

# G'SUND

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



**MIKRONÄHRSTOFFE  
IM BLICKPUNKT:**

EISEN  
SEITE 6

**POLLENFLUG:**

LEIDENSZEIT FÜR ALLERGIKER  
SEITE 16

**HERPES**

KÜSSEN VERBOTEN?  
SEITE 24

AUSG

**04**

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

FRÜHLING 2019

**salvator**apotheke  
mattersburg

# MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

---

## HABEN SIE MUT ZUR RUHE!

Wenn Sie an einem Bergsee entlangspazieren und der Wind über das Wasser streicht, sehen Sie auf diesem See nichts – außer das wellige Wasser. Hört der Wind auf zu wehen, beruhigt sich auch das Wasser, und Sie erkennen das Spiegelbild der umliegenden Landschaft und staunen über diesen Anblick. Das Spiegelbild war vorher aber auch da, nur konnten Sie es nicht sehen.

Sie können auch einen Eimer mit Wasser befüllen und versuchen, sich darin selbst zu erkennen. Es wird Ihnen erst gelingen, wenn das Wasser still ist. Wenn man bedenkt, wie wenig Ruhephasen es pro Tag gibt, kann man erahnen, wie viel aus unserem Sichtfeld verschwindet. Unruhe ist offenbar der Normalzustand. Sonst würde es wohl keine Ruheräume geben und bei so vielen Gelegenheiten um Ruhe gebeten werden. Manche tun sich sogar schwer, Ruhe überhaupt auszuhalten. Im Lift und im Taxi sind wir dann peinlich berührt. Beim Frisör wird Ruhe mit belanglosem Small Talk gefüllt. Und zu Hause braucht es sowie-so immer eine mediale Geräuschkulisse. Ruhe empfinden manche als Qual. Ist Unruhe etwa eine unbewusste Vermeidungsstrategie? Was würden wir in diesem Fall vermeiden wollen? Die Beschäftigung mit sich selbst, das Erkennen seiner Bedürfnisse und Ängste? Möchten Sie überhaupt, dass das Wasser im Eimer still wird? Oder würden Sie kurz vorher noch einmal daran rütteln? Vielleicht braucht es tatsächlich Mut, Ruhe zuzulassen und nur noch die Gedanken zu hören, die dann entstehen. Aber nicht nur unsere Gedanken, auch unser Körper braucht Ruhe und Erholung. Wenn Sie auf ein sportliches Projekt hintrainieren, werden Sie vermutlich Ihr Trainingspensum erhöhen. Der Nutzen dieser Trainingseinheiten entsteht aber erst in den Pausen dazwischen. In dieser Zeit passt sich der Körper den neuen Anforderungen an und macht sich bereit für die nächste Trainingseinheit. Somit trainieren Sie effektiver als würden Sie Ihr Training ohne Ruhepausen durchziehen.

Ob es um körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit geht: Gönnen Sie sich Erholungsphasen! Ein schlechtes Gewissen brauchen Sie dabei nicht zu haben, denn Sie tun das nicht, weil Sie faul sind, sondern weil Sie dadurch effektiver werden wollen. Und das werden Sie auch sein.

Quelle: Wolfgang Fasching



## VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Wochen zwischen Fasching und Ostern bieten Gelegenheit, sich mit sich selbst bzw. dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Unabhängig von Konfession oder Überzeugung wird die Fastenzeit von vielen Menschen jedoch nicht mehr ausschließlich aus ihrem christlichen Ursprung heraus begangen, sondern aus unterschiedlichsten Beweggründen. Trotzdem spielen Spiritualität und das Innehalten wichtige Rollen während dieser Zeit – und kaum jemand kann abstreiten, mit einem bewussten und gelebten Verzicht auf so manche Kalorienbombe nicht auch etwas für die körperliche Gesundheit zu leisten. Zu viele Beschwerden und Krankheiten sind Folgen eines ungesunden Lebensstils, deshalb kann Fasten einen wertvollen Beitrag zu ihrer Erhaltung beitragen.

Aber auch die psychische Gesundheit sollte im Mittelpunkt stehen. Obwohl die Fastenzeit ideal ist, um den persönlichen Lebensstil zu überdenken, so ist während der restlichen Monate oftmals ausschließlich wieder Stress dominierend und die Erholung bleibt meist auf der Strecke. Wie wichtig aber rechtzeitiges und richtiges Relaxen – im Job, während der Freizeit oder am Wochenende – ist, wollen wir in einem speziellen Artikel hervorheben.

Ein besonderes Augenmerk möchten wir diesmal auf das Spurenelement Eisen im Rahmen unserer Serie „Mikro-nährstoffe im Blickpunkt“ legen. Darin zeigen wir Ihnen, wie wichtig dieses Gleichgewicht für den Organismus ist und wie einem möglichen Eisenmangel, vor allem während des Fastens, effektiv vorgebeugt werden kann.

Mit diesen und vielen weiteren interessanten Artikeln wünsche ich Ihnen ein schönes und unbeschwertes Frühjahr und viele gute und erholsame Momente!

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



## HEISSHUNGER

### Die 5 besten Strategien gegen Hungerattacken

*Patentrezepte sind so eine Sache, denn es kann Situationen geben, in denen auch sie nicht helfen. Trotzdem sind wir davon überzeugt, dass folgende Ratschläge im Fall des Falles Abhilfe schaffen können. Bevor wir mit den Tipps loslegen, möchten wir kurz analysieren, was häufig der Auslöser für Hungerattacken ist: nämlich das Essen selbst.*

Durch Nahrung gelangt Zucker in unser Blut. Dieser verursacht einen Anstieg des Blutzuckerspiegels, und der Organismus muss Insulin produzieren, damit der Wert wieder auf Normalniveau sinken kann. Bestimmte Nahrungsmittel sorgen für einen schnellen, andere für einen langsamen Anstieg. Vor allem weißes Mehl ist bekannt dafür, den Blutzuckerhochschnellen zu lassen, sorgt aber genauso rasch wieder für dessen abfallen, während der Körper sich noch auf den extremen Anstieg einstellt. Das Resultat ist mitunter ein sehr niedriger Blutzuckerspiegel, der – zumindest wird es so signalisiert – nur mit weiterer Zufuhr von Nahrung ausgeglichen werden kann. Süßigkeiten, Knabbereien, Limonaden und gezuckerte Fruchtsäfte oder Fast Food sind weitere Nahrungsmittel, die für den Zick-Zack-Kurs des Blutzuckers verantwortlich sind.

*1. Tipp daher:* Weniger Weißmehlprodukte und Süßes essen und stattdessen eher gesund ernähren. Vollkorngebäck, Salate (ohne fertiges Dressing, denn dieses kann eine Menge Zucker und andere Zusatzstoffe enthalten), ab und zu Fleisch, Dinkelnudelgerichte, eine Gemüsepfanne mit Naturreis oder selbst gemachte Suppen etwa sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel langsam steigt, langsam sinkt und schaffen zudem durch die hohe Menge an Ballaststoffen ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl – Heißhunger hat dadurch so gut wie keine Chance. Außerdem nimmt man auf diese Weise wertvolle Vitamine und Mineralstoffe zu sich, was sich allgemein positiv auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

## 2. Trinken

Wer über den Tag hinweg genügend Flüssigkeit zuführt, unterstützt dadurch u. a. nicht nur eine gepflegte Haut, sondern beugt mit einem halbwegs gefüllten Magen auch starken Hungergefühlen vor. Außerdem kann es vorkommen, dass Hunger mit Durst verwechselt wird. Anstatt Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte zu sich zu nehmen, beseitigt man das Gefühl fälschlicherweise mit Nahrung.

## 3. Ablenkung

Sollte dennoch der Drang nach Knabbergebäck oder Süßspeisen sehr stark werden, kann man sich mit bestimmten Aktivitäten relativ gut ablenken, und der Heißhunger verschwindet in der Regel schnell wieder. Gut geeignet sind dafür vor allem Hobbys, Haushaltsarbeiten, Telefonate mit Freunden, Spaziergänge, Wanderungen usw.

## 4. Stressreduktion

Psychische Konflikte oder Dauerstress können immer wieder Heißhunger auslösen. Meist „beruhigt“ man die Nerven mit Schokolade, Eis oder Kuchen, wobei die Menge meist leider deutlich über eine Portion hinausgeht. Daher ist es wichtig, Stress zu vermeiden und persönliche Probleme aus der Welt zu schaffen. Dazu können eine Umstrukturierung des Alltags, Entspannungsübungen, ausgedehnte Spaziergänge, regelmäßige Gespräche mit Freunden oder bei starken psychischen Belastungen auch das Aufsuchen eines Therapeuten nötig sein.

## 5. Sport

Vor dem Sport soll man nicht, während kann man nicht und danach will man nicht essen. Dieser Satz stimmt zwar nicht so ganz, allerdings verschwindet durch das Freisetzen von Glückshormonen aufgrund der sportlichen Betätigung zumindest Heißhunger in Windeseile.

### Extra: Sofortmaßnahme Pfefferminze

Die Pfefferminze lässt mit ihrem scharfen, aber dennoch angenehmen Geschmack bei vielen den Appetit auf Süßes oder Knabberereien rasch verschwinden. Am besten daher immer ein Bonbon oder einen Kaugummi mit Pfefferminzgeschmack griffbereit haben oder eine gute Tasse Pfefferminztee genießen.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## HALLO WUNSCHFIGUR!

