Stadt Apotheke

SOMMER 02 2023

g'sund mit ♥

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

DAS LEISURE-SICKNESS-SYNDROME

KRANK, SOBALD DER URLAUB BEGINNT

DIE SUCHT NACH SÜSS

WAS ÜBERMÄSSIGEN ZUCKERKONSUM SO BITTER MACHT

GRATIS

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

OH(R) WEH!

OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist da und wir können es kaum erwarten, uns von den warmen Sonnenstrahlen verwöhnen zu lassen. Endlich das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit genießen. Die Tage sind länger, die Nächte kürzer und wir haben mehr Zeit, um uns draußen zu bewegen und die Natur zu genießen.

Wer liebt es im Sommer nicht, sich mit einem guten Buch in der Hand an den See, auf den Balkon oder in den Park zu legen, sich in andere Welten entführen zu lassen und dabei im Lesevergnügen zu versinken. Und weil es dabei in der Sonne auch gern mal etwas zu heiß wird, empfehlen wir Kräuter. Sie helfen auf natürliche Weise dabei, sich abzukühlen und sorgen gleichzeitig für duftende Erfrischung.

Der Sommer bietet auch weitere Aktivitäten, die wir nur in dieser Jahreszeit genießen können. So lohnt es sich für den Abend mit Freunden und Familie neue Rezepte auszuprobieren. Und während wir den Geschmack dieses Sommers noch auf der Zunge tragen, packen wir schon unsere Koffer und freuen uns auf den Urlaub.

Genießen Sie diese Jahreszeit in vollen Zügen und laden Sie Ihre Akkus wieder auf. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wundervollen und gesunden Sommer!

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

4
Oh(r) weh!
Ohrenschmerzen nach dem Badespaß

6
Das Leisure-Sickness-Syndrome
Krank, sobald der Urlaub beginnt

8
Die Periode und der Darm
Durchfall, Verstopfung & Co. müssen nicht die Regel sein

10
Verschleißerscheinung Osteochondrose
Wie man sie erkennt und behandelt

12
Die Sucht nach Süß
Was übermäßigen Zuckerkonsum so bitter macht

14
Element Wasser
Reinigende und stärkende Wirkung

16
Entgiftungszentrale Leber
Großes Organ mit großen Aufgaben

18
Andropause – Der Mann im Wechsel
Keine Lust, weniger Haare und mehr Bauch

20
Gehirn-Jogging
Großer Rätselspaß

23
Rezept
Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

Impressum:
APONOVUM – IHR APOTHEKENMAGAZIN
Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich | M: aponovum@camucamu.media
www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Gräfe und Unzer / Verena Frei, Hotel Gassner – www.hotel-gassner.at

Die Energie in deinem Leben

MENTAL TIPP

Sei achtsam, wenn es um die Energie geht, die du in dein Leben lässt.

Alles, von den Menschen um dich herum bis zu den Inhalten, die du online liest oder der Musik, die du hörst, kann dich beeinflussen, auch in großem Maße. Wenn du merkst, dass sich deine Stimmung ändert, du dich unwohl oder sogar schlecht fühlst, schau dir die Energie um dich herum genauer an: Wen hast du kürzlich getroffen oder auch nur Kontakt gehabt? Welche Filme/Serien hast du dir angesehen? Was hast du gelesen? Meistens finden wir die Gründe oder Auslöser für unsere Gefühle in der Energie, die wir zuvor in unser Leben gelassen haben.

Kennst du dich mit Energiespendern und Energiefressern aus? Manchmal wiederholen wir unbewusst ein Muster, das schlecht für uns ist und leicht vermieden werden könnte. Ich werde einige auflisten, und wenn du etwas findest, das auf dich zutrifft, denk darüber nach, welche Änderungen du in deinem persönlichen Leben vornehmen könntest.

JOANA WEBER
SOULCOACH

WAS GIBT DIR ENERGIE?

- *Frische Luft*
- *Atmen*
- *Sonne*
- *Wasser*
- *Erde*
- *Natur*
- *Bäume & Pflanzen*
- *Tiere*
- *Bewegung*
- *Spaziergänge*
- *Tanzen*
- *Lachen*
- *Yoga*
- *Meditation*
- *Kunst*
- *Schlaf und Erholung*
- *Gemüse und Früchte*
- *Im Moment zu leben*

WAS NIMMT DIR ENERGIE?

- *Stress*
- *Sorgen*
- *Angst*
- *Keine persönlichen Grenzen*
- *Negativität*
- *Überdenken & Grübeln*
- *Überarbeiten*
- *Verbitterung*
- *Keine Bewegung*
- *Dehydrierung*
- *Zu wenig Schlaf*
- *Zu viel Bildschirmzeit*
- *Junk food*
- *In der Vergangenheit zu leben*

www.soulcoach-joana.de

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

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at
PEFC/06-39-01

202122021
PRINTED IN AUSTRIA

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11066-2304-1005

OH(R) WEH!

OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

Es ist Sommer und die vielen Schwimmbäder, Seen oder das Meer im Urlaub laden zum Schwimmen und Spielen ein. Nicht selten kommt nach dem Badespaß aber das große Oh(r) weh. Es drückt, schmerzt und zieht. Was ist passiert und warum gerade so oft im Sommer? Wir erklären den Unterschied zwischen einem Schwimmerohr und einer Ohrentzündung.

DAS SCHWIMMEROHR

Es ist eine Entzündung des Kanals zwischen dem Trommelfell und der Ohrmuschel. Das Schwimmerohr wird oft durch Wasser im Gehörgang ausgelöst, das nach dem Schwimmen zurückbleibt. So entsteht eine feuchte Umgebung, in der Bakterien wachsen können. Betroffen sein kann jeder, aber am häufigsten tritt es bei Kindern auf. Ihre Gehörgänge sind noch eng und gerade im Sommer gehen sie vermehrt baden. Das Schwimmerohr unterscheidet sich von einer Mittelohrentzündung, weil diese hinter dem Trommelfell auftritt. Sie kann durch Bakterien als auch durch Viren ausgelöst werden.

ERKENNEN SIE DEN UNTERSCHIED

Um schnell zu erkennen, welche Art von Infektion vorliegen könnte, helfen die folgenden Schritte:

1. **Bestimmen, wo der Schmerz auftritt**
   Beim Schwimmerohr befinden sich die Schmerzen im äußeren Gehörgang oder im Bereich der Ohröffnung und verstärken sich, wenn Sie am Ohrläppchen ziehen. Bei einer Mittelohrentzündung befinden sich die Schmerzen im Innenohr, in der Nähe des Trommelfells, und nehmen oft im Liegen zu, was auch zu Schlafstörungen führen kann.

