

Stadt Apotheke

WINTER  
04  
23/24

gesund mit

IHR MAGAZIN  
FÜR GESUNDHEIT &  
WOHLBEFINDEN

## TANZ DER VIREN

DIE CHRONOLOGIE EINER ERKÄLTUNG

## DER EWIGE NEUJAHR-S-VORSATZ

WARUM DIÄTEN OFT SCHON AM MONTAG SCHEITERN

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

„EAT THE FROG“

ODER: WARUM VERSCHIEBEN WIR AUFGABEN IMMER?

## editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

es ist wieder diese Zeit des Jahres: Die Sonne geht früh unter, das Wetter wird immer kälter. Die langen Wintermonate können sich auf das körperliche und geistige Wohlbefinden auswirken. Vielleicht fühlen Sie sich gereizter, energielos und haben Schwierigkeiten, tägliche Aufgaben zu erledigen?

Gerade im Alter reagiert der Körper anders auf die Kälte, was anfälliger für ernsthafte Gesundheitsprobleme macht. Aber mit ein wenig Vorbereitung und der Beachtung einiger einfacher Ratschläge kommen Sie gesund durch den Winter.

Auch wenn man sich bei nasskaltem Wetter am liebsten drinnen verkriechen möchte - es ist wichtig, das Haus zu verlassen und sich mit Freunden und Familie zu treffen. Sonst kommt es schnell zu Gefühlen der Einsamkeit und Hilflosigkeit. Konzentrieren wir uns also in dieser Zeit des Jahres auf die Selbstfürsorge.

Man kann das Thema Selbstfürsorge auch daheim ausleben: Wie wäre es denn mit einem Wellnessabend? Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper und investieren Sie in eine gute Hautpflege für Gesicht und Körper: Genießen Sie ein schönes Bad und tragen eine Gesichtsmaske oder Haarkur auf. Denn Haut und Haar leiden in den Wintermonaten genauso wie unsere Stimmung.

Das Wissen darum, wie der Körper auf Wintertage reagiert, kann helfen, sich besser darauf vorzubereiten. Mit dieser Lektüre geben wir Ihnen hilfreiche Tipps mit auf den Weg.

---

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

4

### „Eat the Frog“

oder: Warum verschieben wir Aufgaben immer?

6

### Eine echt fette Geschichte?

6 Legenden über Cholesterin

8

### Geheimtipps gegen Heiserkeit

So bewahren Profis ihre Stimme bei Halsschmerzen

10

### Unschlagbare Allianz

Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

12

### Muskelverspannungen adé

So bekämpfen Sie Schmerzen effektiv und nachhaltig

14

### Der ewige Neujahrs-Vorsatz

Warum Diäten oft schon am Montag scheitern

16

### Tanz der Viren

Die Chronologie einer Erkältung

18

### Wenn graue Haare auf graue Zonen treffen

Die geheimen Waffen gegen das Altern der Libido

20

### Adé zum stillen Leiden

Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht

22

### Gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit

Wie Sie dem Winterblues trotzen können

24

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

### Rezept

Pikante Kohlrouladen

MENTAL  
TIPP

# Visualisierung als Werkzeug

*Unsere Vorstellungskraft  
ist mit das mächtigste  
Werkzeug, was uns zur  
Verfügung steht.*

Folgendes Geheimnis: Du wirst buchstäblich zu dem, woran du glaubst. Wenn du dich auf Probleme konzentrierst, wirst du mehr Probleme bekommen. Wenn du dich aber stattdessen auf Chancen konzentrierst, bekommst du mehr Möglichkeiten. Nimm beispielsweise das Bild von Krankheit und ersetze es in deiner Vorstellungskraft durch Gesundheit. Immer und immer wieder. Wenn du dieses Traumleben möchtest, fang damit an, es täglich zu visualisieren.



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

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



Gedruckt nach der  
Richtlinie „Druckerzeug-  
nisse“ des Österreichischen  
Umweltzeichens,  
Offset 5020, UZ-Nr. 794



Für mehr  
Produkti-  
vität

# „EAT THE FROG“

ODER: WARUM VERSCHIEBEN WIR AUFGABEN IMMER?

**UM ES IN DEN WORTEN VON MARK TWAIN ZU SAGEN:**

*„ESSEN SIE GLEICH AM MORGEN EINEN LEBENDEN FROSCH, DANN KANN IHNEN FÜR DEN REST DES TAGES NICHTS SCHLIMMERES MEHR PASSIEREN.“ DIESE "ISS DEN FROSCH"-STRATEGIE IST EINE PRIORISIERUNGS- UND PRODUKTIVITÄTSMETHODE, DIE MENSCHEN DABEI HILFT, SCHWIERIGE AUFGABEN ZU ERKENNEN UND ZU LÖSEN. ABER IST SIE FÜR JEDEN GEEIGNET?*

## **ABER WARUM: „ISS DEN FROSCH“?**

Man muss Mark Twain nicht wörtlich nehmen, um störungsfrei durch den Tag zu kommen. Es reicht, wenn man erkennt, dass es Sinn macht, die Aufgabe, vor der man sich am meisten fürchtet, zuerst zu erledigen. Das „Eat the Frog“-Prinzip erfordert eine einfache Änderung, die einen großen Unterschied in der eigenen Produktivität ausmacht. Das Einzige, was man tun muss ist, diese Aufgabe (den Frosch) zu Beginn des Tages anzugehen. Man kann also mit positiver Einstellung in den restlichen Tag starten. Dieses Gefühl der Erfüllung wird Sie antreiben, da alles andere im Vergleich dazu einfach erscheint.

## **FRISCH GESTÄRKT ANS WERK**

Morgens ist der Körper am produktivsten. Er ist ausgeruht und unbelastet vom Tag. Die beste Gelegenheit, den „Frosch“ anzugehen. Diese Zeit mit einfachen und bedeutungslosen Aufgaben zu verschwenden, würde die Bereitschaft, sich später den schwierigeren Dingen zu stellen, mindern. Durch die Umkehr der Reihenfolge spürt man einen deutlichen Unterschied in der eigenen Produktivität. In dieser Phase helfen auch Nahrungser-

gänzungsmittel aus der Apotheke, die dazu entwickelt wurden, die allgemeine Vitalität, Konzentration und Stressresistenz zu fördern.

## **WELCHE AUFGABEN KÖNNEN „FRÖSCHE“ SEIN?**

Jede Aufgabe kann ein "Frosch" sein - wenn man die Erledigung offen nach hinten hinauszögert. Als „Frosch“ einzustufen ist eine Aufgabe dann, wenn man sie als extrem schwierig empfindet, sie viel Zeit in Anspruch nehmen würde, sie einfach langweilig ist oder weil sie zu anspruchsvoll ist.

## **WAS TUN, WENN ES MEHRERE FRÖSCHE GIBT?**

Dann isst man ganz einfach zuerst den hässlichsten. Das bedeutet, dass Sie sich erst einmal auf die schwierigste Aufgabe konzentrieren und sich dann nach unten auf der Prioritätenliste vorarbeiten.

## IST JEDER FÜR DIE „EAT THE FROG“-TECHNIK GEEIGNET?

Die meisten Menschen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, sind in der Regel Geschäftsleute. Sie brauchen kreative und vor allem schnelle Lösungen, um ihre Produktivität zu steigern. Die Methode des "Frösche essens" kann aber auch in anderen Bereichen angewendet werden. Die Technik ist für jeden geeignet, der:

- › mit mehreren Projekten gleichzeitig jongliert
- › die ganze Woche über mit Fristen konfrontiert ist
- › Schwierigkeiten hat, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren
- › nicht an eine tägliche Routine gewöhnt ist
- › Probleme mit der Priorisierung von Aufgaben hat

## AUF EINEN BLICK: DIE VOR- UND NACHTEILE DES PRINZIPS

# PLUS

- + Die Methode ist denkbar einfach, erfordert keine aufwändigen Prozesse und fördert eine positive Arbeitsgewohnheit.
- + Sie ist ausgezeichnet für mentale Ausgeglichenheit.
- + Sie ist universell anwendbar.

# MINUS

- Einige Menschen finden es demoralisierend, jeden Tag mit der schwierigsten Aufgabe zu beginnen.
- Jeder arbeitet anders. Ihre besten Arbeitsstunden sind möglicherweise nicht am Anfang des Tages.
- Es gibt wenig oder keinen Raum für Improvisation. Was ist, wenn mitten am Tag eine andere wichtige Aufgabe auftaucht? Sie werden zu müde oder demotiviert sein, um sie ordnungsgemäß zu bewältigen.

