

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

ALBTRAUM NACHTSCHWEISS
URSACHEN FÜR STARKES SCHWITZEN IM SCHLAF

POTENZIELL EINGESCHRÄNKT
WELCHE FORMEN MÄNNLICHER
POTENZSTÖRUNGEN GIBT ES?

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

CODE „RED“

WANN DER KÖRPER ALLERGISCH REAGIERT

editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

leiden Sie noch an Frühjahrsmüdigkeit oder genießen Sie bereits die Frühlingsgefühle? Was stellt der Frühling eigentlich mit unserem Körper an?

Hätten Sie es gewusst? Im Frühling steht die Erdachse in einem Winkel zwischen dem sonnennächsten und dem sonnenfernsten Punkt. Damit werden die Temperaturen wieder angenehmer und wir lassen den kalten Winter hinter uns. Jetzt wollen wir nicht mehr im Haus sitzen, uns in dicke Decken einmummeln und die Heizung aufdrehen.

Der Frühling ist die ideale Zeit, die Fenster aufzumachen, die frische Luft zu genießen und die Sonne die Haut kitzeln zu lassen. Aber viele Pollenallergiker sehen dem Frühlingsanfang mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn wenn die Natur erblüht, ist für Millionen Menschen die Zeit des Heuschnupfens gekommen: Wir haben Tipps für die Pollenflugzeit.

Haben Sie eigentlich schon an einen gründlichen Frühjahrsputz gedacht? Der ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Luft im Haus gesund ist und wir atmen können. Staub und Allergene, die sich über den langen Winter angesammelt haben, müssen entfernt werden, vor allem, wenn im Frühjahr die Allergiesaison beginnt. Putzen im Frühling ist aber auch ein Ventil für negative Gefühle. Mit der Entfernung von Staub, Schmutz und Unordnung schafft man eine sauberere, angenehmere Atmosphäre daheim – in der man sich glücklicher und entspannter fühlt.

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

4
Zuviel des Guten!
Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

6
Code „Red“
Wann der Körper allergisch reagiert

8
Well-being = Well-working
Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

10
Spring Power!
Energiegeladen durch den Frühling

12
Minimalismus:
Warum „weniger“ mehr Glück bringt

14
Albtraum Nachtschweiß
Ursachen für starkes Schwitzen im Schlaf

16
Bye Bye, alte Gewohnheiten - Bye Bye, Stress
Diese Gewohnheiten sorgen für einen stressfreien Morgen

18
Potenziell eingeschränkt
Welche Formen männlicher Potenzstörungen gibt es?

20
Gehirn-Jogging
Großer Rätselspaß

23
Rezept
Ofenkarfiol mit Rucola-Bärlauch-Pesto & Kohlrabi-Kartoffel-Stampf



Unbequeme Formen der Selbstliebe

MENTAL
TIPP

Nimm dir eine längere Auszeit von den sozialen Medien.

Verlasse Gruppen, entfolge Inhalten oder blockiere Personen in den sozialen Medien.

Verbringe Zeit allein auf eine positive Art und Weise, in der du dir selbst etwas Gutes tust.

Verzichte auf Veranstaltungen, damit du mehr Ruhe in deinem Leben hast oder in einer ruhigen Umgebung neue Energie tanken kannst.

Bitte um Hilfe.

Sag deinem Partner, deiner Partnerin oder einer befreundeten Person, dass du in einer bestimmten Situation oder bei einem bestimmten Gefühl Unterstützung benötigst.

Fühle dich wohl dabei, allein zu sein, vor allem, wenn die Menschen um dich herum dir gerade keine Unterstützung oder kein Verständnis entgegenbringen.

Schaffe eine Distanz zu deinen Reaktionen und beobachte nur, wenn du spürst, dass ein Trigger ausgelöst wird.

Pushe dich selbst sanft dazu, dich mit einer Angst oder einem Trauma, das dich beschäftigt, auseinanderzusetzen.

Verlasse eine Beziehung oder Freundschaft, wenn du erkennst, dass sie dich nicht weiterbringt und dass das Leben etwas Größeres für dich bereithält.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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





ZUVIEL DES GUTEN!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

Wer kennt es nicht? Am Wochenende ist man bei der Familie zu Gast, es gibt tolles Essen und man genießt mehr, als man sollte - oder der Magen aufnehmen kann. Es fühlt sich an, als wenn man platzen würde. Aber geht das überhaupt? Wir haben den Geheimnissen unseres Magens mal nachgespürt und dabei Erstaunliches herausgefunden.

DIE 20-MINUTEN-REGEL

Jeder von uns hat irgendwann schon einmal zu viel gegessen. Wenn es schmeckt, nimmt man gern nach. Und da es circa 20 Minuten dauert, bis das Gehirn ein Signal an den Magen sendet, um mitzuteilen, dass man satt ist, kann man sich schon überessen haben. Gerade wer generell schnell ist, kann das Sättigungsgefühl leichter übersehen. Von übermäßigem Essen spricht man dann, wenn man über den Sättigungspunkt hinaus weiter isst.

WAS PASSIERT, WENN MAN SICH ÜBERISST?

Wenn man übermäßig isst, dehnt sich der Magen über seine normale Größe hinaus aus. Denn er muss sich an die große Menge an Nahrung anpassen. Der gedehnte Magen drückt dann auf andere Organe. So kommt es zu dem bekannten Unwohlsein, gefolgt von Müdigkeit und Trägheit. Wenn man den Zustand des Überessens dauerhaft fortführt, dehnt sich der Magen aus, um die chronisch zusätzliche Nahrung zu verarbeiten. Das führt dazu, dass man täglich mehr essen muss, um satt zu werden. Ein Teufelskreis beginnt.

WIR BELASTEN UNSER SYSTEM MIT ZU VIEL NAHRUNG

Isst man zu viel, belastet es das Verdauungssystem. In diesem stehen Verdauungsenzyme aber nur in begrenzter Menge zur Verfügung. Die Verdauung dauert also umso länger, je mehr Nahrung man zu sich genommen hat. Die Organe müssen härter arbeiten und schütten zusätzliche Hormone und Enzyme aus, um die Nahrung aufzuspalten.

DIE FOLGE VON ÜBERMÄSSIGEM GENUSS

Wer häufig zu viel genießt, wird das auf der Waage spüren. Denn die verzehrten Lebensmittel verbleiben länger im Magen und werden eher in Fett umgewandelt. Die Folge ist eine unerwünschte Gewichtszunahme. Diese kommt auch mit dem Risiko, an Krebs und anderen chronischen Problemen zu erkranken. Übermäßiges Essen wirkt sich ebenso auf den Schlaf aus, denn es stört den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. So fällt es schwer, die Nacht durchzuschlafen.

UNANGENEHMES SODBRENNEN

Um Nahrung aufspalten zu können, produziert der Magen Salzsäure. Isst man zu viel, kann sich diese Säure in die Speiseröhre zurückstauen. Es kommt zu Sodbrennen. Wer also gern einmal zu fettreichen Speisen wie Pizza und Cheeseburger greift, wird sich öfters mit dem unangenehmen Sodbrennen konfrontiert sehen.

WAS TUN, WENN MAN SICH ÜBERGESSEN HAT?

Wenn man einmal zu viel gegessen hat, braucht man sich keine Vorwürfe zu machen. Aber Tipps zur Linderung helfen, mit dem Völlegefühl umzugehen. So kann man Ingwer kauen oder Ingwertee trinken. Beides hilft schnell und effektiv.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, UM ÜBERMÄSSIGES ESSEN ZU VERMEIDEN?