2. **Sichtbare Symptome**
   Beim Schwimmerohr kann das äußere Ohr rot und geschwollen erscheinen und ein ausschlagartiges Aussehen haben. Kinder kratzen sich häufig am Ohr oder klagen über ein juckendes Ohr. Bei einer Mittelohrentzündung gehören Fieber, verminderter Appetit, Durchfall oder Erbrechen zu den erkennbaren Symptomen.

3. **Hörschwierigkeiten prüfen**
   Vorübergehender Hörverlust ist ein verräterisches Zeichen, sowohl für eine Mittelohrentzündung als auch für das Schwimmerohr. Hier ist ein Unterschied schwer zu erkennen.

4. **Mitwirkende Faktoren**
   Es hilft, darüber nachzudenken, wann die Ohrenschmerzen eingesetzt haben. War es nach einem kürzlichen Bad in einem See oder Pool? Für ein Schwimmerohr muss man nicht zwingend baden gewesen sein. Es reicht schon, die Ohren mit einem Wattestäbchen zu reinigen oder sich die Haare unter der Dusche gewaschen zu haben. Bei einer Mittelohrentzündung treten häufig vorher schon Anzeichen einer Infektion der oberen Atemwege wie Verstopfung, laufende Nase und tränende Augen auf.

BEHANDLUNG DES SCHWIMMEROHRS

Es ist wichtig, diese Symptome ernst zu nehmen und schnellstmöglich zu behandeln, um mögliche Infektionen und Komplikationen zu vermeiden. In der Apotheke erhalten Sie verschiedene Produkte, welche vorbeugen können oder auftretende Schmerzen lindern. Ohrentropfen mit dem Wirkstoff Lidocain haben eine lokal betäubende Wirkung und lindern Schmerzen. Am besten nutzt man es bei Kindern immer direkt nach dem Schwimmen. Wer eine pflanzliche Variante bevorzugt, sollte zu Ohrentropfen mit Olivenöl, Teebaumöl sowie Menthol greifen. Diese Inhaltsstoffe können dazu beitragen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Auch Kombination aus Mandelöl und Lavendelöl tragen dazu bei, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Eine effektive Alternative kann auch die Bestrahlung mit einer Rotlichtlampe sein.
Das kann dabei helfen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern.

VORBEUGUNG EINES SCHWIMMEROHRS

Nach dem Schwimmen oder Duschen sollten die Ohren gründlich mit einem Handtuch abgetrocknet werden. Neigen Sie den Kopf vor und zurück, sodass jedes Ohr nach unten zeigt, damit das Wasser aus dem Gehörgang entweichen kann. Ziehen Sie das Ohrläppchen in verschiedene Richtungen, damit das Wasser abfließen kann. Sollte sich dann immer noch Wasser im Ohr befinden, kann man auf geringster Stufe einen Haartrockner verwenden, um den Gehörgang zu trocknen.

NORMISON®
– Ohrentropfen

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

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

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

***Normison®** gibt es auch als Ohrenspray.*

Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Tropfpipette

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

Entgeltliche Einschaltung

DAS LEISURE-SICKNESS-SYNDROME

KRANK, SOBALD DER URLAUB BEGINNT

Wir haben immer schon geahnt, dass die „Freizeitkrankheit" real ist. Sie ist keine Einbildung oder gar Zufall. Denn kaum hat man das Büro für zwei Wochen abgeschlossen und die Tür zum wundervollen Hotelzimmer geöffnet, schleicht sie sich an – die nächste Erkältung. An Erholung ist jetzt nicht mehr zu denken …

ABSCHALTEN IST NICHT SO EINFACH, WIE ES SCHEINT

Man sieht es schon vor sich: sonnenüberflutete Strände, rauschendes Meer, herrliche Berglandschaften. Urlaub tut gut, sowohl dem Körper wie auch der Seele. Aber manchmal startet man diesen krank, schniefend und niesend. Was also tun? Der einfachste Sündenbock ist die Reise selbst. Aber sind es wirklich die dort umherschwirrenden Bazillen und die langen Nächte in neuen Städten, die uns krank machen? Nein! Manchmal reicht es aus, einfach eine Pause zu machen. Dieses Phänomen bezeichnet man als Leisure-Sickness-Syndrome, die sogenannte „Freizeitkrankheit".

SCHULD IST DER ADRENALINSPIEGEL

Wenn man eine Pause von der Arbeit einlegt, egal ob am Wochenende oder im Urlaub, klagen manche Menschen über Kopf- oder Muskelschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit und sogar Erkältungen oder grippeähnliche Symptome. Schuld daran ist nicht so sehr die Reise als der Adrenalinspiegel. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle. Sobald der physiologische oder psychologische Stress nachlässt und man sich eine Auszeit von der Arbeit nimmt, sinkt auch das damit verbundene Adrenalin und es bleibt ein vorübergehender Anstieg des Cortisolspiegels, der das Immunsystem schwächen kann. Dieser Wochenendzustand macht anfälliger für Krankheiten, Erkältungen und Grippe.

UNSER MOTOR LÄUFT UND PRODUZIERT ENERGIE

Anstatt dass unser Körper also in einen Entspannungsmodus eintritt, läuft der innere Motor einfach weiter und produziert so ständig neue Energie. Diese Energie ist aber in einer Pause im Urlaub nutzlos und führt dann zu einem Ungleichgewicht im Körper. Die Folge ist ein geschwächtes Immunsystem, das anfälliger für Infektionskrankheiten macht. Manchmal sind

es kleine Nuancen in Bezug auf die eigene Gesundheit wie Schmerzen oder Müdigkeit, die man in der Hektik des Alltags gar nicht bemerkt. Aber kaum sind wir im Urlaub, im Ruhemodus, verursachen sie ein Chaos.

VORBEUGEN MIT PROBIOTIKA

In der Apotheke erhalten Sie probiotische Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für die Anforderungen auf Reisen entwickelt wurden. Kombinationen aus lebenden Milchsäurebakterien und präbiotischen Ballaststoffen tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora aufrechtzuerhalten und das Immunsystem zu stärken. So kann man dem Leisure-Sickness-Syndrome vorbeugen und für einen gesunden und unbeschwerten Urlaub sorgen.

