

# G'SUND

K U N D E N M A G A Z I N



## LUFT RAUS

PROBLEME MIT BLÄHUNGEN  
SEITE 14

## WANDERLUST

SO WERDEN SIE ZUM  
GIPFELSTÜRMER  
SEITE 20

## FRAUENGESUNDHEIT

TIPPS & INFOS ZUM  
THEMENSCHWERPUNKT  
SEITE 26

AUSG

02

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

HERBST 2018

salvatorapotheker  
mattersburg

# MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

---

## LOSLASSEN BRINGT GELASSENHEIT!

Loslassen ist ein emotionaler, mentaler und physischer Prozess, um die Dinge, an die wir uns so klammern, unserer Bestimmung zu überlassen. Wir klammern uns nicht mehr an Menschen, Ergebnisse, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte. Wir versuchen, unseren inneren Fortschritt nicht mehr zu kontrollieren. Selbstverständlich ist es wichtig, unsere Wünsche zu erkennen und anzunehmen. Loslassen wirkt befreiend und schafft ein Klima für bestmögliche Ergebnisse und Lösungen. Dieser Prozess erfordert sehr viel Vertrauen und den Glauben daran, dass das Leben immer das Beste für uns bereithält.

Paradoxerweise gehören „akzeptieren“ und „loslassen“ unmittelbar zusammen. Denn bevor ich etwas loslassen kann, muss ich die Situation annehmen bzw. akzeptieren. Eine innere Abwehrhaltung bringt uns nicht weiter – im Gegenteil – sie bindet uns an die ungewünschte Situation. „Akzeptieren und loslassen“ ist die Zauberformel, die Veränderung ermöglicht und Wachstum und Fortschritt bringt. Sie richtet das Licht positiver Energie auf alles, was wir haben und was wir sind. Machen wir uns die Natur zum Vorbild – der Baum lässt seine Blätter im Herbst los, in dem Urvertrauen, dass im Frühling wieder neue, saftige nachkommen. Würdigen Sie alles, was Sie umgibt und bringen Sie große Wertschätzung Ihrem Leben, Ihren Mitmenschen und Ihrer Tätigkeit entgegen.

## „WENN DU LOSLÄSST, HAST DU ZWEI HÄNDE FREI“

chinesisches Sprichwort

### Affirmationen zum Thema „Loslassen“:

- Ich bin frei und voller Vertrauen
- Ich bin dankbar für Veränderung
  - Ich bin im Fluss des Lebens
- Ich lasse alles los, was nicht mehr zu mir gehört
- Nur das Beste kommt zu mir und erreicht mich

Gabriele Wimmler, Mentaltrainerin



## VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
der Sommer ist vorbei und viele von Ihnen haben die letzten Wochen bestimmt genutzt, um zu entspannen, Ihren Urlaub am Meer verbracht oder Wanderungen bzw. Radtouren durch schöne Landschaften im In- und Ausland unternommen. Wahrscheinlich haben Sie dabei auch gespürt, wie positiv sich eine Abwechslung zum Alltag auswirkt und wie gut es tut, neue Energie zu tanken. Warum solche Auszeiten wichtig sind und was diese zu einer stabilen und gesunden Psyche beitragen können, erfahren Sie in den Beiträgen „Krank durch Stress“ und „Burn-out – vom Tüchtigen zum Süchtigen“.

Wer gerne wandert oder Berggipfel erklimmt, wird bestimmt diesen Herbst noch reichlich Chancen dazu vorfinden. Was es dabei zu berücksichtigen gilt, und warum viel Bewegung gerade zu dieser Jahreszeit einen positiven Einfluss auf den Kreislauf und die Stimmung hat, verraten wir Ihnen in der aktuellen Ausgabe unseres Magazins mit den Themen „Wanderlust – so werden Sie zum Gipfelstürmer“ und „Herbstblues muss nicht sein“.

Da jedem Herbst aber ein Winter folgt, werden sich viele von uns vermehrt in Innenräumen aufhalten. Dadurch müssen wir uns Beschäftigungen suchen, die wetterunabhängig sind. Zeit also, um sich z. B. mehr mit Gedächtnistraining zu beschäftigen. Mit „Geistig fit ein Leben lang“ gibt es hier den passenden Artikel dazu. Außerdem haben wir uns mit „6 Folgen von Vitamin-D-Mangel“ befasst, warum es zu einem Mangel kommt und welche Lösungen es dafür gibt.

Mit diesen und noch anderen interessanten Beiträgen wollen wir dazu beitragen, dass Sie einen schönen Herbst verbringen!

Mit lieben Grüßen,  
Dr. Akos Koloszar und Dr. Elisabeth Seedoch

# 12 Alltagstipps, um länger jung zu bleiben



## **1. Essen.**

Schweinsbraten darf sein, sollte aber die Ausnahme bleiben. Gemüse liefert Vitamine sowie nützliche Ballaststoffe und kann auf viele Arten zubereitet werden. Vollkornbrot und Fisch sorgen für wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die die Zellalterung verlangsamen. Süßes und fette Speisen hingegen zwingen die Bauchspeicheldrüse dazu, übermäßig Insulin auszuschütten. Die Folge: chronische Unterzuckerung. Besser natürlichen Zucker aus Obst, etwa von Honigmelonen oder Pfirsichen. Die in ihnen enthaltenen Karotinoide können die Haut vor UV-Schäden schützen, ihre Fruchtsäure wirkt gegen Falten.

## **2. Trinken.**

Wasser ist der gesündeste Durstlöscher, enthält keine Kalorien und hilft, den Körper zu reinigen. Dadurch wird Gefäßkrankungen und somit einem schnellen Alterungsprozess vorbeugt. Die Antioxidantien in grünem Tee vermindern die Faltenbildung und seine Catechine können die Lebensdauer von Hautzellen verlängern. 2–2,5 l Flüssigkeit pro Tag sind optimal, aber bei allen Getränken gilt: natriumarm. Mehr als 7 g Salz pro Tag führen bereits zu einem schwachen Bindegewebe.

## **3. Sport.**

Nein, keine Marathonstrecke. Schon mäßige – aber regelmäßige – sportliche Betätigung wirkt positiv auf Herz und Kreislauf und hält fit. Wechseln Sie ab: Radfahren, Wandern, Judo oder Schwimmen – die Mischung macht's und trainiert verschiedene Muskeln in unterschiedlichen Intensitäten. Das wirkt sich wiederum auf die Straffheit der Haut und die Ausscheidung von Giftstoffen aus.

## **4. Bewegen.**

Wir sitzen zu viel, zu lange und meist falsch. Und wenn wir lange stehen, verkrampfen wir. Das führt zu Verspannungen, Krampfadern und Durchblutungsstörungen. Verschiedene, langsam ausgeführte Übungen beim Sitzen, Stehen oder auch im Liegen entlasten die plattgesessenen bzw. -gestandenen Muskeln und Gelenke. Mit den Füßen wippen, die Schultern kreisen, Pausen einlegen, in denen Sie immer wieder mal aufstehen, und alles, was Ihnen sonst noch einfällt!

## **5. Schlafen.**

Ausreichend Schlaf ist für Körper und Gehirn besonders wichtig und wertvoll. Während sich Muskeln regenerieren und die Augen ausruhen, kann auch der Kopf mal abschalten.

## **6. Stress.**

Unbedingt reduzieren! Mittels To-do-Liste immer nur einen Punkt nach dem anderen erledigen. Atemübungen helfen, zwischendurch mal abzuschalten. Cortisol – DAS Stresshormon – hat einen negativen Einfluss auf verschiedene Abläufe im Körper, etwa die Verdauung. Wer häufig

lügt, produziert ebenfalls Stresshormone, die verschiedene gesundheitliche Probleme zur Folge haben!

#### **7. Gehirn.**

Gedächtnistraining ist das A und O. Mnemotechnik lautet hierfür das Zauberwort, früher bekannt unter „Eselsbrücke“. Durch Geschichten, assoziierte Bilder und Gespräche, deren Inhalte Sie sich einprägen, wird das Gedächtnis trainiert.

#### **8. Drogen.**

Nein, nein und nochmals nein! Alles, was dem Körper schadet, wird man Ihnen ansehen. Fahle Haut, gelbe Zähne und eine schlechte Kondition sind das Gegenteil von dem, was Sie erreichen wollen. Außerdem können sie die Ursachen für viele chronische Erkrankungen sein.

#### **9. Hautpflege.**

Die regelmäßige Anwendung von geeigneten und verträglichen Produkten schützt die Haut vor Austrocknung, gegen zu viel Sonne und vor schneller Alterung.

#### **10. Sozialkontakte.**

Familie, Freunde und eine Beziehung halten jung. Sex verbrennt Kalorien und sorgt für die Produktion von Glückshormonen. Am besten vereint man alles in einer erfüllten Beziehung, denn umgeben von geliebten Menschen schüttet der Körper kaum zellschädigende Stoffe aus.

#### **11. Hobbys.**

Schach, Gärtnern, Reisen ... alles, was Ihnen Freude bereitet und Ablenkung vom Alltag bringt, steigert die Lebensfreude und sorgt für Entspannung.