## DER FROSCH ALS „ABO“ IN DEN NEUJAHRSVORSÄTZEN

Denken Sie nicht lange darüber nach, ob diese Methode für Sie funktioniert oder nicht. Versuchen Sie es einfach! Wählen Sie die wichtigste Aufgabe aus Ihrem heutigen Kalender und beginnen Sie von Tag eins an, sie anzugehen. Und damit die Nerven dabei nicht flattern, hilft zum Beispiel Passionsblumenkraut aus der Apotheke. Es hat beruhigende und angstlösende Eigenschaften und kann zur Stressbewältigung beitragen.



# Stress? Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:  
Wenn der Alltag Sie herausfordert.



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

**GUTSCHEIN**  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 81587



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 29. Februar 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81587

# EINE ECHT FETTE GESCHICHTE?

*Egal wie lang Ihre letzte Gesundheitsuntersuchung zurückliegt, an einen Wert erinnern sich die meisten: den Cholesterinspiegel. Wenn er höher ist als ideal, sind Sie damit nicht allein. Aber warum kümmern sich Ärzte so sehr um das Cholesterin und was hat sich in den letzten Jahren zum Wissen darüber geändert?*



**C**holesterin ist ein vielschichtiges Thema und unterscheidet sich in diätetisches Cholesterin und Blutcholesterin:

## Diätetisches Cholesterin

Bezieht sich auf das Cholesterin, welches wir durch unsere Nahrung aufnehmen. Es stammt hauptsächlich aus tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Es wird vom Verdauungstrakt aufgenommen und in den Blutkreislauf transportiert. Dachte man einst, dass das diätetische Cholesterin einen großen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut hat, weiß man heute, dass dem nicht so ist.

## Blutcholesterin: LDL und HDL

Blutcholesterin ist das Cholesterin, welches sich in unserem Blutkreislauf befindet. Es besteht aus zwei Hauptarten: LDL-Cholesterin (niedrigdichtes Lipoprotein) und HDL-Cholesterin (hochdichtes Lipoprotein). LDL-Cholesterin wird oft als „schlechte“ Cholesterin bezeichnet, da hohe LDL-Spiegel mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Auf der anderen Seite wird das HDL-Cholesterin als „gutes“ Cholesterin bezeichnet. Es hat die

Eigenschaft, Cholesterin von den Arterienwänden zu entfernen und zum Abbau in die Leber zu transportieren. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, können eine leichte Erhöhung des guten HDL-Cholesterins bewirken.

## Hat das Ei an allem Schuld?

Seit mehr als einem halben Jahrhundert wird über die Rolle des diätetischen Cholesterins in der gesunden Ernährung debattiert. Immer taucht dabei ein Lebensmittel auf: das Ei. Die Beschränkung des Verzehrs von Eiern soll der Herzgesundheit nutzen. Aber stimmt das auch? Und wie schaut es mit den vielen anderen Legenden über Cholesterin aus?



### Legende 1: Der Cholesterinspiegel bleibt niedrig, wenn man Eier meidet

Fakt ist, der Verzehr von mehr Cholesterin führt für die meisten Menschen nicht zwangsläufig zu höherem Blutcholesterin. Der Körper stellt selbst auch Cholesterin her und passt sich an, wenn man mehr oder zu wenig Cholesterin zu sich nimmt. Für die meisten Menschen hat der Verzehr von Eiern in Maßen keinen signifikanten Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Es ist auch wichtig zu beachten, dass die Zubereitung von Eiern einen Unterschied machen kann. So können gebratene Eier in Butter oder Öl zu einem höheren Gehalt an gesättigten Fettsäuren führen, die den Cholesterinspiegel beeinflussen können.



### Legende 2: Cholesterin ist immer schädlich

Fakt ist, dass Cholesterin, das oft als fettähnliche, wachsartige Substanz beschrieben wird, für den menschlichen Körper unverzichtbar ist. Es spielt eine wichtige Rolle während der fetalen Entwicklung, ist Teil der Zellmembranen und fördert die Produktion wichtiger Hormone. Ist der Cholesterinspiegel aber zu hoch, können Probleme wie verstopfte Arterien entstehen und es erhöht sich das Risiko von Herzproblemen.



### Legende 3: Der Cholesterinspiegel muss erst ab einem gewissen Alter getestet werden

Fakt ist, dass alle erwachsenen Niedrigrisiko-Personen ab 20 Jahren ihren Cholesterinspiegel alle vier bis sechs Jahre überprüfen lassen sollten. Gab oder gibt es in der Familie Probleme mit dem Cholesterinspiegel oder mit Herzkrankheiten, sollten diese Untersuchungen häufiger sein.



### Legende 4: Man hat keine Kontrolle über den eigenen Cholesterinspiegel

Fakt ist, dass einige Einflüsse auf den Cholesterinwert außerhalb der eigenen Kontrolle liegen. Wenn Frauen in die Menopause kommen, erhöhen sich ihre LDL- und Triglyceridspiegel. Regelmäßige Hochintensitätsübungen, wie Laufen oder Radfahren in einem guten Tempo, können aber das Cholesterin um mindestens 10 % senken - damit hat man Kontrolle über den eigenen Cholesterinspiegel. Und kein Medikament kann die physiologischen Vorteile von Bewegung replizieren.



### Legende 5: Ein niedriger Cholesterinspiegel steht für ein niedriges Herzinfarkttrisiko

Fakt ist, Cholesterin ist ein wichtiger Risikofaktor, aber nicht der einzige. Auch das Alter (ältere Menschen sind gefährdeter), das männliche Geschlecht, Diabetes, Tabakkonsum und Fettleibigkeit tragen zu einem erhöhten Risiko eines Herzinfarktes bei.



### Legende 6: Man kann den Cholesterinspiegel ohne Hilfe von Medikamenten kontrollieren

Fakt ist, nicht alle Risikofaktoren können angegangen werden. Man kann weder etwas an seinem biologischen Alter ändern, noch an der eigenen genetischen Veranlagung. Sie sollten mit Ihrem Arzt ausführlich über Nutzen und Risiken von Medikamenten sprechen.

**FAZIT: HALTEN SIE IHR CHOLESTERIN IM BLICK!**  
*Auch wenn es keinen Beweis für Zusammenhänge zwischen diätetischem Cholesterin und Gesundheitsrisiken gibt, kann es ein Fehler sein, sich darauf zu verlassen. Denn Lebensmittel, die reich an diätetischem Cholesterin sind, neigen auch dazu, reich an gesättigten Fetten zu sein. Und zu viel gesättigtes Fett zu essen - zusammen mit zu viel Zucker, Natrium und zu wenigen Ballaststoffen - erhöht das Risiko von Herzerkrankungen. Der in der Apotheke erhältliche Wirkstoff Rotreisextrakt sowie der pflanzliche Stoff Berberin tragen zur Senkung des LDL-Cholesterins bei.*



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

# GEHEIMTIPPS GEGEN HEISERKEIT

## SO BEWAHREN PROFIS IHRE STIMME BEI HALSSCHMERZEN

*Christina Stürmer ist „Heiser vor Glück“, Rod Stewart und Joe Cocker bekannt für ihre charakteristisch heiseren Singstimmen. Was aber, wenn die kratzige Stimme nicht beabsichtigt, sondern dank kühlem Winterwetter Einzug gehalten hat? Was machen Sänger in diesem Fall? Wir haben recherchiert und sind auf tolle Tipps zur Beruhigung der Stimmbänder gestoßen. Und keine Sorge – es hilft mehr, als einfach nur still zu sein.*

### WENN MAN SICH FÜHLT WIE ARIELLE

Kalter Wind, niedrige Temperaturen und ständiger Regen sorgen gern mal dafür, dass man morgens ohne Stimme erwacht. Das fühlt sich dann so an, als hätte man selbst mit der bösen Meerhexe aus „Arielle“ einen fast schon faustischen Pakt geschlossen und man nun als arme, unglückliche Seele ohne Stimme durchs Leben wandeln soll. Aber ganz so schlimm muss es dann doch nicht werden.

### WAS GENAU IST EIGENTLICH HEISERKEIT?

Medizinisch bezeichnet man es als Dysphonie. Die Stimme hört sich dabei kehlig, rau oder angestrengt an und die Kehle fühlt sich an, als wäre sie mit Sandpapier ausgekleidet. Eine heisere Stimme kann im Winter durch verschiedene Faktoren verursacht werden:

- › **Laryngitis:** Dieser Stimmbruch wird durch das vorübergehende Anschwellen der Stimmlippen infolge von Erkältung, Grippe, Allergien oder anderen Infektionen verursacht.
- › **Überlastung oder Überbeanspruchung:** Jede Art von lauter, hoher oder längerer Beanspruchung der Stimme kann zu Heiserkeit führen. Kaltes, feuchtes Wetter begünstigt das.



