

Stadt *A*potheke

g'sund

APOTHEKENMAGAZIN

LEAKY-GUT- SYNDROM

WAS MAN ESSEN UND WAS
MAN VERMEIDEN SOLLTE

HUND ODER MENSCH?

ZECKEN UND IHRE
VORLIEBEN

WENN DAS MEER IM OHR RAUSCHT

OHRENTZÜNDUNGEN
IM SOMMER

VOL. 2 - SOMMER 2021

editorial Liebe Leserin, lieber Leser,

jetzt ist er endlich da! Der Sommer. Lang ersehnt und nun umso mehr genossen, mit all seinen leuchtenden Farben. Covid-19 hat viele Bereiche unseres Lebens eingeschränkt. Deswegen fühlt sich dieser Sommer auch ein bisschen wie ein Aufbruch an. Lassen wir also einmal die negativen Nachrichten hinter uns und konzentrieren uns nur auf eines: unsere Seele, unsere Lieben und die Sonne im Gesicht. Es wird Zeit, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen!

Der Sommer eignet sich auch hervorragend, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. In jeder Hinsicht. Das tut nicht nur dem Immunsystem gut, sondern bringt so manch andere Dinge im Leben ebenso wieder in Gang. Probieren Sie es aus! Sie werden staunen, was ein wenig mehr Bewegung für wundervolle Auswirkungen auf Ihren Körper hat. Dem Sprichwort „Dein Körper ist dein Tempel“ sollten wir alle im Sommer 2021 alle Ehre machen. Verdient haben wir es uns!

Entdecken Sie den Sommer vor der Haustüre – er könnte einer der schönsten werden.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle und vor allem unbeschwerte Zeit!

Herzlichst, Ihre
Mag. Waltraud Maier
und das Team der
Stadtapotheke Fürstenfeld

4
Gesunde Augen im Sommer
Ich glaub, ich seh' nicht richtig!

6
Leaky-Gut-Syndrom
Was man essen und was man vermeiden sollte

8
Hund oder Mensch?
Zecken und ihre Vorlieben

10
Wenn das Meer im Ohr rauscht
Ohrenentzündungen im Sommer

12
Parasomnie
8 verrückte Dinge, die im Schlaf passieren können

14
Simone Kumhofer
OMNI-BIOTIC
POWER-Triathlon-Team

16
Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund?
Test

18
Energy Booster für den Sommer
Tipps zur Steigerung Ihrer Energie

20
Back to Nature
Warum uns die Natur so glücklich macht

22
REZEPT-TIPP
Hirse-Marillen-Aufauf

Mental TIPP

Neue Chancen und Möglichkeiten

Die Corona-Pandemie verlangt uns allen einiges ab. Sie bringt teils drastische Einschnitte in unserem Alltag mit sich und hat vieles vom bisher Gewohnten enorm verändert: Die Art wie wir leben und zusammenleben, wie wir arbeiten und zusammenarbeiten, wie wir lernen, studieren, unsere Freizeit verbringen und noch vieles mehr.

Aus meinen Gesprächen mit vielen Menschen weiß ich, dass die meisten von ihnen die „gute, alte Zeit“ schwer vermissen. Das ist verständlich. Der durch Corona verursachte gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Umbruch ist gewaltig, mit vielen Verlusten und großer Unruhe verbunden.

Andererseits birgt genau dieser Umbruch viele neue Chancen und Möglichkeiten für uns. Und das in faktisch allen Lebensbereichen!

Arrangieren wir uns also innerlich mit dem Unvermeidlichen, lassen wir Altes dankbar gehen und richten wir unseren Blick zuversichtlich, mutig und leidenschaftlich in die Zukunft. Sie hält vieles an Positivem für uns bereit, worauf uns die Sicht vielleicht noch etwas verstellt ist.

Wolfgang Fasching

www.fasching.co.at



Ich glaub, ich seh' nicht richtig!

Gesunde Augen im Sommer

In der warmen Jahreszeit möchte man das gute Wetter ausnutzen. Entweder durch ein Sonnenbad im Garten, einen Strandbesuch am nächstgelegenen See oder durch andere Aktivitäten im Freien. Doch während der Sommer im Allgemeinen eine großartige Jahreszeit ist, werden unsere Augen durch Chlorwasser, Sonne oder die Klimaanlage strapaziert. Mit ein paar hilfreichen Tipps lassen sich einige Angewohnheiten schnell in eine Wohltat für die Augen verwandeln.

Der Sommer ist die Zeit des Urlaubs, der Picknicks und der Ausflüge zum Strand. Ebenso ist es die Zeit der erhöhten UV-Strahlung und der Allergien (z. B. Heuschnupfen), sodass die Augen unter enormen Druck stehen. Sie sind schnell gerötet, gereizt und Augeninfektionen sind nicht selten die Folge. Diese sechs Tipps unterstützen unser Sehorgan:

Trink viel Wasser!

Ein Spruch, den man nicht oft genug wiederholen kann. Besonders in den wärmeren Monaten sind unsere Augen, wie auch der Rest unseres Körpers, auf eine zusätzliche Zufuhr von Wasser angewiesen, um richtig zu funktionieren. Ist man dehydriert, kann dies die Blutversorgung der Augen beeinträchtigen und sie schwellen schnell an.

Allergien bekämpfen

Mit dem Sommer kommt es leider auch zu einem rapiden Anstieg des Pollenflugs. Heuschnupfen-Symptome wie Niesen, Hautreizungen und Kopfschmerzen sind die Folge. Auch die Augen erfahren dadurch Reizungen und sind zunehmend trocken, tränen oder sind gar entzündet. Deshalb sollte man die Pollenflugvorhersage genauestens im Blick behalten und sich mit Heuschnupfen-Medikamenten und extra feuchtigkeitsspendenden Augentropfen versorgen. Diese wirken extrem beruhigend, pflegen trockene Augen und beugen Reizungen vor.