Aminosäuren und Chitosan steigern, zusammen mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Grüntee, Mate, Guarana, Pomeranze, Ingwerwurzel, Garcinia cambogia und Cayennepfeffer, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zink trägt zum normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.

FATBURNER KAPSELN

60 Stk.

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# MIKRONÄHRSTOFFE IM BLICKPUNKT:

## Eisen

*In unserer Reihe widmen wir uns dieses Mal dem Element Eisen. Da es nicht vom Körper selbst hergestellt werden kann, aber an wichtigen Prozessen im menschlichen Organismus beteiligt ist, zählt es zu den essenziellen Spurenelementen. Welche Aufgaben es genau erfüllt, was bei einem Mangel passiert und wie man eine mögliche Unterversorgung gut ausgleichen kann, haben wir nachfolgend für Sie zusammengefasst.*

Eisen, dessen lateinischer Name „Ferrum“ lautet, spielt vor allem als Bestandteil von bestimmten Proteinkomplexen, dem sogenannten Hämoglobin, eine wichtige Rolle. Dieses kommt innerhalb der roten Blutkörperchen, den Erythrozyten, vor und ist für den Sauerstofftransport über die Blutbahn verantwortlich. Das Hämoglobin bindet in der Lunge beim Einatmen Sauerstoff und nimmt es mit auf die Reise durch den menschlichen Körper. Hämoglobin, genauer gesagt die unzähligen kleinen darin enthaltenen Eisenpartikel, verleiht dem Blut seine rote Farbe und es wird daher meist auch Blutfarbstoff genannt. Weitere wertvolle Beiträge für den menschlichen Organismus leistet Eisen unter anderem für gesunde Nägel und Haare sowie für das Immunsystem. Eisen ist aber auch an der Blutbildung selbst beteiligt – und ein Mangel kann sich hier dementsprechend stark negativ auswirken.

### *Was passiert bei einem Eisenmangel?*

Über kurze Zeit verursacht eine zu geringe tägliche Zufuhr in der Regel keine größeren Probleme, da der Körper über ein paar Reserven in Leber, Knochenmark und Muskulatur verfügt. Bei längerer Eisenunterversorgung sind u. a.



Antriebslosigkeit, Haarausfall, Kopfschmerzen, das Restless-Legs-Syndrom oder Schlafstörungen klassische Symptome. Bei starkem Eisenmangel kann es zu einer Anämie – der sogenannten Blutarmut – kommen, die meist u. a. zu Hautblässe, Atemnot, chronischen Kopfschmerzen und allgemeiner Leistungsschwäche führt.

Bei einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung nehmen wir unter normalen Umständen ausreichend Eisen zu uns, obwohl der Körper nur ungefähr 10 % des zugeführten Spurenelementes pro Tag aufnehmen und verwerten kann. Ein erhöhter Bedarf ist jedoch z. B. bei bestimmten Krankheiten, während der Schwangerschaft und Stillzeit, nach Operationen und während der Wachstumsphasen bei Kindern und Jugendlichen gegeben. Zudem können u. a. ein Mangel an Magensäure, Erkrankungen der Darmschleimhaut, wie etwa Zöliakie, oder genetische Faktoren zu einer Unterversorgung führen. Bei Frauen kann der Eisenverlust bei stärkeren Regelblutungen durchaus einen Mangel hervorrufen. Hier empfiehlt es sich, besonders aufmerksam zu sein und gegebenenfalls nach ärztlicher Rücksprache eine regelmäßige zusätzliche Zufuhr durch geeignete Präparate anzudenken.



Die allgemein empfohlene tägliche Dosis liegt bei etwa 15–20 mg, wobei Vitamin C die Aufnahme von Eisen günstig beeinflussen kann. Hemmend wirken sich hingegen vor allem die sogenannten Eisen-Antagonisten Kalzium und Magnesium oder Produkte aus Soja aus. Eine vegane oder vegetarische Ernährung begünstigt einen Eisenmangel ebenso, da die beste Quelle Fleisch, hier vor allem rotes, darstellt. Zudem ist Eisen aus Gemüse für den Körper nicht so gut verwert- bzw. verarbeitbar.

Manche Medikamente, etwa Antazida gegen Reflux, beeinträchtigen die Aufnahme von Eisen, andere, z. B. L-Thyroxin, verursachen Wechselwirkungen. Hier ist es besonders wichtig, erst nach ärztlicher Rücksprache oder nach einem Gespräch mit unseren Apothekerinnen und Apothekern eine Gabe von Eisenpräparaten zu beginnen.

Für alle weiteren Fragen zu Eisen und Eisenmangel, geeigneten Produkten zur optimalen Mikronährstoffversorgung sowie anderen essenziellen Spurenelementen stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne zur Verfügung.



## Eisen – der Baustein gegen Müdigkeit

Florabio® Kräuterblut®: das enthaltene Eisen sowie die Vitamine B2, B6, B12 und C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Die optimale Eisen-Aufnahme durch zweiwertiges Eisen in gelöster Form (Eisen(II)-gluconat) sowie natürliche Kräuterextrakte machen Florabio® zu einem besonders verträglichen Eisen-Kräuter-Elixier.



Florabio® Kräuterblut® eignet sich auch ideal in der Schwangerschaft und Stillzeit zur Deckung des erhöhten Eisenbedarfs und zum Auffüllen des Eisenspeichers – bei nur 2x10 ml täglich!

Natürlich ohne Alkohol, Lactose und künstliche Konservierungsstoffe.

Mehr Informationen auf [florabio.at](http://florabio.at)

# ENDLICH FRÜHLING ...

## Tipps für einen erfolgreichen Start

*Die Tage werden endlich länger und die Temperaturen steigen, aber jetzt schlägt bei vielen auch die Frühjahrsmüdigkeit wieder zu oder die ersten sorgenvollen Gedanken an die Strandfigur kommen allmählich hervor. Diese und ähnliche Probleme gilt es nun rasch anzugehen. Wir geben Ihnen nachfolgend ein paar Anregungen dazu.*

---

Ein gutes Mittel gegen Frühjahrs­müdigkeit und zur Anregung des Kreislaufes ist Bewegung an der frischen Luft. Vor allem mit ausgedehnten Spaziergängen, Langlaufen (die eine oder andere Möglichkeit dafür gibt es bestimmt noch) oder den ersten Joggingrunden und Radtouren bauen Sie langsam Ihre Kondition auf und können die Belastung und die Intensität nach dem Winter damit kontinuierlich steigern. Zusätzlich zu sportlichen Aktivitäten empfehlen sich Frühlingskuren bzw. sanfte Diäten. Dadurch können Sie Ihre Verdauung auf Vordermann bringen, den Organismus beim Entschlacken unterstützen und den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht rücken. Außerdem erleichtern Sie sich dadurch die Arbeit an Ihrem Wunschgewicht doch erheblich. In unserer Apotheke finden Sie eine große Auswahl an Produkten, die Ihnen bei diesen Vorhaben helfen.

Für die Unterstützung der Verdauung etwa eignen sich Kombinationspräparate, u. a. mit Artischocke, Inulin, Mariendistel oder schwarzem Pfeffer, hervorragend. Für einen übersäuerten Organismus spezielle Basentees in Arznei-

mittelbuch-Qualität oder verschiedene Basenpulver, die außerdem spezielle Mineralstoffe liefern, damit Ihr Körper nach dem Sport rascher regenerieren kann. Unsere Mitarbeiter nehmen sich zudem gerne Zeit und besprechen mit Ihnen ausführlich verschiedene Möglichkeiten und Diätformen, die Ihnen eine schonende Reinigung von innen und das Loswerden einiger Kilo Winterspeck bestimmt erleichtern.

Vitaminmangel, künstliches Licht und abgestandene Raumluft haben während der Wintermonate schon bei vielen dazu beigetragen, sich kraftlos und schlapp zu fühlen, und die hormonelle Umstellung im Frühjahr belastet zusätzlich. Daher sind Sonnenlicht und ausreichend Bewegung auch fürs Gemüt wichtig. Die Gedanken hellen sich auf und man kann den Alltagsgedanken für eine Weile entfliehen, was sich positiv auf die Stimmungslage auswirkt.

Die Produktion von Vitamin D, das nicht nur für die Knochen, sondern ebenso für die psychische Verfassung von Bedeutung ist, wird außerdem angekurbelt. Wenn die Sonne noch nicht ausreichend Gelegenheit bietet, die Vitamin-D-Speicher entsprechend aufzufüllen, gibt es dafür bedarfsadäquate Präparate. Aber auch der Vitamin-B-Komplex, die Vitamine C und E und Mineralstoffe (z. B. Eisen, Magnesium oder Selen) sind besonders im Frühjahr für einen funktionierenden Energiehaushalt und ein gesundes Immunsystem essenziell. Unsere Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne zu den auf Ihren individuellen Bedarf abgestimmten Produkten sowie zu den passenden Anwendungsbereichen.

