum anderen die Farbe der Dunkelheit und des Geheimnisses. Das Tragen von Masken an Halloween ist übrigens eine alte keltische Tradition. Die Kelten laubten nämlich, dass an Halloween Geister umherstreiften, und sie trugen Masken, um sich vor ihnen zu verstecken.

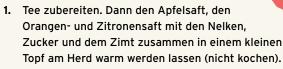
KINDERPUNSCH

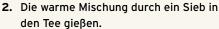
Wenn es draußen kühler wird, erfreuen sich nicht nur die Erwachsenen an einem leckeren Punsch. Auch die Kinder finden besondere Herbstgetränke einfach nur himmlisch gut.

ZUTATEN

- > 1/2 Liter Früchte- oder anderen Beerentee
- > 1/4 Liter Apfelsaft (naturtrüb)
- > 1 Stange Zimt
- Saft einer 3/4 Zitrone
- Saft einer 1/2 Orange
- 4 TL gehäuften braunen Zucker
- > 150 g gemischte Beeren (tiefgekühlt)







3. Nach Bedarf die Früchte am Ende in die fertige Mischung geben und heiβ servieren.







WOHLTAT FUSSBAD

Warum uns warme Füße so guttun



er Tag war lang und anstrengend. Es hat geregnet, es war kalt und im Büro gingen die Heizungen nicht. Kommt man dann nach Hause, ist einem einfach nur nach einem heißen Bad. Entspannen, Augen schließen und tief durchatmen. Vielen Menschen ist aber nicht bewusst, dass auch Fußbäder schon die körperliche und geistige Gesundheit verbessern können.

JEDER KENNT DIE BUNTEN BILDER
DER FUSS-REFLEXZONEN-MASSAGEKARTEN. DIESE NATÜRLICHE TECHNIK ZIELT DARAUF AB, STRESS UND
SEINE MÖGLICHEN AUSWIRKUNGEN
AUF DIE GESUNDHEIT ZU REGULIEREN. DENN DIE FÜSSE STELLEN
WICHTIGE VERBINDUNGSPUNKTE
ZUM RESTLICHEN KÖRPER DAR. SO
KANN INSBESONDERE DIE PFLEGE
DER FÜSSE VIEL ZUM ALLGEMEINEN
WOHLBEFINDEN BEITRAGEN.

TÄGLICH FÜSSE BADEN!

Ein täglich angewandtes 15- bis 20-minütiges Fußbad hat positive Auswirkungen auf die Stimmung, das Energieniveau und die Schlafgewohnheiten. Menschen mit chronischen Schmerzen oder einem stressigen Lebensstil können davon profitieren, Fußbäder in ihren Tagesablauf einzubauen.

LINDERUNG VON SCHMERZEN

Die Wärme eines Fußbades entspannt steife Muskeln, löst mentale Spannungen und regt die Fähigkeit des Immunsystems an, sich vor Krankheiten zu schützen. Ein Fußbad fördert auch den Fluss des gestauten Blutes durch den Körper und regeneriert geschwollene Füße. Auch Erkältungs- und Grippesymptome wie Übelkeit, verstopfte Nase und Brust, Schüttelfrost und Husten können durch täglich heiße Fußbäder während der Krankheitsdauer gelindert werden.

STRESS ABBAUEN

Ratgeber zum Stressabbau gibt es genug. Und auch Cremes, Düfte und Öle, die allesamt Entspannung versprechen. Wir modernen Menschen sind bestrebt, ständig neue Wege zur Entlastung unseres stressigen Lebens zu finden. Dabei kann es so einfach sein – mit einem warmen Fußbad! Mischt man dem Wasser noch ein paar Tropfen Aromaöle, ätherische Öle oder pflanzliche Aufgüsse hinzu, wird die Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden noch mal verstärkt.

HELFENDE ZUSÄTZE

Zum Beispiel fördert Lavendelöl die Entspannung und ist auch ein natürliches Schmerzmittel. Zitronensaft wirkt erfrischend, kraftspendend und anregend. Die Zugabe von Bittersalz aus der Apotheke kann die Magnesiumionen im Körper wieder auffüllen, was das Energieniveau steigert, den Serotoninspiegel im Gehirn erhöht und den Blutdruck senkt.

