

G'SUND

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

ERNÄHRUNG FÜR EIN GESUNDES HERZ

SEITE 6

DIAGNOSE RHEUMA -

WAS NUN?

SEITE 16

SCHLAF -

OHNE STRESS DURCH
DIE NACHT

SEITE 22

AUSG

07

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

WINTER 2019/20

salvatorapotheker
mattersburg

MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

HUMOR STATT STRESS

„Lachen Sie mehr!“ ist ein oft gehörter Ratschlag, der, wenn man ihn befolgen würde, auch im Berufsalltag seine Wirkung entfalten könnte. Stattdessen bewerten wir oft voreilig kommende Aufgaben und Situationen als überfordernd und nahezu bedrohend. Die eigenen Fähigkeiten für die Bewältigung bestimmter Herausforderungen werden gleich zu Beginn angezweifelt.

Gedanken wie "Das kann ich nicht!" oder "Das schaffe ich nicht!" lösen Stressreaktionen aus. In vielen Fällen ist Stress also durch eine pessimistische Bewertung hausgemacht. Aktuelle Forschungen zu diesem Thema haben ergeben, dass Stress nur zu 10% durch die Situation an sich entsteht und zu 90% durch die Bewertung in unserem Kopf. Um Stressreaktionen bereits im Keim zu ersticken, müssen Situationen also bereits zu Beginn neu bewertet und in einen harmlosen Kontext gebracht werden. Am Besten gelingt das durch humorvolle Vorstellungen. Damit geben wir unserem Gehirn das Signal, dass alles in Ordnung ist und wir der Aufgabe gewachsen sind. Das führt zu einem gelassenen und heiteren Zustand, in dem man dann tatsächlich leistungsfähiger und kreativer wird.

Tipp: Unangenehme Gespräche, schwierige Aufgaben und Situationen mit möglichst belustigenden Vorstellungen verknüpfen, z.B. den fiesen Kollegen mit Micky-Maus-Ohren, das Büro als Campingplatz oder den Besprechungsraum als Kabarettbühne. Es empfiehlt sich aber, diese Vorstellungen für sich zu behalten.

Wolfgang Fasching
www.fasching.co.at



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir stecken mitten in der Winterzeit! Und wir möchten Sie gerne fragen: Wie verbringen Sie die Monate, in denen die Tage kurz und die Abende lang sind? Womit verschönern Sie sich die Zeit, in der die Temperaturen auch mal in den Minusbereich rutschen?

Die kalte Jahreszeit bietet mehr, als Sie auf Anhieb meinen mögen. Sie lädt Sie ein, Ihre Seele baumeln zu lassen, während Sie ausgiebige Spaziergänge über weiß gezuckerte Landschaften machen. Sie fordert Sie auf, dem rhythmischen Klang des zart klirrenden Schnees zu lauschen, während Sie sich mit Nordic Walking oder Joggen sportlich betätigen. Sie ermöglicht Ihnen aber auch klare Gedanken zu fassen, inmitten schneebedeckter Waldgebiete oder hochgewachsener Berge.

Der Winter erlaubt Ihnen, sich die nötige Regenerationszeit für Körper und Geist zu nehmen. Lassen Sie die letzten Monate Revue passieren, um mit voller Kraft und Energie neu zu starten. Nehmen Sie sich Zeit, die Dinge zu tun, die Ihnen am Herzen liegen und die Ihnen Freude bereiten.

Lesen Sie ein Buch, während im Kamin das Brennholz knistert und trinken Sie dabei eine Tasse Tee. Genießen Sie die Augenblicke, in denen Sie mit Ihren Liebsten verweilen dürfen und erschaffen Sie gemeinsam unvergessliche Momente.

Wir freuen uns, wenn Sie in diesem Heft den einen oder anderen Tipp finden, der für die nötige Entspannung sorgt sowie Ihr Wohlbefinden stärkt und wünschen Ihnen alles Gute.

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

HYALURONSÄURE

für straffe Haut und festes Bindegewebe



GUT ZU WISSEN!

Eine Versorgung des Organismus mit ausreichend Vitamin A und Vitamin C hilft, um langfristig Falten vorzubeugen. Beide stimulieren die Kollagen-Bildung: die Grundlage für faltenfreie Haut! Zudem fangen Antioxidantien wie Vitamin E und Coenzym Q10 freie Radikale ab und wirken so gegen oxidativen Stress.

Schöne Haut, geschmeidig kraftvolle Haare und feste Nägel – klingt fast zu schön um wahr zu sein. Doch das ist es gar nicht! Schon seit Jahrzehnten schwört man auf Hyaluronsäure: das Wundermittel für ein jungerhaltenes Erscheinungsbild. Doch was ist Hyaluron eigentlich und wie muss es angewendet werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen?

Hyaluron (kurz HA) ist ein natürlicher, im menschlichen Körper vorkommender Bestandteil unterschiedlicher Bindegewebearten. Seine Hauptaufgabe ist der Vitalstofftransport, d. h. hohe Mengen Wasser zu binden und das Gewebe mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen.

Bei einer intakten Versorgung des Körpers durch Hyaluron, bildet es gemeinsam mit Wasser eine gelförmige Substanz, wodurch die Haut mehr Festigkeit und dadurch mehr Spannkraft erhält. Eine straffe Haut ohne Falten sind daraus resultierende Effekte. Auch die Gelenke zeigen sich dankbar: Hyaluronsäure ist in erster Linie keine Säure, sondern vielmehr Schmierstoff für die Gelenke. Es ist Hauptbestand-

teil der Gelenkflüssigkeit und sorgt dafür, dass sie selbst bei großer Belastung, durchhalten und Bewegungen optimal ausführen.

Ferner können eine Vielzahl von Gehirnfunktionen sowie weitere biochemische Aufgaben im Organismus aufgrund des körpereigenen Hyalurons ordnungsgemäß laufen. Allerdings nimmt mit zunehmendem Alter der natürliche Hyaluronspeicher im Körper ab. Im mittleren Alter – zwischen 40 und 50 Jahren – kann es sich schon auf über die Hälfte reduziert haben. Deshalb ist eine zusätzliche Zufuhr von Hyaluron grundlegend wichtig, um dem natürlichen Verlust entgegenzuwirken und die Eigenproduktion anzuregen.

Bereits knackende Gelenke sind erste Anzeichen und machen auf einen Hyaluronsäuremangel aufmerksam. In einem solchen Fall empfiehlt sich, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen und sich beraten zu lassen.

Da es sich um eine natürliche, körpereigene Substanz handelt, hat Hyaluron kaum Nebenwirkungen und wird deshalb zunehmend in der Medizin als Behandlungsmittel genutzt. So wird es bei Gelenkentzündungen und Arthrose angewendet oder um den Knochen- bzw. Knorpelverlust zu stoppen.

Zudem schwört schon seit Jahrzehnten die Schönheits- und Kosmetikindustrie auf die vielversprechende Wirkung von Hyaluron und auch Mediziner bestätigen die positiven Effekte der gelartigen Flüssigkeit. Allerdings kommt es auf die Größe an. So unterscheidet man insbesondere zwischen hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure.