Sonnenbrille als Bodyguard

Nichts schützt sicherer gegen die Einstrahlung der Sonne, als eine Sonnenbrille. Aber hier ist nicht jede Brille gleich. Es kommt auf die Art der Sonnenbrille an. Idealerweise sollte sie 99 – 100% der UV-Strahlen absorbieren.

Kurze Nutzung von Klimaanlage

Eine Klimaanlage kann an heißen Tagen zum wahren Lebensretter mutieren. Aber sie sorgt leider auch dafür, dass die Augen sehr schnell austrocknen. Sitzt man dazu noch vor einem Computer, muss das Auge schon zwei Quellen ertragen, die für Reizungen sorgen. Deshalb lieber mal ein Fenster öffnen und die Klimaanlage nur in kurzen Schüben nutzen. Auch hier hilft es zusätzlich, extra feuchtigkeitsspendende Augentropfen am Schreibtisch bereitstehen zu haben.

Vor Chlor schützen

Besonders an heißen Tagen sind Schwimmbäder und offene Gewässer eine willkommene Abwechslung. Aber sowohl Salzwasser als auch Schwimmbadwasser stellen eine echte Herausforderung für die Augen dar. So ist Chlor eine scharfe Chemikalie, die unsere Augen oft trocken und rot zurücklässt. Aber auch wenn man Abkühlung in Flüssen oder Seen sucht, können Verunreinigungen die Augen schädigen. Eine Schwimmbrille kann hier helfen, die Augen vor Chlor und anderen Reizstoffen zu schützen. Nach dem Verlassen des kühlen Nass empfiehlt es sich, beruhigende Augentropfen aufzutragen, um die Augen mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Antioxidantien stärken das Auge

In der warmen Saison gibt es auch eine erstaunliche Menge an antioxidantienreichen Früchten wie Brombeeren oder Karotten. Sie enthalten viel Beta-Carotin, welches die Augen mit vielen sehkraftfördernden Vitaminen und Mineralien versorgt.

Mit diesen Tipps können auch die Augen den Sommer so richtig genießen - und sehen dem Urlaub freudig entgegen!

Trockene Augen im Sommer?

Lindern und befeuchten

Jetzt

auch als **Doppel-Packung!**

z. B. durch **KLIMAAANLAGEN, WIND, SONNE**

SALZ- UND CHLORWASSER

BILDSCHIRME, LÄNGERES LESEN

12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH

Ohne Konservierungsmittel

Bepanthen®

Augentropfen

ENTGELTLICHE EINSCHÄLTUNG

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren. Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

L.AT.MKT.05.2020.10100

Leaky-Gut-Syndrom

Was man essen und was man vermeiden sollte

Der Begriff „Leaky-Gut“ hat in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit erlangt. Dabei bezeichnet das Leaky-Gut-Syndrom eine Erkrankung des Darms, bei welcher dieser porös, sprich durchlässig, wird. So können größere Substanzen wie Bakterien, Giftstoffe und unverdaute Nahrungspartikel leichter durch die Darmwände in den Blutkreislauf gelangen und zu gesundheitlichen Problemen führen.

Wie kommt es zu einem „undichten“ Darm?

Unser Darm ist mit einer Schicht von Zellen ausgekleidet, die die Schleimhautbarriere zwischen dem Inneren des Darms und dem Rest des Körpers bildet. Nährstoffe können so effektiv aufgenommen werden. Keime aus dem Darmlumen hingegen werden daran gehindert, in den Blutkreislauf zu gelangen. Unter bestimmten Umständen kann diese Barriere aber „undicht“ werden und das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom entwickeln.

Was aber schädigt die Schleimhaut?

Alkohol ist ein bekannter Reizstoff, welcher die Dichtung zwischen den Zellen beschädigen kann. Substanzen gelangen dann durch die Lücken in den Blutkreislauf. Laut Meinung von Gastroenterologen (Spezialisten für Darmerkrankungen), verursachen diese Reizstoffe in der Regel aber nicht mehr als eine leichte Entzündung in einem bestimmten Bereich des Darms. Setzt man das Medikament ab oder trinkt keinen Alkohol mehr, verbessern sich die Symptome schnell.

Symptom oder Ursache?

Noch sind sich Mediziner nicht ganz einig, ob das Leaky-Gut-Syndrom eher ein Symptom oder eine Ursache ist. So kann es sein, dass die Darmschleimhaut durch eine Überwucherung von Hefepilzen oder Bakterien im Darm porös wird. Häufig werden diese Pilze und Bakterien durch schlechte Ernährung

und einen übermäßigen Einsatz von Antibiotika ausgelöst. Als Konsequenz gelangen unverdaute Nahrungspartikel durch die „undichte“ Darmwand in den Blutkreislauf. Hier wird das Immunsystem angeregt und verursacht Entzündungen im ganzen Körper.

Gesundheitsprobleme, ausgelöst durch das Leaky-Gut-Syndrom:

- x Nahrungsmittelallergien
- x Migräne
- x Müdigkeit und chronisches Erschöpfungssyndrom
- x Asthma
- x Lupus, rheumatoide Arthritis und Multiple Sklerose (MS)
- x Hautkrankheiten wie Sklerodermie und Ekzeme

Die genaue Ursache für einen undichten Darm ist ein Rätsel, das die Medizin noch zu lösen hat. Bis zur Aufklärung ist das Syndrom daher auch noch nicht als medizinische Diagnose angesehen.

Wie kann ich meine Verdauungsgesundheit verbessern?