## Die Tipps der Stars

**Rita Ora (britische Sängerin und Schauspielerin):**

„Ich schließe mich in einem Raum ein und rede nicht.“

**JoJo (US-amerikanische Pop- und R&B-Sängerin):**

„Manuka-Honig ist eine gute Sache. Ingwer. Aber das Beste, was man tun kann, ist, die Klappe zu halten.“

**Lena Hall (US-amerikanische Singer-Songwriterin und Schauspielerin):**

„Das Beste ist, warmes Wasser mit Kurkuma zu trinken. Denn Kurkuma ist ein Entzündungshemmer.“

**Andy Bell (Leadsänger von Erasure):**

„Viel Ruhe, du musst dich ausruhen. Redet nicht zu viel... na ja, ein bisschen. Und viel, viel Dampf – so viel Dampf wie möglich.“

### DIE GUTEN ALTEN HAUSMITTEL

Neben den Tipps der Stars gibt es aber auch noch die bekannten Hausmittel gegen Heiserkeit. Dazu gehören Gurgeln mit Salzwasser und das Trinken von heißen Getränken bis hin zu Zitronenwasser. Koffein sollte man vermeiden, es kann austrocknend wirken.

### LUFTBEFEUCHTER

Die Verwendung eines Luftbefeuchters trägt auch zur Befeuchtung der Stimmlippen bei. Dabei atmet man winzige Wasser-

tröpfchen ein. Sind die Stimmlippen befeuchtet, vibrieren sie nicht so stark gegeneinander, was die Rauheit und damit die Heiserkeit verringert. Am besten verwendet man über Nacht einen Heißwasserverdampfer mit einer Raumluftfeuchtigkeit von 30–50 %.

### DAMPF

Auch das Einatmen von Dampf hilft, die Stimmlippen feucht zu halten. Dazu nutzt man entweder einen handelsüblichen Verdampfer oder kocht Wasser, gibt es in eine Schüssel und atmet den Dampf ein. Alternativ kann man einen heißen, nassen Waschlappen über Nase und Mund legen und tief einatmen.

### HILFE ZUR SELBSTHILFE AUS DER APOTHEKE

Wenn weder die Tipps der Stars, noch die Hausmittel helfen, dann sicher aber der Gang in die Apotheke. Hier gibt es wirksame Mittel, welche die Stimme schnell wieder golden erklingen lassen. Dazu gehören die Wirkstoffe Benzalkoniumchlorid und Tyrothricin. Sie lindern Halsschmerzen und reduzieren Entzündungen. Pflanzliche Mittel wie Salbei wirken adstringierend und beruhigen die Schleimhäute, während Isländisch Moos einen schützenden Film bildet. Extrakte aus der Sonnenhut-Pflanze (Echinacea) werden zur Unterstützung des Immunsystems eingesetzt. Extrakte aus Heilpflanzen wie Schlüsselblumenblüten, Holunderblüten, Enzianwurzel, Sauerampfer und Eisenkraut können Schleim lösen und Entzündungen reduzieren.

# JETZT GEHT'S HALSSCHMERZEN AN DIE GURGEL!

Die Dori-Medizin für die ganze Familie.\*

„Meine Dori-Medizin!“

AUCH MIT Waldbeergeschmack

- Wirkt in Minuten<sup>1</sup>
- Hält über Stunden<sup>1</sup>
- Bekämpft Bakterien und Viren<sup>2</sup>



\* Kann von Kindern ab 2 Jahren angewendet werden, unter der Voraussetzung, dass ein kontrolliertes Lutschen gewährleistet ist (meist im Alter um 6 Jahre).<sup>1</sup> Palm J et al.; Int J Clin Pract. 2018;e13272, 1-17, 2018. Wirkung über 2 Stunden nach der ersten Dosis.  
<sup>2</sup> Schmidbauer M.; Pharmazeutische Zeitung 2015; 160(38):48-52.

**Dorithricin® Halstabletten Classic/Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack. Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung bei leichten bis mittelschweren Entzündungen des Rachenraumes und der Mundhöhle, wie Halssentzündungen und -schmerzen mit Schluckbeschwerden, bei Rachenentzündungen, Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches Dorithricin® Classic enthält Sorbitol und Minzöl. Dorithricin® Waldbeere enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Vertrieb: Medice Arzneimittel GmbH, Römerstrasse 14, 5400 Hallein, Österreich, eine Tochter der MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, www.medice.at Stand der Information Dorithricin® Halstabletten Classic Juli 2019, Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack November 2019.

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

# UNSCHLAGBARE ALLIANZ



## Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

**M**it dem Winter kommt auch immer die Saison der Erkältungen und Grippe. Jetzt ist unser Immunsystem verstärkt gefragt. Und wussten Sie schon, dass es über zwei grundlegende Verteidigungslinien verfügt? Man nennt sie auch die angeborene und die erworbene Immunität. Zwischen ihnen bestehen zahlreiche Synergieeffekte - kommt es aber zu einem Kommunikations-Defekt der beiden Systeme, sind Krankheiten die Folge. Dieser Artikel gibt einen praktischen Überblick über diese unschlagbare Allianz unseres Körpers.

### EIN PERFEKT KOORDINIERTES TEAM

Unser Immunsystem ist wie ein gut geöltes Maschinengetriebe - verschiedene Teile arbeiten zusammen, um uns vor schädlichen Eindringlingen zu schützen. Es kann zwischen „selbst“ und „nicht selbst“ unterscheiden und greift nur dann an, wenn es eine Bedrohung erkennt. Dieser Prozess wird als Immunantwort bezeichnet und kann sehr schnell und effektiv sein.

### DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ANGEBOREN UND ERWORBEN

Das angeborene Immunsystem ist eine uralte und vielfältige Sammlung von Abwehrmechanismen. Es ist die erste Verteidigungslinie und schützt sofort nach Kontakt mit Krankheitserregern. Das erlernte Immunsystem hingegen „lernt“ aus früheren Infektionen und bildet Antikörper, um den Körper vor zukünftigen Angriffen zu schützen. Es umfasst sogenannte T- und B-Zellen, die praktisch jedes Antigen erkennen. Das erworbene Immunsystem hat den Vorteil flexibel zu sein und ein immunologisches Gedächtnis zu haben. Es ist aber vollständig vom angeborenen Immunsystem abhängig.

### ES BRAUCHT EINE FEINE BALANCE

Interaktionen zwischen dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem führen zu einer hocheffizienten Erkennung und Beseitigung von Krankheitserregern. Kommt es aber zu ungünstigen Interaktionen zwischen diesen beiden Systemen, entstehen immunologische Reaktionen wie Allergien, Autoimmunität oder auch Abstoßung von Transplantaten.

### WENN DIE NASE JUCKT ...

Eine solche Allergie, ausgelöst durch eine ungünstige Interaktion der Immunsysteme, kann auch in den Wintermonaten auftreten. Denn selbst in der kalten Jahreszeit, wenn draußen nichts blüht, ist man vor Allergien nicht gefeit. Jetzt verbringt man mehr Zeit in den Innenräumen und ist damit verstärkt Hausstaubmilben, Schimmel und Tierhaaren ausgesetzt. Diese lösen Allergien aus - die Augen brennen, die Nase läuft. Abhilfe schafft die Verwendung von Luftreinigern und Luftbefeuchtern. Sie können dazu beitragen, die Allergene zu reduzieren.

### ALLERGIEVORBEUGUNG IM WINTER?

Die Antwort darauf ist: Ja, unbedingt! Der Schlüssel dazu liegt in der Gesundheit des Immunsystems. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Allergenen. Um Allergien im Frühjahr besser in Schach halten zu können, hilft es, schon im Winter eine gesunde Darmflora aufzubauen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen und probiotischen Lebensmitteln kann dazu beitragen, das Immunsystem zu regulieren und allergische Reaktionen zu reduzieren.

### VITAMINMANGEL IM WINTER

Vitamin D ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten aus der Apotheke kann helfen, einen vorhandenen Mangel auszugleichen und das Immunsystem zu stärken. Denn die kalte Jahreszeit bringt weniger Sonnenschein mit sich und damit einen Mangel an Vitamin D.

### ABWEHRKRÄFTE DES KÖRPERS UNTERSTÜTZEN

VITAMINREICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS DER APOTHEKE HELFEN BEI DER IDEALEN VITAMINZUFUHR UND DAMIT BEIM AUFBAU EINES STARKEN IMMUNSYSTEMS. SO SPIELEN DIE VITAMINE A UND C EINE WICHTIGE ROLLE BEI DER IMMUNFUNKTION. ZUSÄTZLICH ENTHALTEN SIE OFT SPURENELEMENTE WIE ZINK UND SELEN, DIE EBENFALLS DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.