Es ist wichtig, gut über den Tag verteilt zu essen, statt zwei bis drei große Mahlzeiten. Wenn man außerdem aus einem Salatteller isst, statt aus einem Essteller, kann man die eigenen Portionsgrößen besser und leichter kontrollieren. Anstelle verarbeiteter Lebensmittel, sollte man zu frischem Obst und Gemüse greifen. Vermeiden Sie Ablenkungen beim Essen, wie Fernsehen oder andere elektronische Geräte. Konzentriert man sich nur auf die Mahlzeit, erkennt man schneller das eigene Sättigungsgefühl. Zudem erhält man in der Apotheke rezeptfreie, diätetische Lebensmittel, die eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels erwirken. In Verbindung mit einer kohlenhydrat- und kalorienreduzierten Ernährung führen sie zu einer deutlichen Verringerung des Körpergewichts. Zusätzlich kommt es zur Verbesserung der Blutfettwerte.

INTERESSANT ZU WISSEN:
EINE STUDIE AUS DEM JAHR 2017 ERGAB, DASS EIN EINZIGER TAG MIT ESSANFÄLLEN BEI JUNGEN, GESUNDEN ERWACHSENEN ZU EINER BEEINTRÄCHTIGUNG DER BLUTZUCKERKONTROLLE UND DER INSULIN-EMPFINDLICHKEIT FÜHRT.



APOTHEKEN
Tipp



AKTIVIERT DEN STOFFWECHSEL

Aminosäuren steigern, zusammen mit den bioaktiven Substanzen aus Grüntee, Mate, Guarana, Pomeranze, Ingwerwurzel, Garcinia cambogia und Cayennepfeffer, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. Chitosan bindet Fette aus der Nahrung und erleichtert dadurch die Gewichtskontrolle. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zink trägt zum normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei, Chrom ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.

Fatburner

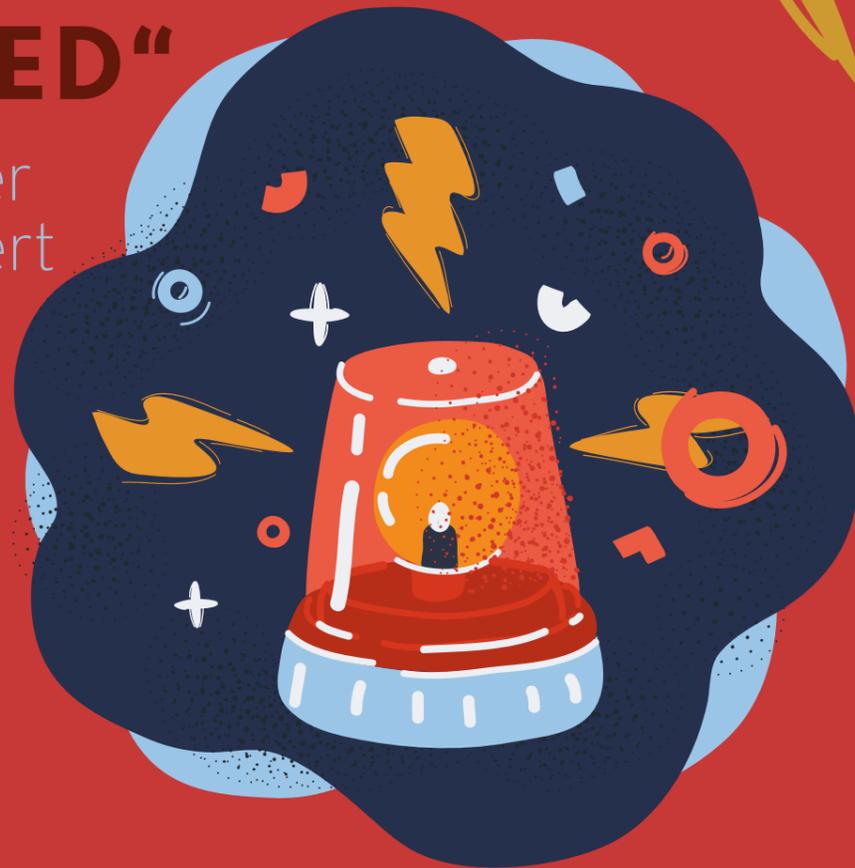
60 KAPSELN

lactosefrei • glutenfrei

CODE „RED“

Wann der Körper allergisch reagiert

Würden Sie einen schweren allergischen Schock erkennen? Denn gerade das Erkennen der ersten Anzeichen und das sofortige Ergreifen von Maßnahmen kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen. Wenn jemand eine schwere allergische Reaktion zeigt, also Code „Red“ eintritt, zählt jede Sekunde.



ANAPHYLAKTISCHER SCHOCK

Wer auch immer so eine Situation schon einmal gesehen oder gar selbst erlebt hat weiß, wie beängstigend sie ist. Der Schock beginnt innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Kontakt mit der allergischen Substanz. Das Immunsystem setzt eine Flut von chemischen Stoffen frei, die zu einem Schock führen können. Der Blutdruck fällt ab und die Atemwege verengen sich.

VIER ARTEN VON ALLERGISCHEN REAKTIONEN

Man unterscheidet in anaphylaktische, zytotoxische, Immunkomplexe und zellvermittelte Reaktionen. Jede von ihnen wird auf unterschiedliche Weise ausgelöst. Eine allergische Reaktion beginnt, wenn man mit einem Allergen in Kontakt kommt. Der Körper reagiert dann mit der Bildung des Eiweißmoleküls Immunglobulin. Es verbindet sich mit dem Allergen und löst eine Antigen-Antikörper-Reaktion aus. Der Körper setzt dann chemische Stoffe (wie Histamin) frei, die Symptome wie juckende Augen verursachen.

SCHNELLE HILFE BEI BRENNENDEN AUGEN

Trockene und gereizten Augen treten nicht nur bei Allergien regelmäßig auf. Auch Computerarbeit, Klimaanlage und Umweltverschmutzung können der Auslöser dafür sein. Trockene Augen sind sehr unangenehm und machen sich durch Rötungen, Schmerzen und eine Art Fremdkörpergefühl im Auge bemerkbar. Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol aus der Apotheke helfen, die Augen sofort zu befeuchten und zu beruhigen. Sie lindern rasch die Symptome und sind mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

WIE ERKENNT MAN EINE SCHWERE ALLERGIE?

Häufige Auslöser sind bestimmte Lebensmittel, einige Medikamente, Insektengift und Latex. Allergische Reaktionen werden in vier verschiedene Kategorien eingeteilt: Typ I, II, III und IV. Bei den Typen I bis III handelt es sich um allergische Sofortreaktionen. Sie treten innerhalb von 24 Stunden nach dem Kontakt mit dem Allergen auf. Wenn man zu einer Risikogruppe gehört, sollte man immer für den Notfall vorbereitet sein.

TYP I

... ist die häufigste allergische Reaktion. Sie wird durch Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel ausgelöst. Nach einer Exposition setzt der Körper Histamin und andere chemische Stoffe frei, die Schwellungen und Entzündungen im Körper verursachen. Die schwerwiegendste Reaktion einer Lebensmittelallergie ist lebensbedrohlich. Sie kann zu Atemnot, sofortigem Blutdruckabfall und Schock führen. Hautallergien können in der Kindheit, in der Jugend oder im Erwachsenenalter beginnen und von leicht bis schwer reichen. Allergisches Asthma tritt auf, wenn das Allergen eingeatmet wird. Es kommt zu einer Schwellung der Atemwege in der Lunge und erschwert das Atmen.

TYP II

... tritt auf, wenn sich IgG- oder IgM-Antikörper mit Antigenen auf der Zelloberfläche verbinden. Sie lösen eine Reaktionskette aus, die zum Zelltod führt. Die Symptome treten bereits Minuten oder Stunden nach dem Kontakt mit dem Allergen auf.