Eine Ernährung, reich an nützlichen Darmbakterien, ist eine großartige Möglichkeit, die Verdauungs- und damit die Gesamtgesundheit zu verbessern. Gute Lebensmittel für den Darm sind:

- x **Gemüse:** Brokkoli, Kohl, Rucola, Karotten
- x **Wurzeln und Knollen:** Kartoffeln
- x **fermentiertes Gemüse:** Kimchi, Sauerkraut
- x **Obst:** Trauben, Bananen, Blaubeeren
- x **gekeimte Samen:** Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- x **glutenfreie Körner:** Buchweizen, Reis (braun und weiß), glutenfreier Hafer
- x **gesunde Fette:** Avocado, extra natives Olivenöl
- x **Fisch:** Lachs, Thunfisch
- x **Fleisch und Eier:** mageres Hühner-, Rind- und Putenfleisch sowie Eier
- x **kultivierte Milchprodukte:** Joghurt, traditionelle Buttermilch
- x **Getränke:** Tees, Wasser
- x **Nüsse:** Erdnüsse, Mandeln

Beispielmenü

Wie aber schaut so ein Menü aus, welches die Darm- und damit die Verdauungsgesundheit fördert? Es sollte reich an Obst, Gemüse und magerem Eiweiß sein. Wir haben ein paar leckere Beispiele zusammengestellt.

Idee 1: Für Fleischtiger

Frühstück: griechischer Joghurt mit Blaubeeren und einer Banane (auch als Smoothie)

Mittagessen: Rindfleisch-Brokkoli-Braten mit Zucchini-Nudeln und Sauerkraut

Abendessen: Salat aus Rügen, Karotten, Spinat und braunem Reis

Idee 2: Für Fischverliebte

Frühstück: Smoothie aus Blaubeeren, griechischem Joghurt und ungesüßter Mandelmilch

Mittagessen: Frittata mit Lachs, Ei und Gemüse

Abendessen: Gegrillter Zitronen-Hähnchensalat mit Sauerkraut

Idee 3: Für Vegetarier

Frühstück: Glutenfreie Haferflocken mit 1/4 Tasse Himbeeren

Mittagessen: Omelett mit Gemüse

Abendessen: Süßkartoffelhälften, gefüllt mit Spinat, Rucola, Fetakäse und gerösteten Pinienkernen



täglicher
Unser Begleiter seit 25 Jahren:
Für ein gutes Bauchgefühl

Bis 30.09.2021:
€ 2,-
Gutschein
für
OMNI-BIOTIC® 6
(60 g)*



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® 6 (60 g) bis 30. September 2021. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84402

Hund oder Mensch? Zecken und ihre Vorlieben

Mit den wärmeren Temperaturen steigt nicht nur unsere Laune, sondern auch die Wahrscheinlichkeit eines Besuchs der blutsaugenden Zecken. So werden Ausflüge in die Berge und Wälder sowie auf Wiesen schnell zum Erlebnis mit „Biss“. Warum aber beißen Zecken, und haben sie auch Vorlieben? Wir klären auf.

Sind manche Menschen anfälliger für Bisse?

Zecken orientieren sich über ihr Haller'sches Organ, mit welchem sie Gerüche wahrnehmen. Besonders mögen sie dabei Ammoniak, Buttersäure und Kohlenmonoxid. Diese werden aber sowohl von Menschen als auch von Tieren abgegeben. So mögen Zecken das Blut von Menschen ebenso wie das von Vögeln, Mäusen, Hunden oder Katzen. Für die Vorliebe der Blutsauger spielt eher die chemische Zusammensetzung des Schweißes eine Rolle. So werden einige Menschen dauernd von Zecken gebissen, andere wiederum kaum oder gar nicht.

Bevorzugen Zecken eher Hunde oder Menschen?

In einer Studie wurde beobachtet, wie Zecken mittels des Geruchs einen Wirt suchten und entlang eines Plastikrohrs eher zum Hund oder zum Menschen krabbelten. Dabei zeigte sich, dass sich ihre Präferenz vom Hund auf den Menschen verlagerte, sobald die Temperatur im Labor von 23,3 °C auf 37,8 °C erhöht wurde. Damit ist klar, dass Menschen bei wärmeren Temperaturen anfälliger für Zeckenbisse sind als Hunde. Übrigens können Zecken bis zu 15 Tage an ihrem Wirt saugen.

Warum ist FSME so gefährlich?

Es gibt gegen diese Krankheit keine Behandlungsmöglichkeiten. Ist sie erst einmal ausgebrochen, nimmt sie ihren Lauf. Bei einer milden Ausprägung spürt man Symptome einer grippalen Infektion. Ist der Verlauf schwer, wird das Gehirn angegriffen und die Krankheit kann tödlich enden. Jenseits des 50. Lebensjahres verläuft ein hoher Anteil der schweren Erkrankung mit Lähmungserscheinungen. Medikamentös ist die Krankheit bisher nicht behandelbar.

Erkrankt man nach einem Biss automatisch?

Die meisten Zeckenbisse bleiben ohne Folgen. Warum das so ist, konnte die Forschung bislang nicht herausfinden. Entweder werden bei diesen Bissen zu wenige Viren übertragen oder es handelte sich um Viren mit wenig krank machender Aktivität.

Woher haben die Zecken das Virus?

Zecken saugen sich an Mäusen, Igel, Füchsen oder anderen Waldsäugetieren fest. Diese sind derer natürlichen Wirte. Menschen sind eher Zufallswirte. Man kann auch sagen, dass der Mensch für die Zecke eine Fehlentscheidung ist. Denn der Mensch trägt die Zecke in den Wohnraum, in dem mangelnde Luftfeuchtigkeit herrscht und welche die Zecke nicht überleben lässt. Sie trocknet aus, fällt ab und landet im Staubsauger. Nagetiere und Zecken erkranken übrigens nicht an FSME, nur dem Menschen kann der Virus etwas anhaben.

Wie schützt man sich wirkungsvoll?

Gegen FSME kann man sich mit einer Impfung schützen. Bei Borreliose schützen die klassischen Vorsichtsmaßnahmen wie die Verwendung zeckenabweisender Mittel aus der Apotheke und das Tragen langer Hosen. Auch das gründliche Absuchen nach jedem Aufenthalt im Freien ist wichtig.