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

# MUSKEL- VERSPANNUNGEN ADÉ

So bekämpfen Sie  
Schmerzen effektiv  
und nachhaltig

**Zing! Fast jeder kennt das Gefühl:**

*Man rennt, fährt etwas schneller den Skihang runter oder macht eine ungewohnte Bewegung beim Sport – dann verkrampft der Rücken, das Knie zwickt oder der Knöchel schreit. Die meisten dieser leichten Verletzungen können zu Hause behandelt werden. Aber wie genau? Bei der Behandlung von Muskelkater oder Verletzungen kann es manchmal verwirrend sein, ob man besser ein Kühlpad oder Heizkissen verwenden soll.*

## DIE ALLGEMEINE REGEL ZUERST

Unter Sportlern, Ärzten und Physiotherapeuten gilt eine Regel: Wärme zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Training und Kälte zur Reduzierung von Schwellungen nach einer Verletzung. Mit diesem Wissen ist die erste Hürde der Unsicherheit schon einmal genommen. Aber es gibt noch mehr zu beachten und zu wissen.

## WÄRME ANWENDEN

Bevor man sich im Winter auf die Pisten begibt, ist Wärme eine großartige Möglichkeit, kalte Sehnen und Gelenke sowie unelastische Muskeln aufzuwärmen. Wärme veranlasst die Blutgefäße, sich zu öffnen – es gelangt mehr Blut und damit Sauerstoff in den Bereich. Die Muskeln werden mit wichtiger Energie versorgt. Durch das „Vorheizen“ können auch Verletzungen durch kalte Muskeln vermieden werden.

## MORGENLICHER STEIFHEIT MIT WÄRME BEGEGNEN

Gerade im Winter leiden viele am Morgen unter morgendlicher Steifheit. Das ist kein schöner Zustand – aber ganz leicht zu lindern. Dazu einfach die Kleidung ein paar Minuten im Trockner vorwärmen, bevor man sie anzieht. Die beheizten Kleidungsstücke können morgendliche Schmerzen und Steifheit lindern.

## Was am besten wärmt

- › eine elektrische Heizdecke
- › ein Gelkissen, das in der Mikrowelle erwärmt werden kann
- › kontinuierliche Niedrigtemperatur-Wärmepackungen aus der Apotheke, welche man bis zu acht Stunden auf der Haut tragen kann – das reduziert Steifheit und Spannung signifikant und erhöht die Flexibilität
- › Wärmepflaster mit Eisenpulver und Aktivkohle aus der

*Apotheke erzeugen Wärme, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen – das führt zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Verspannungen*

- › ein Waschlappen oder kleines Handtuch, das in heißem Wasser eingeweicht ist (auswringen, falten und auf die schmerzende Stelle auftragen)
- › warmes, geschmolzenes Paraffin aus der Apotheke – dazu einfach das schmerzende Körperteil mehrmals in das Bad eintauchen, um eine warme Schicht aufzubauen

#### KÄLTE VERWENDEN

Unmittelbar nach einer Verletzung und in den folgenden Wochen ist die beste Zeit, Kälte anzuwenden. Um den Heilungsprozess in Gang zu setzen, erhöht das Immunsystem den Blutfluss und verursacht Entzündungen – diese sollten gekühlt werden.

#### Was am besten kühlt

- › ein Beutel mit Eis oder gefrorenem Gemüse
- › ein Gelkissen, das eingefroren werden kann (Achtung: immer in ein dünnes Handtuch wickeln, um die Haut zu schützen)
- › ein Waschlappen oder kleines Handtuch, das in kaltem Wasser eingeweicht ist (auswringen, falten und auf die schmerzende Stelle auftragen)

#### ANWENDUNG

Egal ob man kalte oder warme Kompressen nutzt, am besten trägt man sie mehrmals täglich 15-20 Minuten auf die schmerzende Stelle auf. Danach ist die Haut oft gerötet, das ist normal. Jedoch sollte man der Haut Zeit geben, wieder zur normalen Farbe zurück zu kehren, bevor man erneut Eis oder Wärme anwendet. Um Schmerzen schnell und wirkungsvoll zu lindern, helfen auch rezeptfreie Medikamente mit dem Wirkstoff Diclofenac. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend. Auch Arnika, Calendula und Echinacea haben entzündungshemmende und schmerzlindernde Effekte.

#### KURZ GESAGT

##### Wärme ist gut bei:

- › Muskelkater nach dem Sport
- › (morgendlicher) Steifheit
- › um Muskeln vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen
- › verringert Muskelkrämpfe
- › **ACHTUNG:** sollte nicht in den ersten 48 Stunden nach einer Verletzung angewendet werden



##### Kälte verringert:

- › Schwellungen
- › Entzündungen und Schmerzen
- › Ist am besten für kurzfristige Schmerzen, wie sie bei einer Verstauchung oder Überdehnung auftreten



**THERMA**  
**WÄRME**

## Zur Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen



Wärmt tiefenintensiv



Lindert den Schmerz



Entspannt die Muskulatur



Ohne Arzneiwirkstoffe



doc® Therma ist ein Medizinprodukt.

doc® Therma Wärme-Gürtel Rücken und doc® Therma Wärme-Auflage Nacken. Selbsterwärmende Auflagen zur vorübergehenden Linderung von leichten Muskel- und Gelenkschmerzen. Für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Warnhinweise beachten! Über mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 10/23  
Erstellungsdatum: 10/2023

# DER EWIGE NEUJAHRSS-VORSATZ

*Warum Diäten oft schon am Montag scheitern*



*Wer kennt es nicht? Die Silvester-  
raketen erhellen noch den Himmel,  
während man schon über den Lärm der  
Böller erklärt, dass man im neuen Jahr  
diesmal aber wirklich Abnehmen wird.*

*Ganz sicher! Und dann kommt das  
neue Jahr, der erste Montag und dann  
– ist alles wieder anders. Die Ziele sind  
nicht vergessen, aber irgendwie passt  
der Plan dann doch nicht in das ge-  
wohnte Leben. Aber es gibt Lösungen  
dafür, dass wir halten können, was  
wir uns selbst versprochen haben.*

## *„Nichts kann mich aufhalten“*

Abnehmen ist jedes Jahr unter den Top 5 der Neujahrsvorsätze. Aber selten schafft man es, sie auch tatsächlich umzusetzen. Denn um Diäten durchzuhalten, muss man sich bei der Ernährung streng kontrollieren und eine motivierte Trainingsroutine einhalten. Das Festhalten an falschen Konzepten, die einfach nicht ins eigene Leben passen, ist dabei die Falle, in die viele von uns tappen. Wie wäre es also, wenn wir einfach andere Gedanken in unser Gehirn lassen? Welche von der Sorte, die zu uns passen, uns glücklich machen und die man auch durchhalten kann? Auf einen Versuch kommt es an, oder?!

### *1. Vorsatz: Das Wort „DIÄT“ aus den Gedanken streichen*

Um gesund abzunehmen ist es wichtig, erst einmal die Vorstellung abzuschütteln, dass man unbedingt eine extrem restriktive Diät einhalten muss, um erfolgreich Gewicht zu verlieren. Es ist an der Zeit, den eigenen Fokus von der Gewichtsabnahme auf das Gewichtsmanagement zu verlagern. Heißt: den eigenen Lebensstil so zu verändern, dass man leichter das gewünschte Gewicht erreichen und auch halten kann. Die meisten sagen gern: „Montag starte ich mit meiner neuen Diät.“ Niemand aber sagt: „Ich beginne am Montag mein neues Lebensmodell“. Aber genau das müssen wir tun. Eine effektive Diät ist nicht nur für Neujahrsvorsätze gedacht, sondern für das ganze Leben.

### *2. Vorsatz: Eine neue Denkweise zulassen*

Das Lieblingslebensmittel wird NICHT aufgegeben. Das ist etwas, was man niemals tun sollte und auch nur selten von Erfolg gekrönt ist. Denn die Versuchung, genau dieses Lebensmittel schnell zu mal genießen, würde ins Unermessliche steigen. Stattdessen sollte man die Aufnahme des Lieblingslebensmittels langsam reduzieren. So wird die Versuchung viel weniger stark.

### 3. Vorsatz: Weniger Zucker ist mehr

Wenn unser Blutzuckerspiegel kontinuierlich hoch ist, ist auch der Insulinspiegel chronisch erhöht. Abnehmen wird dadurch erheblich schwieriger, denn wir gelangen so in den Fettspeichermodus - statt in den Fettverbrennungsmodus. Senken wir aber unseren Blutzuckerspiegel, sinkt auch der Insulinspiegel. Ein Gewichtsverlust ist möglich. Dazu sollte man eine gewisse Reihenfolge beim Essen einhalten: zuerst Gemüse, dann Protein und Fette und schließlich Kohlenhydrate. So ermöglicht ein proteinreiches Frühstück den Tag im niedrigen Zucker-Modus zu beginnen, auch bekannt als Fettverbrennungsmodus. Die Begrenzung von Kohlenhydraten beim Frühstück ist eine einfache Strategie, um schnelle und große Anstiege des Blutzuckerspiegels zu reduzieren.