Die Haut freut sich besonders über höhere Temperaturen und Sonnenlicht, wurde sie doch die letzten Monate eher stiefmütterlich behandelt. Dabei haben ihr vor allem die trockene Luft und die lange Kleidung zu schaffen gemacht, und sie verlangt jetzt nach Zuwendung. Feuchtigkeit, eine schonende Pflege und Sonnenschutz, speziell an den ersten längeren Sonnentagen, tun ihr jetzt gut und helfen ihr beim Regenerieren. Ob für Gesicht, Arme oder Beine, bei uns bieten wir Ihnen verschiedene Produkte, abgestimmt auf Ihren Hauttyp, die auf unterschiedliche Weise pflegen. Arganöl, Bienenwachs, Jojobaöl oder auch mit Schüßlersalzen ... lassen Sie sich zu den wirksamsten Cremes und Lotionen beraten und finden Sie die perfekte Hilfe bei trockener oder rissiger Haut, verleihen Sie ihr neue Spannkraft oder sorgen Sie für ihren perfekten Teint.



## MENTAL FIT

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.



## HAUT-HAARE-NÄGEL

Während Zink zum normalen Erhalt von Nägeln und Knochen beiträgt, erhält Kupfer das Bindegewebe. Silizium und andere pharmakologisch wirksame Substanzen aus Perlhirse, Bambus und Polyporus unterstützen die Schönheit, das normale Haarwachstum, kräftigen die Fingernägel und straffen die Haut. So trägt Kupfer zur normalen Haut- und Haarpigmentierung, Zink zum Erhalt normaler Nägel und, zusammen mit Biotin, zum Erhalt normaler Haut und Haare bei.



## MULTIVITAMIN A-Z

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.



Dr. Böhm®

Alles für meine  
**AUSDAUER  
UND  
LEISTUNG**



OFFIZIELLER  
PARTNER  
AUSTRIA SKI TEAM

- ✓ Magnesium + Kalium regulieren das Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln
- ✓ Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung
- ✓ Schmeckt herrlich frisch – gleicht Elektrolytverlust aus

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

## DIE GESUNDE PAUSE –

### Rechtzeitig & richtig relaxen: so gehts

*Jeder Mensch braucht eine Aufgabe – und die meisten von uns benötigen stets neue Herausforderungen und Ziele, an denen wir wachsen und mit deren Erreichen wir uns Bestätigung verschaffen. Dennoch dürfen Auszeiten keinesfalls zu kurz kommen, damit sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit nicht rasch an ihre Grenzen gelangen.*

Bei überwiegend sitzend ausgeübten Berufen ist es ratsam, sich während der Pausen ausreichend zu bewegen – am besten im Freien oder bei geöffnetem Fenster. Der Kreislauf sowie die Durchblutung der Extremitäten und der Gelenke werden dadurch angeregt, eingeschlafene Körperpartien aktiviert und Müdigkeit und Erschöpfung wird entgegengewirkt. Zudem ist es wichtig, in den Pausen regelmäßig Flüssigkeit zuzuführen.

Die Augen sollten zwischendurch immer wieder für kurze Zeit geschlossen werden, um ihnen die Chance zur Regeneration zu geben. Sind sie trocken und überanstrengt, bieten pflegende Augentropfen, die Sie in gewohnter Qualität in Ihrer Apotheke erhalten, hier eine gute Unterstützung.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, nutzen Sie Pausen für Atem- bzw. Entspannungsübungen. Auch Strecken und richtiges Dehnen macht müde Körper wieder fit. Passende Anleitungen und Tipps finden Sie in vielen Ratgebern und bei Physiotherapeuten, aber auch unsere Mitarbeiter haben bestimmt ein paar Anregungen für Sie.

In der Mittagspause ist es vorteilhaft, sich für die Nahrungsaufnahme Zeit zu nehmen und möglichst auf gesunde und bekömmliche Lebensmittel zurückzugreifen. Fettige und stark zuckerhaltige Speisen bzw. Getränke hingegen belasten den Körper und lassen den Blutzuckerspiegel extrem schwanken. Wenn nach dem Essen noch Zeit bleibt, kann das Hören von Lieblingsmusik oder ein kurzes Telefonat mit Partner/Partnerin oder Freunden Auflockerung vor „der nächsten Runde Arbeit“ verschaffen. Wer es lieber ruhig hat, sucht sich am besten für die übrige Zeit ein stilles Plätzchen zum Entspannen oder macht noch einen kurzen Spaziergang.



Regelmäßige Pausen und Auszeiten sind sowohl für den Körper als auch für das Gehirn bzw. die Psyche von enormer Bedeutung. Jüngere Menschen strotzen anfänglich meist nur so vor Energie und Euphorie, mit der Zeit kann ein Durcharbeiten ohne „Zwischenstopps“ jedoch relativ rasch zu Überforderung führen. Vor allem die „langen Pausen“ zwischen zwei Arbeitstagen bzw. an freien Tagen sollten daher wohlüberlegt und abwechslungsreich gestaltet werden (Kino, Kochen, Sport, Hobbys u. v. m.) und möglichst nichts mit dem Beruf zu tun haben.

Immer häufiger ist nämlich festzustellen, dass viele ihr Job, der ihnen einst noch Freude bereitet hat, mit der Zeit eher ermüdet und frustriert. Meist liegt das daran, dass man den Job „mit nach Hause



nimmt“ oder selbst vor dem Einschlafen noch über Dinge grübelt, die eigentlich am Arbeitsplatz hätten bleiben sollen. Stimmungsschwankungen, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Rückenschmerzen durch Verspannungen sind dann u. a. Folgen, die sogar chronisch werden können.

Vorbeugend – sowie auch unterstützend für den Fall des Falles – finden Sie in Ihrer Apotheke für viele dieser Situationen eine breite Palette an qualitativ hochwertigen und wirksamen Präparaten, die zwischendurch für mehr Kraft, Vitalität und Ausdauer sorgen sowie zu einer verbesserten Konzentration und einem erholsamen Schlaf beitragen können. Wichtig ist aber stets ein mentaler Abstand zwischen Beruf und Privatleben, um wieder Vorfreude auf den Job bzw. Motivation für die anstehenden Aufgaben zu verspüren. Wer sich hingegen privat und beruflich immer das Äußerste abverlangt, wird früher oder später mit Depressionen bis hin zum Burn-out konfrontiert sein. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen und gönnen Sie sich regelmäßig eine Pause!

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## *STRESS LASS NACH!*

B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan und die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Griffonia simplicifolia unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen.

### ANTISTRESS KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



## SCHÖNE, GESUNDE BEINE:

### Was hilft gegen Besen- reiser, Cellulite & Co.?

*10.000 Schritte ... so viele macht jeder von uns mindestens pro Tag, manche auch mehr. Dabei spielen unsere Füße und Beine im wahrsten Sinne des Wortes eine tragende Rolle in unserem Leben. Meist finden sie jedoch kaum Beachtung – außer, sie verursachen Schmerzen oder sorgen für kosmetische Probleme. Wir möchten Ihnen daher ein paar Anregungen geben, wie Sie Ihre Beingesundheit vorbeugend unterstützen und typische Beschwerden vermeiden können.*

Ein entscheidender Faktor ist dabei die Durchblutung. Ginkgo verfügt über durchblutungsfördernde Eigenschaften und kann so zur schnelleren Regeneration von Zellen beitragen. Durch eine bessere Durchblutung erhöht sich auch die Sauerstoffversorgung der Zellen und Schadstoffe und Zellablagerungen werden leichter abtransportiert. Ginkgo ist in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich, in Form eines Tees kann er wegen der beim Aufbrühen entstehenden gesundheitsschädlichen Ginkgolsäure jedoch eher schaden als nützen.

Buchweizen ist sehr reich an Flavonoiden, die die Elastizität der Gefäße erhöhen und die Durchblutung fördern. Dies kann vor Gefäßverkalkung schützen, brüchigen Adern vorbeugen und das Bindegewebe stärken. Besonders das wertvolle Rutin dieser Arzneipflanze ist für gesunde Beine von enormer Bedeutung. Buchweizenkraut gibt es als Tee oder als Pulver.

Ingwer sorgt dank seiner Inhaltsstoffe (Gingerole und Shogaole) ebenso für eine gute Durchblutung und hilft bei der Vermeidung von Arterienverkalkung. Ob als Gewürz, als Tee oder in Form von optimal auf den täglichen Bedarf abgestimmten Nahrungsergänzungsmitteln, für gesunde Beine ist Ingwer ein absoluter Geheimitipp!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt ihrerseits zu schönen Beinen bei. Cholesterin bzw. regelmäßiger Genuss von fetten oder zuckerhaltigen Speisen belastet die Blutgefäße auf Dauer und schwächt das Bindegewebe der Haut. Dadurch drohen einzelne Gefäßverschlüsse und Arterienverkalkungen sowie Cellulite. Täglicher Genuss von Obst und Gemüse hingegen liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die vorbeugend einen wichtigen Beitrag für die körperliche Gesundheit allgemein, aber im Speziellen der Beine und für das Bindegewebe leisten können.

Barfuß laufen ist zwar nicht immer möglich, sollte aber, sooft es geht, praktiziert werden. Eng geschnürte Schuhe, Schlapfen oder Stöckelschuhe engen die Blutgefäße ein, begünstigen eine unnatürliche Fußstellung bzw. allgemein eine ungesunde Körperhaltung. Dadurch kommt es sowohl beim Gehen als auch beim Stehen zu einer enormen Belastung der Venen und der Muskulatur, vor allem in den Waden. Barfußlaufen hingegen regt die Durchblutung der Füße und Beine an und kann eine natürliche Massage darstellen, die sogar Rückenprobleme und Verspannungen löst und das Bindegewebe stärkt.