DIE WIRKUNG EINES HEISSEN FUSSBADES VOR DEM SCHLAFENGEHEN

An den Füßen befinden sich mehr als 20 Akupunkturpunkte des Körpers. Jeder beeinflusst die Gesundheit, weil sie mit dem Gehirn verbunden sind. Das heiße Wasser hilft, die Blutgefäße in den Füßen zu erweitern. So wird die Blutzirkulation gefördert und man erreicht ein Gefühl tiefer Entspannung und Behaglichkeit. Dadurch erreicht man einen guten Schlaf und der Körper kehrt in einen Zustand des Gleichgewichts zurück, wodurch die Gesundheit stabil bleibt. Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Menschen, deren Füße vor dem Schlafengehen erwärmt werden, schneller einschlafen und tiefer schlafen.

DAS PERFEKTE FUSSBAD

Richten Sie eine Schüssel mit 40 – 50 Grad Celsius heißem Wasser her. Dann weichen Sie Ihre Füße darin ein, während Sie bequem auf einem Stuhl sitzen. Die effektivste Zeit, um die Füße zu baden, beträgt 10 – 15 Minuten. Dabei sollten die Füße bis etwa 2 cm oberhalb der Knöchel ins Wasser getaucht werden. An den Knöcheln befinden sich 3 Yang-Meridiane und viele Akupressurpunkte, sodass das Wasser die Knöchel überfluten muss, damit die heilende Wirkung des warmen Wassers einsetzen kann. Nach dem Fußbad sollten Sie nicht sofort schlafen gehen, sondern die Füße abtrocknen und warten, bis sie sich der Körpertemperatur angepasst haben.

TIPP:

WÄHREND DER MENSTRUATION SOLLTEN SIE IHRE FÜSSE NICHT BADEN, DA DER KÖRPER ZU DIESER ZEIT MÜDE IST UND BLUT VERLIERT.



CETAPHIL® PRO UREA

- ▶ Von dermatologischen Experten entwickelt
- ▶ Ausgezeichnete Galenik und angenehmer Geruch
- ▶ Wasser-in-Öl-Emulsionen lassen Urea tief einziehen**
- ▶ Für intensive und nachhaltige Hydratisierung



cetaphil.at

* Umfrage i.A. von Galderma bei 518 niedergelassenen Dermatologen in Deutschland (2018, Marpinion GmbH, Oberhaching). Umfrage bezieht sich auf die Gesamtmarke Cetaphil*. ** In den oberen Schichten der Haut.



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN LÖSEN

Sechs einfache Tipps für jeden Tag

er kennt es nicht: Plötzlich setzt dieser pochende Schmerz ein und der Griff zur erlösenden Tablette kann nicht schnell genug passieren. Aber halt! Wussten Sie, dass Bewegung ebenso effektiv helfen kann? Klingt verrückt, stimmt aber! Denn gerade, wenn man mit Kopfschmerzen zu kämpfen hat, ist einem selten nach Sport zumute. Probieren sollten Sie es dennoch!

Meist treten sie mitten am Tag oder am Nachmittag auf. Diese Kopfschmerzen sind in der Regel nicht scharf und stechend, sondern leicht bis mäßig schmerzhaft. Aber sie können zu einer echten Plage werden, wenn sie fast täglich auftreten.

"ICH HÄTTE GERN EINEN FITNESS-FIX"

Es ist noch frühmorgens, man ist erst ein paar Mails durchgegangen, aber der Kopf beginnt schon zu pochen. Na wunderbar! Alles, was man jetzt nicht braucht. Weltweit leidet einer von 20 Erwachsenen fast täglich unter Kopfschmerzen. Statt nun aber nach Medikamenten zu greifen, sollte man Stress abbauen und Muskelverspannungen lösen. Denn das sind zwei der Hauptursachen für Spannungskopfschmerzen. Was es jetzt braucht, ist ein schneller "Fitness-Fix" für den Kopf.

WIE KOMMT ES ZU DIESER ART KOPFSCHMERZ?

Viele Menschen tragen ihre Verspannungen in der Nacken- und Schultermuskulatur. So können diese Muskeln durch eine schlechte Körperhaltung oder in Zeiten erhöhten Stresses oder hoher Arbeitsbelastung verspannt und überlastet werden. Durch den übermäßigen Druck auf die Kopfhaut und die Gelenke des Nackens können dann Spannungskopfschmerzen auftreten.