WAS STRESS-EXPERTEN EMPFEHLEN

Neben Probiotika gibt es auch noch weitere Maßnahmen, die helfen, die Freizeitkrankheit zu umgehen:

- *Sport treiben, um den Entspannungsprozess zu fördern.*
- *Meditieren, um bewusster, achtsamer, weniger reaktiv, ruhiger und effizienter zu werden.*
- *Ausschlafen kurz vor und im Urlaub. Denn ohne ausreichende Erholung schwächt sich die Fähigkeit der natürlichen Killerzellen, Virusinfektionen abzutöten.*
- *Alkohol- und Koffeinkonsum nur in Maßen. Denn eine ungesunde Ernährung kann die Gesundheit des Immunsystems beeinträchtigen und macht es wahrscheinlicher, dass man krank wird. Man sollte manchmal die Cocktails am Pool gegen einen Besuch an der Saftbar eintauschen.*
- *Je einen Tag vor und nach der Reise als Puffer einplanen, um sich mental auf den Urlaub und den anschließenden Alltag einzustellen.*
- *Vitaminspeicher füllen. Denn damit sind wir optimal gerüstet, um kommende Erkältungen abzuwehren.*

MIT DIESEN TIPPS BLEIBT UNS NUR NOCH, IHNEN EINEN WUNDERVOLLEN SOMMERURLAUB ZU WÜNSCHEN, GANZ OHNE KRANKHEIT, DAFÜR ABER MIT VIEL ERHOLUNG!

APOTHEKEN Tipp

FÜR EINE NORMALE FUNKTION DES IMMUNSYSTEMS

Die Zistrose, ein widerstandsfähiger Zwergstrauch, ist im östlichen Mittelmeerraum beheimatet und wird in der Volksmedizin seit Jahrhunderten bei Erkältungssymptomen, Magen-Darm-Beschwerden oder auch bei Hautproblemen verwendet. Die mediterrane Pflanze hat einen außerordentlich hohen Gehalt an wertvollen Polyphenolen und trägt zum Schutz unserer Zellen vor oxidativem Stress bei. Natürliches Vitamin C (aus Acerola) und Zink unterstützen das Immunsystem und die antioxidative Wirkung der Zistrose.

Immunstark

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

DIE PERIODE UND DER DARM

Durchfall, Verstopfung & Co. müssen nicht die Regel sein

Wann haben Sie das letzte Mal mit der besten Freundin über Menstruationsbeschwerden gesprochen? Dabei geht es klassischerweise um Bauchkrämpfe oder Müdigkeit. Wann aber hat man bei einer Tasse Kaffee schon mal darüber gesprochen, dass auch die Verdauung in der Zeit vor der Periode verrückt zu spielen scheint? Darüber mag man nicht reden – aber genau das sollten wir tun!

LÖSUNGSSUCHE STATT VERLEGENHEIT

Während jedes Menstruationszyklus durchläuft der Körper zahlreiche hormonelle Veränderungen. Diese Veränderungen wirken sich auf den gesamten Körper aus und sind besser bekannt als PMS-Syndrom. Stimmungsschwankungen, Krämpfe – aber auch Verdauungsstörungen sind die Folge. Und unter uns gesprochen: Bei vielen gehen kurz vor der Menstruation Winde ab, die man sich nicht mit der Ernährung erklären kann. Es ist verständlich, dass nicht alle Frauen diesen Zustand mit ihrem Gynäkologen besprechen wollen. Aber es ist Zeit, die Verlegenheit vor der Tür zu lassen!

ES BETRIFFT VIELE VON UNS

Frauen mit Zyklusbeschwerden berichten häufig über Bauchschmerzen, Durchfall, Verdauungsstörungen, Verstopfung und Reflux in der Zeit ihrer Periode. Besonders stark treten diese Symptome am ersten Tag der Blutung auf. Kommt noch ein Reizdarmsyndrom dazu, verschlimmern sich die Magen-Darm-Beschwerden. 50 % der Frauen mit Reizdarmsyndrom erleben eine Veränderung der Stuhlgewohnheiten um die Zeit ihrer Periode. Und rund ein Drittel der Frauen ohne Darmstörungen bemerkt eine menstruationsbedingte Veränderung der Verdauung. Warum ist das eigentlich so? Und noch viel wichtiger: Kann Frau etwas dagegen tun?

VIELSCHICHTIGER PROZESS

Nähert sich die Periode, nimmt das Fortpflanzungshormon Progesteron ab. Denn der Progesteronspiegel steigt nach dem Eisprung erst an, um die Gebärmutterschleimhaut aufzubauen und auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinkt der Progesteronspiegel aber wieder ab, was dazu führt, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird und die Menstruation einsetzt.

WER ODER WAS VERURSACHT DAS DARM-CHAOS WÄHREND DER PERIODE?

Man nimmt an, dass Prostaglandine für die Veränderungen der Verdauung vor und während der Menstruation verantwortlich sind. Während der Periode können hohe Konzentrationen von

Prostaglandinen im Uterus auftreten. Sie fördern einerseits die Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut, können andererseits aber auch Entzündungen im Körper verursachen, was zu Übelkeit führen kann. Prostaglandine verringern auch die Wasseraufnahmefähigkeit des Körpers, wodurch der Stuhl weicher wird und das Risiko von Durchfall steigt.

SIND ES ALLEIN DIE PROSTAGLANDINE?

Auch das Progesteron beeinflusst die Verdauung während der Menstruation. Denn während des Zyklus steigen und fallen die Hormonspiegel, einschließlich des Progesteronspiegels, was zu verschiedenen körperlichen und emotionalen Veränderungen führen kann. Progesteron kann die Darmbewegungen verlangsamen und so kommt es zu einer Verlangsamung des Verdauungsprozesses. Das führt dazu, dass sich Gas im Darm ansammelt. Blähungen sind die unangenehme Folge. Untersuchungen zufolge reagieren Frauen in der prämenstruellen Phase und während ihrer Periode generell auch empfindlicher auf Schmerzen und Unwohlsein. Diese Empfindlichkeit kann Verdauungssymptome verstärken.

KANN MAN VORBEUGEN?

Ja, es gibt Lösungen bei prämenstruellen Blähungen und Menstruationsdurchfall. Nahrungsergänzungsmittel, speziell zur Unterstützung der Darmgesundheit, enthalten Kombination aus verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen, Präbiotika und Inulin. So wird das Gleichgewicht der Darmflora gefördert und das Immunsystem unterstützt. Inulin ist eine Art löslicher Ballaststoff, der die Verdauung verbessert und den Cholesterinspiegel senkt. Nehmen Sie Ibuprofen gegen Krämpfe und Beschwerden ein. Es lindert die Schmerzen und ist ein Prostaglandinhemmer, der dazu beiträgt, dass die Verdauungsbeschwerden im Zusammenhang mit der Periode abklingen. Daneben ist es wichtig, viel zu trinken, um die Flüssigkeit zu ersetzen, die man mit dem Stuhl verliert. Salzhaltige Suppen, einfache Cracker oder Sportgetränke helfen, aber auch ballaststoffreiche Lebensmittel.

HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

PROSTAGLANDINE SIND AUCH AM PMS-SYMPTOM KOPFSCHMERZ BETEILIGT.

OMNi BiOTiC®

Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:
Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.
Einfach trinken!

Natürlich wirkt's!

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. 81192

9 120001 436972

*€ 2,– Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stück) bis 31.07.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81192

VERSCHLEISSERSCHEINUNG OSTEOCHONDROSE

Wie man sie erkennt und behandelt

Laut einer Studie des Gesundheitsministeriums sind Rückenschmerzen die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparats in Österreich. Rund 70 Prozent der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Rückenschmerzen. Sie können durch viele Faktoren verursacht werden und sind manchmal ein Zeichen von Osteochondrose.

Was ist der Unterschied zwischen Rückenweh und einer Osteochondrose?

Rückenschmerzen sind ein Symptom, das durch eine Vielzahl von Ursachen verursacht werden kann, einschließlich Überanstrengung der Muskeln oder Bänder, Verletzungen oder Entzündungen der Wirbelsäule oder der umgebenden Gewebe. Osteochondrose hingegen ist eine spezifische Erkrankung der Wirbelsäule, bei der sich Knorpelgewebe und Knochen im Wirbelbereich verändern und abbauen. Diese Veränderungen können Schmerzen und Steifheit verursachen sowie zu einem erhöhten Risiko für Bandscheibenvorfälle und andere Wirbelsäulenprobleme führen.

In welchem Alter treten Osteochondrosen auf?

Schätzungsweise 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung betrifft die Erkrankung der Osteochondrose. Sie können in jedem Alter auftreten, sind aber häufiger bei Kindern und Jugendlichen im Wachstumsschub sowie bei älteren Erwachsenen. Bei Kindern und Jugendlichen treten Osteochondrosen oft im Bereich der Wachstumsfugen auf, dort wo Knochen und Knorpelgewebe zusammenkommen. Diese Wachstumsfugen sind anfälliger für Verletzungen und Belastungen, die zu Osteochondrosen führen können. Bei älteren Erwachsenen tritt die Erkrankung häufiger aufgrund von Verschleißerscheinungen auf, die im Laufe des Lebens durch Belastungen und Alterungsprozesse in der Wirbelsäule entstehen können.

Die Symptome

Sie können von Person zu Person unterschiedlich sein. Typischerweise treten Rückenschmerzen oft im Bereich der Lenden- oder Halswirbelsäule auf. Diese Schmerzen können sich bei Bewegung verstärken und zu Taubheitsgefühlen oder Muskelverspannungen führen. Eine frühzeitige Diagnose von Osteochondrose ist wichtig, um weitere Schäden zu vermeiden und die bestmögliche Behandlung zu erhalten. Eine Diagnose kann in der Regel durch eine körperliche Untersuchung und eine Röntgenaufnahme gestellt werden.

Weitere Symptome können sein:

- *Schwellung*
- *Schmerzempfindlichkeit*
- *Gelenkknacken*
- *Blockierung des Gelenks*
- *Gelenkschwäche*
- *Steifheit der Gelenke*
- *Unfähigkeit, die betroffene Gliedmaße vollständig zu strecken*

Die Behandlung

In milden Fällen können Schmerzmedikamente oder Physiotherapie helfen, während in schwereren Fällen eine Operation erforderlich sein kann. Es gibt aber auch präventive Maßnahmen, die das Risiko von Osteochondrose verringern. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Körperhaltung. So wird die Belastung der Wirbelsäule reduziert und das Risiko von Verschleißerscheinungen verringert. Bei einigen Arten von Osteochondrose können Übungen und Dehnungen helfen, die Muskeln und Sehnen um das betroffene Gelenk zu stärken.

Spurenelemente und Vitamine für die Knochengesundheit

Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke enthalten unter anderem Kombinationen aus Glucosamin und Chondroitin. Diese Inhaltsstoffe können dazu beitragen, den Knorpel im Körper zu erhalten und die Gelenkgesundheit zu unterstützen. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für die Knochengesundheit wichtig und neben Calcium, Magnesium, Vitamin D3 und Vitamin K1 ebenso in kombinierten Nahrungsergänzungsmitteln in der Apotheke erhältlich. Calcium als Direktgranulat lässt sich ohne Wasser einnehmen und kann schnell vom Körper aufgenommen werden.

APOTHEKEN Tipp

FÜR DIE GELENKS-FUNKTION

Für einen reibungslosen, schmerzfreien Bewegungsablauf brauchen wir gesunde Knochen und Gelenksknorpel, die wie ein Stoßdämpfer Belastungen abfedern, und viskose Gelenksflüssigkeit, die als „Schmiermittel" in den Gelenken dient. Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und der Gelenksflüssigkeit erforderlich sind. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Knochen- und Knorpelfunktion bei. Mangan unterstützt die Bildung von Bindegewebe (u.a. Knorpel, Bandscheiben und Sehnen), und gemeinsam mit Vitamin D3 die Erhaltung der Knochen.

Gelenkfit

60 KAPSELN

fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

DIE SUCHT NACH SÜSS

Was übermäßigen Zuckerkonsum so bitter macht

Er lächelt einen in der Auslage geradezu verführerisch an: der Donut mit Glasur, der Red Velvet Kuchen oder der Punschkrapfen. Alle drei haben etwas gemeinsam – jede Menge Zucker! Genießt man dazu im Sommer noch eine kalte Limonade, ist der „Zuckerschub" perfekt. Denn eine einzige Flasche Erfrischungsgetränk enthält zwölf Teelöffel Zucker, das ist das Doppelte der empfohlenen täglichen Höchstmenge an Zucker. Warum aber sind wir so wild nach Süßem?

WIE DIE SUCHT NACH ZUCKER ENTSTEHT

Wir nutzen Zucker, um Heißhunger zu stillen, als Belohnung oder Methode, um neue Energie zu tanken. Wenn diese Gewohnheiten fortbestehen und der Zuckerkonsum immer regelmäßiger wird, kann es schwierig werden, damit aufzuhören. Manche fühlen sich ohne Zucker schnell launisch, müde, reizbar oder sogar krank. Diese Symptome deuten darauf hin, dass sich ein Problem entwickelt – die Zuckersucht.

#1 SCHON GEWUSST?

„Die meisten Menschen konsumieren das Drei- bis Vierfache der Menge an Zucker, die sie täglich zu sich nehmen sollten."