Bei leichten Krampfadern kann Trockenbürsten hilfreich sein. Dazu werden mit einer weichen Bürste bei den Füßen beginnend die Außenseiten der Beine sanft der Länge nach gebürstet. Erst beim rechten, dann beim linken Bein und immer in Richtung des Herzens. Anschließend folgen die Innenseiten der Beine in derselben Richtung und Reihenfolge sowie abschließend das Gesäß.

Besenreisern kann etwa mit Kombinationen aus natürlichen Wirkstoffen, z. B. Weinlaubextrakt oder Rosskastanie und Panthenol, Jojoba und Allantoin, der Kampf angesagt werden. Hautstraffende Cremes sorgen für eine Reduzierung der typischen Hautdellen bei Cellulite, aber auch Sport oder Massagen können zur Straffung des Bindegewebes beitragen. Da Beschwerden und Symptome durchaus individuell und sehr unterschiedlich sind, wenden Sie sich bei weiteren Fragen in diesen Fällen am besten an unsere Apothekerinnen und Apotheker bzw. zur medizinischen Abklärung an Ihren Dermatologen.

**Antistax®**

**REPARIERT  
STÄRKT  
SCHÜTZT**

**ANTISTAX®  
FILMTABLETTEN**

- Nehmen die Schwellung
- Lindern den Schmerz

**Mit Antistax® unbeschwert  
durchs Leben gehen!**

**[www.antistax.at](http://www.antistax.at)**

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

SAAT-ANTI.18.05.0268

Entgeltliche Einschaltung



## FRÜHLING FÜR DIE HAUT

### **Die besten Pflegetipps:**

*Die Haut als größtes Organ des Körpers ist zu jeder Jahreszeit Reizen und Belastungen ausgesetzt, im Winter und zu Frühlingsbeginn ist sie jedoch besonders gefordert. Häufige Wechsel zwischen Kälte und trockener Raumluft, Flüssigkeitsmangel, fehlendes Sonnenlicht sowie abwechselnd Wind und Regen oder Schnee machen ihr ordentlich zu schaffen. Doch es gibt einige Möglichkeiten, um die Haut gesund und straff zu halten und ihr neue Vitalität zu verleihen.*

Prinzipiell ist es sinnvoll, viel zu trinken, das unterstützt die Haut von innen. Stilles Mineral- oder Leitungswasser und ungesüßte Tees eignen sich hervorragend. Besonders Ackerschachtelhalm und Labkraut haben als Tee genossen einen positiven Einfluss auf den Hautstoffwechsel und das Bindegewebe. Zwei bis drei Tassen täglich geben Ihrer Haut ihr jungendliches Aussehen zurück.

Regelmäßige sanfte Gesichtspeelings helfen bei unreiner Haut und sorgen für eine schonende Pflege. Peelings können Sie auch selbst herstellen, etwa mit je 1 Esslöffel Honig, Mohn und Topfen. Nach dem Zusammenmischen der Zutaten wird dieses Gemisch auf die saubere, trockene Haut aufgetragen und mit kreisenden Bewegungen sanft einmassiert. Nach einer kurzen Zeit zum Einwirken wird das Peeling mit warmem Wasser wieder abgewaschen. Es gibt aber auch optimal zusammengestellte und perfekt auf Ihren Hauttyp abgestimmte Peelings, die Sie in gewohnt hoher Qualität nur in der Apotheke erhalten.

Dampfbäder helfen, verschlossene Poren zu öffnen und wirken beruhigend auf die Haut. Kamille eignet sich hier besonders gut, da sie nicht nur beruhigt, sondern zusätzlich über entzündungshemmende Eigenschaften verfügt. Dazu eine Handvoll Kamillenblüten in eine Schüssel geben und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Vorsichtig den Kopf über die Schüssel halten, mit einem Handtuch bedecken und ein paar Minuten einwirken lassen. Zusätzlich zur Hautunterstützung eignet sich diese Anwendung zum Inhalieren bei Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündung. In vielen Apotheken finden Sie auch hauseigene Mischungen mit verschiedenen Kräutern für ein hautpflegendes Dampfbad.

Spezielle Tinkturen und Salben helfen bei stark gereizter, trockener und beanspruchter Haut. Vor allem die Ringelblume ist hier ein echter Geheimtipp, da sie wegen ihrer antibakteriellen und antiviralen Wirkung wahre Wunder vollbringen kann. Zudem eignet sie sich auch für die Lippenpflege. Aber noch andere spezielle Heilpflanzen besitzen ein enormes Potenzial und können, je nach Bedarf, im Rahmen der Hautpflege zum Einsatz kommen. Ausführliche Informationen und Anwendungshinweise erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Mit zunehmenden Sonnenstunden steigt wieder die Hautbelastung durch die UV-Strahlen. Obwohl die Haut sich über die Sonnenwärme und mehr Licht freut, sollte gerade zu Frühlingsbeginn auf einen ausreichenden Schutz geachtet werden, da die Haut die Sonne nicht mehr gewöhnt ist und sich zudem noch von den Belastungen des Winters erholen muss. Bitte sorgen Sie deshalb entsprechend vor – Ihre Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie diesbezüglich gerne.

Auch bei der täglichen Hautpflege gibt es bestimmte Punkte zu beachten. Seifen, Duschbäder und Gesichtslotionen sollten möglichst hautverträglich sein, um die Haut nicht auszutrocknen, sondern für lang anhaltende Feuchtigkeit zu sorgen. Das Lesen der Inhaltsstoffe allein reicht jedoch leider nicht aus, da diese Angaben manchmal irreführend sein können. Es ist daher besser, wenn Sie sich bei unseren ausgewiesenen Expertinnen und Experten erkundigen, welche Pflegeprodukte sich – vor allem für Ihren Hauttyp – besonders eignen. Sie erhalten bei Bedarf noch viele weitere wertvolle Tipps, etwa zur richtigen Hautpflege bei Neurodermitis oder Schuppenflechte.

**Dr. Böhm®**

**NEU:**  
**3-MONATS-**  
**SCHÖNHEITSKUR**

**Haut Haare Nägel**  
**Schönheitskur**

Vitale Stoffe  
für schöne Haut, volles Haar, feste Nägel

180 Tabletten

**NUR FÜR KURZE ZEIT**

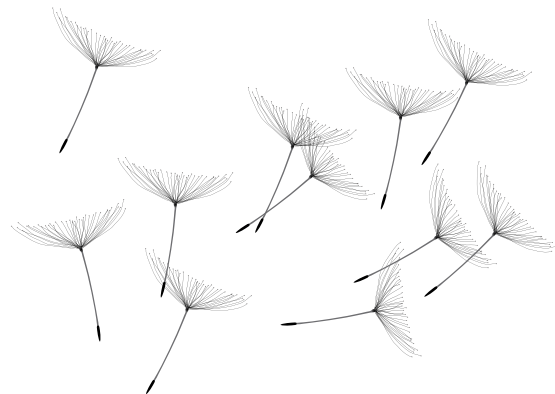
Qualität aus Österreich

Eine gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen unterstützt die Schönheit von innen. Da Haut, Haare und Nägel jedoch einige Zeit zur Erneuerung brauchen, ist etwas Geduld bei der Einnahme der Nährstoffe gefragt. Genau hier setzt die **Schönheitskur von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel** an.

- ✓ Unterstützt Regeneration und Widerstandskraft
- ✓ Überzeugt mit sichtbaren Ergebnissen
- ✓ Preisersparnis von 5,50 €<sup>1</sup>

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

<sup>1</sup>bezogen auf den unverbindlichen Verkaufspreis von 3 Einzelpackungen  
\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2018



## POLLENFLUG

### Leidenszeit für Allergiker

*Erle und Hasel tun es seit Wochen, die Birke beginnt bald damit und bei den Gräsern dauert es auch nur noch bis Mai: Sie schicken ihre Pollen aus und verursachen rinnende oder verstopfte Nasen sowie Brennen und Kribbeln in den Augen, bei stärkeren Reaktionen Kopfschmerzen und weitere Symptome bis hin zu Asthmaanfällen.*

Im Prinzip ist Blütenstaub harmlos für den menschlichen Körper, selbst wenn er tief eingeatmet wird oder sich an den Schleimhäuten festsetzt. Bei Allergikern reagiert das Immunsystem jedoch besonders empfindlich auf die Pollen. Es beginnt dann, diese Fremdstoffe zu bekämpfen, wenn sie auf den Organismus treffen. Eine entscheidende Rolle spielt dabei der Botenstoff Histamin. Dieses körpereigene Gewebshormon sorgt z. B. dafür, dass Entzündungsreaktionen bei einer Überempfindlichkeit gegen Allergieauslöser, sogenannte Allergene, erfolgen. Eine Reaktion ist das Anschwellen von Körpergewebe, das zu Atembeschwerden führt. Histamin trägt u. a. aber auch zur Erweiterung

kleinerer Blutgefäße bei, was die typischen Hautrötungen auslöst, oder steigert die Durchlässigkeit der Gefäßwände in den kleinen Blutgefäßen. Dadurch gelangen vermehrt Entzündungsstoffe dorthin und lösen eine Nesselsucht aus, die meist mit Rötungen, ausgeprägtem Juckreiz und Quaddeln einhergeht.