Wie der Name schon verrät, enthält die hochmolekulare Substanz deutlich größere Moleküle. Der feuchtigkeitsspendende Film sorgt für mehr Elastizität und wirkt entzündungshemmend. Jedoch wird der Film relativ schnell wieder abgewaschen, sodass keine wirkliche Langzeitwirkung eintritt. Der niedermolekularen Hyaluronsäure ist es stattdessen möglich, von der Haut aufgenommen zu werden. Sie sorgt dafür, dass Wasser im Bindegewebe der Haut gespeichert wird. Die zusätzliche und vor allem nachhaltige Feuchtigkeit glättet Falten und lässt die Haut deutlich straffer wirken. Um alle positiven Effekte zu erreichen, empfiehlt es sich beide Größen zu kombinieren.

Allerdings ist eine starke Hautbarriere Grundvoraussetzung für langanhaltende Ergebnisse. Denn nur diese garantiert eine kontinuierliche Durchfeuchtung der Haut. Hierbei spielen Phosphatidylcholin (kurz PC) und Ceramiden eine entscheidende Rolle. Ersteres stärkt nicht nur die Barrierschicht, sie unterstützt bei der Hauterneuerung, was für eine natürliche Schönheit sorgt. Ceramide wiederum stellen den Hauptanteil der Fette in der oberen Hautschicht dar und sorgen für mehr Feuchtigkeit.

Welche Produkte tatsächlich wirken und was sonst noch zu beachten ist, können Sie gerne bei unseren ApothekerInnen in Erfahrung bringen.

ALLES FÜR MEINE STRAFFE SCHÖNE HAUT



Qualität aus Österreich. 

Anti-Aging für Haut und Bindegewebe.

Ab Mitte 20 nimmt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure ab. Die Haut beginnt zu altern, erste Fältchen entstehen. Hier setzt die Kombination von Dr. Böhm® Hyaluron Tabletten + Hyaluron Serum an.

Das **Serum** mit hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure **glättet** Linien und Fältchen **sofort**.

Die **Tabletten** versorgen die tieferen Hautschichten mit den 3 wichtigsten Strukturelementen **von innen**:

- ✔ **Hyaluronsäure** für eine glatte Haut
- ✔ **Collagen** für Spannkraft
- ✔ **Proteoglykane** für ein festes Bindegewebe

ERNÄHRUNG FÜR EIN GESUNDES HERZ

Kein Muskel ist wohl so wichtig wie unser Herz. Es gilt als Motor des menschlichen Organismus und hat zur Aufgabe, Blut durch den Körper zu befördern, sodass dieser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Doch wie halten wir unsere lebensnotwendige „Pumpe“ am Laufen und welche grundlegenden Lebensmittel unterstützen uns dabei?

Jeder Vierte in seinen Dreißigern leidet heutzutage bereits an Bluthochdruck, was zu einer Gefäßverkalkung – auch Arteriosklerose – führen kann. Dabei verhärten sich die Gefäßwände, wodurch das Blut nicht mehr optimal fließen

kann und die Durchblutung des Herzens, aber auch des Gehirns beeinträchtigt wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle sind meist die Folge.

Ein hoher Cholesterin-Spiegel, geringe körperliche Aktivität, Übergewicht, Stress und Rauchen unterstützen die Ursachen für Herzkrankheiten. Doch gibt es eine gute Nachricht: Eine Vielzahl an Lebensmitteln ist, neben ausreichend Bewegung und einer gesunden Ernährung, ausschlaggebend für ein starkes und vitales Herz.

Es ist kein Geheimnis, dass Obst und Gemüse gesund sind. Doch wirken



sich einige Früchte besonders positiv auf den Körper und somit auf das Herz aus. Äpfel beispielsweise verhindern Ablagerungen an Blutgefäßen. Der im Apfel enthaltene Ballaststoff Pektin hemmt das Wachstum von Bakterien, die sich an den Gefäßwänden ansammeln.

Als natürliche Blutdrucksenker gelten Tomaten und Bananen. Ersteres sehen zwar aus wie Gemüse, zählen jedoch zu den Früchten. Die charakteristische rote Farbe entsteht durch den Stoff Lycopin, welches den Cholesterinwert senkt und somit einer Verkalkung der Blutgefäße vorbeugt. Bananen wiederum enthalten Kalium, die den Blutkreislauf stabilisieren. Ein weiteres Gemüse, das sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt ist Knoblauch. Die Knolle enthält Allicin und senkt sowohl Blutdruck wie auch den Cholesterinspiegel. Dadurch wird die Durchblutung gefördert und das Herzinfarktrisiko minimiert.

Kurkuma stellt eine wahrliche Wohltat für den Körper dar. Das enthaltene Curcumin senkt den Cholesterin-Spiegel und wirkt sich positiv auf die Herzfunktion aus. Ebenso Nüsse. Eine Handvoll pro Tag genügt, um den Körper und das Herz mit ungesättigten Fettsäuren, notwendigen Ballaststoffen sowie Vitamin E zu versorgen.

Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren dienen als Schutzschild für das Herz. Sie senken nicht nur den Cholesterinwert, sondern beugen auch Herz-Rhythmus-Störungen vor. Besonders Thunfisch und Makrelen beinhalten eine hohe Konzentration an ungesättigten Fettsäuren, die das Risiko verringern, einem plötzlichen Herztod zu erliegen.

Auch etwas Süßes kann Wunder bewirken. So hat das Flavonoid Epicatechin, welches sich im Kakao wiederfindet, einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. Es verbessert die Durchblutung und senkt den Blutdruck.

Achten Sie neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung stets darauf, Ihren Körper mit essenziellen Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Unsere ApothekerInnen informieren Sie diesbezüglich gerne.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

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

HAUSAPOTHEKE –

Schnupfen, Husten, Heiserkeit

Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft, ist eine Erkältung meist nicht mehr weit. Dennoch sind Arzneimittel nicht immer gleich notwendig. Was wirklich das Immunsystem stärkt und welche Haushaltsmittel helfen, schnell wieder auf die Beine zu kommen, lesen Sie hier.

Laut Studien sind Erwachsene zwei- bis viermal pro Jahr erkältet – Kinder sogar noch häufiger. Ein allmähliches Kratzen im Hals, eine verstopfte Nase und leichte Erschöpfungssymptome sind erste Anzeichen einer Erkältung, auch grippaler Infekt genannt.

In solchen Fällen empfiehlt sich, sofort auf Hausmittel wie Hühnersuppe und Salbeitee zurückzugreifen. Nasenspülungen und Gurgeln sind ebenso ratsam wie ausreichend Bettruhe. Verbessert sich der Zustand nach einigen Tagen nicht, besteht oftmals der Verdacht einer Grippe (Influenza). Plötzliches Fieber, Schüttelfrost, heftiger Husten oder Kopf- und Gliederschmerzen sind typische Symptome einer Grippe, die unbedingt von einer Ärztin oder einem Arzt untersucht werden sollten.

Kommt drei Tage, bleibt drei Tage, geht drei Tage – so heißt es im Volksmund. Und tatsächlich beträgt die Inkubationszeit bei einem Infekt häufig ein bis drei Tage, gefolgt von zwei bis drei Tagen stärkeren Leidens und letztlich eine Phase, in der die Symptome langsam abklingen und man anfängt, sich wieder besser zu fühlen.