#### **12. Die Lust am Leben ist nicht vom Alter abhängig.**

Leben Sie lang und gesund!



# GEDÄCHTNISTRAINING

## Geistig fit ein Leben lang



*„Guten Tag, Frau äh ...“ Sie wollen eine Nachbarin begrüßen, aber der Name ist Ihnen plötzlich entfallen? Sie stehen an der Supermarktkasse und Ihnen fällt der PIN-Code für die Karte nicht mehr ein? Das kann mitunter peinlich sein.*

Unser Gehirn kann Unglaubliches leisten, und das tut es fast den ganzen Tag. Es verarbeitet sämtliche Informationen und Reize, die von allen erdenklichen „Sensoren“ wie Haut, Augen, Organen usw. permanent geliefert werden, sortiert aber viele davon aus. Erst wenn Sie sich jetzt etwa darauf besinnen, dass Sie Socken tragen, werden Sie diese an den Füßen spüren. Den Rest des Tages werden Sie sie wahrscheinlich nicht wahrnehmen. Von dem her könnte man getrost sagen, dass das Gehirn schon alles regelt, was wichtig und unwichtig für uns ist. Fakt ist aber, dass es – wie unsere Muskeln – trotzdem trainiert werden will und auch muss. Wir möchten nun ein paar Tipps vorstellen, wie dies gelingen kann.

Neue Informationen werden, je nach Wichtigkeit, besser oder schlechter abgespeichert. Um sich eher unaufregende Infos wie PIN-Codes für Bankomatkarte bzw. Handy oder Telefonnummern und Adressen gut zu merken, kann man sich eines Tricks bedienen. Erfinden Sie eine Geschichte zu den Zahlenkombinationen, die Sie sich einprägen. Die unterschiedlichen Zahlen können Sie z. B. durch Symbole oder Tiere ersetzen. Die 2 kann etwa ein Schwan oder ein Wasserhahn sein, die 8 ein Panda oder die Unendlichkeit, die 4 ein Sessel ...

Eine aktuelle Studie belegt:  
Tratschen trainiert das Gehirn!  
Was zuerst etwas komisch klingt,

stellt sich bald als eine der besten Optionen heraus, um die Merkfähigkeit zu steigern. Durch das Wiederholen von Namen und Begebenheiten sowie der Auseinandersetzung und dem Füttern mit neuen Informationen wird das Gehirn gefordert. Zudem dienen regelmäßige Interaktionen mit anderen der gesellschaftlichen Teilhabe, Einsamkeit hingegen begünstigt nicht nur Depressionen, sondern wirkt sich oft auch nachteilig auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.

Es gibt mittlerweile viele Möglichkeiten, um allein bzw. daheim sein Gehirn zu trainieren: Sudokus und Kreuzworträtsel, Poker, Schach usw. über Internet, Apps und Spiele für Tablet bzw. Smartphone ... bei Letzteren sollten Sie aber bedenken, dass Sie diese Geräte mindestens eine Stunde vor dem Einschlafen nicht mehr verwenden. Das künstliche Licht der Displays wirkt sich nämlich negativ auf den Melatoninspiegel aus, der für einen guten und erholsamen Schlaf wichtig ist. Allgemein gilt, vor dem Einschlafen nicht mehr zu intensiv geistig aktiv zu sein, um dem Gehirn eine Erholung während des Schlafes zu gönnen.

Die Lern- und Merkfähigkeit hängt auch von anderen Faktoren ab, etwa ausreichend Bewegung. Um den Kopf mal richtig „durchzulüften“, darf es ruhig ein längerer Spaziergang sein oder eine andere Art der sportlichen Betätigung. Wichtig ist hierbei vor allem, genug Sauerstoff zuzuführen, also immer bewusst immer tief ein- und auszuatmen. Meist atmen wir sehr flach und das Blut kann über die Lunge nicht mit genügend Sauerstoff angereichert werden. Eine rasche geistige Ermüdung ist die Folge.

Die Kaubewegung fördert die Durchblutung des gesamten Kopfes und mehr mit Sauerstoff angereichertes Blut wird durch das Gehirn geleitet. Hier empfehlen sich Kaugummis, die nicht nur dabei helfen, durch die Kieferbewegung die Konzentration zu steigern. In unserer Apotheke erhalten Sie eine Auswahl an speziellen Kaugummis, die zuckerfrei sind und somit die Zähne schützen können und zudem den Speichelfluss anregen, was zu einer optimal beschaffenen Mundflora führt. Ebenso gibt es pflanzliche Mittel, die die Durchblutung des Gehirns fördern, etwa aus Bestandteilen des Ginkgo-Baumes. Fragen Sie uns einfach nach den Möglichkeiten, die sich dafür anbieten!

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## GEDÄCHTNIS & KONZENTRATION

Die Kombination aus dem vitaminähnlichen Stoff Cholin mit pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Ginkgo biloba, Rhodiola rosea und Griffonia simplicifolia unterstützt die körpereigene Funktion der Nerven- und Gehirnzellen und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (Demenz). Personen, die unter Einfluss von Stress oder erhöhter geistiger Beanspruchung stehen (z. B. Studenten während Prüfungszeiten), können davon ebenfalls profitieren.

### MENTAL FIT KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# GESCHÜTZT DURCH DIE GRIPPEZEIT

## Nach der Grippe ist vor der Grippe

*Die Sommermonate sind vorbei, und hoffentlich haben Sie diese ohne jegliche gesundheitliche Einschränkung verbracht. Wenn aber nun wieder gemäßigte Temperaturen, Wind und mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit mehr Niederschlag – typisches Schmuddelwetter also – zu ersten leichten Erkältungen führt, dann ist unweigerlich wieder ein Thema häufiger präsent: die Grippe.*

Wobei man hier allerdings unterscheiden muss. Die echte Grippe, „Influenza“ genannt, ist eine Infektionskrankheit, die durch ein Virus übertragen bzw. ausgelöst wird. Die umgangssprachliche „Grippe“ hingegen ist eine mittlere bis starke Erkältung, die, auch wenn ihre Symptome sehr unangenehm sind, meist nur ein paar Tage dauert.

Es gibt Präparate, die man vorsorglich einnehmen kann, um eine Infektion durch Influenza-Viren zu erschweren. Durch ihre Inhaltsstoffe wird das Immunsystem einerseits gestärkt, andererseits auf grippale Infekte und Influenza vorbereitet. Das funktioniert folgendermaßen: Unser Immunsystem verfügt über zwei Arten von Immunzellen: spezifische und unspezifische. Unspezifische Immunzellen sind die erste Verteidigungslinie gegen Eindringlinge. Durch die Einnahme gewisser Pflanzenextrakte, etwa aus dem Purpur-Sonnenhut, wird diese Variante der Immunzellen stimuliert. Sie produzieren mehr Fresszellen, die sich rascher der Bakterien und Viren annehmen und sie unschädlich machen.

Bei der Grippeimpfung hingegen nutzt man eine Besonderheit der spezifischen Immunzellen. Sie „wissen“ nämlich, wie man mit bestimmten Erregern umgehen muss. Dazu muss aber zuvor ein erstmaliger Kontakt mit einem Erreger stattgefunden haben. Der Erstkontakt erfolgt durch die Injektion deaktivierter Influenza-Erreger. Die spezifischen Immunzellen können diese „analysieren“ und in Folge Antikörper gegen den Erreger bilden. Mithilfe sogenannter „Gedächtniszellen“



len“ kann sich das Immunsystem nun auf bevorstehende Angriffe desselben Erregers vorbereiten.

### **Weitere Schutzmaßnahmen:**

- Regelmäßig Hände waschen und desinfizieren. Nach dem Einkauf oder der Bargeldbehebung am Automaten, dem Tanken oder der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel etwa haften überdurchschnittlich viele Erreger an Ihren Händen. Dieser Tipp hilft aber nicht nur, um Ihre Gesundheit zu schützen, Sie sollten auch an Ihre Mitmenschen denken.





- Wenn Sie selbst vielleicht schon angeschlagen sind oder sich eine Grippe bei Ihnen bemerkbar macht, dann immer ein frisches Taschentuch benutzen, dieses umgehend nach Verwendung entsorgen und stets Hände waschen nach dem Schnäuzen. Husten und niesen bitte immer in die Armbeuge anstatt in die Hand.
- Nicht krank einkaufen, zur Arbeit, in die Schule oder zur Uni gehen. Der Schaden für eine einzelne Firma und auch der volkswirtschaftliche Schaden sind unendlich größer, wenn man Fremde oder Kollegen ansteckt und Betriebe aus Krankheitsgründen vorübergehend vollständig schließen müssen. Zudem besteht die Gefahr von schweren gesundheitlichen Folgen, wenn man sich überanstrengt oder eine Krankheit verschleppt anstatt sie vollständig auszukurieren.