Bei Allergikern ist vielfach eine genetische Veranlagung für die Überreaktionen des Immunsystems verantwortlich. Bei Personen, deren beide Elternteile Allergiker sind, beträgt die Chance der Entwicklung einer Überempfindlichkeit bis zu 65 %, während sie mit nur einem betroffenen Elternteil



immer noch bis 40 % reicht. Aber eine Allergieneigung kann nicht nur vererbt werden; Umwelteinflüsse, ein ungesunder Lebensstil oder Medikamente können ebenfalls zur Entstehung von Allergien beitragen.

Inzwischen ist zudem festzustellen, dass sich viele Pflanzen auf die sich ändernden Umweltbedingungen einstellen und mehr Pollen produzieren, um ihr Überleben zu sichern. Das sorgt für einen Anstieg der freigesetzten Allergene und kann bei Allergikern stärkere Symptome verursachen als bisher sowie bei bislang nicht Betroffenen die Entstehung von typischen Abwehrreaktionen fördern.

Aktuell leiden in Österreich ca. 30 % der Kinder und Jugendlichen und ca. 20 % der Erwachsenen unter einer oder mehreren Allergieformen – europaweit sind es laut Schätzungen ungefähr 80–85 Millionen Betroffene, und Prognosen deuten auf einen kontinuierlichen Anstieg hin. Hierzulande ist die Pollenallergie mit ungefähr 250.000 Betroffenen die häufigste Allergieart, gefolgt von der Tierhaarallergie mit ca. 150.000 Betroffenen.

Da es fast keine Möglichkeit gibt, Kontakt mit den Pollen permanent zu vermeiden, liegt das Hauptaugenmerk auf der Therapie bzw. der Symptombekämpfung, z. B. mithilfe der Hyposensibilisierung. Dabei wird das Immunsystem über einen längeren Zeitraum (ungefähr 2 bis 3 Jahre) an das jeweilige Allergen „gewöhnnt“. In Form von Tropfen oder Tabletten (sublinguale Immuntherapie) oder mittels Injektionen (spezifische Immuntherapie) wird die Dosis kontinuierlich gesteigert, was das Immunsystem dazu bringt, eine Toleranz zu entwickeln und somit zu einer Abnahme der heftigen Reaktionen führt.

Die Behandlung der Symptome erfolgt meist durch Medikamente, die Antihistamine oder Cortison enthalten. Sie sind als Augentropfen, Cremes und Inhalations- oder Nasensprays erhältlich. Sogenannte Antiallergika hingegen enthalten Substanzen, die die Wirkung von Histamin abschwächen, und stehen in Form von Tabletten zur Verfügung. Sie können auch vorbeugend eingenommen werden.

Bei Fragen zu speziellen Medikamenten bzw. allgemein zu Allergien oder einer Hyposensibilisierung fragen Sie bitte unsere Apothekerinnen und Apotheker.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind Bestandteil der Zellmembranen und wichtige Bausteine für Botenstoffe im Körper. Sie können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen durch die Nahrung aufgenommen werden.

EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind die biologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren. Sie tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut, zum Erhalt der normalen Sehkraft und der normalen Gehirn- und Herzfunktion bei.

**OMEGA 3 KAPSELN**

60 Stk.

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

## MIT DER KRAFT DER CRANBERRY



*Die Großfrüchtige Moosbeere, wie die Cranberry auf Deutsch unter anderem genannt wird, ist ein Heidekrautgewächs und gehört zur Gattung der Heidelbeeren. Vor ein paar Jahren wurde sie von einigen Medien sogar als „die stärkste Beere der Welt“ betitelt, wobei jedoch auch einige andere Früchte, z. B. die Aronia oder die Goji-Beere, diesem Prädikat durchaus gerecht werden.*

Nichtsdestotrotz ist die Cranbeere, so eine weitere Bezeichnung, inzwischen eine unverzichtbare Heilpflanze und hat ihren festen Platz bei der Behandlung einiger Beschwerden. Die meisten kennen sie wahrscheinlich als Bestandteil von Präparaten zur Bekämpfung von Harnwegsinfekten. Aber

nicht nur bei bereits bestehenden derartigen Erkrankungen kann die Cranberry helfen, auch vorbeugend angewendet können ihre Inhaltsstoffe durchaus schützend wirken. Eine wichtige Rolle spielt dabei der feine Film, der von den Beeren gebildet wird. Dieser legt sich an die Schleimhäute der Harnwege an und verhindert so, dass Bakterien dort anlegen und Infektionen auslösen können. Ein weiterer Grund für die gute Wirksamkeit ist – speziell bei eigens zur Arzneimittelherstellung kultivierten Pflanzen – der hohe Gehalt an oligomeren Proanthocyanidinen, kurz OPC. Diese besitzen entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften und können bei akuten Infektionen sowie präventiv angewendet werden. Meist geschieht dies in Kombination mit anderen Pflanzenstoffen, z. B. Birkenblättern, um den Wirkungsgrad zu optimieren und den Heilungsverlauf zu fördern.

Cranberrys enthalten aber noch andere wertvolle Stoffe, etwa Polyphenole, die nicht nur wirksam gegen einige Bakterien sind, sondern auch antioxidative und zellschützende

Eigenschaften besitzen. Daher können sie als Fänger freier Radikale einen sehr wertvollen Beitrag zu einem funktionierenden Immunsystem leisten und unterstützen die Gesundheit der Gefäße im menschlichen Körper. So werden Cranberrys nicht nur zur Behandlung von Infekten von Blase und Harnwegen eingesetzt, sie haben auch einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, da eine regelmäßige Einnahme unter anderem bei der Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins hilft. Bei einem längeren regelmäßigen Verzehr, etwa getrocknet als ballaststoffreiche Alternative zu Knabberereien oder zu Saft gepresst, kann im Körper sogar das Vorhandensein von natürlicher Salicylsäure nachgewiesen werden, die ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und vor Infektionen schützen kann. Da besonders die getrockneten Cranberrys jedoch einen nicht unerheblichen Teil an Kalorien liefern (ungefähr 300 kcal je 100 g), sollte die tägliche Menge dementsprechend angepasst werden.



Weiters enthalten die roten Beeren viele Mineralstoffe und Vitamine, etwa Eisen, Kalium sowie die Vitamin A, C und K. Sie sind also wahre Superfrüchte und liefern uns in der Tat eine Menge an wertvollen Inhaltsstoffen. Immer größerer Beliebtheit erfreuen sie sich deshalb als Zutat für selbst gemachte Smoothies, in Muffins oder alltagstauglich gleich am Morgen ins Müsli gemischt oder als farbige Ergänzung und Vitaminlieferant zu Cornflakes. Man kann sie aber auch statt den üblicherweise verwendeten Preiselbeeren für bestimmte Mahlzeiten ausprobieren. Sie schmecken zwar herber bzw. ein wenig saurer als die süße Beilage, können aber viele Speisen, z. B. ein Putenschnitzel oder Kürbisgerichte, aufpeppen.

Zögern Sie bei Fragen zu sämtlichen Anwendungsmöglichkeiten und Präparaten, die Cranberry enthalten, nicht, unsere Apothekerinnen und Apotheker anzusprechen. Egal, ob bei Blasenbeschwerden oder als gesunder Beitrag zur allgemeinen Gesundheit, sie werden sich für Sie Zeit nehmen und Sie wie gewohnt diskret und ausführlich beraten.

**UroAkut**  
BIOGELAT

**D-Mannose  
Cranberry**

**IM AKUTFALL!**

Zum Diätmanagement bei **akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**



**D+PAC**  
Anti-Adhäsionseffekt  
klinisch untersucht

Gut verträglich. Laktosefrei, glutenfrei, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

**Kwizda**  
Pharma

[www.gesunde-blase.at](http://www.gesunde-blase.at)

URO-0123\_1901

Entgeltliche Einschaltung

# SCHLAF – DER NATÜRLICHE SCHUTZSCHILD GEGEN ERKÄLTUNGEN

*Dass erholsamer Schlaf unter anderem die Energiespeicher füllt und träumen dem Gehirn dabei hilft, Erlebtes zu verarbeiten, ist weitgehend bekannt. Wie wichtig ein ausreichender und guter Schlaf jedoch auch für die körperliche Gesundheit, insbesondere gegen Erkältungen und Infekte, sein kann, darf ebenfalls nicht unterschätzt werden.*

Es gibt leider viele Ursachen dafür, dass wir uns stattdessen nachts im Bett hin- und herwälzen oder allgemein zu wenig schlafen. Die einen plagen etwa Gedanken an unerledigte Aufgaben, die anderen schlagen sich die wertvollen Nachtstunden regelmäßig vor dem Fernsehgerät oder dem PC um die Ohren und wieder andere leiden wegen Nebenwirkungen von Medikamenten unter Durchschlafproblemen. Auf Dauer sind Ein- und Durchschlafstörungen sowie Schlafmangel jedoch ein großer Risikofaktor für unsere Gesundheit. Aber nicht nur die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit nimmt ab, sondern der gesamte Organismus wird nach und nach in Mitleidenschaft gezogen. Wenn sich sowohl Geist als auch Körper nämlich nicht entsprechend erholen können, hat dies einen direkten Einfluss auf das Immunsystem. Die Folge ist u. a. eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Wenn wir schlafen, ruht nicht der ganze Körper, er hat nur mehr Energie zur Verfügung, um bestimmte und wichtige Arbeiten zu verrichten. Dazu gehört vor allem die Produktion von Abwehrzellen, die im Fall des Falles bei der Bekämpfung von Angreifern benötigt werden und für eine gute Immunverteidigung essenziell sind. Daher ist es ratsam, täglich sein individuelles Schlafpensum zu erfüllen. Aber auch vorbeugend kann uns ausreichend Schlaf davor bewahren, ein zu leichtes Opfer von Erkältungen zu werden. Nicht jeder Mensch benötigt dabei dieselbe Schlafdauer, um gut gewappnet zu sein. Was aber ausnahmslos für jeden gilt: Zu viel Stress, aufputschende Getränke, die die Müdigkeit vertreiben sollen und regelmäßig zu wenig Schlaf, vor allem der vor Mitternacht, schwächen die Immunabwehr immens.