In dieser Zeit ist reichliches Trinken besonders wichtig. Neben Wasser, gelten vor allem Tees mit Kamillenblüten und Salbeiblättern als heilungsfördernd. Ebenso heißer Zitro-



Halsschmerzen?

Zum Glück
gibt's Tantum Verde®

Die Nr. **1** bei
**Halsschmerz-
Arzneimitteln!***

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- lokanästhetisch
- antiseptisch

www.tantumverde.at ANGELINI
Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
* IMS Offtake Q3/2019 01C1 reg. Halsschmerzmittel | TV-104-19/1/120919

nen- oder Holundersaft sowie Zwiebelsaft. Zwiebeln schälen und klein hacken, mit Zucker mischen und mehrere Stunden ziehen lassen. Den abgesonderten Zwiebelsaft anschließend löffelweise einnehmen.

Ein weiteres, altbewährtes Hausmittel ist die selbst-gemachte Hühnersuppe. Sie enthält den Wirkstoff Cystein, der entzündungshemmend und abschwellend wirkt. Des Weiteren enthält die Suppe viel Zink, das das Immunsystem stärkt. Ebenso Meerrettich. Dieser wirkt zudem - dank der Inhaltsstoffe Sinigrin und Allicin - wie ein natürliches Antibiotikum und lindert Schnupfen, Hustenreiz, Bronchitis, Kopfschmerzen und Fieber.

Bei Halsschmerzen sollte mehrmals täglich gegurgelt werden. Sowohl Gurgellösungen mit Salbei- und Kamillentees als auch mit Salzwasser wirken schleimlösend und reizstillend.

(Dampf-)Inhalationen und Nasenspülungen sind bei einer verstopften Nase und Schnupfen anzuraten. Ersteres befeuchtet die Schleimhäute und macht die Nase freier. Bei Letzterem eignen sich Spülungen mit Salzwasser. Dabei

einfach etwas Kochsalz in lauwarmes Wasser auflösen und damit den Nasenraum gründlich reinigen.

Nichtsdestotrotz sollte eines nicht vergessen werden: die Bettruhe! Damit sich der Körper optimal erholen kann, sollte man zwei bis drei Tage Zeit im Bett verbringen und möglichst viel schlafen.

Gerne geben Ihnen unsere ApothekerInnen einen Überblick über alle Präparate und deren Anwendung, zu diversen Heiltees sowie Tipps zur vollständigen Bestückung Ihrer Hausapotheke.



STARK bei Erkältung Grippostad[®] C forte

ZUM
TRINKEN



Alles Gute! www.grippostad.at

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

STADA

KRISENZEIT PUBERTÄT –

Was Kindern und Eltern jetzt hilft



Wenn die Eltern plötzlich peinlich sind, die Schule nur noch nervt und das Leben fürchterlich anstrengend ist, dann sind das die ersten Anzeichen, dass sich das Kind in der Pubertät befindet. Was es damit auf sich hat und was sowohl den Erziehungsberechtigten als auch den Heranwachsenden hilft, die innere Balance zu halten.

Eltern möchten nur das Beste für ihr Kind. Umso schwieriger ist es für sie, wenn der Nachwuchs plötzlich trotzig reagiert und sich immer mehr zurückzieht. Vorschriften sind doof und sogar Gesetze völlig egal. Stattdessen wächst der Reiz, völlig sinnlose und bisweilen gefährliche Dinge auszuprobieren. In vielen Fällen bedeutet das auch einen übermäßigen Konsum von Alkohol oder Experimente mit Drogen. Besonders bei Jungs ist die Bereitschaft für risikofreudige Wagnisse festzustellen.

Des Weiteren können wechselnde Reaktionen für große Verwirrungen bei den Erwachsenen sorgen. Was das Kind gerade noch voller Freude erlebt hat, kann im nächsten Moment Anlass einer impulsiven Reaktion sein. Die Psyche

verändert sich allmählich im Laufe der Pubertät.

Grund dafür sind die Geschlechtshormone, die ab dem zehnten bis zwölften Lebensjahr die körperliche Entwicklung zur geschlechtlichen Reife auslösen. Wie auf einer Großbaustelle müssen sich einzelne Teile erst richtig entwickeln, um anschließend Teil des ganzen Bauwerkes zu werden. Und genau diese Entwicklung benötigt seine Zeit. Sämtliche Verhaltensweisen hängen mit der Hirnstruktur zusammen. Sie ist die Organisation einzelner Gehirnbereiche und derer sich darin ablaufenden Prozesse. Sie definiert die Persönlichkeit des Kindes, seinen Charakter sowie sein Ich-Bewusstsein und damit sein Verhalten im sozialen Umfeld.

Wer bin ich? – Genau diese Frage stellt sich der Nachwuchs in der Pubertät. Die Thematik nach der eigenen Individualität rückt zunehmend in den Vordergrund. So passiert es, dass die vor kurzem noch innige Bindung zwischen Eltern und Kind plötzlich auf dem Kopf steht. Vor allem werden Mütter zur Zielscheibe für die schlechten Launen der heranwachsenden Jugendlichen. Das wegzustecken ist nicht immer leicht. Dennoch sollte es nie als persönlicher Angriff gesehen werden, sondern tatsächlich nur als Tatsache, dass eine Mutter nun einmal mehr Zeit mit dem Kind verbringt. Um brisanten Situationen die Schärfe zu entziehen empfiehlt es sich, durchzuatmen.

Ich stehe hinter dir! – Studien belegen, dass sich Mütter oftmals überfordert mit der neuen Situation ihres Kindes fühlen, sodass sie anfangen sich dem Nachwuchs zu unterwerfen. Sie möchten wieder als das Wichtigste im Leben ihres Kindes gesehen werden und versuchen deshalb, z. B. seine beste Freundin zu werden. Dieser Ansatz ist pädagogisch unsinnig. Alternativ sollten Mütter ihren Kindern klarmachen, dass sie für sie da sind und unter allen Umständen hinter ihnen stehen. Selbiges gilt für das „starke Geschlecht“. Zugegeben verbringen Väter aufgrund von Arbeit weniger Zeit mit ihrem Nachwuchs, dennoch sollten sie die vorhandene freie Zeit möglichst effektiv mit ihnen nutzen.

Klare Grenzen setzen! – Jeden Wunsch zu erfüllen, nur um dafür etwas Ruhe und Harmonie zu bekommen, sind fatale Signale, die der pubertierende Jugendliche künftig ausnutzen wird. Stattdessen sollte man den Mut haben, Normen und Grenzen zu setzen. Dabei auf positive Handlungen des Kindes einzugehen wie beispielsweise immer den Müll rauszubringen und dafür eine Stunde länger wachzubleiben, ist zudem fördernd. Diese Anzeichen nehmen Kinder wahr und werden sich verstärkt darauf konzentrieren.

Gemeinsames Essen am Tisch und Unternehmungen als Familie, wie Ausflüge in den Wald oder Spieleabende sind empfehlenswerte Rituale, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Gerade in dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, den Zusammenhalt verstärkt zu verdeutlichen.