### 4. Vorsatz: Das Alles-oder-Nichts-Denken muss weg

Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt: „Egal wie weit du auf dem falschen Weg bist, es ist nie zu spät, umzukehren.“ Nur weil man heute schlechte Entscheidungen getroffen hat (und vielleicht ernährungstechnisch gesündigt hat), heißt das nicht, dass man morgen nicht wieder von vorn anfangen kann. Jeder Tag ist ein neuer Anfang - nicht nur der Montag. Rückfälle in gewohnte Essensmuster kann man nicht rückgängig machen, aber man kann auf einen viel gesünderen Tag hinarbeiten!

### 5. Vorsatz: Jeder Erfolg wird gefeiert

Jedes Mal, wenn man einen kleinen Meilenstein erreicht, darf man sich belohnen. Nur übertreiben sollte man es dabei nicht. Wenn man die Belohnungen richtig plant, werden sie zum täglichen Motivator und es fällt leichter, dem Abnehmplan zu folgen. Durch einfache Änderungen in der eigenen Essweise arbeitet der Körper effizienter und man kann Gewicht verlieren, ohne auf die Lebensmittel, die man liebt, zu verzichten.

### 6. Vorsatz: Augenmerk auf die Darmgesundheit legen

Für den Erfolg einer Ernährungsumstellung spielt der Darm eine zentrale Rolle. Ein gesunder Darm trägt dazu bei, dass der Körper die notwendigen Nährstoffe effizient aufnimmt, den Stoffwechsel effektiv arbeiten lässt und die Fettverbrennung fördert. Spezielle Probiotika aus der Apotheke helfen, den Stoffwechsel zu unterstützen. Nahrungsergänzungsmittel mit Extrakten aus Pflanzen wie grünem Kaffee, grünem Tee und Guarana kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen bei der Gewichtsabnahme.



APOTHEKEN  
Tipp



## ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI DIÄTEN

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



# TANZ DER VIREN

## Die Chronologie einer Erkältung

Es ist Winter und wir befinden uns in einem gut besuchten Bürogebäude. Sarah, eine Kollegin, bemerkt, dass sie sich nicht ganz wohl fühlt. Sie hat ein leichtes Kratzen im Hals und einige Anzeichen einer Erkältung. Dennoch beschließt sie, zur Arbeit zu kommen, da sie wichtige Aufgaben zu erledigen hat und sich nicht krankmelden möchte. Im Büro teilt Sarah einen Arbeitsraum mit zwei anderen Kollegen, Florian und Laura. Sie verbringen den Großteil des Tages zusammen, arbeiten eng an einem gemeinsamen Projekt und teilen sogar gelegentlich Büromaterialien und Computer. Am nächsten Tag hat Florian bereits Anzeichen einer Erkältung. Er hustet und schnieft, doch auch er beschließt, zur Arbeit zu kommen, da die Projektfristen drängen. Laura, die sich in der Mitte des Geschehens befindet, spürt bald, wie auch sie von den Symptomen erfasst wird. Bald klagen weitere Mitarbeiter im Bürogebäude über Husten, verstopfte Nasen und Halsschmerzen.

### FRÜH ERKANNT – FRÜH GEBANNT!

Diese Situation unterstreicht, wie leicht sich Krankheiten in geschlossenen Büroumgebungen verbreiten können. Um die Ausbreitung zu minimieren ist es wichtig, die Phasen einer Erkältung zu erkennen und frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Wie aber genau sieht der Zyklus einer Erkältung aus?

#### PHASE 1 (TAGE 1-3): DER ANFANG

In den ersten Tagen nach der Ansteckung beginnen langsam die Symptome. Ein Kratzen im Hals, Niesen und leichte Müdigkeit. Das sind die ersten Anzeichen dafür, dass das Immunsystem gegen die eingedrungenen Viren kämpft. Die Nase produziert nun vermehrt Schleim, um die Viren auszuspülen.

#### Tipps für Phase 1:

1. Ruhe und ausreichend Schlaf helfen dem Immunsystem, die Viren zu bekämpfen.
2. Viel Wasser trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten.
3. Stress vermeiden, da er das Immunsystem beeinträchtigen kann.

## PHASE 2 (TAGE 4 - 7): DER HÖHEPUNKT

Die Erkältungssymptome erreichen ihren Höhepunkt. Die Nase kann verstopft sein, der Husten wird stärker und der Hals kann schmerzhaft sein. Man fühlt sich müde und erschöpft.

### Tipps für Phase 2:

1. Nasensprays oder -tropfen nutzen, um die Nasenatmung zu erleichtern.
2. Mit Salzwasser gurgeln, um Halsschmerzen zu lindern.
3. Übermäßige Anstrengung vermeiden und Ruhepausen einlegen, um dem Körper Zeit zur Genesung zu geben.

## PHASE 3 (TAGE 8 - 10): DIE ERHOLUNGSPHASE

In dieser Phase nehmen die Symptome langsam ab, man beginnt sich besser zu fühlen. Das Immunsystem hat die meisten Viren besiegt, aber man kann sich noch immer leicht erschöpft fühlen und einige milde Symptome wie Husten oder eine verstopfte Nase haben. Es ist wichtig, die Erholung zu unterstützen.

### Tipps für Phase 3:

1. Vitaminreiche Nahrungsmittel essen, um die Genesung zu fördern.
2. Leichte Bewegung hilft, um das Energieniveau allmählich wiederherzustellen.
3. Wichtig ist, die Hygiene aufrecht zu halten, um die Verbreitung von Viren zu verhindern.

## HILFE AUS DER APOTHEKE

Erkältungen erschöpfen, weil der Körper einen intensiven Kampf gegen die eindringenden Viren führt. Das erfordert eine erhebliche Menge an Energie und man fühlt man sich schnell müde und entkräftet. Produkte aus der Apotheke helfen, die Symptome zu lindern und zu einer schnelleren Besserung zu gelangen.

**Produkte mit Vitamin C stärken das Immunsystem und fördern die Produktion von Abwehrzellen. Schmerzmittel wie Paracetamol reduzieren Schmerzen und Fieber. Für die verstopfte Nase helfen abschwellende Mittel und Meersalz-Tropfen, um die Nasenschleimhäute zu befeuchten und die Atmung zu erleichtern.**

Schon beim ersten Kratzen im Hals:

## **JETZT Abwehr- UND Selbstheilungskräfte stärken!**

- Gehört in jede Hausapotheke
- Fördert die Abwehr unterschiedlicher Grippe- und Erkältungsviren<sup>1</sup>
- Grundsätzlich kombinierbar mit Antibiotika, Schmerz- und Fiebertropfen sowie anderen Erkältungsprodukten.<sup>2</sup>



Über 90 %  
zufriedene  
Verwender.\*\*

Für die  
ganze Familie  
geeignet.\*

**JETZT  
— BLOSS —  
KEINE  
ERKÄLTUNG!**

**Meditonsin®**

MEINE ERKÄLTUNGS-  
MEDIZIN

\*Kinder ab 2 Jahren

\*\*Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr. 14.

<sup>1</sup> Schmidbauer M., Kergl A., Fischer R., 2014: Phytokompass – Aktuelles aus Forschung und Praxis, in vitro, Ausgabe 6, Seite 26–29.