TYP III

... sie wird auch Immunkomplexreaktion genannt. Sie bildet Immunkomplexe, die sich in Geweben und Organen ablagern. Der Körper versucht darauf, die Komplexe zu entfernen, schädigt dabei aber das darunter liegende Gewebe. Die Symptome treten erst einige Stunden nach der Exposition auf.

TYP IV

... diese Reaktionen sind verzögert und treten in der Regel erst 24 Stunden nach der Exposition auf. Beispiele für allergische Reaktionen vom Typ IV sind Tuberkulin-Reaktionen, chronisches Asthma, Kontaktdermatitis oder Pilzinfektionen.

Zu den häufigsten Symptomen eines anaphylaktischen Schocks gehören:

- > Husten
- > Atembeschwerden oder -unregelmäßigkeiten
- > Keuchen
- > Juckreiz im Hals oder Mund
- > Übelkeit
- > Erbrechen
- > Quaddeln auf der Haut
- > Schwindel
- > Bewusstlosigkeit

WAS IST IM FALL DER FÄLLE ZU TUN?

Wenn die allergische Reaktion von einem Bienenstich herrührt, sollte der Stachel mit einer Kreditkarte oder einem Fingernagel abgekratzt werden. Die Person sollte flach hingelegt werden, dabei die Füße hochlagern und mit einer Decke zudecken. Eine Anaphylaxie erfordert eine Injektion von Epinephrin und einen Besuch in einer Notaufnahme. Die Behandlung endet aber nicht mit der Injektion von Epinephrin, auch wenn sich die Person besser fühlt. Die Symptome können wieder auftreten. Und wenn Anaphylaxie nicht sofort behandelt wird, kann sie tödlich sein.

WANN IST DIE ANAPHYLAXIE LEBENSBEDROHLICH?

EINE ALLERGISCHE REAKTION GILT ALS MEDIZINISCHER NOTFALL, WENN DIE SYMPTOME BESONDERS SCHWERWIEGEND ODER VERSCHIEDENE TEILE DES KÖRPERS BETROFFEN SIND, WIE Z. B. NESSELSUCHT UND ERBRECHEN.

Juckende, gerötete Hautstellen?



Bepanthen® Sensiderm

Anti-Juckreiz Creme

- ▶ Lindert Juckreiz rasch und effektiv
- ▶ Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere
- ▶ Ohne Kortison, Duft- und Konservierungsstoffe

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau. Ihr Apotheker informiert Sie gerne.



KORTISON-FREI



GH-20230124-36

Entgeltliche Einschaltung

WELL-BEING = WELL-WORKING

Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Seit Corona in unseren Alltag getreten ist, haben auch Krankheitstage ein ganz neues Augenmerk erhalten. Ging man früher mit Schnupfen und Husten trotzdem zur Arbeit, bleibt man heute zum Schutz aller daheim. Im Home-Office. Was aber, wenn sich diese Abwesenheiten im Büro häufen? Wie geht es uns eigentlich am Arbeitsplatz? Schauen wir einmal genau hin und beleuchten die Wege, die uns mehr Wohlbefinden bringen.

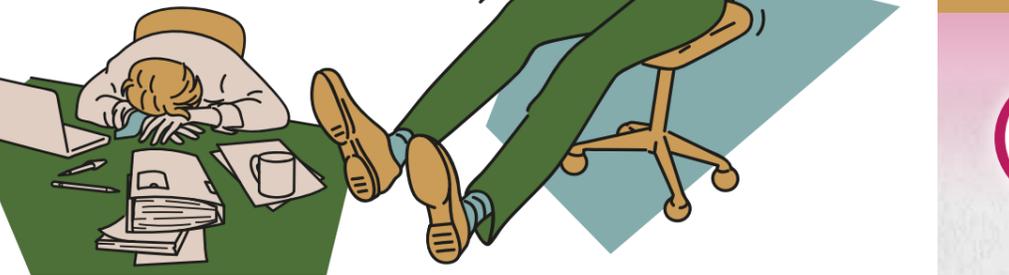


VIELE VON UNS SPÜREN NUR DRUCK

Die meisten Menschen verbringen den größten Teil ihres Lebens am Arbeitsplatz. Und hier herrscht Druck: hoher Stress, lange Arbeitszeiten, strenge Zielvorgaben, schwierige Kollegen und Kunden, finanzielle Sorgen und ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Familienleben. All das kann und fordert oft einen physischen und psychischen Tribut.

DIE ARBEIT HAT SICH GEWANDELT

In den letzten zehn Jahren hat sich das Umfeld der Arbeit aber wesentlich verändert. Waren es früher endlose Stunden hinter dem Schreibtisch, die einen guten Mitarbeiter auszeichneten, fragen Mitarbeiter heute nach Erfüllung und Wohlbefinden. Und nur in Kombination mit diesen kommt die Produktivität. Es ist also an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz in Strategien zur Mitarbeiterbindung der Unternehmen aufzunehmen.



WARUM FÜHLEN WIR UNS OFT NICHT WOHL?

Einfach nur Krankheitstage zählen ist nicht der richtige Weg, um festzustellen, wie es jemandem am Arbeitsplatz geht. Obwohl Firmen heute mehr denn je mit Mitarbeiter-Wohlfühl-Programmen winken, steigt die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Was aber sind die Gründe? Was braucht es, um sich wirklich gut zu fühlen?

LOSLASSEN IST GEFRAGT

Eines einmal vorweg: immer nur positiv bleiben, bringt uns nicht weiter. Es ist auch wichtig, ganz authentisch zu sein. Dazu gehört eben auch, die Arbeit einmal furchtbar finden zu dürfen.

Menschen sind glücklicher und engagierter, wenn sie akzeptieren, dass eben nicht immer alles großartig sein kann. Loslassen, um glücklich zu sein! - Das sollte das neue Mantra werden.

BEDARF ERKENNEN UND FÜR GLÜCK SORGEN

Keine Sorge, niemand wird von Ihnen verlangen, ab jetzt jeden Tag am Schreibtisch zu meditieren. Um sich selbst etwas Gutes zu tun, sollte man einfach anderen Gutes tun. Warum also nicht mal jemandem, der einen schlechten Tag hat, eine Tasse Kaffee holen. Dabei hilft das Gesetz der Anziehung: Konzentrieren wir uns auf das, was uns glücklich macht, als auf das, was uns herunterzieht. Sie werden sehen: Es wirkt Wunder!