Immer ein offenes Ohr zu haben sowie mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, kann anfangs auf böse Zungen stoßen. Trotzdem werden Eltern früher oder später einmal gebraucht – und sind plötzlich doch nicht so peinlich, wie gedacht.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



FIT IM KOPF!

Mental Fit Kapseln
60 Stk.



STRESSFREI!

Antistress Kapseln
60 Stk.

NEUE KRAFT FÜRS IMMUNSYSTEM



GUT ZU WISSEN!

Auch weitere Faktoren unterstützen unsere Abwehrkräfte dabei, uns vor Viren und Bakterien zu schützen. Demnach sollten die Hände mehrmals täglich gründlich mit warmem Wasser und Seife gewaschen werden. Besonders an Türgriffen, Einkaufswägen etc. befinden sich krankheitserregende Keime. Gleichermäßen wichtig ist das Lüften. Wenige Minuten genügen, um für einen gesunden Luftaustausch in sauerstoffarmen Räumen zu sorgen.

Ein gesundes Immunsystem wird problemlos mit krankheitserregenden Bakterien, Viren und Pilzen fertig. Doch auch die gesündeste Abwehr kann zunehmend unterstützt werden, um uns vor Erkältung, Grippe und anderen Infektionskrankheiten zu schützen. Wir haben die besten Tipps für Sie zusammengestellt.

Nicht rauchen. Ausreichend schlafen. Gesund ernähren. Viel bewegen. Diese Weisheiten wurden einst schon jedem geraten. Und doch neigt besonders beim Thema Schlaf jeder Vierte dazu, die körperliche und seelische Ruhezeit zu vernachlässigen. Schlafmangel fördert nicht nur eine immunologische Störung, er erhöht dadurch ebenso das Risiko von Herz-Kreislauf-Störungen, die Bluthochdruck, Schlaganfälle oder Herzinfarkte zur Folge haben können. Laut Schlafexperten ist der Schlafbedarf individuell unterschiedlich, doch sollte jeder Erwachsene täglich zwischen sieben und siebeneinhalb Stunden ruhen.

„Sport ist Mord“, heißt es im Volksmund. Doch ist ausreichend körperliche Bewegung essenziell für eine intakte Abwehr. So sollten an mindestens fünf Tagen in der Woche circa 30 Minuten in körperliche Aktivitäten investiert werden. Davon am besten 70 Prozent in Ausdauer- und 20 Prozent in Krafttraining sowie zehn Prozent in Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Ebenso wichtig: Stress umgehen! Zwar trimmt kurzweiliger Stress zu Höchstleistungen, jedoch kann langanhaltender Druck schlimme Folgen haben. Stresstagebücher können dabei helfen,

belastende Situationen und verhängnisvolle Verhaltensmuster zu erkennen. Dennoch sollte man bei auftretenden Symptomen wie Erschöpfungserscheinungen oder Ohrenpfeifen eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren.

Ferner sollte man kleine und große Entspannungsübungen wie Fäuste ballen und lösen, Atemübungen oder autogenes Training in seinen Alltag einbauen. Meditationen erleben aktuell einen besonders hohen Stellenwert. Zehn Minuten täglich genügen schon, um für Entspannung, innere Ruhe und ein gestärktes Immunsystem zu sorgen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit und fördert das Wohlbefinden. Von einer guten Nährstoffversorgung profitiert besonders das Immunsystem und hat so die Möglichkeit, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Zu einer Stärkung der Abwehr trägt Vitamin C bei, welches vor allem in Zitrusfrüchten, aber auch in Brokkoli, Grün- und Rosenkohl zu finden ist.

Vitamin D, welches als Schlüsselhormon des Immunsystems gilt, ist vor allem in fetthaltigen Seefischen, Kalbfleisch, Eiern sowie in Pilzen und Avocados enthalten.

Um eine gesunde und intakte Abwehrfunktion zu erhalten, ist der Körper vom Spurenelement Zink abhängig. Es steuert eine Vielzahl von Enzymen und ist am Stoffwechsel beteiligt. Darüber hinaus schützt es die Körperzellen vor oxidativem Stress. Als zinkreichste Lebensmittel gelten Austern, aber auch Meeresfrüchte, Seefische, Rindfleisch und Milchzeugnisse enthalten Zink. Gleichermaßen wichtig wie Zink ist Selen und trägt zum Schutz der Zellbestandteile bei. Zudem sorgt das Spurenelement für eine normale Funktion des Immunsystems. Besonders Fisch und Fleisch, Eier, Linsen und Spargel sind selenreich.

Ebenso wie auf eine vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrung, sollte auf ausreichende Flüssigkeit geachtet werden. Durch die warme Heizungsluft in den Herbst- und Wintermonaten neigen die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum dazu, auszutrocknen. Deshalb sollten täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee getrunken werden.

Entgeltliche Einschaltung

Stärken Sie sich und Ihre Familie!



Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®

Immun
Triplex

Einzigartiger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität

- **Spirimmun®:** 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: September 2019
Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges
Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,
5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

WENN DIE BLASE SCHWÄCHELT –

Ursachen und Tipps

Mehrere hunderttausend Menschen hierzulande leiden an Inkontinenz. Dennoch gilt sie als Tabuthema, über die man sich nur selten zu sprechen traut. Oftmals ist die Ursache allerdings schnell geklärt und die Behandlungsmöglichkeiten letztlich besonders hilfreich.

Ob Störungen in bestimmten Situationen oder ein totaler Kontrollverlust über den eigenen Unterleib: Das Unvermögen, die eigene Blasenentleerung bewusst zu kontrollieren, wird oftmals zur Qual. Vergleichsweise selten, aber deutlich unangenehmer ist eine Stuhlinkontinenz, bei der der Stuhl nicht zuverlässig zurückgehalten werden kann.

So vielfältig die Ursachen der Krankheit, so unterschiedlich sind auch ihre Ausprägungen. Grundsätzlich werden drei Hauptursachen unterschieden. Dabei gilt die vorübergehende oder dauerhafte Inkontinenz als die häufigste Form der Krankheit, die nach Operationen am Unterleib oder an der Prostata auftreten.