WIE FÜHLT SICH SPANNUNGS-KOPFSCHMERZ AN?

Kopfschmerzen vom Spannungstyp fühlen sich wie ein enges Band aus Schmerzen oder Druck um den Kopf an. Es breitet sich vom oder in den Nacken aus.



"ES FUNKTIONIERT WIRKLICH! WENN ICH ZU VIELE STUNDEN VOR DEM LAPTOP VERBRACHT HABE, LEGE ICH MICH AUF MEINE YOGAMATTE UND MACHE EINE REIHE VON ÜBUNGEN. FAST AUGENBLICK-LICH FÜHLT SICH MEIN KOPF BESSER AN."

CORINNE MEIER, SENIOR-BERATERIN IN EINER TECHNOLOGIE-FIRMA

SECHS SPANNUNGSKOPFSCHMERZ-TIPPS

Ein paar leichte Anwendungen und Übungen können bei Spannungskopfschmerzen umgehend helfen:

- Tragen Sie zuerst einen die Schmerzen lindernden Roll-on auf die Schläfen auf. Ganz ohne Nebenwirkungen zur äußerlichen Anwendung, hilft er mit der Kraft der Pfefferminze, die in der Phytotherapie seit vielen Jahrhunderten erfolgreich genutzt wird.
- 2. Korrigieren Sie dann Ihre Körperhaltung und nehmen Sie auch am Computer eine ergonomische Haltung ein. Vergessen Sie nicht, genügend Pausen einzulegen, um Ihre Körperhaltung kurzzeitig zu ändern.
- 3. Verwenden Sie Wärme! Denn angenehme Wärme für jeweils 20 – 30 Minuten kann ausreichen, um die Symptome kurzfristig zu lindern. Dabei helfen Wärmepflaster aus der Apotheke.
- **4.** Leichtes Ausdauertraining wie 20 Minuten auf einem Ellipsentrainer oder Spazierengehen können helfen, Stress zu reduzieren.
- 5. Verwendung von Widerstandsbändern. Nur zwei Minuten täglich reichen, um den Nacken und die Schultern so zu trainieren, dass die Häufigkeit von Spannungskopfschmerzen abnimmt.
- 6. Yoga: Um Nacken und Wirbelsäule zu entspannen, eignet sich Yoga perfekt. Es dehnt den Körper, verbessert die Haltung und bringt uns dazu, langsamer und bewusster zu atmen.

SPORT ALS GEWOHNHEIT

Unser Körper produziert, wenn wir Sport machen, Endorphine, die auf natürliche Weise helfen, Schmerzen zu behandeln. Durch Sport lässt man Dampf ab und reduziert so den Stress. Um Spannungskopfschmerzen vorzubeugen, sollten Sie mindestens 20 Minuten Sport treiben, und zwar dreimal pro Woche. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Sport nicht vergessen! Denn ein Flüssigkeitsmangel in Ihrem Körper kann eine Migräne auslösen.



HeadEx® *Kopfschmerz Roll-Stic* **wirkt zielgenau dort wo der Schmerz sitzt.**

2€ sparen bei Vorlage des Gutscheins in Ihrer Apotheke.

Gültig bis 31.12.2022



Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos

WIE UNSERE GESELLSCHAFT MIT DEM TOD UMGEHT

rauer ist ein emotionaler Zustand, der nicht nur tiefgreifend ist, sondern auch immer im kulturellen Kontext verstanden werden sollte. Denn jeder trauert anders. Nicht nur innerhalb des eigenen Kulturkreises, sondern vor allem und gerade auch im Hinblick auf andere Kulturen und dem damit einhergehenden Umgang mit dem Tod. Weil das aber nicht nur traurig, sondern auch spannend ist, wagen wir den Blick in ein Thema, mit dem sich viele meist nur ungern beschäftigen.

DER SCHÜTZENDE GEIST

Verliert man einen geliebten Menschen, fällt man in eine tiefe Trauer und empfindet das Gefühl von Verlust. Wie man diese Gefühle aber erlebt und ausdrückt, unterscheidet sich von Kultur zu Kultur. Denn jede hat ihre eigenen Rituale, um mit Trauer umzugehen. Und jede Kultur hat auch ihre eigenen Vorstellungen vom Leben nach dem Tod. In einigen Kulturen glauben die Menschen, dass der Geist eines Verstorbenen über sie wacht. Dieser Glaube hilft, mit dem "Geheimnis Tod" besser umzugehen.