Laut aktuellen wissenschaftlichen Studien steigt durch chronischen Schlafmangel bzw. Schlafentzug die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung immerhin auf mindestens das 4-Fache!

Auch wenn einen ein grippaler Infekt oder die echte Grippe bereits erwischt hat, sollte man sich besonders schonen, die Zeit so lange wie nötig im Bett verbringen und so viel wie möglich schlafen. Dadurch kann man dazu beitragen, dass sich die Dauer der Erkrankung sogar verkürzt und der Körper sich rascher erholt. Wer sich stattdessen trotzdem zur Arbeit begibt oder sich anderweitig auspowert, raubt dem Organismus wichtige Energie, die er zum Gesundwerden benötigt. Im schlimmsten Fall verschleppt man Krankheiten und kann so die Entstehung von schweren, teilweise sogar irreversiblen Organerkrankungen, wie etwa eine Herzmuskulenzündung oder eine Hirnhautentzündung, riskieren.



Wer Unterstützung für einen erholsamen und gesunden Schlaf benötigt, wenn Stress den Tagesablauf bestimmt oder einen psychische Probleme belasten, darf sich jederzeit gerne an unsere Apothekerinnen und Apotheker wenden. Diese beraten Sie ausführlich zu sämtlichen Optionen, die sich zur wertvollen Unterstützung für einen gesunden Schlaf bieten. Sei es aus dem Bereich Aromatherapie, zur Wirkung und Anwendung von speziellen Teemischungen, wie z. B. Lavendeltee, Anleitungen zu Entspannungs- und Atemtechniken oder Informationen zu natürlichen Einschlafhelfern, die mit der Kraft der Natur, etwa mit Hopfen, Baldrian oder Melisse, oder durch eine zusätzliche Gabe von Melatonin sanft und hilfreich eingreifen können ... Sie sehen, welch breites Spektrum an Möglichkeiten sich hier bietet. Nutzen Sie dieses Angebot und sprechen Sie bei Schlafproblemen mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern!

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



### *GUTE NACHT!*

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

# WUNDERBAR WEIBLICH – POSITIV DURCH DIE WECHSELJAHRE

*Es gibt diesen einen Lebensabschnitt, dem viele Frauen mit besonderer Skepsis oder zumindest gemischten Gefühlen gegenüberstehen. Während der Wechsel jedoch für manche leider eine Tortur werden kann, sind andere hingegen von relativ wenigen Beschwerden betroffen. So oder so ist das Klimakterium aber keinesfalls nur ein „Symptomkomplex aus Hitzewallungen und Schlaflosigkeit“, wie mancherorts zu lesen ist, sondern bietet auch die Möglichkeit, sich gedanklich auf die Zeit danach einzustellen.*

Ab einem gewissen Alter, meist jedoch um 45 bis 50, finden im Körper bestimmte Vorgänge statt, die Beschwerden auslösen können. Viele werden durch hormonelle Umstellungen im Organismus begünstigt und machen sich unter anderem durch Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder trockene Haut bemerkbar. Die Ursache für einen durcheinandergebrachten Hormonhaushalt liegt hauptsächlich im Nachlassen der Funktion der Gebärmutter und der Eierstöcke, die dadurch immer weniger Progesteron und Östrogen bilden.

Die körperlichen Symptome lassen sich je nach Intensität oftmals ziemlich gut in den Griff bekommen, und manchmal kann gleich von Beginn an die begleitende Gabe von Sexualhormonen oder der Einsatz des einen oder anderen pflanzlichen Präparates angedacht werden. Mönchspfeffer und Traubensilberkerze z. B. besitzen eine regulierende Wirkung auf die Hormonproduktion und



sind dadurch hilfreich beim Ausgleich von Zyklusschwankungen, bei Schlafstörungen und Gereiztheit. Bei den zwei letztgenannten Beschwerden stellen Baldrian oder Hopfen ebenfalls eine wertvolle Unterstützung dar. Des Weiteren gibt es mit Johanniskraut, das unter anderem stimmungsaufhellend wirkt, oder Nachtkerzenöl, das vor allem gegen brüchige Nägel und bei trockener Haut zum Einsatz kommt, zwei weitere bewährte natürliche Helfer. Bei Hitzewallungen bzw. Schweißausbrüchen etwa können sowohl Wassertreten oder Wechselduschen äußerlich als auch Salbeitee innerlich angewendet Linderung bringen. Zudem kann mit regelmäßigen Saunagängen Hitzewallungen entgegengewirkt werden.

In Verbindung mit den Umstellungen im Körper spielt jedoch auch die psychische Verfassung eine bedeutende Rolle. Vor allem der Verlust der Fruchtbarkeit macht dabei einigen zu schaffen. Dabei kann gerade die Sexualität im Alter eine wunderschöne Sache sein, die vor allem durch Erfahrung ihre besonderen Reize entfaltet. Und da keine Empfängnisverhütung mehr notwendig ist, können intime Momente meist viel entspannter genossen werden.

Eine diesbezügliche Sorge, die bei den meisten durch den Wechsel hervorgerufen wird, betrifft vor allem die körperliche Anziehungskraft durch den zunehmenden Verlust des vermeintlich bisherigen noch makellosen jungen Aussehens. Aber statt sich zu viele Gedanken über ein paar Fältchen zu machen, darf man dafür getrost seine Trümpfe ausspielen. Erfahrung und Reife entfachen nämlich eine viel stärkere Anziehungskraft, als von vielen vermutet wird.

Auch die Annahme, plötzlich nicht mehr gebraucht zu werden, wird sich oftmals als falsch herausstellen. Egal, ob als Mutter, gute Freundin oder als Oma ... eine wichtige Rolle wird nicht wegen ein paar Hormonschwankungen neu besetzt. Vor allem die über die vergangenen Jahrzehnte gewonnene Ruhe, Weisheit und Erfahrung sind unverzichtbar und können in vielen Lebenslagen für Jüngere besonders hilfreich sein, wenn man sie mit ihnen teilt.

Falls Sie möglicherweise auch bald vor diesem neuen Abschnitt Ihres Lebens stehen oder Sie bereits Beschwerden plagen und Sie Fragen zur Gabe von Hormonen oder pflanzlichen Mitteln haben, dann zögern Sie bitte nicht, unsere Apothekerinnen und Apotheker darauf anzusprechen. Sie werden Sie diskret und umfassend informieren.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## WECHSELJAHRE? NA UND!

Die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Sojabohne, Black cohosh, Rotklee und Hopfen unterstützen, zusammen mit dem Vitalpilz Coprinus, den weiblichen Organismus bei hormonbedingten und klimakterischen Beschwerden (v. a. bei Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen, Verlust der Knochendichte und Stimmungsschwankungen).

FRAU SEIN KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

## HERPES

### Küssen verboten?

*Viele von uns kennen dieses Kribbeln und Jucken an einer bestimmten Stelle der Lippen, das plötzlich beginnt, und Stunden später zeigt sich oft schon ein kleines Bläschen. Aber egal wo – Oberlippe oder Unterlippe, an den Mundwinkeln oder eher in der Mitte liegend – Fieberblasen stören und sehen nicht schön aus. Doch gibt es einen grundlegenden Auslöser dafür und was kann man dagegen tun?*

Die Ursache für Fieberblasen ist eine Infektion mit dem Herpes-simplex-Virus. Fast 90 % der Bevölkerung tragen dieses Virus in sich, trotzdem kommt es nicht zwangsläufig zu einem (regelmäßigen) Ausbruch, da dies von mehreren Faktoren abhängt. Dazu zählen etwa das Immunsystem, die Ernährung oder das Alter. Während sich bei Jüngeren häufiger und eher regelmäßig Fieberblasen entwickeln, treten sie bei älteren Menschen seltener und unregelmäßig auf. Herpes beschränkt sich aber nicht ausschließlich auf die Lippen, die typischen Bläschen können auch rund um den Mund, an den Nasenflügeln oder den Ohrläppchen auftreten. In einigen Fällen sind sie im Mund zu finden und sorgen für Probleme mit dem Zahnfleisch oder der Mundschleimhaut, z. B. in Form sogenannter Aphten.