Ein fittes Immunsystem ist die beste Voraussetzung, um die kommenden Monate möglichst gesund zu überstehen. Eine große Rolle spielen dabei Vitamine und Mineralstoffe, die alle wichtige Funktionen im Körper einnehmen und wohldosiert zugeführt werden sollten. Die Natur hält ebenso so einiges bereit, was vorsorglich oder im Fall des Falles helfen kann. Die Zistrose etwa kann, sowohl als Tee als auch in Kapselform, unterstützend eingenommen werden. Zu diesen und allen weiteren Möglichkeiten, optimal vorbereitet durch die Grippezeit zu kommen, stehen wir Ihnen gerne bei einem Gespräch in unserer Apotheke zur Verfügung.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



### *DAS TÄGLICHE PLUS AN VITAMINEN, MINERALSTOFFEN UND SPURENELEMENTEN*

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

MULTIVITAMIN A-Z dient der optimalen Grundversorgung mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

MULTIVITAMIN A-Z

90 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



## KRANK DURCH STRESS

*Wer von uns kennt nicht Momente, während derer es innerlich drunter und drüber geht? Zum Glück finden wir jedoch meistens noch Phasen, in denen wir wieder relaxen können. Was aber passiert, wenn die Entspannung regelmäßig zu kurz gerät?*

Als junger Mensch meistert man stressige Situationen vermeintlich noch recht gut, mit dem Alter sinkt dahingegen häufig nicht nur die allgemeine Stressresistenz, sondern auch die Intensität der Belastungen und persönlichen Konflikte nimmt zu. Familiengründung, Angst vor Jobverlust bzw. steigender Leistungsdruck in der Arbeit, Existenzängste während der häufiger auftretenden Quarterlife-Crisis im Alter zwischen 25 und 30 Jahren bzw. der allgemein bekannten Midlife-Crisis, Schlaf- und Zeitmangel, die immer schlechter kompensiert werden können, wenn die Verantwortung und die ungelösten Probleme zunehmen ... das alles bedeutet puren und öfter auch permanenten Stress.

Wenn dann der umso wichtigere Ausgleich nicht mehr gegeben ist, treten erste Stress-Symptome auf. Verspannungen, leichte Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen sind noch eher die harmlosen, aber nicht minder ernstzunehmenden Signale. Nach ein paar Tagen der Entspannung verfallen jedoch viele von uns rasch wieder in alte Muster und betreiben weiter Raubbau – nicht nur an ihren Energiereserven, sondern auch am Körper selbst.

Wenn Warnsignale zum ständigen Begleiter werden und wir trotzdem nicht in entsprechendem Ausmaß reagieren, dann kommt unweigerlich die nächste Stufe, die zu teils massiven gesundheitlichen Problemen führen kann. Besonders betroffen sind dabei Immunsystem und Verdauung. Geraten diese aus dem Gleichgewicht, kann das gravierende



# Stress?

## Tun Sie was dagegen!

### Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

### OMNi-BiOTiC® STRESS Repair: Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.

Folgen für den gesamten Organismus haben. Die Anfälligkeit für Infekte nimmt zu, Nahrungsmittel werden nicht richtig verdaut, und der Darm kann wichtige Mineralstoffe und Vitamine nur mehr unzureichend aufnehmen. Außerdem wird unter Stress erfahrungsgemäß weniger auf die Ernährung geachtet, und mehr ungesunde, fetthaltige Gerichte – weil schnell zubereitet und verzehrt – stehen auf dem Speiseplan. Unangenehme Verstopfungen, Durchfälle und Blähungen sowie Mangelerscheinungen und chronische Krankheiten sind dann die Probleme, mit denen wir zu kämpfen haben.

Depressionen, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Burn-out sind einige der psychischen Folgen, die durch Stress ausgelöst werden können. Viele Menschen versuchen, die Probleme dann mit Therapien und Medikamenten halbwegs in den Griff zu bekommen, aber wollen wir es wirklich überhaupt so weit kommen lassen? Viel besser ist, weitaus früher zu reagieren und gegenzusteuern. Stressvermeidung ist also das Gebot der Stunde! Dazu müssen jedoch die Gründe für Stress erkannt und benannt werden.

Wer die Auslöser erkennt und im optimalen Fall eliminiert, der kann sich wieder mehr der Entspannung widmen. Gleichzeitig sollte das Verdauungssystem auf Vordermann gebracht und etwas für das „Nervenkostüm“ getan werden. Der Darm als Ausgangspunkt für Gesundheit und Wohlbefinden kann nur entsprechend funktionieren, wenn die gesamte Darmflora gesund und optimal beschaffen ist. Dazu müssen genügend Bakterien vorhanden sein, was durch länger andauernde Verdauungsprobleme und häufige Infekte jedoch mit Sicherheit nicht der Fall ist. Sehr gut eignen sich hier probiotische Präparate, die mittels verschiedener Bakterienstämme dafür sorgen, dass sich die „guten“ Bakterien wieder in ausreichendem Maße im Darm ansiedeln und dort ihrer Arbeit nachgehen. In Kombination dazu empfehlen sich Mikronährstoffe wie etwa Zink und Selen sowie die gesamte Palette der B-Vitamine. Auch für Phasen, in denen man Stress nicht vermeiden kann, ist so bereits vorgesorgt, und man kann diese Momente gelassener angehen.





## KURKUMA – ARZNEI AUS DER KÜCHE

*Es gibt etliche Pflanzen, die schon seit Jahrtausenden bekannt sind, bis vor Kurzem aber meist nur von „Insidern“ verwendet wurden. Dazu gehört eindeutig die Kurkuma, die erst seit wenigen Jahren von der breiten Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Was hat es nun aber mit dieser Gewürzpflanze, die weit mehr als nur eine von vielen beliebigen Küchenzutaten zu sein scheint, auf sich?*

Kurkuma ist vielen bestimmt auch unter den Namen „Gelbwurz“ oder „Gelber Ingwer“ bekannt. Letztere Bezeichnung rührt von der Form des sogenannten „Rhizoms“ (= Wurzelstock), das dem des Ingwers relativ ähnlich sieht. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Südasien und wächst dort verbreitet, auch in einigen tropischen Ländern gedeiht sie hervorragend.

In der ayurvedischen Lehre kommt Kurkuma bzw. der enthaltene Wirkstoff Curcumin seit langer Zeit zum Einsatz und wird dort gegen eine Vielzahl von Beschwerden angewendet. Vor allem appetit- und verdauungsanregende sowie schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkungen werden hier genannt. Doch warum wird Curcumin neben seiner Funktion als Gewürz und Färbemittel – in der Nahrungsmittelindustrie schlicht als Lebensmittelfarbstoff mit dem Kürzel „E100“ bezeichnet – immer mehr Aufmerksamkeit zuteil? Das liegt schlicht und einfach daran, dass Pflanzen bzw. deren heilende Wirkungen nunmehr intensiver und besser erforscht werden als früher. Vor allem in puncto Verträglichkeit und Nebenwirkungen haben Präparate auf pflanzlicher Basis unbestritten viele Vorteile. Galt für eine Zeit lang die Devise, dass Naturheilkunde out sei und lediglich Medikamente im Rahmen der Schulmedizin die einzige Lösung für sämtliche Erkrankungen liefern würden, rückt der Fokus wieder vermehrt auf naturnahe Ansätze.

Curcumin als Extrakt besitzt allerdings nur eine geringe orale Bioverfügbarkeit, wird also nur schlecht vom Körper

aufgenommen und verarbeitet. Zudem ist es nicht wasserlöslich, muss also, um überhaupt verarbeitet werden zu können, gemeinsam mit öligen oder fetthaltigen Speisen verzehrt werden. Und trotzdem wird ein Großteil der zugeführten Menge gar nicht aufgenommen, sondern unverbraucht wieder ausgeschieden, da es nicht lange genug im Magen-Darm-Trakt verweilt.

Mit besonderen Methoden wurde sich dieses Problems angenommen, und inzwischen gibt es Präparate, die Curcumin in einer gesteigerten Bioverfügbarkeit bereitstellen. Geschafft wurde dies durch zwei unterschiedliche Ansätze:

Zum einen kann die Kombination mit anderen Stoffen, in diesem speziellen Fall „Piperin“ (eine organische Verbindung des schwarzen Pfeffers) für eine höhere Bioverfügbarkeit von Curcumin sorgen. Hier ist allerdings anzumerken, dass gerade dieses Piperin die Pfefferschärfe beinhaltet und es daher bei Personen, die sensibel auf scharfes Essen bzw. Gewürze reagieren, zu Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut kommen kann.

Zum anderen wurden Mizellen (Stoffe, die in Form von Gas oder Flüssigkeit auch beim Verdauungsvorgang entstehen) verwendet, die die Curcumin-Moleküle umgeben und so für eine verbesserte Aufnahme im Darm sorgen. Diese ausgeklügelte Vorgehensweise steigert die Bioverfügbarkeit nachweislich.

Bei der Kombination mit Piperin und der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten ist gesondert darauf zu achten, dass Piperin ein bestimmtes Leberenzym deaktivieren kann, das für einen Teil der gesamten Stoffwechselung zuständig ist. Dadurch kann es zu ungewollten Wechselwirkungen oder sogar zu einer Überdosierung kommen.