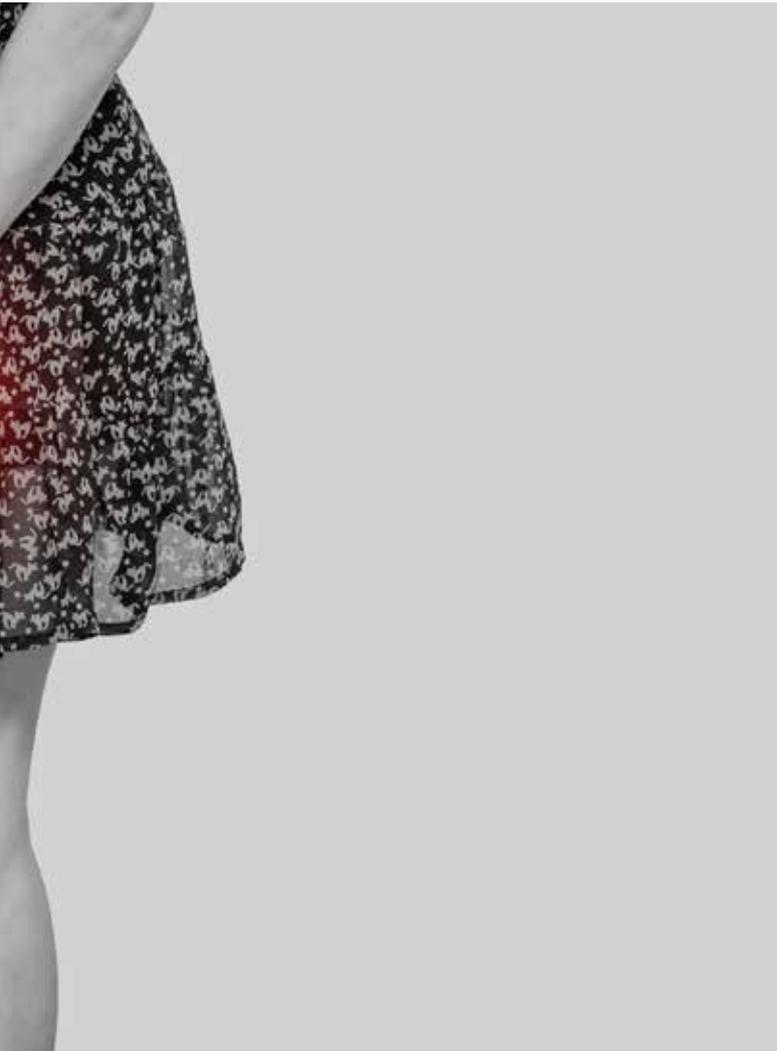
Personen, mit einer Querschnittslähmung oder bei denen Nerven bei einer Bandscheiben-Operation beschädigt wurden, leiden an neurologischen Störungen, die ebenfalls zur Inkontinenz führt. Der dritte Auslöser für Inkontinenz umfasst eine Reihe psychologischer Faktoren. Besonders häufig betrifft es Personen mit Demenz. Aber auch bei Depressiven kommt es vor, dass sie vergessen, zur Toilette zu gehen.



Eine Nebengruppe stellen schwangere Frauen dar, die vor und nach der Geburt unter möglichen Kontinenzproblemen leiden. Diese sind aber normalerweise nur vorübergehend.

An- und Entspannung des Blasenmuskels wird vom Gehirn und Rückenmark aus gesteuert. Des Weiteren sind verschiedene Nerven und Muskeln an dem Vorgang beteiligt. Aufgrund von Schwangerschaft, einer Operation oder durch Krankheit kann es zu einer Schwächung des Beckenbodens kommen, die sich auf die Blasen- und Stuhlfunktion auswirkt.

Knapp 20 % der Bevölkerung leidet an einer Form der Inkontinenz. Dennoch ist es vielen Betroffenen peinlich, sodass sie den Gang zum Arzt scheuen. Oft lässt sich allerdings eine Inkontinenz gezielt behandeln und mit der Zeit deutlich verbessern. Eine Fachärztin oder ein Facharzt kann mittels spezieller Untersuchungen die tatsächliche Krankheitsur-



sache feststellen und anschließende Therapiemöglichkeiten empfehlen.

Beckenbodentraining umfasst eine dieser Therapieformen, um Kontinenzstörungen zu behandeln. Dabei lernen die Patienten, die betroffene Muskulatur zu kräftigen. Als weitere – besonders erfolgreiche – Vorbeugemaßnahme gilt das Blasentraining. Hier wird geübt, nicht sofort zur Toilette zu gehen, wenn man den Drang verspürt, sondern noch ein paar Minuten zu warten. Diese Wartezeiten werden sukzessiv verlängert. Aber auch Akkupunktur sollen laut Studien erfolgreich anschlagen.

Mittel auf natürlicher Basis können die Blase zusätzlich unterstützen. So kann sich das Einnehmen von Kürbis-Dragees oder regelmäßiges Trinken von Cranberry-Saft positiv auf die Inkontinenz auswirken.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



BLASE GUT, ALLES GUT!

Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion, zum normalen Stoffwechsel und zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Während das essenzielle 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

DIAGNOSE: RHEUMA –

Was nun?

Morgendliches Steifigkeitsgefühl, schmerzende Gelenke, reißendes Muskelzittern: knapp 25 Prozent der Bevölkerung hierzulande leidet an Rheuma. Doch handelt es sich dabei nicht um eine Alterskrankheit – jährlich erleiden rund 100 Kinder und Jugendliche an den schwerwiegenden Symptomen. Obwohl die genauen Ursachen der meisten rheumatischen Erkrankungen bis heute nicht restlos geklärt sind, können bestimmte Faktoren als Auslöser wirken.

Am häufigsten tritt Rheuma am Bewegungsapparat auf, wobei nicht nur harte Strukturen wie Knochen, Gelenke und Knorpel betroffen sind. Auch weiche Bereiche des Körpers wie Muskeln, Bänder und Sehnen oder Organe, Nervenstränge und Gefäße können unter Umständen betroffen sein.

Oft gehen die Einschränkungen vorüber. Doch bei rund zwei Millionen ÖsterreicherInnen, handelt es sich um eine rheumatische und muskuloskeletale Erkrankung, kurz Rheuma. Der Begriff umfasst über 100 Erkrankungen, deren häufigste Form die Rheumatoide Arthritis (RA) darstellt. Hierbei handelt es sich um eine fortschreitende Gelenkentzündung, dessen Beginn meist schleichend ist. Anfangs schmerzen die Finger- und Zehengelenke, sodass selbst Kleinigkeiten, wie das Aufdrehen einer Wasserflasche fast nicht möglich sind.



Eine sichere Ursache für die entzündlich-rheumatische Erkrankung ist, dass das Immunsystem den eigenen Körper angreift (Autoimmunkrankheit) und Gelenke, Sehnen oder sogar innere Organe beschädigt. Dabei gelangen fehlgesteuerte Immunzellen in die angeschlagenen Bereiche und lösen dort Entzündungen aus. Die Gelenkinnenhaut vernarbt und wuchert immer mehr, wodurch der Schmerz ansteigt und die Bewegung zunehmend eingeschränkt wird.

Mit einer frühzeitigen Therapie kann eine mögliche Zerstörung des Gelenkes umgangen werden. Aufgrund des erhöhten oxydativen Stresses bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, ist die Einnahme zusätzlicher Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe anzuraten. Des Weiteren erweisen sich Omega-3-Fettsäuren als schmerzlindernd, reduzieren das morgendliche Steifigkeitsgefühl, unterstützen den Rückgang von Schwellungen und wirken sich auf das gesamte Entzündungsgeschehen positiv aus.



Auch mit den Heilpflanzen Weihrauch und Kurkuma hat man sehr gute Erfahrungen bei rheumatischen Beschwerden gemacht.

Neben den essenziellen Fettsäuren rückt auch Vitamin D immer mehr in den Vordergrund. Bei Rheuma-Patienten wird immer häufiger ein akuter Mangel des Vitalstoffes diagnostiziert. Demnach zählt eine zusätzliche Vitamin D-Zufuhr zur Basistherapie in der heutigen Rheuma-Behandlung. Die Spurenelemente versorgen den Körper sowie die Zellen optimal und setzen sich positiv gegen die Krankheitsaktivität durch.