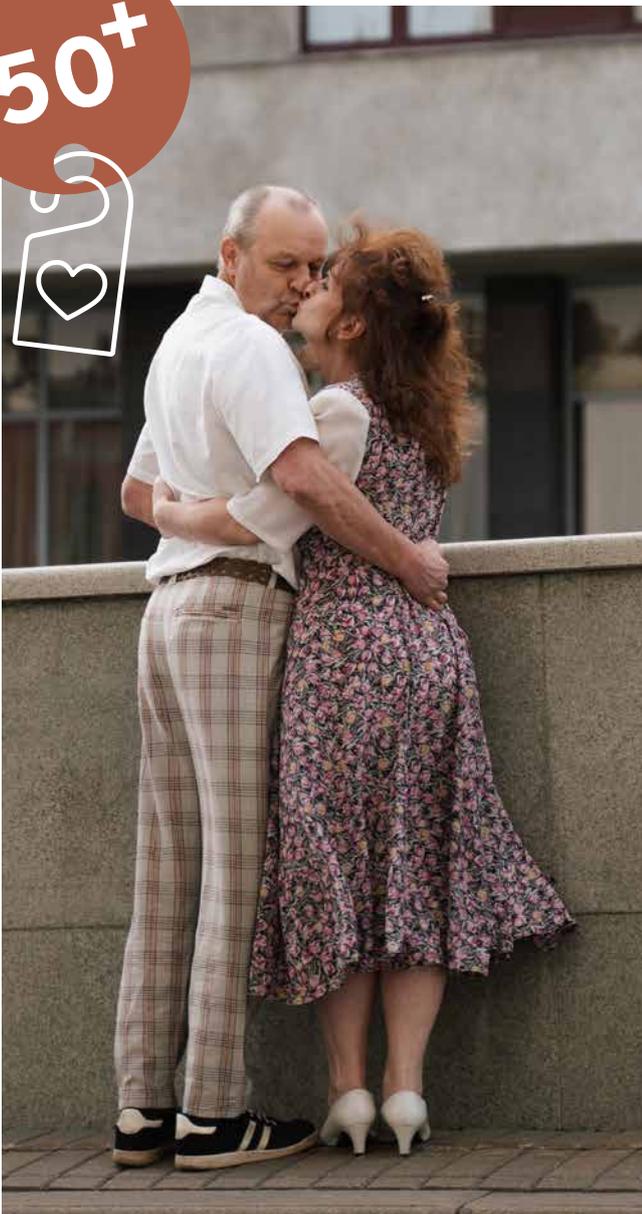
<sup>2</sup> Bei rezeptpflichtigen Produkten nach Rücksprache mit dem Arzt.

Meditonsin® Tropfen/Meditonsin® Globuli. Anwendungsgebiete: Akute Beschwerden des Hals-, Nasen- und Rachenraumes, beginnende Erkältungskrankheiten und grippale Infekte. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Stand der Information: 12/2017 (Tropfen) bzw. 02/2018 (Globuli).

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

# WENN GRAUE HAARE AUF GRAUE ZONEN TREFFEN

50+



*In einer Welt, in der die Zeit unaufhaltsam voranschreitet, unterliegt auch unser sexuelles Verlangen einem natürlichen Wandel. Von hormonellen Geheimnissen bis hin zu den Auswirkungen auf unser gesamtes Wohlbefinden – die Libido wird in jeder Lebensphase neu definiert. Halten Sie das Feuer der Leidenschaft am Brennen – **in jedem Alter!***

## **EIN TYPISCHES FRAUENPROBLEM?**

Nein, eine nachlassende Libido macht zwischen den Geschlechtern keinen Unterschied. Sowohl Männer als auch Frauen erleben Schwankungen im sexuellen Verlangen, insbesondere im Alter. Hormone und Neurotransmitter regulieren unsere Libido, die negativ von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst werden kann. Darüber hinaus nehmen auch medizinische Erkrankungen, der Lebensstil und Beziehungsprobleme Einfluss auf die Libido.

## **MÄNNER UND VERRINGERTE LIBIDO**

Eine verringerte Libido ist bei Männern am häufigsten eine Folge diverser psychischer Faktoren (z.B. Beziehungsprobleme, Angstzustände oder Depressionen). Hier wird eine sexualtherapeutische Beratung empfohlen. Auch ein niedriger Testosteronspiegel kann zu einer Abnahme des Sexualtriebs führen. Dieser kann z. B. durch eine Gel-Anwendung oder das Tragen eines Testosteronpflasters behandelt werden.

## **FRAUEN ERLEBEN DAS PROBLEM VIELSCHICHTIGER**

Über Frauen und die Libido ist weitaus weniger bekannt als bei Männern. Eine neue Studie ergab, dass Hormone nicht der einzige Grund sind, warum Frauen ihr sexuelles Verlangen als gering empfinden. Probleme nach der Menopause, wie vaginale

**Die geheimen Waffen gegen das Altern der Libido**

Trockenheit oder Schmerzen beim Sex, sind oft ebenso wichtige Faktoren wie Probleme mit dem Partner. Auch das Selbstbild spielt eine wichtige Rolle, weil viele Frauen mit ihrem veränderten Körper nach der Menopause hadern und sich nicht mehr attraktiv fühlen.

### WAS STEIGERT DIE LIBIDO BEI FRAUEN AUF NATÜRLICHE WEISE?

Der „Cocktail der Lust“ für Frauen besteht aus vielen Zutaten. Ausreichend Schlaf, Stressabbau, die Einnahme von pflanzlichen Aphrodisiaken, eine gesunde Ernährung, die Einschränkung von Alkohol und die Arbeit an Beziehungsproblemen steigern die Libido von Frauen auf ganz natürliche Art und Weise.

### WENIGER SEX = WENIGER SEXUELLE ZUFRIEDENHEIT?

Dass man im Alter einfach weniger Sex hat, ist nur die halbe Geschichte. Denn die sexuelle Zufriedenheit nimmt nicht zwangsläufig mit dem Alter ab. Sie wird nur komplexer. Männer und Frauen berichten in ihren 50ern - trotz abnehmendem sexuellen Verlangen - von einer höheren sexuellen Zufriedenheit als diejenigen in ihren 30ern und 40ern.



### DAS PROBLEM DER EREKTILEN DYSFUNKTION

Hoher Blutdruck, Herzkrankheiten und andere Erkrankungen, die die Durchblutung beeinflussen, können das sexuelle Verlangen beeinträchtigen und bei Männern zur erektilen Dysfunktion beitragen. Glücklicherweise bietet die moderne Medizin heute mehrere Möglichkeiten, die erektile Dysfunktion erfolgreich zu behandeln. Es ist auch möglich, das sexuelle Erlebnis auf natürliche Weise zu verbessern, wie zum Beispiel mit der Hilfe von Hanfprodukten, wie CBD-Ölen. Sie verbessern die Durchblutung der Blutgefäße und fördern die erektile Funktion.

### PFLANZLICHE HILFE AUS DER APOTHEKE

Zur Unterstützung der sexuellen Lust gibt es auch wirksame Produkte und Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Der Extrakt aus der Damiana Pflanze wird traditionell zur Steigerung der Libido und zur Unterstützung des sexuellen Verlangens verwendet. Maca-Wurzel-Extrakte, Rhodiola Rosea oder auch das Ginseng-Wurzel-Extrakt sind natürliche Mittel, die in der traditionellen Medizin zur Steigerung der sexuellen Vitalität und des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt werden. Für Frauen gibt es spezielle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen können. Zur Unterstützung der Prostata-Gesundheit gibt es Produkte mit Sägepalmen-Extrakt, Kürbiskernöl, Zink und Selen.

### RADFAHREN FÜR BESSEREN SEX

Mit zunehmendem Alter spielt die Gesundheit eine immer wichtigere Rolle im Sexualleben. Als Faustregel gilt: Ein gesunder Körper steigert auch die sexuelle Lebensqualität in jedem Alter. So kann aerobes Training - Laufen, Radfahren oder Schwimmen - die sexuelle Funktion und Zufriedenheit verbessern. Eine ausgezeichnete Motivation, um mehr Sport zu treiben!

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



# ADÉ ZUM STILLEN LEIDEN

## Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht



**B**estimmte gesundheitliche Themen ignorieren wir gern, weil sie unangenehm sind. Nur lösen sie sich dadurch leider nicht in Luft auf. Das stille Leiden geht weiter. Um Abhilfe zu schaffen, haben die sozialen Medien nun den Schritt für die Gemeinschaft gemacht. Und rücken ohne Scham ins Zentrum, was viele bewegt: Darmprobleme!

### WANN HABEN SIE ZUM LETZTEN MAL MIT IHREM BESTEN FREUND ÜBER VERSTOPFUNG GESPROCHEN?

Oder unangenehme Gase? Verstecken Sie Ihren Blähbauch auch unter weiter Kleidung? Wir tun uns schwer, über sogenannte Tabus zu reden. Und genau hier helfen die sozialen Medien: Von Blähungen bis zu Darmbewegungen werden Menschen online immer offener.

### MILLIONEN KLICKEN AUF DAS THEMA „DARM“

Seit Influencer das Thema Darmgesundheit öffentlich gemacht haben, boomen damit verwandte Hashtags in den sozialen Medien. So hat es der Hashtag **#GutTok** („Gut“, englisch für Darm) auf TikTok auf mehr als 983 Millionen Aufrufe gebracht. Verwandte Hashtags wie **#hotgirlshavestomachproblems** und **#hotgirlshavestomachissues** erzielen ebenso Millionen von Aufrufen. Diese Offenheit für das Thema schärft das Bewusstsein, dass man erstens mit dem Problem nicht allein ist und es zweitens jeden treffen kann. Gemeinsam für einen Darm ohne Scham.