RITUALE HELFEN BEI DER TRAUERARBEIT

Der Tod geht auch immer mit Ritualen und Bräuchen einher. Sie helfen bei der Trauerbewältigung und bieten die Möglichkeit, Trauer zu verarbeiten und besser ausdrücken zu können. Während der Tod meist ein Gefühl von Chaos und Verwirrung hervorruft, bieten Rituale und Bräuche den notwendigen Rahmen, um wieder ein Gefühl von Routine und Normalität in das Leben der Hinterbliebenen zu bringen. Bräuche bestimmen auch die Rollen der Menschen in dieser Zeit der Trauer: Was passiert mit dem Körper einer Person nach dem Tod? Wer wird bei der Trauerfeier anwesend sein? Welche Zeremonien finden statt? Etc.

TOTENGEDENKEN AN ALLERHEILIGEN

In den katholischen Regionen Europas gedenken viele an Allerheiligen ihrer Toten. So werden alljährlich am 1. November die Gräber mit Lichtern und Blumen geschmückt und man begeht diesen Feiertag zumeist mit der ganzen Familie.

DAS LEBEN ZELEBRIEREN: DÍA DE LOS MUERTOS

Der aus Mexiko stammende Día de los Muertos (= Tag der Toten) ist ein jährliches Fest, welches am 1. und 2. November stattfindet, sprich an Allerheiligen bzw. Allerseelen. Das Fest gibt Hoffnung angesichts unserer eigenen unvermeidlichen Sterblichkeit. Denn am Día de los Muertos glaubt man, dass die Toten die göttliche Erlaubnis haben, jedes Jahr für vierundzwanzig Stunden in die Häuser ihrer Familien zurückzukehren. Es ist eine Zeit des Wiedersehens und des Feierns, in der man seinem Leben einen Sinn gibt. Dabei wird das Leben der Verstorbenen geehrt, man erinnert sich ihrer und feiert sie. Dieser Tag wird in ganz Lateinamerika gefeiert.

DEM TOD INS GESICHT LACHEN: HALLOWEEN

Ende Oktober bekommt der Tod in den Straßen ein "Gesicht". Da treiben Skelette und Schaumstoffgrabsteine ihr Unwesen. Häuser sind dekoriert mit orangefarbenen und schwarzen Lichtern, riesige aufblasbare Totenköpfe wanken im Wind und blutverschmierte Türen bringen einen zum Schaudern. Halloween ist ein Ritual zur Auseinandersetzung mit dem Tod. Es ist für manche auch die Gelegenheit, dem Tod ins Gesicht zu lachen – gerade, wenn man ihm schon einmal selbst entronnen ist. Halloween war ursprünglich ein keltischer Feiertag, der böse Geister abwehren sollte. Statt Süßigkeiten zu verschenken, versprach man den Beschenkten, für ihre toten Verwandten zu beten. In den USA wandelte sich Halloween durch den Zustrom irischer Einwanderer und wurde zu einer Nacht, in der die Grenzen des akzeptablen Verhaltens auf den Kopf gestellt werden. Diese Rituale desensibilisieren die Menschen nicht, sondern ermöglichen es, dem Tod regelmäßig aus sicherer Entfernung zu begegnen.

WANDEL IM UMGANG MIT DEM TOD

Auch wenn die Medizin in der "Heilung des Todes" weit gekommen ist, bedeutet das nicht, dass wir Rituale wie Halloween nicht mehr brauchen. Jedes zweite TV-Drama spielt in einem Krankenhaus, einer Polizeistation oder einem Kriminallabor. Es ist der Raum, der sich uns allen bietet, um sich regelmäßig mit dem Thema Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Bisher war es auch normal, nach seinem Tod auf einem Friedhof beigesetzt zu werden. Dieser Brauch findet sich aber im Wandel und damit auch die Bestattungskultur. Heute möchte nur noch jeder Vierte in einem traditionellen Grab beigesetzt werden. Viele bevorzugen es, bespielsweise auf einer Wiese ausgestreut zu werden. Auch um zu vermeiden, dass die Beerdigung und die spätere Pflege eines Grabes zu einer Belastung für die Angehörigen wird.



ANDEREN NACH DEM TOD HELFEN

Ganz egal, ob man besonders religiös oder spirituell ist ein Leben nach dem Tod ist möglich: durch Organspende.