Der Zuckerkonsum ist heute so hoch wie nie zuvor. Das liegt daran, dass viele nicht wissen, dass die sogenannten gesunden Alternativen ohne Kalorien und ohne Zucker genauso ungesund sind. 75 % der Lebensmittel in den Supermärkten enthalten zugesetzten Zucker. Zuckerzusatz ist die schlimmste Zutat in der heutigen Ernährung, und man findet ihn in Donuts, Kuchen, Proteinriegeln, Joghurts, Dressings und sogar in Salaten! Es gibt überall versteckten Zucker, und deshalb nehmen die Menschen viel mehr Zucker zu sich.

#2 SCHON GEWUSST?

„Es gibt 56 Bezeichnungen für Zucker und die Lebensmittelhersteller wissen das!"

Zucker bekommt auf Verpackungen viele Namen. Er muss nicht immer klar deklariert sein. So ernährt man sich oft ungesund, ohne es zu wissen. Die Lebensmittelindustrie verwendet gern Süßstoffe mit hohem Fruchtzuckergehalt, so wie in Suppen, Bagels und Ketchup. Studien haben gezeigt, dass zu viel Zucker das Leptin-Hormon, unser Sättigungshormon, ausschaltet. Wir wissen dann nicht, wann wir satt sind, und das führt zu übermäßigem Essen. Diese Leptin-Resistenz gilt heute als Hauptursache für Gewichtszunahme und Fettleibigkeit beim Menschen.

#3 SCHON GEWUSST?

„Zucker beeinträchtigt das Verdauungssystem."

Überschüssiger Zucker, der vom Körper nicht absorbiert werden kann, bleibt im Darm zurück, wo er fermentiert. Dieser Zucker nährt schlechte Bakterien und verursacht eine Gasbildung. Diese Blähungen können Krämpfe, Spasmen und Schmerzen verursachen.
Studien haben auch einen Zusammenhang zwischen Durchfall und der schlechten Verdauung bestimmter Zuckerarten gezeigt. Unsere Verdauung wird von der Leber angeregt und nur diese kann Fruktose verarbeiten. Kommt aber zu viel davon in der Leber an, ist sie überlastet und das beeinträchtigt die Verdauung.

#4 SCHON GEWUSST?

„Zu viel Zucker verdoppelt die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzkrankheit zu sterben."

Jüngste Erkenntnisse haben gezeigt, dass ein hoher Fettanteil nicht die Hauptursache für Herzkrankheiten ist, wie bisher angenommen. Vielmehr ist es der überschüssig aufgenommene Fruchtzucker, welcher sich in Leberfett verwandelt. Das wiederum führt zur Entwicklung einer Insulinresistenz und in der Folge zu chronischen Erkrankungen wie Diabetes und Herzkrankheiten. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzerkrankung zu sterben, ist bei Menschen, die viel zugesetzten Zucker essen, doppelt so hoch wie bei Menschen, die keinen Zucker essen.

#5 SCHON GEWUSST?

„Zuckersucht kann Depressionen verursachen."

Der Geschmack von Zucker sendet Signale an das Gehirn, um Dopamin, das Wohlfühlhormon, freizusetzen. Dopamin gibt uns ein euphorisches Gefühl, das jedoch nicht von Dauer ist. Wird dieser Signalweg übermäßig aktiviert, führt das zu Problemen. Man wird süchtig nach Zucker und dem Gefühl, was es uns gibt. Langfristig kann diese Zuckersucht nachweislich Depressionen verursachen.

APFELPEKTIN, KURKUMA & CO. VERBESSERN DIE DARMGESUNDHEIT

Nahrungsergänzungsmittel mit dem Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium lactis können helfen, das Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten und die Verdauung zu verbessern. Denn eine gesunde Darmflora ist wichtig für eine gute Verdauung, die Aufnahme von Nährstoffen und ein starkes Immunsystem. Spezielle Kombinationen von verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen hemmen das Wachstum von schädlichen Bakterien im Darm und fördern die Entgiftung. Produkte mit Apfelpektin regulieren und verbessern die Verdauung, senken den Cholesterinspiegel und stabilisieren dadurch den Blutzuckerspiegel. Sind schon Schmerzen im Darm entstanden, helfen Wirkstoff-Kombinationen aus der Apotheke, die Kurkuma und Boswellia-Extrakte enthalten.

Schlank dich in den Sommer...

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

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

Hauptursache für Übergewicht

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

Keinen Zucker zuführen

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

Erfolgreich abnehmen

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

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER®

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt- ohne Nebeneffekte

www.exadipin.com

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Entgeltliche Einschaltung

ELEMENT WASSER

Reinigende und stärkende Wirkung

Einfach mal abschalten vom Alltag und Wellness rundum genießen? Das Urlaubsgebiet rund um die Krimmler Wasserfälle ist ein Ort, der Magie innehält. Das Rauschen des Wassers reduziert Stress und stärkt gleichzeitig unser Immunsystem. Und weil man davon nicht genug bekommen kann, bleibt man gern länger. Am besten im Hotel Gassner in Neukirchen, das Wellness drinnen und draußen anbietet und in dem sich einfach nur Wohlbefinden einstellt.

SEELENSTREICHLER WASSERFALL

Es gibt gute Gründe, warum wir uns von Zeit zu Zeit eine Auszeit nehmen und die Schönheit von Wasserfällen genießen sollten. Wasserfälle unterstützen durch verschiedene Mechanismen unser Immunsystem und Wohlbefinden. Denn das Rauschen des Wasserfalls wirkt beruhigend und die Nähe zu den Wasserfällen reduziert inneren Stress. Wir können uns entspannen und den Geist klären.

ENERGETISIEREND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Nähe zu den Krimmler Wasserfällen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus, das wurde von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in einer klinischen Studie nachgewiesen. Zurückgeführt wird dies auf die hohe Konzentration an negativen Luftionen in der Umluft des Wasserfalls. Sie stimulieren das Immunsystem, führen zu einer nachhaltigen Verbesserung der Atemwege, wirken sich positiv auf die Lungenfunktion aus und verringern die Anfallhäufigkeit bei Allergikern und Asthmatikern.

HOTEL GASSNER: DRAUSSEN RUFT DIE NATUR. DRINNEN LOCKT DIE ENTSPANNUNG.

In unmittelbarer Nähe zu den Krimmler Wasserfällen liegt das familiengeführte 4-Sterne Superior Wander- und Wellnesshotel Gassner. Es ist der ideale Ausgangspunkt für Erlebnisstouren in der Umgebung der Krimmler Wasserfälle. Vom aktiven Outdoor-Programm bis zum süßen Nichtstun im Wellnessbereich. Jeder Gast nach seinen

Wünschen. „Wir bieten eine bunte Mischung für Naturentdecker, Sportliebhaber und Wellnessgenießer“, so Sonja Gassner. Die modernen Zimmer sind komfortabel eingerichtet und die Krönung zur ohnehin schon wunderschönen Natur im Nationalpark Hohe Tauern.