8 TIPPS FÜR WELL-BEING AM ARBEITSPLATZ

Es gibt einige Tipps, die Sie zu einem glücklicheren und erfolgreicherem Menschen am Arbeitsplatz machen:

1. Auf den Hund gekommen. Studien zeigen, dass Angestellte, die ihren Hund mit zur Arbeit brachten, weniger gestresst und produktiver sind.
2. Smartphone in die Schublade geben. Muss man sich auf schwierige Aufgaben konzentrieren, lenkt der Blick auf das Handy immer wieder ab.
3. Morgendliche Pausenzeit. Wer vormittags eine Pause macht, fühlt sich erholter und emotional weniger erschöpft, als wenn man nachmittags eine Pause einlegt. Einfach mal ausprobieren!
4. Ablenkung erlaubt! An komplexen Aufgaben tüfteln kann auslaugen. Besser ist es, sich selbst zu erlauben, zwischendurch mal etwas zu spielen. Egal, ob es ein Online-Spiel oder eine schnelle Runde „Black Stories“ mit den Kollegen ist, es entspannt und lässt uns danach wesentlich kreativer sein.
5. Auf nach draußen! Ein zehnmütiger Spaziergang ist hilfreich. Dabei einfach einen lustigen Podcast hören, mit einem Freund telefonieren oder mit dem Hund Gassi gehen.
6. Barriere gegen Stress im Alltag aufbauen. Dabei hilft ein entzündungshemmendes Probiotikum aus der Apotheke. Gestresste Darmschleimhäute können damit ihre natürliche Barriere wieder aufbauen und Schwächesymptome wie Bauchkrämpfe oder Migräne nehmen ab. Der Körper kommt in Balance.
7. Ruhe bitte! Ein Ruheraum ist eine einfache Initiative für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Man kann sich vom Lärm und der Hektik abgrenzen und gleichzeitig wieder gut konzentrieren. Sind diese geschützten Räume so gleich technologiefrei helfen sie den Mitarbeitern, die digitale Überstimulation zu bekämpfen. Wohltuende ätherische Öle unterstützen Sie bei der Entspannung.
8. Für Anerkennung sorgen. 40 Prozent der Erwerbstätigen geben an, dass sie mehr Energie in ihre Arbeit stecken würden, wenn sie häufiger Anerkennung erhalten würden. Wer soziales Wohlbefinden erreichen möchte, muss auch der Anerkennung der Mitarbeiter Priorität einräumen.

Es ist an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu einem gemeinsamen Anliegen in den Unternehmen zu machen.



Stress? Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm. Deshalb: OMNi-BiOTiC® STRESS Repair



Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN € 2,-
Art.-Nr. 86201



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31.05.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86201

SPRING POWER!

Energiegeladen durch den Frühling



Der lange, graue Winter geht endlich zu Ende und erste Blütenknospen zeigen sich. Mit dem Erwachen der Natur verlassen auch wir unseren „Winterschlaf“. Es ist an der Zeit, wieder aktiv zu werden. Denn der Frühling ist geradezu magisch erfrischend: Der Anfang des Zyklus eines neu beginnenden Lebens. Und damit die perfekte Jahreszeit, um sich in engagiertes Handeln zu stürzen.

„PIONIER“-ENERGIE

Der Frühling ist die Zeit, in der wir Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen. Wir machen uns auf den Weg und fühlen uns erfüllt von dem Wunsch, neue Projekte zu beginnen und uns klarer abzugrenzen. Wir lenken unsere Energie auf das, was uns Freude und Erfüllung bringt. Diese „Pionier“-Energie hilft, sich von Bremsendem zu lösen und das erwünschte Ziel anzustreben.

ES IST AN DER ZEIT, EHRlich ZU SEIN

Wie schaut denn der Blick auf den eigenen Kalender aus? Ist er überhäuft von Einladungen und Verpflichtungen? Haben die eigenen Prioritäten darin eigentlich noch einen Platz? Es gibt einen Trick, um den Frühling dafür zu nutzen, klare Grenzen zu setzen und einzuhalten. Denn wer sich abgrenzen kann, hat mehr Zeit für sich selbst. Und das bringt Kraft und Energie.

VERÄNDERUNG VORAUSS!

Manchmal ist es wichtig, seine gesamte Energie in Richtung der Zufriedenheit zu lenken, die man erreichen möchte. Stellen Sie sich die richtigen Fragen für den eigenen Frühjahrsaktionsplan:

1. Kennen Sie Ihr ideales Ziel?
2. Sind Sie von den Maßnahmen, die Sie in Angriff nehmen wollen, wirklich begeistert?
3. Sind Sie bereit, den Plan mit viel Engagement umzusetzen?

OKAY, UND JETZT?

Sie waren ehrlich zu sich selbst, haben die drei Fragen beantwortet ... und nun? Jetzt geht es an die Umsetzung! Dabei hilft es, die To-dos auf kleine Zettel zu schreiben und auf einen Teller zu legen. Kommen neue Aufgaben dazu, sieht man deutlich, wie sich der Teller füllt und man kann sich angesichts der Fülle fragen, ob man bereit ist, noch mehr Verpflichtungen anzunehmen.

WORKOUT

Der Frühling ist auch die Zeit, in der wir putzen, aufräumen, wegwerfen. Cleaning the house - im wahrsten Sinne des Wortes. Und wenn das Putzen konsequent durchgeführt wird, bleibt danach genügend Zeit für ein weiteres Workout - Sport. Dabei geben wir die Bühne frei für unsere Endorphine, für die Zeit der Selbstregulierung und das Streben danach, unsere Ziele zu erreichen. Und wir wissen natürlich alle: Sommerkörper werden im Frühling gemacht!

IM CHAOS ENTSTEHT ... CHAOS!

Lassen Sie den Satz „Im Chaos entsteht Kreativität“ hinter sich. Denn in einer aufgeräumten Umgebung ist wesentlich mehr Platz für kreative Energie. Unordnung lenkt den Blick ab und erschwert die Konzentration. Ist der Raum sauber, „folgt“ auch das Hirn. Und das gibt Energie!

EINMAL AUFTANKEN, BITTE!

Wer draußen aktiv ist, zum Beispiel mit spazieren gehen und Rad fahren, sorgt dafür, dass das Stresshormon Cortisol sinkt. Gleichzeitig tankt man, mit dem Aufenthalt in der Natur, dass wichtige Vitamin D. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium zu speichern und beugt brüchigen Knochen vor. Damit wir uns fit fühlen, braucht unser Körper täglich viele verschiedene Mikronährstoffe. Speziell entwickelte Mikronährstoffkombinationen geben uns die tägliche Basisversorgung. Erhältlich sind die Multivitamin-Präparate in Ihrer Apotheke. Also tanken wir Energie - mit einem Bad in der Sonne und dem passenden Multivitamin-Präparat!

MEHR LEBENSQUALITÄT

Übrigens, früher lebten die Menschen viel enger verbunden mit den Jahreszeiten. Die westliche Kultur brachte es aber mit sich, dass wir uns immer mehr von den jahreszeitlichen Veränderungen abschotteten. Egal wie das Wetter ist, wir stehen auf, gehen zur Arbeit und verrichten zu jeder Jahreszeit genau das Gleiche. Dabei sollten wir gerade die Energie der Natur nutzen, um unseren Körper wieder als Teil dessen wahrzunehmen und dadurch zu mehr Lebensqualität zu finden.

Energie für jeden Tag!

Wer ständig auf Achse ist und viel leistet, braucht dafür Energie. Diese Energie wird im Körper über den Energiestoffwechsel bereitgestellt, der für eine reibungslose Funktion jede Menge Mikronährstoffe benötigt, die nicht immer ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die umfangreiche Formulierung von Supradyn® ACTIVE unterstützt Körper und Energiestoffwechsel mit Mikronährstoffen in der Form von allen 13 Vitaminen und 9 Mineralstoffen. Nur eine Brause- bzw. Filmtablette täglich hilft unkompliziert bei der täglichen Basisversorgung und fördert somit einen aktiven und leistungsfähigen Lebensstil.



Tägliche Basisversorgung



Ergänzt eine ausgewogene Ernährung



Unterstützt den Energiestoffwechsel



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Niacin, Pantothenensäure, Vitamin C, sowie Eisen, Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. CH-20230116-102



NATURHOTEL SCHÜTTERBAD



Minimalismus: Warum „weniger“ mehr Glück bringt

Sie planen Ihren Urlaub am liebsten nachhaltig? Ihnen sind „Minimalismus“ und Natur wichtig? Dann ist das Naturhotel Schütterbad Ihr perfekter Platz für Wohlbefinden. Draußen wartet ein Naturparadies mit wunderbar versteckten Logenplätzen zum Verweilen und Genießen. Drinnen begeistert eine österreichische Hotelfamilie mit typisch österreichisch-warmer Gastlichkeit. Einer unvergesslichen Zeit in den Salzburger Bergen steht hier nichts im Wege!