### HAMBURGER „KACKFLUENCERIN“

Karina Spiess (25) ist Influencerin, nennt sich im Netz Kiki und hat zehntausende Fans in den sozialen Medien. Sie ist hübsch, modebewusst, postet Selfies, Urlaubsfotos und Schnappschüsse mit Hund und Freund auf Instagram. Also eine von vielen? Nicht ganz. Denn Katharina spricht offen über ihre Darmprobleme. Sie scheut dabei auch nicht vor expliziter Wortwahl zurück: „Überall wo ich hinkomme, muss ich erstmal scheißen“. Mit dem User teilt sie dabei durchaus peinliche Alltagsmomente - ausgelöst durch ihre Darmprobleme. Die Geschichten sind witzig, zeigen aber dennoch, wie belastet Kiki durch ihren Reizdarm ist. Auf ihrem Instagram-Profil **@kikidoyouloveme** teilt sie ihre sogenannten „Kackgeschichten“ mit mehr als 150.000 Followern. Ziel der Hamburgerin ist es, das Thema Darm zu enttabuisieren.

### AUCH FITNESS-STARS LEIDEN

Vielen kennen sie, noch mehr lieben sie: Pamela Reif ist für ihren athletisch geformten Körper und ihre Fitnessvideos weltweit bekannt. Aber auch der Instagram-Star und gefeierte Influencerin hat im Alltag oft mit einem Blähbauch zu kämpfen. Pamela widmet ihren Verdauungsbeschwerden eine ganze Podcastfolge und erzählt, wie ihr eine Stuhluntersuchung geholfen hat.

## CHRONISCHE ERKRANKUNGEN WERDEN ENTTABUIERT

Kathrin Wolter aus Montabaur redet auf Instagram ebenso über das Tabuthema Darmkrankheit. Und teilt ihre Erfahrungen mit Colitis ulcerosa, einer chronischen Darmkrankheit mit Durchfall. Dafür will sie sich nicht schämen und spricht offen über ihre Krankheit. Und hilft so vielen Betroffenen, sich auch Hilfe zu holen und zu verstehen, dass sie nicht allein mit dem Problem sind.

## VON DER PEINLICHKEIT ZUR NORMALITÄT

Aber nicht nur in den sozialen Medien lässt sich eine positive Veränderung des Darmthemas beobachten. Auch in den traditionellen Medien bewegt sich etwas. War es einst in Serien wie "Sex and the City" noch eine furchtbare Peinlichkeit, wenn man vor dem Partner pupste, ist es heute Normalität. In modernen TV-Serien wird offen über Verdauungssymptome wie Furzen und Blähungen gesprochen - ohne das Stigma der Peinlichkeit.

## MAGEN-DARM-PROBLEME BEI JUGENDLICHEN

Verdauungsprobleme fangen aber nicht erst im Erwachsenenalter an. Auch Teenager leiden darunter - und tun sich mitunter noch schwerer, darüber zu sprechen. So können schulische Ängste stressbedingte Magen-Darm-Symptome auslösen und bereits vorhandene körperliche Störungen wie entzündliche Darmerkrankungen verschlimmern. Auch hier hilft nur eines: Reden, reden, reden.

## REDEN WIR ÜBER DINGE, DIE UNS WIRKLICH BEWEGEN

Darmgesundheits-Nahrungsergänzungsmittel boomen heutzutage: Auf den Einkaufslisten der meisten Menschen erscheinen Produkte für die Darmgesundheit fast schon routinemäßig. Denn wer für sein eigenes Wohlbefinden sorgen möchte, fängt beim Darm an.

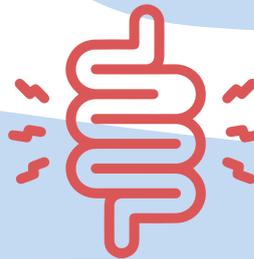
## HILFE BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

In unserer Apotheke finden sich zahlreiche effektive Lösungen bei Magen- und Darmproblemen. So tragen Probiotika dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora zu unterstützen und bei einem Reizdarmsyndrom sowie Verdauungsstörungen zu helfen.

### FAKTEN

Akute und chronische Magen-Darm-Erkrankungen zeigen sich durch:

- › *Sodbrennen*
- › *Verstopfung*
- › *Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten*
- › *Magenschleimhautentzündung (Gastritis)*
- › *Magengeschwüre*



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Bewährt seit mehr als 25 Jahren:  
**Für ein gutes  
Bauchgefühl**



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

**GUTSCHEIN**  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 81586



\*€ 2,- **Gutschein** gültig für OMNi-BIOTIC® 6 (60 g) bis 29. Februar 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81586



## *Gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit*

Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!

Mit den kürzer werdenden Tagen und den sinkenden Temperaturen erlebt jeder fünfte Erwachsene ein Trio von Symptomen, das gemeinhin als „Winterblues“ bekannt ist: Energiemangel, gedrückte Stimmung und übermäßiges Essen. Aber es gibt Lösungen - für daheim und den Urlaub, der garantiert für beste Laune sorgt!

*Wie Sie dem **Winterblues** trotzen können*

*Um dem Winterblues vorzubeugen, helfen einige einfache Tipps, die gute Laune aus dem sprichwörtlichen Keller zu holen:*

### **BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN**

Auch im Winter gilt: Mindestens viermal pro Woche und mindestens 20 Minuten sollte man sportlich aktiv sein. Das verbessert die Stimmung und Gesundheit.

### **SIEBEN IST DIE ZAHL ZUM (SCHLAF-)GLÜCK**

Auch wenn es im Winter früh dunkel und später hell wird - man sollte an einem regelmäßigen Schlafplan festhalten und mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht genießen.

### **LACHEN MACHT MUNTER**

Es lohnt sich, die Hit-Liste von Netflix genau durchzusehen. Sind ansprechende Komödien dabei? Dann unbedingt reinlicken und loslachen. Lustige Filme stimulieren Prozesse im Gehirn, die depressive Symptome bekämpfen.

## KAKAO HEBT DIE STIMMUNG

Kaffee macht munter, stimmt. Aber eine heiße Schokolade macht richtig glücklich! Und wer will das im kalten Winter nicht gern sein? Wärmen Sie sich mit einer Tasse heißen Kakaos auf und achten Sie dabei auf nicht-entöltes, natürliches Kakaopulver. Trinken Sie den Kakao abends – das hilft beim Einschlafen.

## LETS PARTY!

Nichts hebt die Stimmung mehr, als Zeit mit Freunden zu verbringen. Also warum nicht mal wieder zu einer kleinen Party einladen? Da macht nicht nur das Planen Spaß, sondern auch der Abend selbst – und das wiederum hebt die Stimmung!

## ZIELE ANVISIEREN

Baut man Aktivitäten in den Tag ein, die einem das Gefühl der Kompetenz und des Erfolgs vermitteln, hebt das auch die Stimmung. Sich selbst nicht mit langen Listen überfordern, sondern step-by-step auch kleinste Ziele erreichen.

## ES WERDE (SONNEN-)LICHT

Wenn die Tage zu dunkel und die Temperaturen zu niedrig werden, dann hilft nur eines: ein Kurzurlaub. Das kann auch ein Mini-Urlaub in der Nähe mit einem Spa sein. Alles, was Vorfreude weckt und zum Genuss auffordert, hilft: Spaziergänge in der Natur, Skifahren oder Schwimmen im beheizten Outdoorpool. Alternativ fühlt sich Lichttherapie mit einer Vollspektrum-Lichtbox fast wie Sonne auf der Haut an.

## WAS KANN MAN SONST NOCH TUN, UM DEM WINTERBLUES VORZUBEUGEN?

Einen Urlaub bei Familie Walchhofer im 4-Sterne Hotel Alpenhof in Filzmoos buchen! Das schützt garantiert vor Winterblues und verbessert die emotionale Gesundheit. Und das zu allen Jahreszeiten. Inmitten der atemberaubenden Bergkulisse des „Ski amadé“-Gebietes und den Gipfeln des Dachsteins erlebt man hier eine Auszeit, die keine Wünsche offen lässt.



## ZAUBERHAFTE BADE- UND ERLEBNISLANDSCHAFT

Im Alpenhof dreht sich alles um das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die einzigartige Bade- und Erlebnislandschaft verwöhnt und lässt einen den Alltag schnell vergessen. Ist man erst einmal in die Wellnessoase eingetaucht, ist Entspannung garantiert.

## DER PERFEKTE URLAUB – ZU JEDER JAHRESZEIT

Egal ob Sie im Sommer die wunderschönen Wanderwege erkunden oder im Winter die Pisten hinunterfahren – der Alpenhof ist immer der ideale Start für jede Art von Urlaub. Nach einem ereignisreichen Tag in der Natur freut man sich dann auf ein erfrischendes Bad im Hotelpool und entspannende Saunamomente.