Personen mit einer Neigung zu Gallensteinen wird allgemein von der Einnahme von Curcumin und der Verwendung von Kurkuma als Gewürz abgeraten. Vor allem die ätherischen Öle der Kurkuma verfügen über eine gallentreibende bzw. gallenbildende Wirkung.

## Zur Unterstützung einer gesunden Immunantwort bei Entzündungen

### Mit Vitamin D und der Kraft der Kurkuma-Wurzel



#### Das Potenzial der Kurkuma-Wurzel voll ausschöpfen:

- **Herausragend:** 185-fache Bioverfügbarkeit im Vergleich zu einem herkömmlichen Kurkuma-Extrakt<sup>1</sup>
- **Natürlich:** Sehr gut verträgliches Kurkuma-Extrakt-Flüssigkonzentrat
- **Einfach:** Nur 2 mal 1 Kapsel am Tag

Kein Curcumin-  
Präparat wird  
besser vom Körper  
aufgenommen



**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken

<sup>1</sup>Schiborr C et al.: Molecular Nutrition & Food Research 2014; 58 (3): 516-527  
Nahrungsergänzungsmittel mit Kurkuma-Extrakt und Vitamin D.  
Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang, www.loges.at; Stand: März 2018

## LUFT RAUS

### Wenn Blähungen zum Problem werden

*Jeder kennt wahrscheinlich das Problem, dass nach Mahlzeiten, etwa mit Käse als Zutat oder mit Bohnen als Beilage, der Druck im Darm zu steigen beginnt. Dort, wo man sich just in dem Moment meistens befindet, wäre man dann am liebsten ganz allein, um diesen rasch abzulassen.*

---

#### **Wie entstehen Blähungen?**

Fruchtzucker, Hefe und andere Bestandteile von Lebensmitteln werden in Magen und Darm in ihre Einzelbestandteile zerlegt. Dabei kommen Millionen von Bakterien zum Einsatz, die Gase (vor allem Kohlenstoffdioxide und Schwefelwasserstoff) produzieren. Diese sorgen für ein Aufblähen des Verdauungstrakts und auftretende unangenehme Gerüche.

Lebensmittel, die häufig zu Blähungen führen, sind Vollkornprodukte, da sie zwar sehr gesunde und hochwertige Zutaten enthalten, aber auch intensiver aufgespalten werden müssen, Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen oder Linsen), Gemüsesorten wie Sellerie und Weißkohl, Milchprodukte wie Käse, Schlagobers und Joghurt sowie Zwiebeln, Hühnereier und Sauerkraut.

Obst kann ebenfalls Blähungen verursachen. Hier gilt es, auf zwei Faktoren zu achten. Noch unreifes Obst muss im Verdauungstrakt unter erschwerten Bedingungen zersetzt werden, da es selbst den Reifeprozess noch nicht abgeschlossen hat. Je reifer eine Obstsorte hingegen ist, desto süßer ist sie. Der dafür verantwortliche Fruchtzucker muss bei der Verdauung aufgespalten werden. Je höher der Fruchtzuckergehalt, desto stärker das Bläh-Gefühl. Ananas, Trauben, Birnen und Äpfel sind hier vorrangig zu nennen.



Kaffee, Schokolade und andere stark zuckerhaltige Naschereien sind in diesem Zusammenhang auch richtige Bläh-Mittel und sollten daher nur in geringen Mengen genossen werden.

#### **Wie man Blähungen noch reduzieren bzw. vermeiden kann:**

- Hülsenfrüchte sollten vor der Zubereitung für längere Zeit (im Idealfall über Nacht) in Wasser eingeweicht und dann in frischem Wasser zubereitet werden. Dadurch gehen einige ihrer Verbindungen verloren und sie werden bekömmlicher.
- Viele Gemüsesorten sorgen roh verzehrt für starke Blähungen, kurz gekocht oder schonend gedünstet behalten sie viele ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, sind aber leichter zu verdauen.
- Bestimmte Gewürze können dabei helfen, Blähungen zu minimieren. Wer also Majoran, Koriander, Kurkuma oder Kümmel bereits als Zutat für diverse Mahlzeiten verwendet, kann entsprechend vorsorgen.
- Allgemein ist es ratsam, die Nahrung gut zu kauen und einzuspeicheln, denn die Aufspaltung einiger Bestandteile beginnt bereits im Mund. Verschiedene Enzyme bereiten die Mahlzeit schon beim Kauen auf die Verdauung vor.
- Tees und bestimmte Teemischungen unterstützen Ma-



gen und Darm und können dabei helfen, Blähungen zu minimieren. Ein Mix aus Anis, Fenchel und Kümmel ist in dem Fall ein echtes Wundermittel.

- Sport, z. B. ein Verdauungsspaziergang oder eine Radrunde, kann dafür sorgen, dass die Gase aus dem Verdauungstrakt rascher über die Atmung aus dem Körper verschwinden.
- Präparate mit Aktivkohle binden Gase und auch einen Überschuss an Magensäure. Vorsicht jedoch bei Medikamenteneinnahme: Die Aktivkohle kann unter Umständen Wirkstoffe binden und so die Wirkung abschwächen.
- Regelmäßig zugeführte Probiotika wirken allgemein positiv auf die Verdauung, nicht nur bei Blähungen. Sie erhöhen die Anzahl an Bakterien, die für eine gut funktionierende Darmflora notwendig sind.
- Ein Mittel, das schon seit Jahrtausenden verwendet wird, ist Artischockenextrakt. Es wird nicht nur gegen Blähungen eingesetzt, sondern wirkt allgemein unterstützend auf die Verdauung.

## Die richtige Balance ist wichtig.

**Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht!**

- Mit hochwertigem Zink für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.
- Spürbar mehr Energie durch Calcium, Magnesium und Mangan.\*



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

\* Calcium, Magnesium und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

  
**OKOPHARM**  
PRO CORPORE SANO

## MIKRONÄHRSTOFFE IM BLICKPUNKT:

### 6 Folgen von Vitamin- D-Mangel

*Mit den kürzer werdenden Tagen nimmt die Sonnenscheindauer sukzessive ab. Dadurch steigt jedoch das Risiko enorm, dass dem Körper nicht mehr ausreichend Vitamin D zur Verfügung steht. Aber was ist Vitamin D eigentlich genau, und was kann bei einem Mangel passieren?*

---

Vitamin D, das eigentlich den Hormonen zugerechnet wird, aber oft die Bezeichnung „Vitamin“ trägt, wird hauptsächlich unter dem Einfluss des Sonnenlichtes – genauer gesagt durch die UV-B-Strahlen der Sonne – gebildet. In der Haut wird aus Provitamin D3 (Vorstufe des Vitamin D) das Prävitamin D3 hergestellt, das dann über das Blut zu Leber und Nieren transportiert und dort zum bekannten Vitamin D umgewandelt wird. Und das ist auch der Grund, wieso es eigentlich zu den Hormonen gehört: „Echte“ Vitamine können nicht vom Körper hergestellt werden, müssen also durch die Nahrung oder geeignete Präparate zugeführt werden. Der Einfachheit halber verwenden wir aber weiterhin die allgemein bekannte Bezeichnung.

Bis vor Kurzem wurde die Diagnose „Vitamin-D-Mangel“ meist belächelt, und Mediziner, die eine diesbezügliche Unterversorgung bei ihren Patienten attestierten, wurden von anderen Ärzten teilweise verhöhnt und mit dem Vorwurf konfrontiert, man würde nur die Pharmaindustrie beim Verkauf entsprechender Präparate unterstützen. Dabei wurde aber vergessen, dass sich Lebensumstände und Ernährungsgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten maßgeblich verändert haben. Während viele Menschen früher auch in den Wintermonaten mehr Zeit an der freien Luft verbrachten, findet der heutige Alltag, sowohl während der Freizeit auch als im Berufsleben, meist aus-

schließlich in Innenräumen – und somit abgeschottet von der Sonne – statt. Und wenn wir doch mal mehr Zeit draußen verbringen, dann setzen wir nicht genügend unserer Hautoberfläche der Sonne aus, um die Produktion anzukurbeln. Täglich sollte zumindest ein Viertel der Haut für mindestens 20–25 Minuten Sonnenstrahlen genießen. Oder wir sorgen durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln – so empfehlenswert sie auch sind, um Sonnenbrände und die Folgewirkungen zu langer Sonnenexpositionen zu verhindern – dafür, dass die UV-B-Strahlung die Haut gar nicht erreicht und daher kein Vitamin D produziert werden kann. Schon bei Lichtschutzfaktor 20 gelangt so gut wie keine UV-B-Strahlung mehr an die Haut.

Inzwischen wurde mehrfach bewiesen, dass ein Mangel viele Folgen haben kann. Bis vor ein paar Jahren wurde Vitamin D in Kombination mit Kalzium ausschließlich mit dem Knochenaufbau in Verbindung gebracht bzw. ein Mangel als Hauptursache für Knochenschwund und Osteoporose betrachtet. Aktuelle Studien zeigen aber, dass zu wenig Vitamin D noch zu ganz anderen Problemen und Erkrankungen führen kann.