Mittlerweile können Omega-3-Fettsäuren wie auch Vitamin D, neben gängigen Kapseln und Tabletten, ebenfalls als flüssige Emulsion eingenommen werden. Bei akuten Beschwerden oder auch nur zur allgemeinen Information stehen Ihnen unsere ApothekerInnen beratend zur Verfügung.

Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



i

Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*1,2}
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für gesunde und flexible Gelenke



Entgeltliche Einschaltung

*Kombination zum Patent eingereicht. ¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16. curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D. Stand: September 2019. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrriesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

HERPES –

Alle Infos über die Virusinfektion

Hat man schmerzende Bläschen am Übergang zwischen Lippe und Gesichtshaut, so ist von Herpes (herpes simplex) die Rede. Zwar heilen sie nach einiger Zeit wieder ab, doch kehrt die Entzündung immer wieder zurück.

Grund dafür ist eine ehemals hervorgerufene Virusinfektion. Hat man sich einmal infiziert, bleiben die Erreger lebenslang im Körper und können immer wieder Herpesbläschen verursachen. Unterschieden wird zwischen zwei Hauptarten der Herpesentzündung: Herpes-simplex-Virus 1 (HSV-1), auch Lippenherpes (herpes labialis) genannt und Herpes-simplex-Virus 2 (HSV-2), welches als Genitalherpes (herpes genitalis) bekannt ist.

Darüber hinaus gibt es noch weitere, schwerwiegendere HSV-Infektionen wie Herpes-simplex-Enzephalitis, eine aufgrund einer Herpeserkrankung ausgelöste Gehirnentzündung oder das oftmals lebensbedrohliche Neugeborenen-HSV (Herpes neonatorum), bei der die Viren während der Geburt auf das Kind übertragen werden.

Eine seltenere, aber höchst komplizierte Herpesinfektion ist die HSV-Sepsis. Betroffen sind meist Patienten mit einer Immundefizienz. Die körpereigenen Abwehrreaktionen gehen hier gegen den Virus vor und schädigen dabei die eigenen Gewebe und Organe.

Bei der Erstinfektion gelangen die Viren über kleinste (Schleim-)Hautrisse in den Körper und vermehren sich dort an der Hautoberfläche, was zu den typischen Symptomen führt. Einige dieser Erreger wandern entlang von Nerven-



fasern bis zu den Nervenganglien (Ansammlungen von Nervenzellköpern). Hier verweilt das Virus in einem Ruhezustand (Latenz), bis es erneut ausbricht. Dies ist meist auf ein geschwächtes Immunsystem zurückzuführen, dessen Ursache häufig mit einer Erkältung oder einem grippalen Infekt zusammenhängt. Ferner können auch physischer und psychischer Stress zu einer Herpes-Reaktivierung führen.

Herpes ist leicht übertragbar. Besonders der direkte Kontakt mit den Bläschen oder Geschwüren erhöht das Risiko einer Infektion, beispielsweise beim Küssen oder Geschlechtsverkehr. Des Weiteren kann Herpes durch Husten, Niesen oder das gemeinsame Benutzen von Gläsern und Besteck übertragen werden. Auch kann der Virus von einer Körperregion zur anderen gelangen, zum Beispiel über die Hände.



Aufgrund der leichten Übertragbarkeit, ist ein sicherer Schutz vor Herpes ausgeschlossen. Nichtsdestotrotz kann das Ansteckungsrisiko durch gründliches Händewaschen oder das Benutzen von Kondomen eingedämmt werden.

Rötungen der Haut, Spannungs- oder Taubheitsgefühlen, Juckreiz, Stechen oder Brennen, oftmals kündigt sich Herpes bereits vor dem eigentlichen Ausbruch an und kann somit frühzeitig behandelt werden. Zwar lassen sich die Viren nicht völlig beseitigen, aber Präparate – in Form von Cremes, Tabletten und Injektionen –, können stärkere Ausbrüche der Krankheit verhindern. Unsere ApothekerInnen informieren Sie selbstverständlich gerne ausführlich über die Vorbeuge- und Behandlungsmaßnahmen.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



AMINOSÄURE GEGEN HERPES

L-Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, die unser Körper jeden Tag dafür benötigt, um u. a. die normalen Funktionen des Immunsystems aufrechterhalten zu können. Eine besondere Bedeutung hat L-Lysin bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex-Infektionen. Dabei hemmt die Verbindung die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virus-Vermehrung wichtige Aminosäure.

L-LYSIN KAPSELN

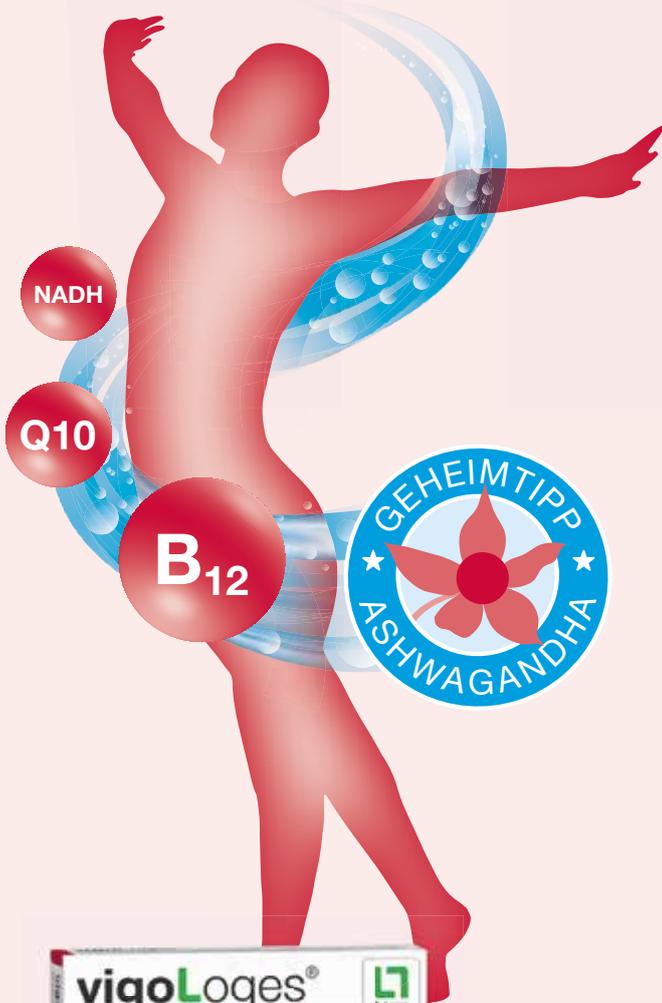
60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

GEFRAGT AM MARKT

Neuer Schwung für ein aktives

Leben mit **vigoLoges**®



Bleiben Sie fit, aktiv und vital mit der einzigartigen Nährstoffkombination in vigoLoges®

- **Vitamin B₁₂**: Verringert Erschöpfung und ist wichtig für die Energieproduktion unseres Körpers
- **Q10 und NADH**: Wichtig für die körpereigene Energieproduktion
- **Geheimtipp Ashwagandha**: Verlangsamt Alterungsprozesse und steigert die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit

Die Vitamin-D-

Wochendepots

für die ganze Familie



NUR
1x pro
Woche

Für eine Rundum-Versorgung mit Vitamin D₃

- **Innovatives Gel-Tab**: Keine andere Darreichungsform ermöglicht eine bessere Aufnahme von Vitamin D₃
- **Einfache Anwendung**: Nur 1 x pro Woche
- **Fruchtiger Geschmack**: Für die ganze Familie, auch für Kinder ab 1 Jahr



Jetzt neu: **vitamin D-Loges® 5.600 I.E. impuls** mit Beta-Glucan und Holunderbeeren-Extrakt

vigoLoges®: Nahrungsergänzungsmittel für Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter. Zutaten: Extraktzubereitung aus Ashwagandha (KSM-66®) (Milch), Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose; Coenzym Q10, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat; Mischung auf Reisbasis (Reisextrakt, Reisspelze, Gummi arabicum, Sonnenblumenöl), β-Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid-Dinatriumsalz (NADH), Geliemittel: Gellan; Füllstoff: Calciumphosphate; Farbstoff: Eisenoxide und Eisenhydroxide; Methylcobalamin (Vitamin B₁₂).
Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang, www.loges.at; Stand: August 2019

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang, www.loges.at; Stand: Oktober 2019, Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Vitamin B –

die **B**asis für Ihre

Leistungsfähigkeit



100%
vegan



- **Ausgewogene Kombination**
Enthält alle acht B-Vitamine sowie komplexnahe Vitaminoide
- **Innovative Zusammensetzung**
Pangamsäure unterstützt die Sauerstoffversorgung der Zellen und ergänzt die B-Vitamine hervorragend
- **Sehr gute Verwertbarkeit**
Einsatz stoffwechselaktiver Vitaminverbindungen
- **Einfache Einnahme**
Nur eine Tablette täglich

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,
5300 Hallwang, www.loges.at, Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen. Stand: November 2019

Mein Duo für Knochen & Immunsystem



- **Kombination aus Vitamin D3 & K2**
- **in hochreinem Olivenöl gelöst**
- **mit praktischer Dosierpumpe**

www.multi.at

Erhältlich in Ihrer Salvator Apotheke

SCHLAF –

Ohne Stress durch die Nacht

Ein erholsamer Schlaf ist nicht nur entspannend und wohltuend, er ist besonders für die Gesundheit entscheidend. Doch leider belegen immer mehr Studien, dass bereits jeder Vierte an Schlafstörungen leidet. Was beim Einschlafen tatsächlich hilft und wie Schlafstörungen behandelt werden können, lesen Sie nachstehend.

Kummer und Sorgen verderben den Morgen! Spätabendliches Grübeln vor dem Einschlafen, nächtliches Aufschrecken oder frühmorgendliches Erwachen, bevor der Wecker eigentlich klingeln sollte. Schlafstörungen können unterschiedlichste Ursachen haben – vom Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie über störende Geräusche in der Umgebung bis hin zum generell falschen Umgang mit Schlaf. Was auch immer der Auslöser ist, die Folge liegt auf der Hand: schlechter Schlaf!

Diese sogenannten „Schlecht-Schlaf-Phasen“ sind grundsätzlich nach ein paar wenigen Wochen wieder vergangen. Doch verselbstständigt sich die Angelegenheit, führt es dazu, dass man nachts beispielsweise nicht mehr über finanzielle Probleme nachdenkt, sondern vielmehr über das Einschlafen selbst. Man liegt im Bett und versucht verzweifelt einzuschlafen.

Sollte diese Phase länger als vier Wochen anhalten, rät es sich an, einen Termin in der Hausarztpraxis zu vereinbaren. Bei solchen chronischen Schlafstörungen wird bestenfalls eine primäre Insomnie diagnostiziert – ein Befund, der nicht auf psychische, körperliche oder andere Krankheiten zurückzuführen ist. Gemäß diesem Fall, handelt es sich um einen falschen Umgang mit Schlaf, der oftmals auf Stress zurückfällt.



Mehrere Maßnahmen können dabei helfen, den Schlafzyklus wieder einzupendeln. Unter anderem gilt, keinen starken Kaffee, Schwarz- oder Grüntee sowie Cola am späten Nachmittag zu trinken. Das darin enthaltene Koffein stimuliert den Organismus stundenlang. Auch alkoholische Getränke sollten mehrere Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr konsumiert werden. Zwar beschleunigt Wein und Bier die Ruhe- und Einschlafphase, führt aber in der zweiten Nachthälfte zu Wachzuständen. Stattdessen sollte auf Kräutertee mit Hopfen, Melisse oder Baldrianwurzeln gesetzt werden. Diese fördern einen erholsamen Schlaf. Auch eine Tasse warme Milch mit Honig sorgt für Schläfrigkeit und Entspannung.

Ebenso wichtig wie die Getränke, ist auch die abendliche Ernährung. So sollte idealerweise spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Anderenfalls sind Magen und Darm so mit der Verdauung beschäftigt, dass die ruhige Einschlafphase gestört wird. Wiederum sollte man auch nicht mit knurrendem Magen ins Bett gehen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, kleine Portionen zu essen und schwer verdauliche Lebensmittel wie frisches Obst, Vollkornprodukte oder Salate zu umgehen.



Bewegung ist das A und O! Wer den ganzen Tag vor dem PC saß und kurz vor dem Zubettgehen noch ferngesehen hat, wird auch kaum ein Auge zu tun. Der Körper braucht Bewegung. So helfen abendliche Spaziergänge und regelmäßiger Sport gegen nächtliche Unruhe. Genauso wichtig wie die Bewegung ist auch die Entspannung. Nach einem durchgezechten Tag ins Bett fallen, führt auf Dauer zu Schlafstörungen. Grund dafür ist, dass weder Körper noch Gehirn die Möglichkeit erhielten, runterzufahren. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, aber auch Yoga sind Entspannungstechniken, die sich optimal auf Körper und Geist auswirken und die innere Ruhe steigern. Weitere Tipps zur Ernährung und Entspannung geben Ihnen unsere ApothekerInnen gerne mit auf den Weg.

Der wichtigste Hinweis zum Schluss: Bei gelegentlicher Schlafstörung ist es immer wichtig, ruhig zu bleiben. Sich verrückt machen, weil man nicht einschlafen kann, bringt nichts und stört abermals die Ruhephase. Oftmals fördern Ergänzungsmittel mit Johanniskraut, Baldrian oder Melisse die Entspannung. Fragen Sie einfach nach!

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

KÄLTE, RAUCHEN, ASTHMA –

Was den Atemwegen schadet



Beim Grübeln darüber, was den Atemwegen schadet, kommt einem Zigarettenrauch als Erstes in den Sinn. Das stimmt. Denn wer raucht, inhaliert mehrere, höchst schädliche Substanzen, die den Atmungsapparat schädigen. Doch gibt es neben dem „blauen Dunst“ noch weitere Risikofaktoren.

Lungenkrankheiten wie Asthma, chronisch obstruktive Bronchitis (kurz: COPD) und Lungenkrebs entstehen hauptsächlich durch Partikel, die durch die Luft in die Lunge gelangen. Zwar wird eine Vielzahl der Fremdkörper durch die Flimmerhärchen abgefangen, die durch sanfte Bewegungen die schädlichen Substanzen wieder ausstoßen, doch kann eine übermäßige Einströmung diverser Partikel durch die Atemwege zu dauerhaften gesundheitlichen Schäden führen.