## EINZIGARTIGE ERLEBNISSE

Familiäres Zusammensein wird im Alpenhof großgeschrieben. Und so kann man auch die Abende im Hotel gemeinsam verbringen. Sei es bei einem Cocktail, Musikabend, Schnapsbrenn-Event oder einer Weinverkostung. Wer es romantisch mag, sollte die exklusive Pferdekutschenfahrt nicht verpassen. Da funkeln neben den Schneekristallen ganz sicher auch die Augen der Liebsten.

Der Alpenhof in Filzmoos ist mehr als nur ein Hotel – er ist ein Ort der Erholung, der Abenteuer und der familiären Gemeinschaft. Winterblues hat hier keine Chance.



Walchhofer's  
**Alpenhof** ★★☆☆

## KONTAKTDATEN

### \*\*\*\* HOTEL ALPENHOF

Neuberger Straße 2,  
A-5532 Filzmoos

**Tel.:** +43 (0) 6453 / 87000

**Mail:** office@alpenhof.com

**Web:** www.alpenhof.com

\*Zwei Jahre gültig ab Ausstellung, ausgenommen Weihnachten und Hochsaison. Buchung auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

## MÖCHTEN AUCH SIE DEM WINTERBLUES ENTKOMMEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension plus im \*\*\*\*Walchhofer's Alpenhof zu gewinnen.\*

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf einen perfekten Urlaub in Filzmoos.

mürrisch	linker Nebenfluss der Donau	eine Pflanze versetzen	Wiedereingliederung Kranker (Kurzwort)	Stimmzettelbehälter	die Ackerkrume lockern	natürlicher Kopfschmuck	halb...mittel... (Musik)	Lärm, großes Aufsehen (ugs.)	Turngerät	ein Erdteil	Affe, Weißhandgibbon	Sand-, Schneeanhäufung	
Landstreitkräfte	ein Osteuropäer												
Gebetschlusswort				Hauptstadt der Steiermark			schweiz. Ferienort in Graubünden					US-Nachrichtensender (Abk.)	
griechische Göttin					himmelblaue Farbe			Zauberin (griech. Mythologie)					
Riesenschlange				Futterpflanze	römischer Kaiser		Lachsforelle				jedoch, hingegen	englische Prinzessin	
Kernfrucht	sich frech und beleidigend äußern		innerster Teil unseres Planeten					Roman von Emile Zola					
								Weltmeer	aus Ängstlichkeit zögern		Knoblauchsoße		
nordische Währungseinheit													
dt. Kinderbuchautor (Michael)													
sich in einen Text vertiefen		unmittelbar zuvor		Stadt in Süditalien									
offener Güterwagen													
deutsche Popsängerin													
ein Europäer	Sammlung von Schriftstücken		Zensur										
				prüfen, erproben	spanische Baleareninsel	Fest-, Tanzraum	ein Tierkreiszeichen	Ausruf der Verwunderung	Miterfinder des Telefons				
fleischiger Pflanzenteil					Hafen des antiken Rom				hinderlich, lästig	dickflüssige Getreidepeise	besitzanzeigendes Fürwort		
wohlgenährt, korpulent	augenblickliche Stimmung		Kreuzesinschrift	Frau Abrahams im A. T.			Handlanger						
wahrnehmen, fühlen	knie-langer Anorak		Stockwerk	Ringel-, Saugwurm						französisch: Wasser			
Vorsilbe: gegen (griech.)				landwirtschaftliches Anwesen	annähernd, ungefähr	das Paradies	Arbeitsgruppe; Mannschaft	chem. Element, Seltenmetall	europäischer Strom		Ton, Geräusch	Laubbaum	eine Zahl
				franz. Schriftsteller (André)			Lärmgerät						
Harnstoff (lateinisch)	Kuhantilope				Feldertrag								
Ab-schieds-gruß				Rock-sängerin: ... Turner			metallhaltiges Mineral						



# Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von Schwedenrätsel & Sudoku finden Sie online unter [www.aponovum.com/loesungen](http://www.aponovum.com/loesungen)



# Sudoku

## Leicht

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

## Schwer

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



Aboca

# Müdigkeit? Erschöpfung?

Stärkung aus der Natur in anspruchsvollen Zeiten mit Vitamin C aus Acerola-Extrakt.

100 % natürliche Unterstützung für die ganze Familie.

Institut AllergoSan

Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und leistet einen wesentlichen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

[www.aboca.com/at](http://www.aboca.com/at)



AB 1 JAHR

GUTSCHEIN  
€ 1,50  
Art.-Nr. 81685



\* € 1,50 Gutschein gültig für Natura Mix Advanced Stärkung bis 29. Februar 2024. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81685

# Rätseln & Gewinnen



## Beliebter Wintersport-Ort im Salzburger Land?

F        S

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.02.2024.

\* Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.

### 1. PREIS\*

#### Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Halbpension plus im \*\*\*Walchhofer's Alpenhof.  
[www.alpenhof.com](http://www.alpenhof.com)

### 2. & 3. PREIS\*

#### Kochbuch „Herzhaft vegan“

Infos zum Produkt auf Seite 27.

### WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

## Warum fühlen wir uns abends kränker?

**K**ennen Sie das? Trotz Erkältung sind sie einigermaßen gut durch den Tag gekommen - haben Meetings überstanden, Listen abgearbeitet, die Kinder aus der Schule abgeholt und am Nachmittag noch „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Aber dann kommt der Abend, kommt die Ruhe und dann schlägt die Erkältung so richtig durch. Aber warum ist das so?

Die Antwort liegt in unseren zirkadianen Rhythmen. Abends steigt die Aktivität unseres Immunsystems an. Damit sind auch einige der Moleküle, die Entzündungen verursachen, aktiver und damit einhergehend Entzündungen und Schmerzen schlimmer. Aber auch noch ein zweiter Grund kommt zum Tragen: Je weiter wir in den Tag hineingehen, desto müder und damit auch kränker fühlen wir uns.

### Schlafentzug als weitere Ursache

Wer erkältet ist, schläft weniger und schlechter. Auch das ist mit der Schmerzempfindung verknüpft und verstärkt Schmerzen. Wenn wir morgens aufwachen, steigt das Level des Stresshormons Cortisol an. Während der Nacht ist es niedrig, wir fühlen uns müder, haben keine Energie und spüren Schmerzen im Körper umso intensiver.

### Gibt es bestimmte Symptome, die nachts schlimmer werden?

Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen, Erkältungen und Grippe gehören zu den Erkrankungen, die abends zu einer Verschlimmerung der Symptome führen können. Die liegende Position im Bett verstärkt einige Atemwegssymptome. Im Liegen tropft das Sekret aus den Nebenhöhlen in den Rachen hinunter, was dann wiederum Husten auslöst.

### Die Lösung zur Linderung

Die Einnahme von Medikamenten vor dem Schlafengehen kann Symptome lindern. Diese enthalten abschwellende oder antihistaminische Wirkstoffe, die dazu beitragen können, Sekrete auszutrocknen und ermöglichen es, dass man besser und erholsamer schlafen kann.



# PIKANTE KOHLROULADEN



@corinna.schober



www.deliciouslyveggie.com

REZEPT VON  
**CORINNA  
SCHOBER**  
deliciouslyveggie

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- › 200 g Quinoa
- › 8 große Wirsingblätter
- › 2 Karotten
- › 1 Zwiebel
- › 1 Stück Ingwer (1 cm lang)
- › 3 Knoblauchzehen
- › 1 rote Paprika
- › 150 g geräucherter Tofu
- › 4 EL ÖL
- › 3 EL Tomatenmark
- › 2 EL Sojasauce
- › Salz, Pfeffer

© Gräfe und Unzer / Coco Lang

## 1.

Quinoa heiß abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Wirsingblätter waschen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. Tofu zerbröckeln, beiseitestellen. Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

## 2.

Backofen auf 200° vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin

glasig dünsten. Knoblauch, Paprika, Karotten und Ingwer hinzufügen und 10 Min. unter Rühren braten. In einer Schüssel Quinoa mit Tomatenmark, Gemüse, Tofu, Sojasauce, Salz und Pfeffer mischen.

## 3.

Wirsingblätter jeweils mit ca. 4 EL Füllung füllen und aufrollen. Einen ofenfesten Topf mit Deckel fetten. Rouladen einschichten mit übrigem Öl (2 EL) bestreichen. Deckel auflegen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Deckel abnehmen und in weiteren 10 Min. fertig garen.



## KOCHBUCH

**HERZHAFT VEGAN**  
... macht satt und glücklich

Weitere Bücher von Corinna („Vegan Backen“, „Vegane One Pot Meals“ usw.) finden Sie hier:



# StadtApotheke

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

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