**Dazu zählen:**

- eine übermäßige Müdigkeit, die mit einer sinkenden geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit einhergeht
- eine schlechte Wundheilung, die bereits bei jungen Menschen auftritt, vor allem, wenn ein Vitamin-D-Mangel schon über längere Zeit besteht
- die gesteigerte Anfälligkeit für Infekte und dadurch regelmäßig Abgeschlagenheit
- psychische Extremsituationen wie Depressionen oder häufige/rasche Stimmungsschwankungen
- Krebserkrankungen bzw. die Steigerung der Bösartigkeit von Tumoren, besonders bei Prostatakrebs
- Diabetes, weil Vitamin D auch im Hormonsystem wichtige Aufgaben erfüllt, darunter die Sekretion von Insulin

Da im Winter weniger Möglichkeiten bestehen, der Haut ausreichend UV-B-Strahlung zukommen zu lassen, ist eine zusätzliche Gabe des so dringend benötigten Vitamin D nötig, ansonsten sind ein Mangel und Folgeerkrankungen möglich. Wir beraten Sie gern zu diesem Thema und geben auch Tipps, wie Sie Ihre sämtlichen Vitaminspeicher wieder auffüllen können.



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D. Verzehrsempfehlung: 1 Gel-Tab pro Woche. Vorzugsweise zusammen mit einer Hauptmahlzeit. 1 Gel-Tab enthält 140 µg Vitamin D<sub>3</sub> (5.600 I.E.) als wöchentliche Verzehrmenge. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 20 µg Vitamin D<sub>3</sub> (800 I.E.). Lactose- und glutenfrei. Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrviestraße 25, 5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken

Entgeltliche Einschaltung

## PROSTATA

### Vorsorgeuntersuchung und Gesunderhaltung



*Im Zuge der regelmäßigen Gesundenuntersuchung erfährt man vieles über den eigenen Gesundheitszustand und wie der Lebensstil noch optimiert werden kann. Doch ab einem gewissen Alter wird jedem Mann dringend zu einer weiteren Untersuchung geraten: Ab dem 45. Lebensjahr sollte jährlich eine Prostata-Untersuchung erfolgen.*

Die auch „Vorsteherdrüse“ genannte Prostata liegt unterhalb der Blase und ist für die Produktion der Flüssigkeit verantwortlich, die die Spermien beim Samenerguss an ihr

Ziel befördert. Sie ist daher nicht direkt entscheidend für die sexuelle Potenz und hat sonst keine nennenswerten Funktionen, darf aber dennoch nicht vollständig außer Acht gelassen werden.

Mit der Zeit verändert sich nämlich das Gewebe der Prostata und dadurch kann es zu einer Vergrößerung kommen. Prostatavergrößerungen treten in etwa bei 50 % der Männer ab einem Alter von ca. 50 Jahren auf und sind meist gutartig. Sie können aber zu unangenehmen Beschwerden führen, etwa häufigem Harndrang, zu sogenanntem „Nachträpfeln“ beim Urinieren oder – je nach Körperhaltung – einem teilweisen Druckgefühl im Unterbauch. Die natürliche Vergrößerung kann jedoch auch eine bösartige Erkrankung bedeuten: ein Prostatakarzinom. Die Symptome allein geben noch keinen ein-

deutigen Aufschluss über eine gut- oder bösartige Entwicklung, daher ist eine Untersuchung, ob eine Erkrankung der Vorsteherdrüse vorliegt, erforderlich.

Aktuell leben in Österreich etwa 63.000 Männer mit Prostatakrebs und ca. 4.000 Diagnosen kommen jedes Jahr dazu. Damit ist sie die in Österreich häufigste Krebserkrankung bei Männern. Sie kann unterschiedlich verlaufen und in manchen Fällen sogar zum Tod führen, das Risiko, an dieser Krebsart zu versterben, ist jedoch relativ gering. Da Prostatatumoren langsam oder gar nicht wachsen, ist eine Diagnose meist bereits im frühen Stadium möglich, und in der Regel besteht kein Grund zur Panik, denn es gibt mittlerweile eine Vielzahl Erfolg versprechender Therapiemöglichkeiten. Dabei kommt es aber darauf an, ob sich der Tumor ausschließlich auf die Prostata beschränkt oder bereits metastasiert hat. Mittlerweile wird in den erstgenannten Fällen oftmals von einer Bestrahlung oder einer operativen Entfernung abgesehen, um mögliche unangenehme Nebenwirkungen wie Inkontinenz und Impotenz zu vermeiden. Stattdessen wird „Active Surveillance“ betrieben, also eine aktive Überwachung, ob der Tumor wächst bzw. sich verändert oder nicht. Dazu gehören vor allem regelmäßiges Abtasten, Bluttests auf das Prostata-spezifische Antigen (kurz: PSA) und Gewebeentnahmen.

Da sich Krebserkrankungen durch unterschiedliche Ursachen entwickeln können, gibt es keinen direkten Schutz davor. Bei einer genetischen Veranlagung liegt ein überdurchschnittlich hohes Risiko für eine Bildung von Tumoren vor, auch beim Prostatakrebs. Lebensweise bzw. Ernährung spielen ebenfalls besondere Rollen. Hier liegt aber auch der Schlüssel, um eine Erkrankung zu verhindern bzw. auch nach einer gestellten Diagnose möglichst lange ohne Krankheitssymptome gut leben zu können. Eine fettreiche und ballaststoffarme Ernährung begünstigt die Entstehung von Tumoren. Gemüse, Getreide und Sojaprodukte bieten nach neuesten Erkenntnissen hingegen sogar einen Schutzeffekt und wirken bei bereits bestehenden Prostataerkrankungen günstig auf deren Verlauf. Durch eine positive Lebensweise kann verschiedenen Tumorbildungen vorgebeugt werden, dazu gehören regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Tabakprodukte und Alkohol, die Reduzierung von Übergewicht sowie eine vitaminreiche und gesunde Ernährung. Welche Möglichkeiten es noch gibt, um Ihre Prostata zu unterstützen, erfahren Sie im Rahmen eines diskreten Gesprächs bei uns in der Apotheke.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



### FÜR BLASE & PROSTATA

Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion, zum normalen Stoffwechsel und zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Während das essentielle Spurenelement auch eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Testosteronspiegels im Blut spielt, steuert das fettlösliche Vitamin B6 die Hormontätigkeit. Die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Kürbiskernen, Sägepalme und Brennnessel unterstützen die normale Funktion der Blase und Prostata des männlichen Organismus.

PROSTATA KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

## WANDERLUST:

# So werden Sie zum Gipfelstürmer

*Wanderungen sind immer etwas Großartiges. Die intakte Natur entlang an Gebirgsbächen, die Stille bei der Durchquerung von Wäldern bis zur Baumgrenze, die unterschiedlichen Vegetationszonen ... und zuletzt: der oft fantastische Ausblick – bei guter Sicht teilweise bis in angrenzende Nachbarländer oder zu entfernten Seen und anderen Bergspitzen. Doch bis zum Gipfelkreuz ist es meist ein steiniger Weg, für den es ein paar Tipps zu beherzigen gilt.*

---

Zuerst ist natürlich die Kondition entscheidend. Wer sich in keinem guten körperlichen Allgemeinzustand befindet, sollte es langsam angehen und erst testen, welche Belastungen möglich sind. Das Alter ist hier nur bedingt entscheidend, wer halbwegs fit ist oder wieder Reserven aufbauen kann, wird mit der Zeit jedoch weitere und anstrengendere Touren absolvieren können.

Nicht nur für Anfänger oder Wiedereinsteiger sind Hilfsmittel ratsam, etwa Bandagen für die Gelenke oder Wanderstöcke. Stöcke ermöglichen nicht nur eine Entlastung von Knien und Rücken, sie bringen auch Sicherheit bei ebenen Abschnitten oder nassen Wegstücken. Aufgrund ihrer Bauweise sind sie mittlerweile sehr leicht und trotzdem stabil. Zu beachten ist hier die richtige Länge, die im Fachhandel ausgemessen bzw. festgestellt wird.

### **Was es noch zu beachten gilt:**

Sie sollten immer genug zu trinken dabei haben, denn der Flüssigkeitsverlust bei mehrstündigen Aufstiegen ist nicht zu unterschätzen. In der Apotheke gibt es sehr gute Elektrolytgetränke, die optimal auf die Bedürfnisse bei stärkerem Schwitzen abge-

stimmt sind und den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust perfekt ausgleichen. Zumindest etwas Salz und Traubenzucker sollten auf keiner Tour fehlen.

Bergschuhe gibt es mittlerweile in vielen Ausführungen und Materialien und an bestimmte Situationen angepasst: für Felsen und Schotter, wasserdicht oder zumindest wasserabweisend, relativ leicht, dennoch robust ... Hier sollten Sie aber auf keinen Fall geizen, sich im Fachhandel ein Qualitätsprodukt zulegen und auch bei der Größe genau beraten lassen. Neue Schuhe müssen jedoch eingelaufen werden, ansonsten drohen Blasen, Druckstellen und Wunden. Während einer Tour die Bergschuhe niemals ausziehen, denn sonst besteht die Möglichkeit, dass Sie nicht mehr hineinkommen.