Als Risikofaktor Nummer eins zählt besonders Zigarettenrauch. Laut

Studien werden neben Nikotin, knapp 4.000 weitere Substanzen inhaliert. Die Atemwege, Bronchien und Lungen können dabei dauerhaft geschädigt werden. COPD ist meist die resultierende Haupterkrankung. Zunächst zerstört der eingeatmete Qualm die Selbstreinigungsfunktion, woraufhin chronischer Husten und Atemnot erfolgen können.

Lungenentzündungen wiederum entstehen überwiegend durch ein geschwächtes Immunsystem. So können mikrobiologische Erreger wie Bakterien und Viren konzentriert in die Atem-

BRONCHO STOP®

Zaubert den Husten* weg!

wege eindringen. In Einzelfällen kann es zu einer Infektion mit Pneumokokken führen, die deutlich schwerere Erkrankungen mit sich bringen.

So befreiend die frische Luft an kalten Tagen auch sein mag: Wer seinen Atemtrakt nicht hinreichend schützt, erhöht das Risiko einer ernsthaften Entzündung. Durch die Kälte reagieren Atemwege deutlich empfindlicher, wodurch sich bakterielle Erreger einfacher einschleusen und Bereiche wie, z. B. die Bronchien befallen können. Richtig ernst wird es ab Temperaturen im Minusbereich. Da die eisige Luft – besonders beim Sport – durch den Nasen- und Mundraum regelrecht ungefiltert in die Atemwege strömt, kann es zu Entzündungen an den Lungenbläschen führen. Deshalb ist es ratsam, sich an kalten Tagen einen Schal umzulegen. Für Sportler gilt zudem die Nutzung einer Skimaske oder Sturmhaube.

Auch schlechte Luft in Form von Abgasen, Heizungsluft oder Smog schadet dem Atemtrakt. Besonders gefährlich ist der sogenannte Feinstaub für Kinder und ältere Menschen. Das Risiko an den mikroskopisch kleinen Staubkörnchen zu erkranken ist in den letzten Jahren rasant angestiegen. Beim Einatmen dringen die feinen Partikel durch die Atemwege sogar bis an die Lungenbläschen vor. Folglich kann es zu Entzündungsreaktionen der Lunge, Bronchitis oder zu einer Verschlimmerung von Asthma führen. Die Einnahme von aus-

Auch als Pastillen für unterwegs!

- ✓ Reizhusten
- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Resthusten

Broncho...STOP!

Kwizda Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. | *Bei Erkältungshusten | ** DVA-MAT 3/2019, 01A-Hustermittel

Entgeltliche Einschaltung

reichend Flüssigkeit ist daher anzuraten. Beheizte Räume sollten außerdem mehrmals täglich gut durchgelüftet werden.

Mithilfe von Impfschutzmitteln kann Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen geholfen werden. Bei Interesse, sollte vorab mit einer Ärztin oder

einem Arzt gesprochen werden. Gerne beraten aber auch unsere ApothekerInnen über Behandlungsmöglichkeiten bei Atemwegsbeschwerden und geben weitere Tipps, wie Sie Ihren Atmungsapparat optimal schützen können.

Winter AKTIONEN

DEZEMBER

- € 2,-

- IMMUN 44 Saft 300 ml und Kapseln mit 60 Stück
- Prospan Lutschpastillen

- € 1,-

- NASMER Spray
- ISLAMED

- 20%

- HYLAKTIV Kapseln und Granulat

JÄNNER

- € 2,-

- BASOVITAL FORTE Kps 60 Stück und 200 g Pulver
- Prospan Saft 200 ml

- € 1,-

- Isla Junior
- Isla Pastillen 60 Stück



FEBRUAR

- € 2,-

- Sunny soul
- Prospan 200ml

- € 1,-

- Islamed

- 20 %

- Ein und Durchschlaf Dr. Böhm

**Medipharma
Cosmetics**

- 20 % auf alle
Produkte

La Roche:

Nutritic Intense 50 ml statt € 21,20 nur € 16,80

Lipikar Syndet AP+ Dusch 400 ml statt € 20,90 nur € 18,90

Nutritic Intense Riche 50 ml statt € 22,20 nur € 17,80

Lipikar Dusch – Badeöl 400 ml statt € 20,90 nur € 18,90

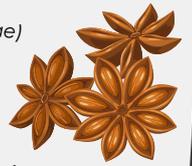
VANILLE- MILCHREIS



SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

Illicium verum (Schisandraceae)

Sternanis



Sternanis wirkt stimulierend, harntreibend und verdauungsfördernd und wird in der chinesischen Kräutermedizin bei Rheumatismus, Rückenschmerzen und Hernien eingesetzt. Er hilft bei Blähungen und Verdauungsstörungen und gilt als sicheres Mittel für Kinder. Häufig mischt man ihn zur Behandlung von Unterleibshernien mit Fenchel, da beide Pflanzen die Muskeln entspannen und Krämpfe lösen. Auch bei Zahnschmerzen wird Sternanis angewendet.

Andrew Chevallier (2017): Das große Lexikon der Heilpflanzen, 3. Auflage, München: Dorling Kindersley Verlag GmbH.

ZUTATEN

für 4 Portionen:

- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1l Milch
- 1 Stk. Sternanis (nach Belieben)
- 200 g Rundkornreis (z. B. Avorio)
- 4 PK Vanillezucker
- 4 EL Zucker (nach Belieben)
- 150 g Lebkuchen
- Salz
- Zimt

ZUBEREITUNG:

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 1/2 TL von der Schale abreiben. Mit der Milch, nach Belieben dem Sternanis, 1 Prise Salz und dem Reis in einem hohen Topf aufkochen. Umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Nach dieser Zeit den Vanillezucker und nach Belieben den Zucker unterrühren. Den Sternanis entfernen. Die Lebkuchen in einem Gefrierbeutel zerbröseln und zum Servieren obenauf geben. Den Milchreis heiß oder kalt, je nach Belieben mit etwas Zimt bestreut, servieren.

Rezept: Alessandra Redies & Adriane Andreas (Hg.)(2013): Vegetarisch! Das goldene von GU, 8. Auflage, München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

GUTSCHEIN

DR. LOGES vigoLoges

60 STK. PACKUNG

UM € 2,-
GÜNSTIGER



Gültig bis 31. März 2020, keine Barablöse möglich

GUTSCHEIN

DR. LOGES curcuminLoges

60 STK. PACKUNG

UM € 2,-
GÜNSTIGER



Gültig bis 31. März 2020, keine Barablöse möglich

salvatorapotheke
mattersburg

Hauptplatz 9 | 7210 Mattersburg | Tel.: +43 2626 62447 | Fax: +43 2626 62447-30 | E-mail: office@salvatorapotheke.com

Impressum: Apocomm - Individuelles Apothekenmarketing | Kirchengasse 10/4, 5580 Tamsweg, Österreich | T.: +43 6474 20432 |

Mail: office@apocomm.at | Web: www.apocomm.at | Fotocredit: adobestock