Apotheken
Tipp



Für das Immunsystem

Die Zistrose ist eine der ältesten bekannten Heilpflanzen. Dank des hohen Polyphenolgehalts wirkt sie stark antioxidativ und hilft bei einer Vielzahl von Entzündungen. Sie wird meist als Creme oder Tee angewendet und kann – innerlich oder äußerlich, je nach Darreichungsform – bei einer Vielzahl von Problemen im Magen-Darm-Bereich, grippalen Infekten, Hautproblemen, Pilzinfektionen oder auch Parodontitis helfen. Das gesamte Wirkungsspektrum umfasst aber noch mehr Bereiche. Das natürliche Vitamin C aus der Acerolakirsche trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Abwehrkräfte zusätzlich.

IMMUNSTARK, 60 KAPSELN
vegan - laktosefrei - glutenfrei



*Wenn das Meer
im Ohr rauscht*

Ohrenentzündungen im Sommer

Sommerzeit ist Spaßzeit! Poolpartys, Abende am See und Strandurlaube. Nichts ist derzeit heißer herbeigesehnt als ein Urlaub, wie wir ihn in Erinnerung haben. Mit dem Sprung ins kühle Nass - Wenn, ja wenn da nur nicht diese lästigen Ohrenscherzen im Anschluss wären.

Ursachenforschung

Das Trommelfell hat unzählige Nerven, sodass es ein sehr hohes Schmerzzentrum sein kann. Gehen Ohrenscherzen mit Allergien oder einer Erkältung einher, könnte eine Ohrinfektion der Übeltäter sein.

Denn die Ursachen von sogenannten „Schwimmerohren“ und echten Ohrinfektionen sind unterschiedlich. Und damit auch die Behandlungen. Eine Fehldiagnose kann dazu führen, dass man länger als nötig unter den Schmerzen zu leiden hat.

Das Schwimmerohr

Es tritt auf, wenn Wasser in offenen Gewässern oder im Schwimmbad in den Gehörgang gelangt. Die im Wasser enthaltenen Bakterien können unterschiedlichste Infektionen hervorrufen, wie beispielsweise eine Pilzinfektion.

Die Ohrinfektion

Sie wird hingegen durch eine innere Entzündung verursacht, welche ihrerseits durch eine Erkältung oder Allergie hervorgerufen wird. Dabei verstopft sich die Eustachische Röhre des

Mittelohrs oder schwillt an. Die natürlich vorkommende Flüssigkeit im Ohr wird hinter dem Trommelfell eingeschlossen und es kommt zu einer Infektion.

Woran erkennt man die richtige Ursache?

Generell gilt, dass Schmerzen, die mit dem Schwimmerohr verbunden sind, stärker an der Außenseite des Ohrs empfunden werden. Der Patient spürt zunehmend den Schmerz, wenn er die Außenseite des Ohrs berührt und neigt eher dazu, an der Ohrmuschel zu ziehen oder sie zu berühren. Bei einer Ohrinfektion spürt man eher „innere“ Schmerzen. Auch ein Hörverlust ist, aufgrund der Nähe der Infektion zum Trommelfell, häufiger. Hat man das Gefühl, dass das Trommelfell geplatzt sein könnte, man sich extrem schwindlig fühlt, man ein sehr lautes Klingeln hört und starke Schmerzen verspürt, steckt eher eine Infektion dahinter, welche von einem HNO-Arzt abgeklärt werden sollte. Rötungen und Schwellungen sind aber bei beiden Ohrproblemen zu beobachten. Kommt jedoch Fieber hinzu, muss man von einer Ohrinfektion ausgehen.

Die richtige Behandlung des Schwimmerohrs

Das Schwimmerohr kann mit rezeptfreien Ohrentropfen behandelt werden. Leichte Schmerzmittel helfen bei der Behandlung ebenso, wie das Auflegen einer warmen, feuchten Kompresse auf das Ohr. Sollten die Schmerzen aber zu stark werden, ist ein Besuch beim Arzt erforderlich. Er verabreicht in den meisten Fällen antibiotische Ohrentropfen. Denn häufig hat sich die Infektion bereits auf das umliegende Gewebe ausgebreitet.

Was tun bei einer Ohrinfektion?

Sie kann nicht mit Ohrentropfen behandelt werden. Orale Medikamente sind notwendig, um das zugrundeliegende Problem zu behandeln. Je nachdem, wie früh die Infektion erkannt wird, kann auch ein Nasenspray ansprechen. Je nach Hartnäckigkeit der Infektion, kann aber auch ein verschreibungspflichtiges Antibiotikum vom Arzt notwendig sein.

Vorbeugung

Die Wahrscheinlichkeit, eine Ohrinfektion zu erleiden, steigt, wenn der Gehörgang eng ist oder eine bestimmte Neigung hat oder viel Cerumen (Ohrenschmalz) produziert wird. Wer zum Schwimmerohr neigt, sollte deswegen beim Schwimmen Ohrstöpsel verwenden. Diese können in den meisten Apotheken erworben werden. Wenn Sie aber mit Ohrenscherzen zu kämpfen haben, die nicht verschwinden, sollten Sie Ihren Haus- oder HNO-Arzt um Hilfe bitten. Gehen Sie gemeinsam die Symptome und möglichen Ursachen durch, um den richtigen Weg zur Linderung zu finden.



Kennen Sie schon

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.

Parasomnie

8 verrückte Dinge, die im Schlaf passieren können

Manchmal träumen wir nicht nur eigenartige Sachen, sondern stellen auch ungewöhnliche Dinge während des Schlafens an. "Parasomnie" ist der Sammelbegriff für diese Verhaltensweisen.