Wetterprognosen beachten! Im Gebirge kann selbst normaler Regen äußerst unangenehm werden, sich bildender Nebel oder Sturm in die Irre leiten und viele Gefahren mit sich bringen. Außerdem sollten Aufstiege zeitig in der Früh begonnen werden, damit man – selbst im Herbst – nicht den steigenden Temperaturen und der Sonne zum Opfer fällt. Hitze und die sogenannte „dünnere“ Luft können zu Erschöpfung und zu Atemproblemen führen.



Richtig packen! Auch wenn die Größe des Rucksackes vielleicht dazu verleitet: so wenig wie möglich, so viel wie nötig. Verbandskasten, Wetterschutz, Taschenlampe bzw. Stirnlampe, Messer, Wanderkarte und das Handy für Notrufe sollten niemals fehlen.

Loses Gestein möglichst nicht in Bewegung bringen, denn hier besteht die Gefahr von Gerölllawinen! Selbst einzelne lose Steine können andere Wanderer verletzen.

Markierte Wanderwege nicht verlassen, keine unbekanntenen „Abkürzungen“ wählen und nicht noch in letzter Minute zum Gipfel stürmen, wenn der Abend bereits anbricht! Besser zeitgerecht den Abstieg vorbereiten.

Allein sollten Sie prinzipiell keine Wanderung starten, aber auch für eine Gruppe kann es hilfreich sein, Angehörigen oder Bekannten mitzuteilen, welches Ziel oder welche Tour man gewählt hat.

Zum Abschluss noch ein Tipp, der uns besonders am Herzen liegt: Alles, was man auf den Berg hinaufträgt, nimmt man wieder mit hinunter! Helfen auch Sie, die Umwelt zu schonen und verderben Sie anderen Bergfexen nicht die Freude an der Natur.



## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## MUSKELFIT

Magnesium – ein lebenswichtiges Mineral – trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen.

### MAGNESIUM KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

## SCHULBEGINN

### Läuse: Kein Grund zur Panik!

*Kindergarten und Schule haben wieder angefangen und viele Kinder und Jugendliche befinden sich nun auf engstem Raum miteinander und stecken die Köpfe zusammen. Die idealen Bedingungen also für Läuse und deren Verbreitung.*

Ein Lausbefall kann jeden treffen, so gut wie überall seinen Ursprung haben und muss nicht im Herbst stattfinden. Auch wenn September und Oktober die Monate mit dem häufigsten Auftreten sind – während der anderen Monate kann es ebenso zu einem Befall kommen. Manche Eltern neigen gern dazu, sich bestimmter Klischees zur Herkunft von Läusen zu bedienen, Läuse haben jedoch absolut nichts mit fehlender oder falscher Hygiene zu tun, sondern gehören mittlerweile leider zu den fast regelmäßig auftretenden Ereignissen im Leben eines Kindergarten- oder Schulkindes. Sie sollten sich daher gerade zu Schulbeginn von Zeit zu Zeit etwas genauer dem Haupt Ihres Kindes widmen und kontrollieren, ob sich darauf eventuell bereits Plagegeister eingenistet haben.

#### **Wie man Kopfläuse entdeckt:**

Eine Laus wird maximal 4 mm groß und ist mit bloßem Auge nicht so einfach zu erkennen. Vor allem dank ihrer Farbe – je nach Sättigung nach einer Blutmahlzeit von durchsichtig bis gräulich – ist sie leicht zu übersehen. Deshalb ist es ratsam, eine Lupe zu Hilfe zu nehmen. Die sogenannten „Nissen“, also die Lauseier, hingegen sind etwas einfacher zu entdecken. Meist befinden sie sich am Haaransatz, in der Nähe der Kopfhaut, wo sie – auch beim täglichen Haarewaschen – halbwegs sicher aufgehoben sind und die ideale Temperatur zum Schlüpfen vorfinden. Bis zu 300 Stück davon kann die



weibliche Laus dort hinterlassen. In der Regel schlüpfen die jungen Läuse nach 8–9 Tagen aus den Larven und werden nach weiteren 2 Wochen selbst geschlechtsreif – und dann weitet sich der Befall erst so richtig aus! Daher ist es äußerst hilfreich, bereits vorher alle Läuse gründlich zu entfernen.

#### **Wie sich ein Lausbefall äußert:**

Sollte Ihnen auffallen, dass sich Ihr Kind öfter am Kopf kratzt, kann dies bereits ein eindeutiges Zeichen sein. Läuse saugen nämlich Blut aus der Kopfhaut, und ähnlich wie Gelsen sondern sie ebenso davor eine Substanz ab, die ein Gerinnen des Blutes an der Wunde verhindert, was das Abzapfen erschweren würde. Diese Substanz löst allerdings eine Reaktion an der Wunde aus, eben diesen Juckreiz. Aber auch die Fäkalien der Läuse können ein Jucken auslösen. Sollten Sie feststellen, dass Ihr Kind Läuse hat, bitte umgehend den Kindergarten oder die Schule informieren. Selbst wenn Sie im ersten Moment Angst davor haben, sich diesbezüglich zu äußern, hilft eine rasche Information, die unkontrollierte Ausbreitung zu verhindern.

Bei allen Fragen zu Anwendung und Verträglichkeit der jeweiligen Produkte wenden Sie sich bitte jederzeit an uns, wir erklären Ihnen gerne alles Nötige bei uns in der Apotheke!



#### Wie man Läuse erfolgreich loswird:

- ✓ Lauskämme: Damit können Sie Strähne für Strähne durchkämmen und dabei sowohl Läuse als auch Nissen von den Haaren abstreifen. Ein Zinkenabstand von etwa 0,25 mm ist hier ideal.
- ✓ Die chemische Variante: Diese enthält ein Nervengift, das speziell Läuse bekämpft, für den Menschen aber ungefährlich ist – meist als Shampoo erhältlich. Unbedingt die vorgegebene Mindesteinwirkzeit beachten!
- ✓ Die physikalische Variante: Diese Mittel verstopfen die Atemwege der Läuse und sorgen so für deren Absterben. Auch hier gilt es, die angegebene Dosiermenge sowie die Einwirkzeit einzuhalten!
- ✓ Andere Vorsichtsmaßnahmen: Käme und Haarbürsten gründlich mit heißem Seifenwasser reinigen oder entsorgen. Mützen, Polsterüberzüge, Schals usw. und Stofftiere am besten bei 60 °C oder heißer waschen, denn ab dieser Temperatur sterben Läuse. Für Kleidungsstücke, die diese Prozedur nicht aushalten, gibt es spezielle Läusewaschmittel.

# Elimax<sup>®</sup>

**GEGEN LÄUSE & NISSEN**

## 2in1

**& ELIMINIERT  
& SCHÜTZT**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.  
1 RoA\_in vitro activity\_dip test pediculus\_X92001482 & X92001483, March 2014, Oystershell

Entgeltliche Einschaltung

## HERBSTBLUES MUSS NICHT SEIN

*Der Herbst ist in Österreich eingezogen und sorgt mit meist stabilem Wetter und den etwas niedrigeren Temperaturen für eine Entlastung des Kreislaufes und perfekte Bedingungen für sportliche Betätigungen. Trotzdem sinkt der Ansporn dafür merklich und es schleicht sich bei immer mehr Menschen eine leichte Melancholie ein.*

---

Der Grund dafür ist das Tageslicht. Mit den kürzer werdenden Tagen steigert das Gehirn die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Serotonin und Dopamin hingegen, die u. a. für die Stimmungslage und Motivation zuständig sind, werden nun in geringerer Menge produziert. Außerdem will der Körper für die kalte Jahreszeit gewappnet sein, sammelt also Energie, indem er Fettreserven anlegt. Viele von uns spüren diese Vorgänge und Umstellungen im Organismus und leiden dadurch teilweise unter starker Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit.

Die evolutionär begründete Vorbereitung auf Winterschlaf bzw. Winterruhe, die durch äußere Einflüsse bestimmt wird, kann man nicht willentlich beeinflussen. Die Folgen, wie Abgeschlagenheit und schlechte Laune, kann man zumindest zum Teil folgendermaßen kompensieren:

Wandern, Inlineskaten oder Tennis ... jede Art der Bewegung ist gut für Körper und Geist und trägt zur Ausschüttung von Glückshormonen bei, die sich vorteilhaft auf die Psyche auswirken und leichte herbstliche Verstimmungen gut ausgleichen können. Vor allem an der frischen Luft ist körperliche Betätigung jetzt Balsam für die Seele: am Berg, bei Spaziergängen entlang eines Seeufers oder im Park. Man kann sich auch einen Hund zulegen, der einen dazu „zwingt“,



jeden Tag eine längere Runde zu drehen. Zudem kann das Zusammenleben mit einem vierbeinigen Freund viele positive Akzente setzen, die zu steigender Lebensfreude führen – nicht nur im Herbst.