KONSUM REDUZIERT UNSERE NATUR

Wer gern minimalistischer leben mag, hat sich dafür meist sehr bewusst entschieden. Einfach nur mit den Dingen auskommen, die man wirklich braucht. Sich wieder mehr auf die Sachen konzentrieren, die am wichtigsten sind. Wer die Natur und ihre Ressourcen schützen und erhalten möchte, reduziert automatisch den Konsum. Denn unsere Weltwirtschaft wächst ständig und lässt dem Planeten weniger als 25% der Wildnis.

WENIGER BESITZ - WENIGER SORGEN

Man fühlt sich freier, wenn man weniger besitzt. Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir. Dieser Kreislauf erzeugt Druck - und selten gute Stimmung. Minimalismus bedeutet auch, sich wieder mehr der Gemeinschaft zuzuwenden. Der Familie wieder mehr Zeit zu schenken, statt den elektronischen Konsumgütern. Menschen, die reduzierter und nachhaltiger leben, sind im Allgemeinen dankbarer und haben einen Sinn für die Dinge, die im Leben am wichtigsten sind, wie Liebe oder Gesundheit. Und ein minimalistischer Lifestyle baut auch Stress ab, weil Ihr Nervensystem nicht mit zu vielen Sachen und Sorgen belastet ist.

MINIMALISTISCH LEBEN

Ein kleineres Haus oder eine kleinere Wohnung verbrauchen weniger Energie. Damit hat man auch mehr Freizeit zur Verfügung, weil weniger gepflegt und geputzt werden muss, und weniger Platz für unnütze Dinge. Winzige Häuser sind sehr populär geworden - ein Trend, der fantastisch ist. Kleiner bedeutet jedoch nicht gleich knapper. Tiny Houses zeigen eindrucksvoll, wie wenig Platz man eigentlich braucht, um ein glückliches Leben zu führen. Die Tiny Houses vom Naturhotel Schütterbad sind eine großartige Gelegenheit, Minimalismus kennenzulernen, ohne dabei auf die Großzügigkeit des Lebens verzichten zu müssen.

SELBSTBESTIMMT URLAUBEN

Die zwei **Tiny Houses** stehen an einem besonders idyllischen Fleckchen der Anlage und strahlen pure Gemütlichkeit aus. Wer gern selbstbestimmt und

nachhaltig urlaubt, der wird hier das Paradies finden. Natürlich fehlt es in den Tiny Houses an keinen Annehmlichkeiten eines Hotelaufenthalts. Das Tiny House steht zwar für Minimalismus, aber als Alternative zu einem Hotelzimmer ist es eine sehr geräumige Unterkunft. Viel Platz zum Durchatmen und es bietet sich die Gelegenheit das Lebensgefühl in einem Tiny House auf die Probe zu stellen. Sie sind besonders beliebt bei Paaren, die gerne mehr Platz möchten und sich den Luxus von Freiraum gönnen wollen. Aber ob mit dem Partner, besten Freunden oder der ganzen Familie: Wer gern in der Natur ist, sollte dieses Urlaubsgefühl unbedingt einmal testen!

EINFACH GENIESSEN: WALD UND WIESE

Nachhaltig zu urlauben, ist noch ein Trend. Aber für Menschen mit Sinn für die Natur bereits ein echtes Muss. Im Naturhotel Schütterbad kann man das Nachmittagsschläfchen in der Hängematte halten oder bei romantischer Zweisamkeit in der grünen Gartenlaube entspannen. Genießen Sie Ihren Aperitif inmitten der Natur - mit der Sonne im Gesicht. Hier kann man den Tag mit

einem Sprung in den Naturbadeteich starten oder beim ersten Schnee mit der Tasse voll dampfendem Tee barfuß im Garten stehen. Großzügige Lesefenster lassen einen die Natur bei Schlechtwetter aber auch von drinnen aus genießen.

DER FRÜHLING RUFT ZUM WANDERN AUF

Das Naturhotel Schütterbad befindet sich inmitten einer idyllischen Bergkulisse, die gerade im Frühjahr zum Wandern aufruft. Wenn der letzte Schnee die Berge verlässt, schon in der Früh die Sonne lockt - dann kommt der Wander-Genuss zum Tragen. Nach einem großartigen Frühstück macht man sich hier nur zu gern auf zum Gipfelaufstieg. Urige Hütten laden zur Pause ein und wenn man zurück beim Hotel ist, wartet der erfrischende Badeteich. Wer lieber klettert als wandert, ist hier auch genau richtig. In Weißbach bei Lofer findet man ein noch fast unentdecktes Kletterparadies: 12 Klettergebiete mit etwa 600 Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden warten auf Adrenalin-Freunde. Durchatmen, Ruhe in der Natur und gemeinsame Zeit mit den Liebsten ist das Geschenk des Naturhotels Schütterbad.



MÖCHTEN AUCH SIE
IHREN NÄCHSTEN URLAUB
IN EINEM WAHREN NATUR-
PARADIES GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **NATURHOTEL SCHÜTTERBAD** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN
AUF EINEN BLICK

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD
Niederland 35
5091 Unken

Tel.: +43 (0) 6589 / 4296
Mail: info@schuetterbad.at
Web: www.schuetterbad.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in den Salzburger Bergen!

URSACHEN FÜR STARKES SCHWITZEN IM SCHLAF

ALBTRAUM NACHTSCHWEISS

Wenn man Sport treibt, es draußen heiß ist oder man einen sehr warmen Mantel trägt, verwundert es nicht, dass man schwitzt. Manchmal sogar sehr. Aber wenn man tief und fest schläft, erwartet man das eher nicht. Die meisten von uns schwitzen nachts ein wenig. Das ist völlig normal - aber in manchen Fällen ist das Bettlaken am Morgen richtiggehend nass. Dann wird Schlafen zum Albtraum. Was aber sind die Ursachen von Nachtschweiß?

GRÜNDE GIBT ES OFT VIELE

Es braucht eine gemütliche Schlafumgebung, damit man entspannt ein- und durchschlafen kann. Und trotzdem wählen viele eine falsche, weil zu warme, Bettwäsche, die Temperatur im Raum ist zu hoch und auch die Nachtwäsche ist zu warm und zu eng anliegend. Selbst die Matratze kann Ursache für nächtliches Schwitzen sein, wenn sie nämlich durch Schaumstoff, nicht richtig „atmen“ kann. Schwitzt man aus den genannten Gründen, spricht man nicht vom eigentlichen Nachtschweiß.

WANN SPRICHT MAN VOM NÄCHTLICHEN SCHWITZEN?

Ist das Schlafzimmer kühl und man schwitzt dennoch so stark, dass die Bettlaken am Morgen förmlich durchweicht,

so spricht man vom Nachtschweiß. Davon können Erwachsene und Kinder gleichermaßen betroffen sein. Wacht man schweißgebadet auf, hilft es, die Füße und den Hals freizulegen. Anschließend ein Glas Wasser trinken und einen kühlen Waschlappen auf den Kopf legen. Leidet man unter nächtlichem Schwitzen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Er kann die wahrscheinlichste Ursache ermitteln und einen geeigneten Behandlungsplan erstellen.

DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE FÜR NÄCHTLICHE SCHWEISSAUSBRÜCHE SIND:

- › Wechseljahre
- › Angstzustände
- › Unterzuckerung
- › Alkohol- oder Drogenkonsum

ALKOHOLKONSUM VOR DEM SCHLAFENGEHEN EINSCHRÄNKEN

Da unsere Körpertemperatur im Schlaf schwankt und es dadurch zu Schweißausbrüchen kommt, ist normal. Es gibt aber Maßnahmen, die man ergreifen kann, um die Schweißmenge während des Schlafs zu reduzieren. Dazu gehört, vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr zu trinken. Denn er wirkt als Stimulans, der zu einer erhöhten Herzfrequenz und Körpertemperatur führt. In Folge kommt es zu nächtlichen Schweißausbrüchen.

ENTSPANNUNG ALS LÖSUNG

Erholsamer Schlaf ist für unseren Organismus und die Psyche von großer Bedeutung. Denn ein überaktiver Geist lässt uns nachts schwitzen. Wer gestresst ist oder Angst hat, schläft schlechter ein. Die Überaktivität des Gehirns wiederum führt nachts zu Schweißausbrüchen. Planen Sie deswegen vor dem Schlafengehen Zeit zum Abschalten ein, dämpfen Sie das Licht und gönnen Sie sich zuvor eine warme Dusche. Pflanzlich bewährte Extrakte von Passionsblume, Zitronenmelisse und Hopfen helfen dabei, einen ruhigen Schlaf zu finden. Die „Schlafbeere“, auch Withaniawurzel oder Ashwagandha genannt, unterstützt zudem das mentale Gleichgewicht und trägt ebenfalls zum ruhigen Einschlafen bei.

TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON ÜBERHITZUNG IM SCHLAF

- › Schlafzimmer kühl halten
- › leicht anziehen
- › leichtes Bettzeug wählen (Fleece, Flanell und Kunstfasern vermeiden)
- › Temperatur im Raum senken
- › Ventilatoren einsetzen

KEINE EIGENE BEHANDLUNG NOTWENDIG

Wer unter nächtlichen Schweißausbrüchen leidet, braucht in der Regel keine Behandlung. Der Arzt sollte aber prüfen, ob es noch andere Symptome gibt. So kann auch die Einnahme bestimmter Medikamente zum Nachtschweiß führen. Der Arzt kann dann ein anderes Medikament verschreiben und die Symptome sollten abklingen. Auch die Perimenopause, mit den einhergehenden Hitzewallungen, lässt etwa 75 % der Frauen nachts schwitzen. In den ersten Jahren nach der Menopause erreichen diese Hitzewallungen ihren Höhepunkt und nehmen dann mit der Zeit ab. Manchmal ist die Ursache für nächtliche Schweißausbrüche aber auch unbekannt.

WASSER TROPFEN SCHON GEWUSST?

Studien zeigen, dass eine kognitive Verhaltenstherapie bei Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen deren Häufigkeit verringert. Sie kann helfen, die Stimmung und Lebensqualität von Frauen in den Wechseljahren zu verbessern.

APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

Bestimmte Pflanzen und Mikronährstoffe können helfen, die Schlafqualität auf sanfte, natürliche Weise zu verbessern. Inhaltsstoffe aus Melisse, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend, Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskulatur bei und erleichtert die Entspannung. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin, welches wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt ist, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. 5-HTP aus Griffonia simplicifolia dient als Vorstufe für die körpereigene Melatonin-Bildung.

Schlaf Gut

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei



BYE BYE, ALTE GEWOHNHEITEN – BYE BYE, STRESS

Diese Gewohnheiten sorgen für einen stressfreien Morgen

„Ich kann morgen nicht! Ich bin so im Stress!“ Wer kennt diesen Satz nicht auch von sich selbst? Die Gewohnheiten und der Alltag scheinen uns oft mit Haut und Haaren zu verschlingen. Dazu das Chaos auf der Welt und Ängste um die Zukunft. Wer aber den eigenen Stress in den Griff bekommt, ist erstaunt, wie viel Energie man auf einmal wieder hat. Und dass die Freude an den kleinen Dingen des Lebens wieder zurückkehrt.

DER MORGEN IST EINE BESONDERS WICHTIGE ZEIT, UM DEN TON FÜR DEN REST DES TAGES ANZUGEBEN.



KENNEN SIE DIE AUSLÖSER IHRES STRESSES?

Manchmal ist es ganz einfach zu erkennen, was den täglichen Stress auslöst. Sei es die Überplanung von Terminen, Unmengen Koffein, viel Arbeit oder auch der übermäßige Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. Aber oft genug sind diese Auslöser viel weniger offensichtlich. Treten sie nur sporadisch auf, bringt man sie nicht in Zusammenhang mit einer stressigen Gewohnheit. In Wahrheit sind sie das aber, nisten sich tief in den Tagesablauf ein und können durchaus auch Ängste auslösen.

ANGSTERKRANKUNGEN SIND WEIT VERBREITET

Vor allem Frauen sind häufig betroffen. Die ängstlichen Verstimmungen zeigen sich oft in Form schwer zu kontrollierenden Sorgen, ständiger Unruhe, Verspannungen und Schlafproblemen. Pflanzliche Mittel aus der Apotheke helfen bei temporär ängstlichen Verstimmungen - ohne die Befürchtung haben zu müssen, in eine Abhängigkeit zu geraten. Der darin häufig enthaltene Wirkstoff aus Arznei-Lavendelöl wirkt natürlich und nachweislich angstlösend.

GEWINNEN SIE DIE KONTROLLE ZURÜCK!

Die Anhäufung scheinbar unbedeutender normaler Handlungen kann zu alltäglichem Stress führen. Die Symptome sind Anspannung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Angstzustände. Die gute Nachricht ist, dass man Schritte unternehmen kann, um diese Gewohnheiten zu durchbrechen. Damit gewinnt man die Kontrolle über den Stress, der die allgemeine Gesundheit beeinflusst.

WAS IST EINE MORGENROUTINE?

Die Gewohnheiten in den ersten Morgenstunden eines jeden Tages sind die sogenannten Morgenrituale. Unsere Routine. Gestalten wir diese sinnvoll, haben wir auch eine bessere Kontrolle über das Arbeitsleben. Nicht die Zeit, zu der man aufsteht, ist wichtig, sondern das, was man nach dem Aufstehen tut. Eine gute Morgenroutine bereitet effizient auf den Tag vor und lässt uns Prioritäten setzen, ohne dabei gestresst zu sein.

FÜNF GEWOHNHEITEN, DIE STRESS AM MORGEN GARANTIERT REDUZIEREN

1. Werden Sie zum Frühaufsteher. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für das geistige Wohlbefinden. Baut man dazu eine kurze Meditation nach dem frühen Aufwachen mit ein, lösen sich morgendliche Stressfaktoren fast von allein auf.
2. Die Versuchung, morgens als Erstes zum Telefon zu greifen, ist groß. Widersteht man dem aber, kann man unglaubliche Ergebnisse erzielen. Gönnen Sie sich die Ruhe am Morgen, ohne von Nachrichten auf den sozialen Medien überrollt zu werden.
3. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, schon am Abend die Kleidung für den nächsten Tag rauszusuchen. Das nimmt Stress weg und spart viel Zeit.
4. Im Aufräumen liegt auch am Morgen die Kraft. Machen Sie das Bett und bringen Sie alle unaufgeräumten Bereiche um sich herum in Ordnung. So schafft man die perfekte Stimmung, um den Tag mit Inspiration und guter Energie anzugehen.
5. Morgendliche Bewegung mit Musik trägt zum Stressabbau bei. Dabei wird der zirkadiane Rhythmus angekurbelt, die Glukosetoleranz verbessert und die Erholungsphase des Körpers gefördert.

SEIEN SIE MUTIG! ÄNDERN SIE ETWAS.