#### *Wie es zu einer Infektion kommt*

Eine Ansteckung mit Herpes kann entgegen der verbreiteten Ansicht nicht nur bei einer bestehenden Fieberblase, sondern prinzipiell jederzeit erfolgen. Sobald eine Person mit dem Virus infiziert ist, produziert es regelmäßig Ausscheidungen, die dann bei Kontakt mit anderen Menschen für eine Ansteckung sorgen. In vielen Fällen, etwa beim Küssen, durch gemeinsam benutzte Trinkflaschen und



Gläser oder Besteck, geschieht das mittels Schmierinfektion. Das ist ein Grund dafür, dass der Erstkontakt mit dem Virus oftmals bereits im Kleinkindalter stattfindet. Ca. 80 % der Infektionen betreffen den Typ 1, während die restlichen rund 20 % dem Typ 2 zuzuordnen sind, der häufig durch Geschlechtsverkehr übertragen wird.

#### *Warum Fieberblasen wiederkehren*

Die häufigsten Ursachen eines Ausbruches, der sich meist in Form einer Fieberblase äußert, sind Erkältungen, Infektionskrankheiten und starker Stress sowie Allergien oder eine hohe bzw. ungewohnt starke UV-Strahlung (etwa im Frühling, wenn die Sonne wieder länger scheint). Hormonelle Schwankungen, z. B. während der Menstruation oder einer Schwangerschaft, können ebenfalls das Auftreten von Fieberblasen auslösen.

#### *Wie man Fieberblasen behandelt*

Bisher gibt es keine Möglichkeit, das Virus komplett aus dem Körper zu eliminieren, deshalb kann es immer wieder einmal zur Bildung von Fieberblasen kommen. Diese werden entweder mit speziellen und regelmäßig lokal aufgetragenen





Gelen bzw. Salben oder beispielsweise durch eine entsprechende Zufuhr von L-Lysin behandelt. Diese essenzielle Aminosäure ist in der Lage, sowohl das Wachstum als auch die Vermehrung von Herpes-Viren einzuschränken. L-Lysin hat als Bestandteil beim Kollagenaufbau einen positiven Einfluss auf die Wundheilung, wodurch ein rascheres Abheilen unterstützt und eine Ausbreitung auf andere Stellen verhindert werden kann. Es kommt aber nicht nur bei Fieberblasen zum Einsatz, sondern kann etwa auch bei Gürtelrose (Herpes zoster) angewendet werden. Zudem leistet L-Lysin allgemein einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems.

Eine weitere Möglichkeit zur Behandlung von Lippenherpes bietet das natürliche Heilmittel Propolis. Lippenbalsam mit Propolis-Extrakt kann aufgrund seiner antiviralen, antibiotischen sowie antimykotischen Eigenschaften dazu beitragen, dass Symptome eines Ausbruches rascher wieder verschwinden und sich betroffene Lippenpartien schneller regenerieren.

Bei Fragen zu Herpes-Infektionen, zu allen erhältlichen Präparaten und deren Anwendung informieren Sie unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne!

## Das einzigartige Fieberblasen-Duo

### Fieberblasen jetzt gut behandelbar



Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (diätetische Diät)

Während eines Ausbruches oder um die Häufigkeit der Ausbrüche zu reduzieren



Applikationsmittel

Bei Auftreten von Fieberblasen so rasch wie möglich anwenden. Wirkt direkt gegen die Virusausbreitung



[www.fieberblase.info](http://www.fieberblase.info) | [www.easypharm.at](http://www.easypharm.at)

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Wichtige Hinweise: Bei ERALYSIN® handelt es sich um eine ergänzende bilanzierte Diät. Kein vollständiges Lebensmittel. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, sowie eine gesunde Lebensweise. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

**easypharm**  
erlaubt, gesamt, aus Österreich

## GESTÖRTE SCHEIDENFLORA

### Tipps zur richtigen Intimpflege



*Der Intimbereich zählt zu den sensibelsten Körperregionen, daher können bereits kleinste Störungen für Irritationen sorgen. Was es bei der Intimpflege für Frauen deshalb zu beachten gilt und wie wiederkehrende Beschwerden vermieden werden können, möchten wir nachfolgend erläutern.*

Es gibt grundsätzlich mehrere Ursachen für eine gestörte Scheidenflora. Normalerweise liegt der pH-Wert der Scheide bei 4 bis 4,5 und wird hauptsächlich durch die dort angesiedelten Milchsäurebakterien reguliert. Diese Umgebung erschwert es anderen Bakterien und Keimen ungemein, sich dort anzusiedeln bzw. zu vermehren. Wird nun aber dieses saure Umfeld schwächer, erleichtert dies die Ausbreitung von schädlichen Bakterien und Krankheitserregern. Begünstigt

wird eine Abschwächung u. a. durch zu intensives Waschen des Intimbereiches oder durch die Verwendung ungeeigneter Seifen oder Duschgele, die das Scheidenmilieu zerstören.

In puncto Körperpflege ist hier deshalb weniger meist mehr, aber dafür müssen wichtige Details beachtet werden! Zwischendurch reicht lauwarmes Wasser oft aus, um den Genitalbereich zu waschen. Für die gründliche tägliche Körperhygiene jedoch – vor allem während der Monatsblutung – empfehlen sich geeignete Waschlotionen, die speziell für die Reinigung des Intimbereiches entwickelt wurden. Prinzipiell sollten alle Produkte zur Intimpflege unparfümiert sein, einen neutralen pH-Wert besitzen und nur im äußeren Genitalbereich angewendet werden. Normale Seifen oder Duschgele hingegen oder gar Schwamm oder Waschlappen haben an diesen Körperstellen absolut nichts verloren!

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Damit der Körper nämlich die jeweiligen optimalen Bedingungen für die unterschiedlichen Körperbereiche schaffen kann, müssen ausreichend Nährstoffe zugeführt werden. So trägt eine einseitige Ernährung bzw. eine Unterversorgung mit Vitaminen oder Mineralstoffen maßgeblich zu einer Störung des Scheidenmilieus bei und schwächt dadurch die von Natur aus gegebene Selbstreinigungsfunktion der Vagina. Diese kann jedoch einerseits durch bestimmte Nahrungsmittel, z. B. mit Acidophilusmilch, Gemüse und Obst, andererseits durch Nahrungsergänzungsmittel, etwa milchsäurebakterienhaltige Präparate, von innen gut unterstützt werden.

*Vorsicht bei Fingernägeln!* Viele Frauen sind stolz auf ihre schönen und gepflegten Nägel. Sind diese jedoch sehr lang oder spitz, sollte hier besonders sorgsam darauf geachtet werden, die Hautregionen und die Schleimhäute im Intimbereich keinesfalls zu verletzen.

*Achtung in Schwimmbädern!* Spezielle Tampons schützen beim Schwimmen den inneren Bereich der Scheide vor dem Eindringen von Bakterien oder dem Badewasser zugesetzten Chlor, die für Irritationen sorgen und Entzündungen hervorrufen können.

*Die richtige Unterwäsche!* Synthetisch hergestellte Materialien verfügen nur über eine eingeschränkte Atmungsfunktion und führen zu vermehrter Wärme und Feuchtigkeit im Intimbereich. Das beeinflusst das Scheidenmilieu negativ und bietet Bakterien und Pilzen einen idealen Nährboden. Deshalb sollten vorwiegend Slips aus Naturfasern getragen werden, die auch bei höheren Temperaturen gewaschen werden können.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Apothekerinnen. Sie nehmen sich Zeit für Ihre individuellen Anliegen und beraten Sie mit der nötigen Diskretion. Wurde das Gleichgewicht der Scheidenflora jedoch zu stark in Mitleidenschaft gezogen und treten bereits stärkere Beschwerden auf, kann dies ernst zu nehmende Entzündungen auslösen. Dann ist auf jeden Fall eine Untersuchung beim Gynäkologen nötig, um eine genaue Abklärung zu ermöglichen und weitere Behandlungsschritte zu setzen.

Germania  Gynäkologie

# Starkes Team!

GYNOPHILUS<sup>®</sup> CLASSIC  
GYNOPHILUS<sup>®</sup> PROTECT  
LACTAMOUSSE<sup>®</sup>

- Für eine gesunde Scheidenflora
- Wohltuende Pflege
- Aus Ihrer Apotheke

Wirkt direkt vor Ort!

Infos: [www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

Entgeltliche Einschaltung

# IMMUNSYSTEM IM STRESS

## Wie Vitamine helfen können



In der menschlichen Darmflora sind verschiedene Bakterienstämme beheimatet, die alle bestimmte Aufgaben erfüllen. Ein Teil dieser Darmbakterien ist für die Produktion von Abwehrzellen für das körpereigene Verteidigungssystem zuständig bzw. bekämpft direkt an Ort und Stelle Krankheitserreger, die es durch das saure Milieu des Magens geschafft haben. Gerät das natürliche Gleichgewicht im Darm krankheitsbedingt durcheinander oder kommt es zu psychischen Belastungen, hat dies negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und unser Wohlbefinden. Eine einseitige Ernährung über einen längeren Zeitraum oder regelmäßiger Schlafmangel, aber auch verschiedene Erkrankungen, innere und äußere Verletzungen oder wiederholte Stresssituationen sind häufige Gründe dafür. Ein reibungsloser Ablauf sämtlicher Funktionen und ein intaktes Mikrobiom, wie die Darmflora fachsprachlich genannt wird, sind deshalb Grundvoraussetzung für eine effektive Verteidigungsarbeit.