Wenn die Tage beginnen, kürzer zu werden, sollte man noch mal so viel Sonne wie möglich tanken. Aber bitte nicht komplett schutzlos: Die Sonnenstrahlen können teilweise noch kräftig sein. Um jedoch den Vitamin-D-Speicher noch etwas zu füllen, sollte kein zu hoher Lichtschutzfaktor verwendet werden. Bereits ein Wert von 20 schirmt die dafür notwendigen UV-B-Strahlen von der Haut ab. Da Vitamin D für viele Vorgänge im Körper jedoch essenziell ist, ist es für uns die kommenden Monate unentbehrlich.

Erfahrungsgemäß sind November und Dezember die Monate, während derer Herbst- bzw. Winterdepressionen besonders häufig auftreten. Temperaturen um den Gefrierpunkt, häufig Nebel und das begrenzte Angebot an Tageslicht aufgrund des tiefen Sonnenstandes setzen uns ordentlich zu. In dem Fall gibt es z. B. die Möglichkeit, spezielle Lampen zu verwenden, die das Sonnenlicht und





seine wärmenden Strahlen simulieren. Dadurch macht sich Behaglichkeit breit und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.

Mit der Ernährung kann man eine triste Stimmung ebenfalls abfedern! Nüsse etwa, aber auch fertige Mischungen wie Studentenfutter, sind z. B. super gegen eine miese Laune. Ab und zu Schokolade darf hier ebenfalls sein, aber Vorsicht: Zu viele Nüsse oder Süßigkeiten können zu Blähungen führen und die Bauchspeicheldrüse belasten.

Um den Organismus optimal auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten und durch den Winter zu bringen, sollte immer darauf geachtet werden, sämtliche Mineralstoff- und Vitaminspeicher gefüllt zu halten. Der eine oder andere Mangel kann sich entsprechend negativ auswirken. B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Selen und Magnesium sind hier die erste Wahl. Während des Winters hat sich Vitamin D – häufig mit Vitamin K kombiniert – bestens bewährt. Tees in allen Variationen helfen dabei, optimal mit Flüssigkeit versorgt und gut gelaunt bis zum Frühling, der bestimmt wieder kommt, auszuharren.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



### *FÜR DIE MENTALE BALANCE*

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.

#### **B-KOMPLEX KAPSELN**

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# SCHWERPUNKT FRAUENGESUNDHEIT:

## Tipps zu ausgewählten Themen

**Menopause:** Das Klimakterium, wie diese Phase im Leben jeder Frau auch genannt wird, bedeutet eine Zeit der hormonellen Umstellung und das Ende der fruchtbaren Jahre. Da dieser Wechsel jede Frau individuell belastet, gibt es Präparate, die sich gut für die Aufrechterhaltung der inneren Balance und Ausgeglichenheit eignen. B-Vitamine, Rotklee, Yamswurzel & Co. haben einen positiven Einfluss auf den Östrogen- und Progesteronspiegel und wirken regulierend auf viele weitere Hormone.

**Stimmung/Laune:** Nicht nur während der Menopause kommt es öfter zu Stimmungsschwankungen, denn viele Faktoren beeinflussen die Alltagsstimmung und wie wir uns gerade fühlen. Für den Fall des Falles kann man auf altbewährte Mittel pflanzlichen Ursprunges zurückgreifen. Vor allem Lavendel, Passionsblume, Rosenwurz, Hopfen, Baldrian und Wassernabelkraut eignen sich hier hervorragend. Aber auch ein ausgedehnter Spaziergang, um den Kopf freizubekommen, oder ein bis zwei Tassen Gute-Laune-Tee können dabei helfen, sich wieder wohler zu fühlen.

**Prämenstruelles Syndrom (PMS):** Migräneartige Schmerzen, geschwollene Beine, ein Spannungsgefühl und Schmerzen in den Brüsten und Stimmungsschwankungen ... viele kennen diese Anzeichen, die vor Eintritt der Menstruation aufkommen. Die durch Hormonschwankungen verursachten Beschwerden lösen diese Symptome aus. Gegen Schmerzen sind sanfte Schmerzmittel die erste Wahl für eine rasche Linderung. Diuretika sorgen bei Flüssigkeitseinlagerungen für eine Entwässerung des Gewebes, Extrakte des Mönchspfeffers etwa wirken positiv auf das hormonelle Gleichgewicht. Je nach Therapieansatz und Intensität der Beschwerden kommen z. B. auch Nachtkerzenöl, der Vitamin-B-Komplex, Vitamin E und Fischölkapseln zur Anwendung. Die homöopathische Variante setzt indes auf Cyclamen (Alpenveilchen) und Magnesium carbonicum. Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer sorgen bei starker psychischer Belastung für das seelische Gleichgewicht.

**Gewicht:** Winterspeck vs. Wunschgewicht. In den kommenden Monaten macht vielen die Evolution einen Strich durch die Rechnung, indem der Körper vermehrt Fettpölsterchen anlegt. Solange man sich damit wohlfühlt, ist das auch okay. Wer mit hochwertigen Kombinationen aus natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel etwas ankurbeln möchte, um das Wohlfühlgewicht beizubehalten, kann dies z. B. mit Extrakten aus Salacia reticulata (eine tropische Kletterpflanze), Chili, grünem Kaffee und Zimt machen. Am besten ergänzt man die Anwendung mit wichtigen Vitaminen und L-Carnitin.



**Anti-Aging:** Für die Pflege der Haut und gegen eine vorzeitige Alterung hilft vor allem, viel zu trinken. Flüssigkeit schützt gegen eine Austrocknung von innen. Zusätzlich sind Vitamine, etwa Vitamin E, Coenzym Q10 und Antioxidantien wichtig, um die Haut geschmeidig zu halten. Äußerlich in Cremes wie innerlich durch die Nahrung oder Ergänzungsmittel angewendet, sorgen diese Stoffe für eine gesunde und widerstandsfähige Haut. Cremes für die Pflege von außen und für den Schutz, z. B. vor Abgasen und Tabakrauch, enthalten im Optimalfall noch Flavonoide und Tocopherol. Im Winter sollten besser Salben verwendet werden, die aufgrund ihrer Zusammensetzung rückfetten. Dadurch haben kalter Regen, eisiger Wind sowie der häufige Wechsel zwischen warmer und kalter Luft keine Chance, der Haut zuzusetzen. Cremes mit einem hohen Wasseranteil können sogar auf der Haut gefrieren.

Bei allen Fragen zu diesen und auch anderen Themen können Sie sich jederzeit vertrauensvoll an unsere Apothekerinnen wenden. Diese nehmen sich Zeit für Sie und beraten Sie gerne ausführlich.



## LACTAMOUSSE®

### INTIMPFLEGESCHAUM -

### REINIGT, SCHÜTZT UND

### PFLEGT



Der Intimbereich der Frau zählt zu den sensibelsten Stellen ihres Körpers. Um die natürliche Scheidenflora nicht zu zerstören, sollte keinesfalls Seife oder ein parfümiertes Duschgel zur Intimpflege verwendet werden. Vor allem während der Regel, in der Schwangerschaft oder bei Beschwerden ist eine behutsame, tägliche Reinigung der äußeren Intimzone mit dem zarten, pH-angepassten Schaum Lactamousse® besonders ratsam.

Die darin enthaltene Milchsäure sorgt für ein saures Milieu und bewahrt das natürliche Gleichgewicht im äußeren Intimbereich. Außerdem wird die empfindliche Haut zusätzlich mit pflanzlichen Wirkstoffen versorgt: Aloe und Hamamelis wirken reizmildernd, antibakteriell und entzündungshemmend.

Lactamousse® reinigt, schützt und pflegt ganz ohne Alkalseife, Parfum, Farbstoffe und Treibgase – für die tägliche Pflege beim Duschen oder Waschen geeignet.

# STÄNDIG MÜDE

## Das kann dahinterstecken



*Viele von uns fühlen sich regelmäßig müde. Meist ist zu wenig Schlaf die Ursache dafür. Dagegen kann man relativ einfach etwas tun: mehr schlafen. Aber welche Gründe kann es noch geben, warum wir müde sind?*

Müdigkeit ist ein Schutzmechanismus, der uns vor Überanstrengung bewahren soll. Gerät der Körper an seine Leistungsfähigkeit, will er regenerieren. Viele Funktionen werden herabgesenkt, und wir könnten sofort einschlafen. Müdigkeit kann also eine harmlose Ursache haben, jedoch auch Aufschluss darüber geben, ob mit dem Organismus etwas nicht stimmt. Daher sollte einer häufig auftretenden Müdigkeit nachgegangen werden, anstatt sie mit viel Kaffee oder Energydrinks zu vertreiben oder zu ignorieren!

Chronische Müdigkeit bzw. Einschlaf- und Durchschlafprobleme sorgen für vermehrte Unkonzentriertheit und können Stress verursachen, in weiterer Folge ist sogar ein Burn-out möglich.