Macht man sich diese acht Schritte zur neuen Gewohnheit, also zur Priorität am Morgen, hat Stress keine Chance. Auch negative Stressfaktoren wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Kopfschmerzen lassen sich so minimieren. Ermutigen Sie sich selbst, etwas zu verändern. Besser noch heute als morgen. Für ein stressfreieres, glückliches Leben!



Ich bin stärker als der Stress.



Rhodiola rosea:

Die Ur-Kraft des einzigartigen Adaptogens mit klinisch belegter Anwendung bei Stress

Die umfassende Therapie mit dualem Effekt:

- Lindert akut typische Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung
- Kann den Körper unterstützen, Stress-Reaktionen zukünftig besser zu regulieren



Rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Dr. Loges Österreich GmbH, info@loges.at, www.loges.at, Stand: Jänner 2023.

Dr. Loges  Naturheilkunde neu entdecken

POTENZIELL EINGE- SCHRÄNKT

Welche Formen männlicher Potenzstörungen gibt es?

WAS IST EINE EREKTILE DYSFUNKTION?

Sie besteht, wenn eine zufriedenstellende sexuelle Leistung dauerhaft unmöglich ist. In 90 Prozent der auftretenden Fälle sind körperliche Ursachen dafür verantwortlich. Die Erektile Dysfunktion ist heute gut erforscht und kann durch Probleme mit dem Blutfluss, dem Nervensystem und dem Hormonspiegel hervorgerufen werden.

SELTENER HAT ES PSYCHISCHE URSACHEN

Aber auch psychologische Faktoren spielen eine große Rolle. So kann die Angst vor der sexuellen Leistungsfähigkeit ausschlaggebend sein. Einer Untersuchung zufolge sind 9 bis 25 % der Männer von sexueller Leistungsangst betroffen.

IST VIAGRA DIE ANTWORT?

Seit der Entdeckung von Viagra ist die beeinträchtigte Erektionsfähigkeit des Penis ein behandelbarer Zustand. Und doch scheuen sich viele, das Problem mit der sexuellen Leistungsfähigkeit beim Arzt anzusprechen. Ein natürliches Aphrodisiakum ist Damiana, erhältlich in der Apotheke. Es stammt ursprünglich aus Amerika, hat eine lange Tradition als pflanzlicher Lustmacher und wirkt sanft, aber wirkungsvoll.

SEKUNDÄR ODER PRIMÄR?

Die meisten Fälle von Erektile Dysfunktion sind sekundär: Sie bestand zuvor normal, wurde dann aber problematisch. Die Ursachen sind in der Regel körperlicher Natur. Seltener ist die Erektile Dysfunktion primär. In diesen Fällen hatte die betroffene Person noch nie eine Erektion. Die Ursachen sind psychologischer Natur oder die Störung tritt aufgrund körperlicher Erkrankungen auf.



Diagnose: Erektile Dysfunktion.

Es klingt wie ein Kanonenschlag und fühlt sich für Betroffene auch genauso an. Potenzstörungen schränken nicht nur die sexuelle Aktivität ein, sondern auch die Lebensqualität. Bei über 50-Jährigen liegt die Wahrscheinlichkeit, an erektiler Dysfunktion zu erkranken, bei über 50 %.

Neun Fragen, die sich Männer meist nicht zu fragen trauen:

1. Was sind die häufigsten Ursachen für eine Erektile Dysfunktion?

Verschreibungspflichtige Medikamente wie Antidepressiva, opioide Schmerzmittel und Hormonpräparate können die Erkrankung hervorrufen. Aber auch Herzkrankheiten und eine Verengung der Blutgefäße, Diabetes, ein zu hoher Blutdruck oder Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit und Multiple Sklerose spielen eine große Rolle.

2. Verursacht Fahrradfahren eine Erektile Dysfunktion?

In Studien konnte kein Zusammenhang festgestellt werden.

3. Folgt auf eine Prostataerkrankung immer eine Erektile Dysfunktion?

Im Frühstadium verursacht Prostatakrebs keine Erektile Dysfunktion. Bei fortgeschrittenen Formen ist das jedoch schon der Fall. Gerade Prostataoperationen zur Entfernung von Tumoren und Strahlentherapie zur Behandlung können in Folge eine Erektile Dysfunktion verursachen.

4. Kann man die Erektile Dysfunktion behandeln?

Es gibt eine Gruppe von Medikamenten, welche 30 bis 60 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Die bekannteste ist blau gefärbt. Aber auch andere PDE-5-Hemmer sind sehr wirksam. Sie alle sind nur auf ärztliche Verschreibung hin erhältlich. Dabei prüft ein Arzt, ob eine Herzerkrankung vorliegt und welche anderen Medikamente eingenommen werden.

5. Haben diese PDE-5-Hemmer Nebenwirkungen?

Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören:

- › **Hitzewallungen**
- › **visuelle Anomalien**
- › **Hörverlust**
- › **Verdauungsstörungen**
- › **Kopfschmerzen**

6. Helfen Vakuumeräte bei der Steifigkeit?

Die sogenannten Vakuumeräte sind eine mechanische Methode. Wer keine medikamentöse Behandlung wünscht, kann damit versuchen, den Penis steif zu machen. Dabei saugt die Vakuumpumpe Blut an. Die Verwendung eines Begleitbandes verhindert, dass dieses Blut den Penis verlässt.

7. Gibt es eine chirurgische Lösung?

Bei einem Penisimplantat setzt ein Arzt eine verformbare oder aufblasbare Vorrichtung in den Penis ein. Dieser Eingriff hilft, eine Erektion zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Sie wird nur dann in Betracht gezogen, wenn medikamentöse Behandlungen nicht angeschlagen haben.

8. Helfen Beckenbodenübungen tatsächlich?

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur eine nützliche Behandlung für Menschen mit einer Erektile Dysfunktion sein kann. Auch Joggen oder ein flotter Spaziergang verbessern die Blutzirkulation und damit die Auswirkungen der Erektile Dysfunktion.

9. Ist die Erektile Dysfunktion vererbbar?

Die Erektile Dysfunktion selbst wird nicht vererbt. Aber einige der zugrundeliegenden körperlichen Ursachen können familiär vererbt werden.

APOTHEKEN

Tipp



UNTERSTÜTZT DEN HORMONHAUSHALT DES MANNES

Die Aminosäure L-Arginin ist die Vorstufe von Stickstoffmonoxid (NO), welches im Körper als wichtiger Botenstoff dient und gefäßerweiternde sowie durchblutungsfördernde Eigenschaften hat. Die südamerikanische Maca-Wurzel, Tribulus terrestris und der Vitalpilz Cordyceps sinensis sind bekannt für ihre kräftigende Wirkung und haben, wie auch Chrysin, einen positiven Einfluss auf Libido, Potenz und Ausdauer. Selen trägt zur normalen Spermabildung bei, Zink zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut. Auch Vitamin B6 unterstützt die Regulierung der Hormontätigkeit.