In diesem Zusammenhang wird vor allem den Vitaminen eine besondere Bedeutung zuteil. Vitamin C etwa ist bestimmt vielen ein Begriff, wenn es um die Vorbeugung oder Behandlung von Erkältungskrankheiten geht. Für eine gut funktionierende Immunverteidigung werden aber noch andere Vitamine sowie Spurenelemente (z. B. Eisen, Selen oder Zink) benötigt. Allgemein sind Vitamine wichtig für einen funktionierenden Stoffwechsel, beim Aufbau von Knochen und bei der Energiegewinnung durch den Abbau von Eiweiß. Für das Immunsystem im Speziellen leisten sie einen wertvollen Beitrag, indem sie u. a. die Gesundheit von Haut und Schleimhäuten als Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien erhalten, an der Produktion bestimmter Enzyme mitwirken und am Aufbau von Abwehrzellen beteiligt sind. Nachfolgend geben wir Ihnen einen kurzen Überblick zu den wichtigsten Funktionen bestimmter Vitamine und ihren Bezeichnungen:

**Vitamin A (Retinol)** hat Einfluss auf das Zellwachstum, unterstützt die Hauterneuerung und wirkt antioxidativ sowie immunstimulierend

**Vitamin B1 (Thiamin)** ist ein wichtiger Bestandteil bestimmter Stoffwechselfunktionen, trägt zur normalen Funktion der Schilddrüse bei und unterstützt die Nervengesundheit

**Vitamin B5 (Pantothensäure)** fördert die Wundheilung und trägt allgemein zu einer verbesserten Immunabwehr bei

**Vitamin B6 (Pyridoxin)** wirkt schützend auf die Nerven und unterstützt wichtige Stoffwechselfunktionen

**Vitamin B7 (Biotin)** trägt allgemein zur Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln bei und schützt speziell vor Hautentzündungen

**Vitamin B12 (Cobalamin)** ist Bestandteil bei der Produktion von roten Blutkörperchen und unterstützt die Nervenfunktionen

**Vitamin C (Ascorbinsäure)** ist wichtig beim Schutz vor Infektionen, fängt freie Radikale und fördert die Wundheilung

**Vitamin E (Tocopherol)** unterstützt die Zellerneuerung, hemmt entzündliche Prozesse und fängt schädliche freie Radikale

Da Vitamine nicht vom Körper selbst hergestellt werden können, müssen sie regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung wird der diesbezügliche tägliche Bedarf größtenteils gedeckt. In Zeiten besonderer psychischer Belastungen, während bzw. nach Erkrankungen oder vorbeugend zur Unterstützung von Immunsystem und Darmgesundheit ist es jedoch durchaus sinnvoll, dem Körper zusätzlich bestimmte Vitamine zuzuführen.

Bei Fragen zu einzelnen Vitaminen oder allgemein zu Mikronährstoffen sowie zu den Möglichkeiten einer optimalen Unterstützung von Immunsystem und Darm fragen Sie bitte unsere Apothekerinnen und Apotheker. Sie zeigen Ihnen die besten Möglichkeiten, wie Sie Ihre Abwehrkräfte gezielt stärken können und auf besondere Belastungen bestens vorbereitet sind.

Stärken Sie sich  
und Ihre Familie!



Mehr als ein  
herkömmliches  
Immun-Präparat:  
immunLoges®

Immun  
Triplex

**Einzigtiger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität**

- **Immulina®:** Spezialextrakt aus Spirulina-Algen
- **Beta-Glucane:** Hochrein, gewonnen aus dem Hiratake-Pilz
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

Für Kinder  
ab 1 Jahr!



Stand: August 2018  
Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges  
Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,  
5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken

Entgeltliche Einschaltung

# FRÜHLINGS-REZEPT-TIPP

## Gebratene Zucchini-Räucherlachs-Röllchen



### **1** **Zubereitung:**

Die Zucchini waschen und der Länge nach in feine Streifen (ca. 5 mm) schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl auf beiden Seiten kurz braten.



### **4**

Mit einem Bambusspieß fixieren. Am Ende noch mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

### Zutaten für 2 Portionen:

**1 Zucchini**  
**140 g Räucherlachs**  
**1 EL Olivenöl extra nativ**  
**1 Prise Salz**  
**1/2 EL Dill**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Bambusspießchen**

### **2**

Die Streifen herausnehmen und kurz auf Küchenpapier legen. Danach salzen und abkühlen lassen. Den Lachs in Streifen schneiden, in derselben Breite der Zuchnistreifen.



### **3**

Wenn die Zuchnistreifen vollständig abgekühlt sind, die Lachsstreifen und etwas Dill darauflegen und alles zu einem Röllchen formen.



eilen, sehr schnell laufen	Frosterscheinung	↓	Quellfluss der Weser	Unter-einheit von Euro u. Dollar	↓	scharfes Gewürz	↓	besitzanzeigendes Fürwort	Hauptstadt von Aserbaidschan	↓	Saatgut in die Erde bringen	türkische Währungseinheit	↓	munter, lebhaft	↓	australischer Wildhund	Fluss durch Florenz
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Tänzerin	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
zu einer Tätigkeit tauglich	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Doppelkontinent	↓	Vorsilbe: gegen (griech.)	↓
scherzhaft: Esel	↓	↓	Feingewicht für Edelmetalle	↓	↓	Winkel des Boxrings	↓	↓	10	↓	40. Präsident der USA (Ronald)	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	8	↓	↓	↓	↓	↓	Stadt in NRW, am Hellweg	↓	↓	↓	Fremdwortteil: allein	↓	↓	↓	6	↓
ungar. Komponist (Franz)	Additionsergebnis	↓	dennoch	<p><b>1. PREIS*:</b> <b>Urlaubsbox „Servus in Österreich“</b></p> <p>Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet, inkl. € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen, große Auswahl an 4-Sterne- Hotels.</p> <p><b>2. und 3. PREIS**:</b> <b>je eine Packung SCHLAF GUT unserer Hausmarke</b> (Infos auf Seite 21)</p> <p>Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Salvator Mattersburg“ bis 1.7.2019 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!</p> <p><small>* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von APOCOMM verlost. ** Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden der Salvator Apotheke Mattersburg verlost.</small></p>													
↓	↓	↓	↓														
zugunsten einer Person, Sache	↓	↓	↓														
hierdurch	Herrenbekleidung	↓	Weg im Labyrinth														
↓	↓	↓	↓														
kleines marderartiges Raubtier	↓	↓	3														
bewusst falsche Aussage	Husten, Schnupfen bekommen	↓	↓														
↓	↓	↓	↓														
nagender Kummer	↓	↓	↓														
um Auskunft Bittender	zugrunde richten	↓	männliches Borstentier														
↓	↓	↓	↓	↓	Spielfläche im Theater	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Zitterpappel	↓	Oper von Verdi	↓	↓
Mündung eines afrik. Flusses	↓	↓	furchtsam, besorgt	↓	↓	↓	↓	1	weibliches Pferd	↓	↓	↓	↓	Stadtteil von Berlin	↓	genießereich Süßes verzehren	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	koffeinhaltiges Kaltgetränk	fester Teil der Erdkruste	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Ansammlung kleiner runder Steine	↓	↓	Schubs, Anprall; Stapel	↓	Miss-erfolg, Niederlage	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	kaum hörbar, fast lautlos	↓	↓
↓	↓	↓	↓	Tier oder Pflanze a. fernen Ländern	↓	↓	zunächst einmal	↓	↓	Trinkgefäß	↓	5	↓	↓	↓	↓	↓
Wasser-vogel	↓	4	↓	↓	fettig, schmierig	↓	↓	↓	↓	↓	Rasen-pflanze	↓	lateinisch: König	↓	↓	chem. Element, Selten-erdmetall	↓
Gesamtheit der Belegschaft	Hinderung beim Springreiten	↓	↓	↓	↓	↓	ungehalten, aufgebracht	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Nagetier	↓	2	↓	↓	↓	stehendes Binnen-gewässer	↓	↓	↓
Brut-stätte	↓	↓	↓	↓	Grund-form des Jazz	↓	↓	↓	↓	↓	äußerlich; auswärtig	↓	↓	↓	↓	↓	↓

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

# FÜR SIE ENTDECKT

## Gefragt am Markt

### HYALURONSÄURE

Hyaluronsäure stellt einen wichtigen Bestandteil des Bindegewebes dar und fungiert aufgrund seiner Wasserbindungsfähigkeit als Wasserspeicher in der Haut. Die Haut wird dadurch zarter, glatter und geschmeidiger.



### MAGNESIUM+

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.



**Supradyn**

**3x so stark in Zeiten erhöhter Belastung.**

Hilft fehlende Energie-Reserven wieder aufzufüllen.

- Mit Coenzym Q10
- Laktosefrei
- Für Diabetiker geeignet

**ÖFTERS MÜDE & ERSCHÖPFT?**

**Ich tu was dagegen!**

**Supradyn** forte

**Supradyn** forte

**Supradyn** forte

**BAYER**

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.  
Die Vitamine B6, B12, Niacin und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.  
Energieleiche Einschaltung | L.A.T.MKT.05.2016.7979

Entgeltliche Einschaltung

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)

Impressum: Apocomm - Individuelles Apothekenmarketing | Kirchengasse 10/4, 5580 Tamsweg, Österreich | T.: +43 676 9092259 |

Mail: [office@apocomm.at](mailto:office@apocomm.at) | Web: [www.apocomm.at](http://www.apocomm.at) | Fotocredit: adobestock