Fast jeder von uns hat schon einmal eine Episode von Parasomnie gesehen, selbst erlebt oder zumindest Geschichten darüber gehört. Auch Hollywood bedient sich gern als eigenes Genre der Parasomnie – meist in Form von Horrorfilmen. Was aber genau bedeutet der Begriff?

Was ist Parasomnie?

Es sind Arten von Störungen, die kurz vor dem Einschlafen, während des Schlafens oder beim Aufwachen vorkommen können. Zu diesen ungewöhnlichen Verhaltensweisen gehören:

- 1. Alpträume**
Das sind lebhaftere Träume die Angst, Schrecken und Beklemmungen auslösen können. Die Alpträume sind ein häufiger Bestandteil der Posttraumatischen Belastungsstörung.
- 2. Nachtangst**
Sie wird auch Schlafangst genannt, ist Alpträumen sehr ähnlich und tritt normalerweise während des Tiefschlafs auf. Man wacht plötzlich auf und fühlt sich danach verängstigt und verwirrt.

Sie können nicht sprechen und reagieren nicht auf Stimmen. Menschen, die unter Nachtangst leiden, schreien oft im Schlaf.

- 3. Schlafwandeln**
Man bewegt sich während des Schlafens und sieht dabei wach aus. Es ist nicht gefährlich, einen Schlafwandler zu wecken, aber diese könnten verwirrt sein, wenn sie aufwachen.
- 4. Schlaf-Sprechen**
Diese Schlaf-Wach-Übergangsstörung ist normalerweise nicht gefährlich, kann aber den Bettpartner oder Familienmitglieder stören.
- 5. Nächtliche Wadenkrämpfe**
Das sind plötzliche, unkontrollierte Muskelkontraktionen in Ruhe. Das krampfartige Gefühl kann von einigen Sekunden bis zu zehn Minuten andauern.

- 6. Schlafähmung**
Dabei kann man sich weder beim Einschlafen noch beim Aufwachen bewegen. Die Lähmung kann teilweise oder vollständig sein.
- 7. Zähneknirschen**
Man spricht davon, wenn im Schlaf stark mit den Zähnen geknirscht wird. Diese Schlafstörung kann zu Zahnproblemen führen.
- 8. Schlafbezogene Essstörung**
Das sind Episoden von dysfunktionalem Essen. Hier essen die Menschen im Schlaf oft ungewöhnliche Lebensmittel wie rohes Fleisch oder Backmischungen.

Wenn sie aufwachen, erinnern sie sich nur an Bruchstücke oder an gar nichts.



Apotheken Tipp

Für einen normalen Schlafzyklus

Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bzw. -entspannung bei und, in Kombination mit B-Vitaminen, zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche. Die beruhigend wirkenden Substanzen aus Griffonia simplicifolia, Melisse, Passionsblume und Hopfen unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen und leisten so einen wesentlichen Beitrag zum normalen Schlafzyklus. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, und reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus.

SCHLAF GUT, 60 KAPSELN
vegan - laktosefrei - fructosefrei - glutenfrei

Gibt es Hilfe gegen Parasomnien?

Gerade bei Kindern und Jugendlichen treten diese Schlafstörungen besonders häufig auf. Sie sind aber, in den meisten Fällen, harmlos und verschwinden mit der Zeit ganz von allein. Bei Erwachsenen sollte vermeintlich harmloses Schlafwandeln abgeklärt werden. Denn Parasomnien können auch Symptome von Krankheiten sein. So kann eine solche Störung auch an einem erhöhten Stresslevel liegen.

OMNi-BiOTiC POWER-Triathlon-Team Simone Kumhofer



Simone Kumhofer startete ihre Karriere im Triathlon zwar erst mit 29 Jahren – aber dann so richtig. Bereits nach vier Jahren wurde Sie Österreichische Staatsmeisterin und Europameisterin auf der Mitteldistanz. Auch der nächste nationale Titel ließ nicht lange auf sich warten. 2018 gewann sie den Staatsmeistertitel auf der IRONMAN Distanz. Als Mitglied des OMNi-BiOTiC POWER-Triathlon-Teams legt sie seit über 10 Jahren großen Wert auf ihre Darmgesundheit. Das interessiert uns besonders und fragen nach.

Was muss passieren, dass du dich gestresst fühlst? Oder stehst du als Profisportlerin und selbstständige Business-Lady ohnehin unter Dauerstress?

Ich muss leider gestehen, ich bin sehr empfindlich was Stress betrifft und versuche daher möglichst „großzügig“ zu planen, um Situationen, die mich unter Zeitdruck bringen weitgehend zu vermeiden. Auch die Erkenntnis, dass ich nicht alles gleichzeitig perfekt kann, war und ist für mich ein wesentlicher Schritt, um Stress zu vermeiden.

Welchen Stellenwert gibst du deinem Bauchgefühl bzw. was bedeutet ein „gutes Bauchgefühl“ für dich?

Ein gutes Bauchgefühl ist für mich enorm wichtig. Es ist die Basis jeglicher Leistungsfähigkeit – im beruflichen, aber auch sportlichen Alltag. Unsere Gesundheit, Stimmung sowie unser Auftreten und wie man wahrgenommen wird, sind doch sehr stark damit verbunden, wie wohl man sich in seiner Haut fühlt und hat für mich seinen Ursprung in einem „guten Bauchgefühl“. Denn nicht nur der Energiestoffwechsel spielt im Sport eine wesentliche Rolle, auch die Fähigkeit sich zu fokussieren und ein Ziel zu verfolgen, ist oftmals entscheidend, ob ich das Maximum aus mir herausholen kann. All das bringe ich mit einem guten Bauchgefühl in Verbindung.

Gönnst du dir und deinem Darm auch eine regelmäßige Auszeit oder sorgt dein Darm für deine körperliche Regeneration?