Denn der eigene Tod kann Patienten, deren Leben an einem seidenen Faden hängt, eine neue Chance geben. In Luxemburg betrachtet das Gesetz seit Ende 1982 jede im Land lebende Person als potenziellen Organspender. In der Realität ist Organspende hierzulande noch die Ausnahme. Der Mangel an Organen zeigt, wie zurückhaltend unsere Gesellschaft mit dem Tod umgeht.

Diese Geste der Großzügigkeit und Solidarität nach dem eigenen Tod ist bisher nicht Teil unserer gesellschaftlichen Moral.



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei mit der Kraft des Arzneilavendels



Flug- manöver	somit, mithin	Schnei- der- bedarf	Gurken- kraut	•	Schie- nen- fahrzeug	•	Spion, Spitzel	Richter in isla- mischen Ländern	*	eine Farbe	Kommu- nikations- form im Internet	•	Behaup- tung, Leitsatz	Strafstoß beim Eis- hockey (engl.)	*	hoch achten	Hart- schalen- frucht
 							Lärm, Radau		2				Laut- stärke- maß				•
Nicht- fach- mann					Bruder Jakobs im A. T.	•				Magier, Zaube- rer						Gegen- stand e. Dichtung (franz.)	
rar, nicht häufig							franzö- sischer Maler (Edgar)						See in Schott- land (Loch)			V	
 					Wirk- stoff im Tee	•				Wund- starr- krampf (Med.)							
starkes Brett	berline- risch: kleiner Junge		Zer- legung, Spaltung										Viper, Gift- schlange		ital. Stadt an der Nera		Mär- chen-, Sagen- gestalt
Tennis- spiel- ab- schnitt				6				`\?\	ြ' ကြ'				•				
anhäng- lich, loyal							,	-ह्य	3.	•			legendä- res We- sen im Himalaja		7		
 								-					Schau-	Verbren- nungs- rück- stand		Kopf- schmuck des Herr- schers	
in gerin- ger Menge		Vorrich- tung zum Durch- seihen		un- gleich			36	h	ir	'n	_		•			V	
Ausruf des Miss- fallens		<u> </u>		V				g	~i	n	CI		franz. Herr- scher- anrede				
Teil des Gesichts			3			•		y	yı		y		Staat in West- afrika		Affodill- gewächs, Heil- pflanze		eng- lische Prin- zessin
 							Sch	wed	enrä	tsel			 		<u> </u>		•
	lodernde Flamme; Gerb- rinde		Zierde, Schmuck (Kurz- wort)										nordi- scher Hirsch, Elch				
Sagen- königin von Sparta	<u> </u>				Sitz- bereich im Theater	•	Spiel- plan einer Bühne	Fuß- oder Hand- rücken	•	fortan, ferner- hin	vornehm, zurück- haltend, ladylike	•	Frau des Menelaos	kleine Metall- schlin- ge		dt. Bun- despräsi- dent (Jo- hannes)	
>					v		grob, unge- hobelt	Ľ			v		nordi- sche Währungs- einheit				
Speise- fisch		sicher, fest; be- wandert		Lehre vom Licht						blüten- lose Wasser- pflanze					griechi- scher Reeder		salopp, nicht sorg- fältig
	D:-1	•					Addi- tions- ergebnis						afro- amerik. Pop- musikstil		•		*
Be- gleitung eines Fürsten	Diskus- sions- platt- form		sehr kalt	Beste, Siege- rin			nord	9		aufhören			amaril.			akrobat. westin- discher Tanz	
unge- bunden	<u> </u>		•	▼	ldol, Kult- figur		nord- deutsch für Ried, Schilf	Roman von Émile Zola				71100	amerik. Film- legende (James)	eng- lisches Bier		•	
→					dt. Kompo- nist (Carl)	>	•	Contail		Segel- befehl		zuge- messene Arznei- menge	•	tolofor		8	
Belusti- gendes		und auch			placki -			Gestell z. Trans- portieren v. Lasten		•		٨٥٠		telefon. Kurz- nachricht (Abk.)			
					plasti- sches Bild- werk	>						Ab- wesen- heits- nachweis					
roter Edel- stein		An- rufung Gottes		5				voll- endet			4			Strudel- wirkung			

4	_		А.	_		-	0	
		ا 3	4	כו	6	/	8	9
	_	_		_	_		_	_





Rätseln & Gewinnen



Auf welcher portugiesischen Insel können Sie dem Herbsttief entfliehen?