VIELE MÖGLICHKEITEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Wandern im Nationalpark Hohe Tauern mit seinen zahlreichen Tälern und Themenwegen, Bergsteigen oder Mountainbiken, immer umringt von einer herrlichen Naturkulisse – das sind die schönsten Möglichkeiten, dem Alltag zu entfliehen.

Die Krimmler Wasserfälle sind ein einzigartiges Naturwunder, das es auf jeden Fall zu entdecken und zu erleben gilt. Gut zu wissen: Während der gesamten Sommersaison ist die Nationalpark Sommercard im Übernachtungspreis inbegriffen, damit ist der Eintritt zu den Wasserfällen, verschiedene Bergbahnen und weiteres mehr inkludiert.

WAS DAS HERZ BEGEHRT

Das exklusive Crystal- und Garten-SPA auf 1.200 Quadratmeter steht ganz im Zeichen der Entspannung. Ein Erholungsparadies zwischen kristallklarem Naturpool, Farblichthallenbad und weitläufiger Sauna- und Relaxlandschaft. Hier kann man die Seele baumeln lassen und das Element Wasser wahrlich mit allen Sinnen genießen. Im Restaurant begeistert das Team täglich mit regionalen und internationalen Gerichten, wobei die duftenden Kräuter aus dem Hotelgarten immer mit eingebunden werden.

WANDER- UND WELLNESSHOTEL GASSNER

Von abenteuerlichen Bergerlebnissen, bis hin zu erfrischenden Sprüngen ins kühle Nass findet man hier im Salzburger Land die perfekte Auszeit. Von leichten, familienfreundlichen Wanderungen bis hin zum großen Gipfelglück. Gemeinsam unvergessliche Momente sammeln, die Natur entdecken und dem Glück entgegenwandern.

Urlaub schon geplant?

MÖCHTEN AUCH SIE EINFACH MAL ABSCHALTEN VOM ALLTAG UND WELLNESS RUNDUM GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER** zu gewinnen.

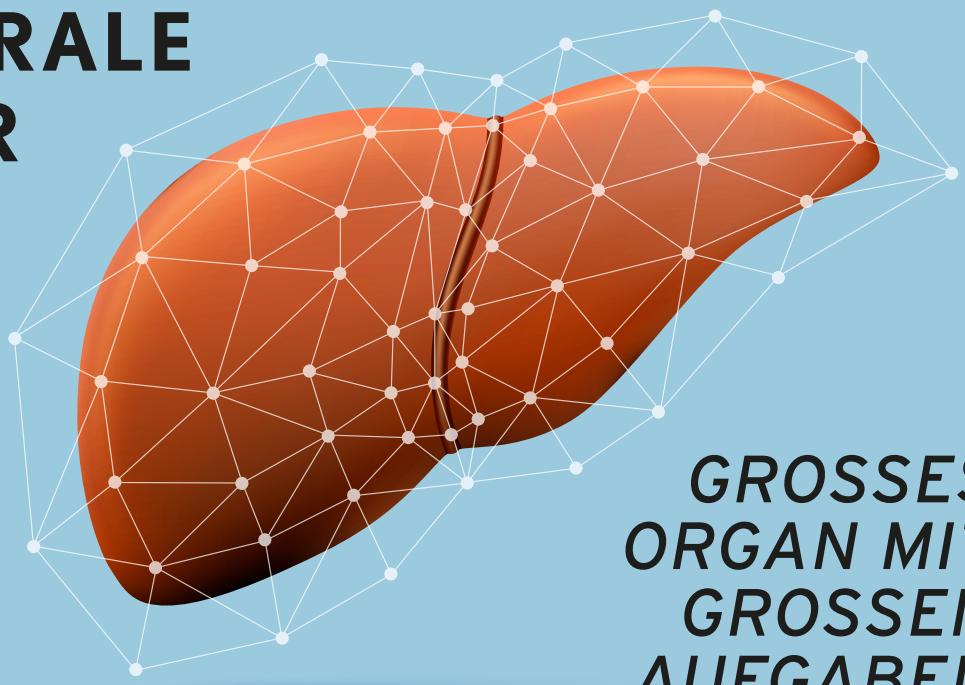
ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER ** SUPERIOR**
FAMILIE GASSNER
Hadergasse 167
5741 Neukirchen am Großvenediger

Tel.: +43 (0) 6565 / 6232
Mail: info@hotel-gassner.at
Web: www.hotel-gassner.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit am Großvenediger!

ENTGIFTUNGS-ZENTRALE LEBER



GROSSES ORGAN MIT GROSSEN AUFGABEN

Der Sommer ist da und mit ihm kommen auch wieder gemütliche Grillabende und der so herrlich zur Abendsonne passende Aperol Spritz auf der Terrasse. Doch Vorsicht! All diese Leckereien können auch schnell unsere Entgiftungszentrale, die Leber, belasten. Auf Sommerfreuden verzichten muss deswegen niemand, wenn man einige Tipps beherzigt.

Wenn die Leber Schwerstarbeit leisten muss

Der Grill ist angeheizt, das Fleisch brutzelt auf dem Rost und jeder hat ein kühles, alkoholisches Getränk in der Hand. Klingt nach einem perfekten Abend. Einzig: die Leber würde widersprechen. Denn eine übermäßige Aufnahme von Alkohol, Fett und Zucker kann dazu führen, dass unsere Leber Schwerstarbeit leisten muss, um all diese Stoffe aus unserem Körper zu filtern und abzubauen.

Eine der wichtigsten Organe in unserem Körper

Die Leber ist das größte innere Organ unseres Körpers und hat viele wichtige Funktionen. Eine der wichtigsten Funktionen ist die Entgiftung des Körpers. Als Entgiftungszentrum ist die Leber dafür verantwortlich, schädliche Substanzen wie Toxine, Medikamente, Alkohol und Stoffwechselprodukte abzubauen und aus dem Körper über den Urin oder den Stuhl zu entfernen. Wenn die Leber jedoch überlastet oder geschädigt ist, kann dies zu einer Beeinträchtigung des Entgiftungsprozesses führen. Die Leber spielt auch eine wichtige Rolle bei der Produktion von Gallenflüssigkeit, die für die Verdauung von Fetten benötigt wird.