Ich mache 2x im Jahr eine Darmkur – einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Ich lasse dann verschiedene Dinge bewusst weg – trinke keinen Kaffee und achte noch mehr als sonst auf eine basenüberschüssige Ernährung. Zudem unterstütze ich diesen Prozess mit MikroSan, Basic3 und Meta Care Leber. OMNi-BiOTiC steht sowieso das ganze Jahr zweimal täglich am „Speiseplan“.

Erzähl unseren Lesern ein bisschen von deinem Speiseplan. Kannst du bei so einem intensiven Training überhaupt deinen Nährstoffbedarf decken? Wie ernährt sich eine Triathletin und gibt es bei dir auch mal einen „Cheat-Day“?

Es ist ein Irrglaube, dass Athleten einfach essen können, was sie wollen. Ich persönlich muss grundsätzlich nicht auf mein Gewicht achten, weiß jedoch von vielen Kollegen, dass sie nicht einfach alles essen können, ohne zuzunehmen. Bei uns im Triathlon ist Gewicht nicht DER entscheidende Faktor – beim Laufen ist natürlich wenig Gewicht vorteilhaft, fehlt aber oft bei der absoluten Wattleistung am Rad. Ich bin seit 25 Jahren Vegetarierin und daher stehen bei mir täglich große Portionen

Gemüse, gesunde Öle und eher weniger Kohlenhydrate auf dem Speiseplan. Obst lasse ich fast komplett weg, da ich die wenigsten Sorten – obwohl ich sie mag – nicht sehr gut vertrage.

**„Ein Cheat-Day ist nicht nötig,
da ich eigentlich immer alles
esse und mir nichts verbiete.“**

Hast du einen Tipp als Profisportlerin, den du unseren LeserInnen fürs Leben mitgeben kannst?

Mein Tipp ist, auf eine Balance im Leben zu achten. Das fällt mir häufig auch schwer und ich glaube, es geht vielen LeserInnen eventuell ähnlich. Ein Gleichgewicht im Inneren stärkt uns für viele stürmische Turbulenzen, die von außen auf uns einprasseln. Der Sport hilft mir persönlich dabei; er ist ein Werkzeug, um mich besser kennenzulernen, meinen Körper besser zu spüren und ermöglicht mir eine gewisse Ausgeglichenheit.

Was ich jedem ans Herz legen kann: öfter mal das Handy zur Seite zu legen, weniger Informationen zu konsumieren und dafür die Lauschuhe anzuziehen oder aufs Mountainbike zu hüpfen und raus in die Natur zu gehen. Häufig pendelt sich dann Vieles von selbst wieder ein und man fühlt sich wohler. Mir persönlich geht es so und ich kann es nur jedem empfehlen.

**6 Gründe
warum Triathletin
Simone Kumhofer auf
OMNi-BiOTiC®
vertraut**



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den 6 Gründen warum Triathletin Simone Kumhofer auf OMNi-BiOTiC® vertraut





Test Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund?

Der reine Wille, mehr für die Gesundheit zu tun oder mehr Sport zu treiben, reicht oft nicht aus. Um sich wieder richtig wohlfühlen und mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, braucht es ein paar gute Tipps, die auch dem Alltag gewachsen sind.

Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund wirklich?

Gehen Sie die zehn folgenden Fragen durch und merken Sie sich, wie oft Sie mit „Ja“ geantwortet haben. Je mehr Sie bejaht haben, desto größer ist Ihr innerer Schweinehund. Lesen Sie

diesen Beitrag bis zum Schluss, denn dort wartet die Lösung für Ihr neues Ich. Das Ich, das den inneren Schweinehund ans andere Ende der Welt schickt - ohne Rückfahrkarte!

Test

1. Haben Sie Ihrem inneren Schweinehund schon einen Namen gegeben?
2. Bekommen Sie beim Wort „Pflicht“ Gänsehaut?
3. Bestellen Sie lieber Essen, anstatt selbst zu kochen?
4. Haben Sie körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Knieprobleme oder einen Blähbauch?
5. Sind Sie Mitglied in einem Fitnessstudio, ohne es zu nutzen?
6. Finden Sie leicht Ausreden, warum man heute auf keinen Fall trainieren kann?
7. Haben Ihre Laufschuhe schon Staub angesetzt?
8. Bewegen Sie sich gern in der eigenen Komfortzone (gleiche Wohnung, gleicher Urlaubsort, gleiches Abendprogramm, gleiche Abläufe am Wochenende, gleiche Lebensmittel im Kühlschrank etc.)?
9. Sind Ihre Tage voller To-do-Listen - ohne Zeit für sich selbst?
10. Sind Sie morgens oft schon schlapp und erschöpft?

Wie wird man den inneren Schweinehund los?

Zu viele Jas gesammelt? Kennen wir! Der innere Schweinehund liebt das süße Nichtstun mit allesamt Fertigprodukten, Limonaden, Alkohol und Nikotin. Obst, Salat und stilles Wasser hingegen scheut er, wie der Teufel das Weihwasser. Es scheint auch, als sei der innere Schweinehund im Denken der Nachkriegsgeneration stehen geblieben. Damals war Fettleibigkeit ein Zeichen von Wohlstand - heute aber weiß man, dass es einem viel besser geht, wenn man auf seinen Körper schaut, ihn pflegt und umsorgt.

Komfortzone = Langeweile

Seien wir ehrlich: Unser Alltag ist eine einzige Komfortzone. Wie oft ziehen wir schon um, testen ein neues Restaurant oder bemühen uns um neue Bekanntschaften? Selbst die Arbeit und das damit verbundene Gehalt bleiben über einen viel zu langen Zeitraum gleich. Doch je länger wir es erlauben, dass diese Komfortzone bestehen darf, desto höher werden die Mauern, die eingerissen werden müssen. Wer in der Komfortzone verweilt, verschleißt sich vor dem Leben. Keine Herausforderung bedeutet auch kein Wachstum. Die führt letztlich zu Langeweile, und das wiederum zu einer ungesunden Lebensweise.