### **Gründe für Müdigkeit**

Schlafmangel gilt als häufige Ursache. Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Schlafdauer, nach der er ausgeschlafen ist. Manchen reichen dafür 5 bis 6 Stunden, andere könnten 10 Stunden lang schlafen. Häufig fällt aber auf, dass diese Menschen danach lange nicht so richtig in Tritt kommen. Es ist also wichtig, für sich selbst herauszufinden, welche Schlafdauer optimal ist und ob man nicht doch zu lange schläft. Tendenziell gehen die meisten von uns jedoch oft zu spät ins Bett, obwohl wir in der Früh bald aufstehen müssen. Forscher haben herausgefunden, dass vor allem die Stunden vor Mitternacht für einen erholsamen Schlaf wichtig sind.

Nach Infektionen, zu bestimmten Jahreszeiten, z. B. im Frühjahr, oder durch einseitige Ernährung kann es zu einem Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen kommen. Vor allem ein Eisenmangel ist eine häufige Ursache dafür, dass man sich müde und antriebslos fühlt. Eine Blutanalyse kann hier Klarheit schaffen.

Psychische oder körperliche Erkrankungen sind mitunter für Müdigkeit verantwortlich. Diese kann ein Anzeichen für eine sich entwickelnde Depression sein oder ein Symptom einer bereits vorhandenen psychischen Krise. Autoimmunerkrankungen oder Tumoren können ebenfalls zu ständiger Müdigkeit führen. In dem Fall ist es äußerst wichtig, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Giftstoffe in den Wohnräumen können ebenso für Müdigkeit verantwortlich sein. In diesem Fall spricht man vom Sick-Building-Syndrom. Krankmachende Stoffe in Böden, Wandfarben oder Decken und Textilien beeinflussen den Organismus und können ein Grund sein. Hier sollte man von Fachleuten testen lassen, ob eine derartige Belastung vorliegt.

#### **Ein paar Tipps für einen gesunden Schlaf:**

- Am besten schlafen Menschen, durch deren Schlafzimmer kein Strom fließt. Ein Netzschalter ist relativ günstig und einfach nachträglich einzubauen. Dafür muss auf spätabendliches Fernsehen im Bett verzichtet werden – Ihr Körper wird es Ihnen aber bald danken.
- Kein künstliches Licht vor dem Einschlafen, also mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr das Smartphone oder das Tablet verwenden. Das Licht dieser Displays beeinflusst den Melatoninspiegel und verzögert so das Einschlafen.
- Etwa 17–18 °C Raumtemperatur sind optimal. Die Atemwege trocknen bei höheren Temperaturen leichter aus, was zu Schlafproblemen führen kann. Dafür schwitzt man bei diesen Graden kaum bis gar nicht, dem Körper wird aber auch nicht zu kalt.
- Vor dem Zubettgehen noch mal ordentlich durchlüften. Während wir schlafen, verbrauchen wir viel Sauerstoff.
- Lattenrost und Matratze sollten gemeinsam mit Experten ausgesucht und individuell abgestimmt werden. Auch die Materialien für Leintuch, Bettdecke und Polster haben Einfluss auf unseren Schlaf. Testen Sie, was Ihnen am besten zu einer erholsamen Nachtruhe verhilft.

## **TIPP AUS IHRER APOTHEKE**



### **ERHOLTER SCHLAF**

Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bzw. -entspannung bei und, in Kombination mit B-Vitaminen, zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche. Die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Griffonia simplicifolia, Melisse, Passionsblume, Hopfen, Kieselerde und Maca 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 KAPSELN**

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# HERBST-REZEPT-TIPP

## Cremige Kokos-Kürbis-Suppe

Rezept: www.eatsmarter.de



### Zutaten für 2 Portionen:

**300 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch**  
**1,5 Schalotten**  
**10 g Ingwer**  
**0,5 Knoblauchzehe**  
**0,5 rote Chilischote**  
**1 EL Butter**  
**0,5 EL brauner Zucker**  
**125 ml Orangensaft**  
**125 ml Brühe**  
**200 ml Kokosmilch**  
**1 EL Kürbiskerne**  
**Salz**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**0,5 Prise Zimtpulver**  
**0,25 TL Ingwer gemahlen**

### Zubereitung:

**1**

Den Kürbis waschen und etwa 100 g in feinen Scheiben abschneiden oder hobeln, den Rest grob würfeln. Die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch schälen. Die Schalotten in feine Ringe schneiden, 1 bis 2 EL davon für die Garnitur zur Seite legen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Die Chili waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und ebenso etwa 1 EL für die Garnitur aufheben.

**2**

Die Butter in einen heißen Topf geben und Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Den Kürbis dazu geben, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Saft, der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und ca. 20 Minuten weich köcheln lassen.



**3**

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, danach abkühlen lassen. Die Suppe fein pürieren und nach Bedarf noch Brühe unterrühren und oder etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Ingwer abschmecken. In Schalen verteilen und mit den Schalottenringen, Kürbistreifen, Chiliringen und Kürbiskernen garniert servieren.

Schaustätte, Schauzelt	↘	Recht-schreibung	↘	Winter-sport-region	↘	ein Erdteil	Göttin der Künste	↘	Last-, Reittier der Wüste	↘	Bühnen-auftritt	↘	nicht außen	englisch: Schwimm-becken (Kurzwort)	unter der Kälte leiden	↘	norwe-gischer Maler (Edvard)
↳						Kunst-freund, Gönner	↘			7			Ausruf des Miss-fallens	↳			
Kranken-haus-komplex	↳			6					pferde-ähnliches Fabeltier								Freund (spa-nisch)
Vermitt-lerge-schäfte machen		Kunst-richtung		unnach-giebig, hart	↳						Sinfonie Beet-hovens	↳					
↳						Vater und Mutter	↳						gelbliche braune Erdart	↳	5		
Blech-blas-instru-ment	↳												Baum-teil	Vorrats-raum, Spei-cher		alphabeti-sches Ver-zeichnis, Register	
Gesims-streifen, Wand-schmuck	ein Bild in viele Punkte zerlegen			Ver-samm-lung	↳								↳				11
↳				9									im Jahre (latei-nisch)	↳			
italie-nische Wein-stadt	↳												Nadel-baum		Gurken-kraut		Bücher-bord
heftiger Fall			Dieb										↳				
↳													weib-licher Wasser-geist	↳			
Bruder Jakobs im A. T.	↳												Hafen-stadt auf der Krim			kurzes Ballett-röckchen	
Unsinn, Schaber-nack		polizei-liche Such-aktion											↳				2
↳				1									Inter-rogativ-pro-nomen		Gebühr; Schätz-wert		
schüch-tern	ärmel-loser Umhang			Europ. Fußball-verband (Abk.)	Trick, Kniff	↘	anregen	süd-amerika-nischer Indianer	↘	Musical von A. Lloyd Webber	↘	Nah-rungs-bestand-teil	↳				salopp: Minus-punkte
↳					Acker-grenze									3			
Worte an jemanden richten	↳							Name zweier Flüsse in Osteuropa	↳					Kanton der Schweiz		Staat in West-afrika	
chem. Zeichen für Palladium			Beleg		Abkür-zung für High Fidelity					Hand-arbeits-technik		Qualität, Beschaf-fenheit	↳				
↳						Laub-baum, Ruster		asia-tischer Halbesel	↳						Fehlos bei der Lotterie		
kürzlich errich-tetes Haus	Einfall, Gedanke			Kummer, Seelen-schmerz	↳				Sand-anhäu-fung, -hügel		schraub-stockarti-ges Press-werkzeug						
↳							tieri-sches Milch-organ	↳					germa-nisches Schrift-zeichen		Gottes-haus, große Kirche		Uni-versum
Indianer-zelt, -hütte		Kfz-Zeichen Münster (Westf.)		Würde, Ansehen	↳			10	Hinder-nis	↳						Zeichen für Ampere-stunde	
Titel arabi-scher Fürsten	↳				leiten, steuern							ganz, voll-ständig	↳		4		
Graf-schaft in Südost-england	↳					Teil des Bruches (Mathe-matik)	↳						gemah-lenenes Getreide	↳			

**1. PREIS:  
Urlaubsbox "Servus in Österreich"**

Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet, inkl. € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen, Große Auswahl an 4-Sterne Hotels.



**2. und 3. PREIS\*\*:  
je eine Packung  
MULTIVITAMIN  
A-Z , 90 Kapseln**  
(Infos auf Seite 9)

Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „SALVATOR Apotheke“ bis 30.11.2018 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!

\* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von APOCOMM verlost.  
\*\* Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden der Salvator Apotheke verlost.

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

# APOTHEKEN-SCHAUFENSTER

## Mikronährstoffe im Blickpunkt:



salvatorapotheke  
mattersburg

Salvatorapotheke Mattersburg KG  
Hauptplatz 9  
7210 Mattersburg

Tel.: +43 2626 62447

Fax: +43 2626 62447-30

E-mail: [office@salvatorapotheke.com](mailto:office@salvatorapotheke.com)