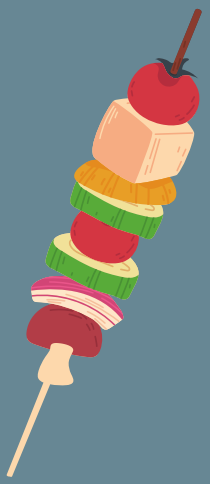
Warum der Darm auch eine Rolle spielt

Eine gesunde Darmflora spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers. Denn ein gesunder Darm ist in der Lage, schädliche Substanzen zu entfernen und so die Belastung der Leber zu reduzieren. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke, die speziell entwickelt wurden, um die Entgiftung und die Lebergesundheit zu unterstützen, enthalten meist Kombinationen aus Milchsäurebakterien, Präbiotika und Ballaststoffen. So wird das Gleichgewicht der Darmflora unterstützt und der Entgiftungsprozess gefördert.

Möglichkeiten, die Leber zu unterstützen

Anstatt nur Fleisch auf den sommerlichen Grill zu geben, kann man auf leichte Alternativen wie gegrilltes Gemüse oder Fisch zurückgreifen. Artischocken fördern ebenso die Lebergesundheit, wie das Gewürz Kurkuma oder die Heilpflanze Mariendistel. Sie unterstützen auch den Entgiftungsprozess des Körpers. Auch hier können gezielte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke durch die Aktivierung von Leberenzymen und den Stoffwechsel der Leberzellen eine positive Wirkung auf die Lebergesundheit haben.

Rezept



Gegrillter Gemüse-Spieß

mit würzigem Joghurt-Dip

Zubereitung

1. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Gemüsestücke abwechselnd auf Spieße stecken.
3. Spieße mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spieße auf den Grill legen und für etwa 10 Minuten grillen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
5. In der Zwischenzeit den Joghurt-Dip zubereiten, indem Sie alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
6. Die Spieße vom Grill nehmen und mit dem Joghurt-Dip servieren.

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini	Salz und Pfeffer
2 Paprika	250 g griechischer Joghurt
1 Aubergine	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 rote Zwiebel	1 TL Kreuzkümmel
8 kleine Champignons	1 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Saft einer halben Zitrone

OMNi BiOTiC®

Entlastung
für die Leber – aus dem Darm

OMNi-BiOTiC® ***HETOX*****:** Reguliert die gestörte Funktion der Leber aus dem Darm heraus.

Bis zu € 5,– Gutschein für OMNi-BiOTiC® HETOX*

Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

*€ 2,– Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® *HETOX* (7 Stk.) bis 31. Juli 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. 81194

9 120001 436972

*€ 5,– Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® *HETOX* (30 Stk.) bis 31. Juli 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. 81195

9 120117 910250

ANDROPAUSE – DER MANN IM WECHSEL

KEINE LUST, WENIGER HAARE UND MEHR BAUCH: SYMPTOME DER MÄNNLICHEN WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre bringt man immer nur mit Frauen in Verbindung. Aber wussten Sie, dass es auch die männlichen Wechseljahre gibt? Man möchte meinen, dass sie ein Mysterium sind. Aber googeln Sie einmal „männliche Menopause" und lassen Sie sich überraschen. Sie werden eine wahre Informationsflut erleben!

MENOPAUSE VS. ANDROPAUSE

Im Netz wird man schnell feststellen, dass die männliche Menopause sehr umstritten ist. Sie unterscheidet sich nämlich erheblich von der weiblichen. Obwohl diese ein natürlicher Teil des Alterns ist, entwickeln einige ältere Männer nie einen niedrigeren Testosteronspiegel – während der Testosteronspiegel anderer Männer bis zum Alter von 70 Jahren auf etwa 50 Prozent des Höchstwertes sinken kann. Diese hormonelle Umstellung kann körperliche, emotionale und kognitive Veränderungen verursachen.

WIE STELLT MAN EINE ANDROPAUSE FEST?

Ein niedriger Testosteron-Wert kann problematisch sein und eine Vielzahl von Symptomen und Komplikationen verursachen. Wenn Ihre Libido auf einmal geringer als gewöhnlich ist, kann dies ein Zeichen für einen niedrigen Testosteron-Wert sein, der durch die Andropause verursacht wird. Forscher stellten auch fest, dass viele Männer in der Andropause zum Psy-

chiater gehen, weil sie unter Stimmungsschwankungen leiden – bevor sie daran denken, ihren Testosteronspiegel überprüfen zu lassen. Sie könnten sich auch in der Andropause befinden, wenn Sie Mühe haben, Energie für normale Tagesaktivitäten aufzubringen, unter Schlafstörungen leiden und an Bauchfett zugelegt haben.

WEITERE MÖGLICHE URSACHEN FÜR DIE „MÄNNLICHE MENOPAUSE“

Nicht immer ist allein der sinkende Testosteron-Spiegel für eine einsetzende Andropause verantwortlich. Auch andere Faktoren können diese beeinflussen:

- *Schlafmangel*
- *schlechte Ernährung*
- *Bewegungsmangel*
- *übermäßiger Alkoholkonsum*
- *Rauchen*
- *geringes Selbstwertgefühl*

DIE GUTE NACHRICHT: ES GIBT LÖSUNGEN!

In der Apotheke sind verschiedene Produkte erhältlich, welche die Symptome der Andropause lindern. Nahrungsergänzungen speziell für Männer enthalten Kombinationen aus pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Isoflavonen aus der Sojabohne, Rotklee, Vitamine und Mineralstoffe. Hormonungleichgewichte werden dadurch ausgeglichen, Energie und Vitalität erhöht und Hitzewallungen reduziert. Zink, Selen und Biotin tragen dazu bei, gesunde Haut, Haare und Nägel zu unterstützen. Diese Nährstoffe unterstützen den Stoffwechsel, das Immunsystem und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Inhaltsstoffe wie Granatapfel-Extrakt können dazu beitragen, die Durchblutung zu verbessern.