Männer

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

Schnur z. Verpacken von Präsenten	Hülsenfrucht	stehendes Binnengewässer	lauter Ausruf	Begeisterung, Schwung	Radmittelsstück	Wintersportgerät	abgegrenzter Teil des Gartens	freundlich	Abschiedsgruß (franz.)	Hautsalbe	als Anlage zugefügt	hügelfrei, flach
									Altersruhegeld		6	
kleines hirschartiges Waldtier		5	Nichtfachmann				Hast			amerikanischer Filmpreis		in geringer Menge
eine Anhöhe hinunter						ein Balte		8		Küstenvogel		
legendäres Wesen im Himalaja		österreichisches Bundesland	Brutstätte				Staat in Nordafrika				12	
			Schlafstätte, Nachtlager						Hörfunk	Flaumfeder		schmierfettig
Spielblatt	gefährliche Tiefe, Felsenklüft		Urlaubsreisender						Ärger, Wut			
									Betriebsstörung am Fahrzeug	Kernfrucht		Fehlos bei der Lotterie
Wasserfahrzeug												
starke Hitze			1									
tapfer, frei von Furcht	feierliche Namensgebung		unecht wirkendes Verhalten						Leid, Schmerz	4		
									Gebärde	mit den Augen wahrnehmen		Feldertrag
Sinnesorgan		7										
Haarknoten									ohne Inhalt			
Erkältungssymptom	Fluss zur Donau		persönl. Fürwort (dritte Person)	Verwandter	geschickt mit etwas umgehen	Mannsbild, Bursche	munter vor sich hin singen (ugs.)	Früchte	Heer; Heeresverband	Sehnsucht nach der Fremde		großartig, hervorragend
			13		Volksvergnügen in München							
unerfahren, unfertig		ungekocht	Sportrunderboot					Weltorganisation (Abk.)	Speisenfolge			2
					scherzhaft: Esel					Wassersportler		sich Wissen aneignen
eingezäuntes Gebiet für Wild	Auslese der Besten	tierisches Milchorgan	hinstürzen		3		Pflanze zu Heil-, Würzzwecken	männlicher Nachkomme				
					Stille	Zugmaschine (Kurzwort)		Unterarmknochen	Handelsgut			
Gewaltherrschaft	Heilverfahren; Heilurlaub	langschwänziger Papagei	wirklich				Niederschlag					getrocknetes Gras
						einerlei; gleichartig		10	Vogelweibchen		11	
Eingang			männliche Anrede				Spaß; Unfug	9		aufgebrühtes Heißgetränk		
ein Quiz lösen						Musikzeichen				eine Zahl		

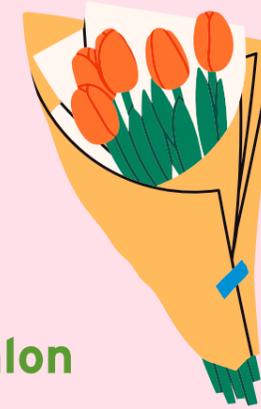


Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

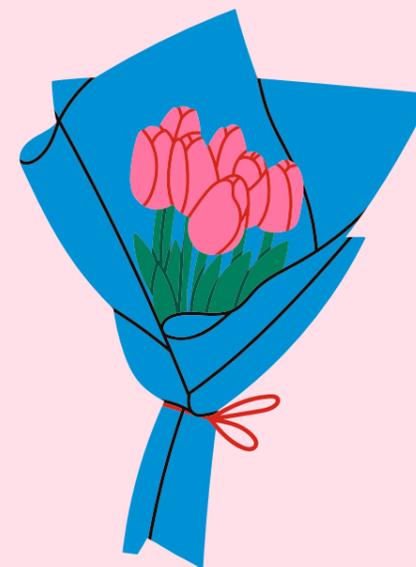
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter www.camucamu.media/loesungen.



Sudoku Triathlon

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



FÜR GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung - auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitschwäche 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

Rätseln & Gewinnen



Wie heißt das Stresshormon, das wir mit Radfahren, einem Spaziergang und anderen Outdoor-Aktivitäten senken können?



Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.05.2023.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Camu Camu Media verlost.
- ** Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Stadtapotheke Fürstenfeld verlost.

1. PREIS* Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Halbpension
im Naturhotel Schütterbad.
www.schuetterbad.at

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

2. & 3. PREIS** Antistress

Infos zum Produkt
auf Seite 21.



VIEL
GLÜCK!



Ihre Fragen Unsere Antworten

Gibt es eine generische Version des mir verschriebenen Medikaments?

Wenn die Kosten für Medikamente Sorgen bereiten, ist die Frage nach einer generischen Version des verschriebenen Medikaments immer gut. Denn das spart oft viel Geld. Generika enthalten den gleichen Wirkstoff wie Markenmedikamente und haben die gleiche heilende Wirkung.

Wo sollte ich meine Medikamente aufbewahren?

Die Stabilität eines Medikaments kann beeinträchtigt werden, wenn es nicht bei der richtigen Temperatur gelagert wird. Am besten lagert man Medikamente an einem kühlen und trockenen Ort mit Zimmertemperatur.

Nehme ich durch die Antibabypille zu?

Früher haben hormonelle Verhütungsmittel bei manchen Menschen zu einer Gewichtszunahme geführt. Die enthaltenen Mengen an Östrogen und Progesteron waren hoch. Studien fanden bei aktuellen, niedrig dosierten, Antibabypillen keinen Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme.

Ich habe einen Scheidenpilz. Wie werde ich ihn wieder los?

Eine Pilzinfektion der Scheide wird mit Antipilzmitteln behandelt. Mit diesen Mitteln klingen die typischen Beschwerden normalerweise schnell ab. Die Cremes und Zäpfchen enthalten die Wirkstoffe Clotrimazol oder Miconazol. Aber auch andere Pilz-abtötende Substanzen sind zur Behandlung geeignet, etwa Nystatin.

Was kann ich gegen Schuppen tun?

Rückfettende Pflegemittel aus der Apotheke können hier gut helfen. Nach vier bis sechs Wochen Anti-Schuppen-Behandlung verbessert sich der Zustand der Kopfhaut. Sollte das nicht der Fall sein, hilft nur der Gang zum Hautarzt. Auch feuchtigkeitsspendende Shampoos mit Harnstoff sind sinnvoll gegen eine trockene und juckende Kopfhaut.



OFENKARFIOL

MIT RUCOLA-BÄRLAUCH-PESTO & KOHLRABI-KARTOFFEL-STAMPF



REZEPT VON
**TAMARA &
SEBASTIAN**
Simply Vegan

1.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Karfiolköpfe waschen und die Blätter entfernen. Dann mit einem Messer in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Das Olivenöl mit Salz und Pfeffer anrühren und die Karfiolscheiben damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis der Karfiol leicht bräunlich wird. Oberes und unteres Blech nach der Hälfte der Zeit tauschen.

2.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Beides grob in Würfel schneiden, in das kochende Salzwasser geben und 20 Minuten köcheln lassen.

3.

Für das Pesto Rucola und Bärlauch waschen und trocken schütteln. Beides mit Olivenöl, Walnüssen und Cashewkernen in einen Standmixer geben. Hefeflocken, Zitronensaft und Salz zugeben und alles zu einem feinen Pesto pürieren.

4.

Das Wasser der Kartoffeln und Kohlrabi abgießen, beide Gemüse im Topf zerstampfen. Margarine und Soja Cuisine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Karfiol aus dem Backofen holen, mit dem Pesto beträufeln und mit Kohlrabi-Kartoffel-Stampf servieren.

ZUTATEN

OFENKARFIOL

- › 2 Karfiol
- › 8 EL Olivenöl
- › Salz
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

STAMPF

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 2 Kohlrabi
- › 1 EL vegane Margarine
- › 1 Schuss Soja Cuisine
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › Salz

PESTO

- › 30 g Rucola
- › 20 g frischer Bärlauch
- › 75 ml Olivenöl
- › 40 g Walnusskerne
- › 40 g Cashewkerne
- › 1 EL Hefeflocken
- › 1 EL Zitronensaft
- › 1 TL Salz



KOCHBUCH

SIMPLY VEGAN -
EINFACH SAISONAL
KOCHEN



@simplyveganorg

www.simply-vegan.org

StadtApotheke

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

www.stadtapotheke-fuerstenfeld.at