Über den Tellerrand schauen

Verlassen Sie Ihre Komfortzone! Gestalten Sie Ihr Leben bunter und reicher. Wie das geht? Versuchen Sie es zuerst mit kleinen Dingen:

- x ein neuer Spazierweg
- x ein neues Hobby
- x ein anderer Weg zur Arbeit
- x die Reise, über die man sowieso schon länger nachdachte
- x ein neues Gericht im Restaurant bestellen
- x ein Buch über ein bislang fremdes Thema lesen

Mit Volldampf ins Leben

All das fördert nicht nur unsere Lust aufs Leben, sondern bringt auch unser Gehirn in Bewegung. Sie werden bald merken, dass physische und psychische Bewegung einen frischen Wind in Ihren Alltag bringt. Und dann heißt es nur noch: Bitte lächeln und auf nimmer Wiedersehen, innerer Schweinehund!



Für eine ausgewogene Vitamin B-Versorgung

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die 8 B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

VITAMIN B-KOMPLEX, 60 KAPSELN
vegan - laktosefrei - fruktose - glutenfrei

Energy Booster für den Sommer

Tipps zur Steigerung Ihrer Energie

Die Sommermonate stehen endlich in den Startlöchern und unsere Vorfreude darauf ist kaum auszuhalten. Doch so sehr wir uns auf den Sommer auch freuen, so kräftezehrend kann er für unseren Körper werden. Denn häufig denken wir nicht daran, trotz der steigenden Temperaturen, genügend zu trinken. Die Folge sind häufig Erschöpfungszustände. Aber das kann man leicht ändern!

Dehydrierung führt zu verminderter Energie

Wasser ist wie ein kleines Allheilmittel. Es löscht den Durst und hält dabei unser Energielevel aufrecht. Ohne genügend Wasser werden wichtige Stoffwechselprozesse im Körper beeinträchtigt, die zu Müdigkeit und Kopfschmerzen führen. Der Schlüssel zur Vorbeugung ist, Wasser zu trinken, bevor man Durst verspürt. Denn hat man den Drang zum Trinken erst einmal, ist das schon ein deutliches Zeichen dafür, dass der Körper erschöpft ist. Am besten jede Stunde acht bis zehn Schlucke trinken.

Wasser spült Giftstoffe aus

Unser Verdauungssystem besteht, bildlich gesprochen, aus vielen internen Rohrleitungen. Ist nicht genügend Schmiermittel, in Form von Wasser, darin enthalten, verstopfen die Rohre. Man fühlt sich aufgebläht und träge. Wasser hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren, indem es diese durch den Magen-Darm-Trakt und die Harnwege spült. So kann auch die Energie wieder fließen.

Kleinere Mahlzeiten anstatt größere

Üppige Mahlzeiten führen oft zu einem Trägheitsgefühl, da man zu viel auf einmal aufnimmt und dadurch das Verdauungssystem überfordert. Stattdessen lieber kleinere, über den Tag verteilte, Portionen einnehmen. Das hält den Energiepegel oben.

Mehr Energie durch natürliche Körperreinigung

Der schnellste Weg zu neuer Energie geht über Detox. Dabei werden Giftstoffe ausgeschieden, die das eigene System praktisch auf Anfang setzen. Darüber hinaus wird auch das Energieniveau wiederhergestellt. Fermentierte Lebensmittel sind eine natürliche Quelle von Probiotika, die die Darmreinigung und damit die Gesundheit fördern. Zudem wird auch das Immunsystem gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Besonders viel Probiotika enthalten:

- × Joghurt
- × Kefir
- × Kimchi
- × Sauerkraut
- × Essiggurken
- × Miso-Kombucha
- × Apfelessig
- × bestimmte Käsesorten

Detox-Säfte

Im Sommer greifen wir alle gern zu gesüßten Getränken. Doch auch wenn sie erfrischen, erhöhen gerade kohlenstoffhaltige Getränke das Level an Giftstoffen im Körper. Am Ende fühlen wir uns träge und energielos. Eine gute Möglichkeit aus dieser Situation auszubrechen, ist das Trinken von Detox-Säften.

Rezepte für leckere Detox-Säfte

Ingwer & Rote Rüben Saft

- × 1 ganze Rübe entsaften
- × 1,5 Tassen Ananas- und einen Birnensaft (beide fördern die Verdauung) hinzufügen
- × ein kleines Stück geschälten Ingwer entsaften und zugeben

Karotten-Ingwer-Saft

- × 3 große Karotten und 1 kleines Stück geschälten Ingwer entsaften und mit einem halben Glas Orangensaft vermengen
- × Karotten sind reich an Beta-Carotin und Vitaminen, während Orangen ein Speicher für Vitamin A und C sind
- × der Saft ist auch gut für Haare und Nägel!

Dill-Saft

- × 1 Bund frischer Dill - dieser ist reich an Vitamin A und C
- × 4 ganze Karotten
- × 1 Zitrone
- × 1 Apfel
- × alle Zutaten entsaften und mischen. Ein Getränk voller Gesundheit!

Kaffee ist nicht immer ein Energiespender

Wer greift morgens nicht zu einer frischen Tasse Kaffee, um wach zu werden? Laut aktuellen Studien aber, senkt die morgendliche Einnahme von Koffein das Energieniveau. Deshalb nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser trinken. Das sorgt für einen ordentlichen Energieschub. Tipp: Wer gerne Geschmack möchte, sollte frische Zitronenscheiben zugeben.

Tägliche Vitamine

Gerade B-Vitamine sind an der Energieproduktion beteiligt. Über ein Multivitaminpräparat kann man sicherstellen, genügend davon aufzunehmen. Auch Coenzym Q10 verbessert die Energieproduktion und reduziert oxidativen Stress.