TESTOSTERONMANGEL KANN BEHOBEN WERDEN

Wenn Sie Symptome einer niedrigen Testosteron-Konzentration haben oder vermuten, dass Sie in der Andropause sind, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Wenn die Untersuchungsergebnisse darauf hindeuten, dass Sie einen Testosteronmangel haben, können Sie an einen Endokrinologen, einen Spezialisten für Hormonprobleme, überwiesen werden. Bestätigt dieser die Diagnose, kann Ihnen eine Testosteronbehandlung angeboten werden, um den Hormonmangel zu beheben und Ihre Symptome zu lindern. Diese Behandlung kann in Form einer Injektion oder eines Gels verabreicht 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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

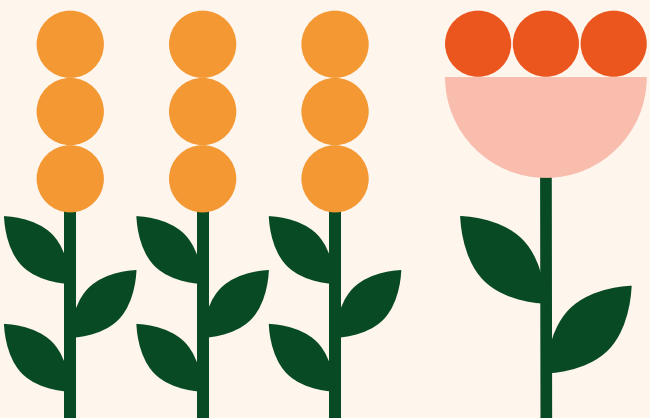
Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



APOTHEKEN Tipp

FÜR HERZ, GEHIRN UND AUGEN

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft. Das fettlösliche Vitamin E schützt die Lipide vor Oxidation.

Omega 3

60 KAPSELN

fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

Rätseln & Gewinnen

Wie heißen die größten Wasserfälle Europas, die sich im Nationalpark Hohe Tauern befinden?

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.08.2023.

* **Der** Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von **Aponovum** verlost.
** **Die Gewinne** werden unter den Einsendungen der Kunden der Stadtapotheke Fürstenfeld verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Hotel Gassner.
ww.hotel-gassner.at

2. & 3. PREIS**

Omega 3

Infos zum Produkt auf Seite 21.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

VIEL GLÜCK!

FAQ

Ihre Fragen
Unsere Antworten

Durch die große Hitze habe ich unter der linken Brust einen Ausschlag bekommen. Es sind rote, runde Erhebungen. Sie jucken sehr stark, was kann ich tun?

Es hat sich ein Pilz auf der Haut gebildet. Hier helfen weder kaltes Wasser noch eine Zinksalbe. Auch tägliche Duschen bringen keine Linderung. Antimykotische Cremes enthalten Wirkstoffe wie Clotrimazol, Miconazol oder Ketoconazol und sind wirksam gegen Pilzinfektionen. Sie können dreimal täglich auf die betroffene Hautstelle aufgetragen werden. Auch Teebaumöl hat antimykotische Eigenschaften und kann bei der Behandlung von Hautpilz helfen.

Wenn ich huste oder lache, führt das zu unkontrolliertem Urinverlust. Manchmal passiert mir das auch beim Laufen oder Treppensteigen. Was hilft?

Unterstützende Medikamente mit Kürbiskernextrakt stärken den Blasenmuskel und unterstützen das Harnsystem. Cranberry-Saft oder -Kapseln können dazu beitragen, Infektionen der Harnwege zu verhindern, die Blasenschwäche auslösen oder verschlimmern können. Probiotika können dazu beitragen, ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora zu fördern, was dann auch wieder zu einer gesunden Blase führt.

Ich habe unangenehme Warzen an den Füßen, gerade jetzt im Sommer sieht man sie deutlich. Was kann ich dagegen tun?

Warzen sind Hautveränderungen, die durch Viren ausgelöst werden. Eine gängige Methode zur Behandlung von Warzen an den Füßen ist die Verwendung von Salicylsäure-haltigen Produkten wie Pflastern, Lösungen oder Gele. Eine andere Methode zur Behandlung von Warzen ist die Kryotherapie, die man daheim mit vereisenden Sprays oder Pflastern durchführen kann.

Was hilft wirklich gegen den Kater am Morgen nach einer Party?

Nach der Feier, vor dem Zubettgehen, sollte man eine basische Mineralmischung mit Calcium, Magnesium und Natriumhydrogencarbonat trinken. Das kompensiert die alkoholbedingten Verluste an Wasser und Mineralstoffen. Wacht man trotz aller Vorsicht mit Kopfschmerzen und Übelkeit auf, können rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen.

SOMMERROLLEN

MIT ERDNUSS-DIP

REZEPT VON
VERENA FREI
Frei Style

DIE LEICHTEN UND GESUNDEN ROLLEN SIND SO LECKER UND MIT ETWAS ÜBUNG SCHNELL GEMACHT. AUSSERDEM KANN MAN BEI DER FÜLLUNG PRIMA ABWECHSELN

1.

Für die Sommerrollen die Möhren waschen, schälen und ebenso wie den Tofu in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Den Rotkohl fein schneiden oder raspeln.

2.

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und in dünne Spalten schneiden.

3.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die Kräuter und den Salat waschen und trocken schleudern.

4.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Alle Zutaten nebeneinander auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten.

5.

Die Reispapierblätter nacheinander in Wasser einweichen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Nun mit den vorbereiteten Gemüse-, Obst- und Tofustreifen, den Kräutern, Salatblättern, Sprossen, Glasnudeln und Sesam belegen und aufrollen.

Verschiedene Kombinationen ausprobieren, nicht alle Rollen müssen gleich sein. Jeder kann seine Füllung selbst wählen. Die Rollen mit etwas Abstand auf einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Für den Dip nach Belieben den Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und zu den Sommerrollen servieren.

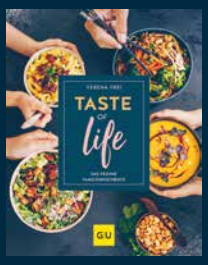
ZUTATEN

FÜR DIE SOMMERROLLEN

- *2 Möhren*
- *200 g Tofu (z. B. Räucher-, Mandel- oder Sesamtofu)*
- *1 Mango*
- *1/4 Rotkohl*
- *1 Avocado*
- *100 g Glasnudeln*
- *frische Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Koriander, Thai-Basilikum)*
- *1 Handvoll Asia-Salat (ersatzweise Baby-Blattspinat)*
- *1 Frühlingszwiebel*
- *120 g große Reispapierblätter (20 cm Ø)*
- *2 EL Sprossen (z. B. Brokkoli, Mungbohnen)*
- *2 EL Sesam*

FÜR DEN DIP

- *1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang; nach Belieben)*
- *3 EL Sojasauce*
- *1 TL Sesamöl*
- *1 EL Reisessig*
- *1 EL Ahornsirup*
- *Chiliflocken (nach Belieben)*
- *Frühlingszwiebeln in feinen Ringen*
- *1 TL Sesam*



KOCHBUCH

TASTE OF LIFE – DAS VEGANE FAMILIENKOCHBUCH

@frei_style
www.frei-style.com

Stadt Apotheke

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

www.stadtapotheke-fuerstenfeld.at