M

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.12.2022.

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

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Frühstück im HOTEL SEEHOF.

www.seehof.com

2. & 3. PREIS**

Spermidin

Infos zum Produkt auf Seite 5.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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





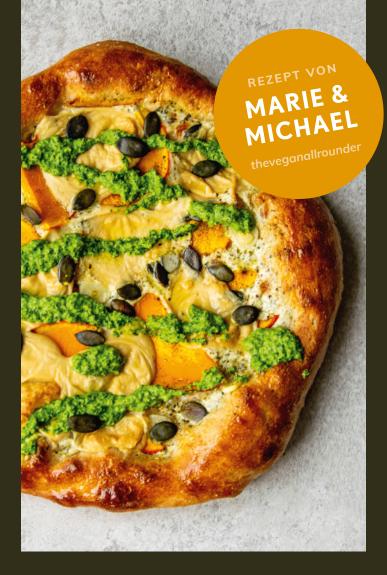
Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



KURBIS-PIZZA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

PIZZATEIG

- > 310 g Weizenmehl
- > 190 g Dinkelvollkornmehl
- > 350 g Wasser (Zimmertemperatur)
- > 6 g Trockenhefe
- > 14 g Salz

BELAG

- > 1/4 Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- > 150 g veganes Joghurt (am besten Sojajoghurt)
- > 1/2 TL getrockneter Thymian
- > 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- > 1 TL italienische Kräuter
- > 1 TL Kräutersalz
- > 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- > Kürbiskerne
- > Kürbiskernpesto*

1.

Für den Pizzateig das Wasser mit der Trockenhefe in eine groβe Schüssel geben, verrühren und für 8 Minuten stehen lassen. Das Mehl mit dem Salz vermischen, zur Hefe-Wassermischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 1-2 Minuten kneten, auf der Arbeitsfläche liegen lassen, mit einem feuchten Tuch abdecken und für 20 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig für eine weitere Minute kneten, danach in eine geölte Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Für 1,5 Stunden gehen lassen.

2.

Für den Belag den Kürbis in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin, italienische Kräuter, Kräutersalz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen und den Ofen auf 230 - 250° Ober-/Unterhitze vorheizen.

3.

Den Teig in 4 gleichgroße Stück teilen, zu Kugeln formen und mit einem Tuch abdecken. Die Teigkugeln nacheinander mit den Händen zu runden Pizzen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Pizza mit der Joghurtsauce bestreichen und mit den Kürbisscheiben belegen, Kürbiskerne darüber streuen und im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig ausbacken (12–15 Minuten).

4.

Die fertige Pizza mit frischem Kürbiskernpesto* garnieren und genieβen!



@theveganallrounder





KÜRBISKERNPESTO

3 EL Kürbiskerne

1 EL Hefeflocken 3 EL Zitronensaft 1/2 Bund Petersilie 20 - 30 Basilikumblätter 1 Blatt Grünkohl (wahlweise) 1/2 EL gemahlene Leinsamen 2 Knoblauchzehen (wahlweise) 100 ml hochwertiges Olivenöl 1/2 TL Salz

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und fein mixen.

Gefraat Markt

Unser Apothekenschaufenster



Männer

Für den männlichen Organismus

- Maca, Tribulus terrestris und Cordydeps sinensis unterstützen Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- Zink unterstützt die Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut

60 Kapseln



Immunstark Kapseln / Immun + Cistus Saft

Für das Immunsystem

Für ein gutes Allgemeinbefinden und volle Leistungsfähigkeit ist eine funktionierende Immunabwehr wichtig. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt enthält wertvolle bioaktive Pflanzenstoffe (Polyphenole), die durch ihre antioxidative Wirkung zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

60 Kapseln / 300 ml

Aboca Natura Mix Advanced Stärkung

Erwachsene wie auch Kinder benötigen in der Erkältungszeit und während des Jahreszeitenwechsels natürliche Unterstützung. Natura Mix Advanced Stärkung ist ein **100** % **natürliches Produkt** und trägt dank

des im Acerola-Extrakt enthaltenen Vitamin C zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.



Nahrungsergänzungsmittel www.aboca.com/at

31

tgeltliche Einschaltung



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