Für den Zellschutz

Das fettlösliche Antioxidans Coenzym Q10 unterstützt, zusammen mit Piperin und den biologisch aktiven Naturstoffen aus dem chinesischen Raupenpilz (natürlich reich an Proteinen, Polysacchariden, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Nucleosiden, Steroiden und Cordycepin), die Entgiftung des Organismus, schützt die Zellen vor freien Radikalen und steigert die körpereigene Stoffwechselfunktion.

COENZYM Q10, 60 KAPSELN
vegan - laktosefrei - fruktose - glutenfrei



Back to Nature Warum uns die Natur so glücklich macht

Smartphone, Computer, Tablet – tagtäglich verbringen wir mehrere Stunden damit, auf digitale Monitore zu starren. Dabei verpassen wir, was tatsächlich spektakulär ist: die reale Welt. Wir haben längst vergessen, dass uns die Natur kindlicher, glücklicher und kreativer macht. Studien belegen, dass die Natur unserem Gehirn und Körper helfen kann, gesund zu bleiben. Also tun wir eines: gehen wir raus!



Dass zu viel Konsum nicht glücklich macht, wissen wir spätestens seit der langanhaltenden Pandemie. Übermäßiger Konsum führt dazu, sich unkontrollierbar viele Gedanken zu machen.

Diese erzeugen wiederum einige Unklarheiten, welche meist in einem Berg aus Sorgen enden. Was wir aber kontrollieren können ist die Achtsamkeit uns selbst gegenüber, sowie das Mitgefühl und die Empathie für andere. So finden wir zu unserer Energie zurück und bekommen unser Leben wieder ins Gleichgewicht.

Manchmal braucht es Überwindung

... aber wenn man sich mit dem Rucksack erst einmal in der Natur wiederfindet, kommt das eine Gefühl ganz schnell: Glück. Man wird regelrecht süchtig nach der frischen Luft, den

Gerüchen, den Geräuschen und den Bildern, die sich einem bieten. Ja, auch der Körper lässt einen spüren, dass er sich wohlfühlt. Die Anstrengung, aber auch die Weite, die nicht nur die Atmung, sondern auch den Geist klärt. Man fühlt sich geerdet und friedlich.

Kinder brauchen frische Luft

Forscher haben längst herausgefunden, dass wir körperlich und geistig gesünder sind, wenn wir mit der Natur interagieren. Und doch leben wir in einer Gesellschaft, in der die Menschen immer mehr Zeit drinnen und online verbringen. Besonders Kinder. Rufe nach dem Erhalt von Naturräumen - sowohl in der Stadt als auch in der freien Natur - erhalten so noch mehr Legitimation. Denn es gibt einige wichtige Punkte, die Kindern sowie auch Erwachsenen beim Aufenthalt in der Natur zugutekommen:

1. Verringerung von Stress

Wandern - sowie jede andere körperliche Aktivität - baut Stress ab und vertreibt Ängste. Studien zeigen, dass bereits 10 – 20 Minuten flottes Gehen oder Wandern die Stimmung deutlich verbessern. Die Natur verstärkt diese Wirkung noch.

2. Natur macht glücklich

Die Natur beeinflusst unsere Stimmung aber auch noch auf eine andere Weise. Man verspürt deutlich mehr positive Emotionen, sodass Angstgefühle kaum noch aufkommen können. Aber auch das Gedächtnis arbeitet besser - man grübelt weniger über Unnötiges nach und fängt stattdessen die „Emotionen der Natur“ ein, und macht sich diese selbst zunutze.

3. Erhöhung der Kreativität

Die uns umgebende Technologie zieht unsere Aufmerksamkeit magnetisch an. So kommt es schnell zur geistigen Ermüdung, Überforderung und in einigen Fällen auch zu einem Burnout. Ein Aufenthalt in der Natur kann unsere erschöpften Aufmerksamkeits-Schaltkreise im Gehirn regenerieren.

Das steigert unsere Kreativität. Anstatt also unser Gehirn mit Multitasking zu beschäftigen, sollte das Smartphone öfters beiseite gelegt und in der Natur spazieren gegangen werden. So kann sich der strapazierte, präfrontale Kortex erholen und wir erlangen wieder ein Gefühl des Wohlbefindens.

4. Die Natur lässt uns lebendig fühlen

Draußen zu sein gibt uns Energie und macht uns

glücklicher. Es hilft auch dabei, den Alltagsstress abzubauen und gibt uns den Raum, freundlich zu anderen sein zu können.

5. Naturmaterialien führen uns zurück zu uns selbst

Mit dem Aufenthalt in der Natur kommen wir auch mit Naturmaterialien in Kontakt. Wir bringen sie mit in unser Zuhause und schaffen mit ihnen ein inneres Gleichgewicht. Sie wirken sich nachhaltig positiv auf unsere Gedanken aus. Unser Geist und unser inneres Selbst blühen auf und setzen unseren Fokus auf die Emotionen, die den Weg zur Kultivierung von Balance in sich tragen.

Mehr Natur bitte!

Diese Punkte sollten uns ermutigen, die Natur mehr in unser Leben einzubinden. Denn sie ist es, die uns erneuert und erlaubt, uns gut zu fühlen, besser zu denken und unser Verständnis für uns selbst und andere zu vertiefen.

Lust auf Natur bekommen?

Bei unserem Rätsel-Gewinnspiel können Sie genau diese gewinnen. Einen Aufenthalt im Familien Natur Resort Moar Gut. Hier werden Geschichten zu Bildern und ob Groß oder Klein, hier wird jeder auf liebevolle Art glücklich gemacht.



FAMILIEN NATUR RESORT MOAR GUT
Moargasse 22 | AT-5611 Großarl
Tel. +43 (0)6414/318
info@moargut.com
moargut.com



Stadt *A*potheke

Hauptplatz 14, 8280 Fürstenfeld

Tel.: +43 3382 524170

Web: www.stadtapotheke-fuerstenfeld.at

E-Mail: buchhaltung@stadtapotheke-fuerstenfeld.at