

G'SUND

KUNDENMAGAZIN

FRÜHLINGSERWACHEN -

NEUER ELAN FÜR KÖRPER UND GEIST
SEITE 6

KÖRPER ENTGIFTEN -

GESUNDES ENTSCHLACKEN
SEITE 10

FITNESSMYTHEN -

SO BEWEGEN SIE SICH RICHTIG
SEITE 14

AUSG
08

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

FRÜHLING 2020

salvator
apotheke
mattersburg



MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

REDUKTION AUFS WESENTLICHE

Die Fastenzeit ist traditionell die Zeit der inneren Einkehr und des Verzichts. Den angesammelten Ballast körperlicher wie auch seelischer Art zu entsorgen und einen aktiven, gereinigten Wiedereinstieg in den Alltag zu finden, ist das erklärte Ziel der meisten Fastenwilligen. Körper und Geist sind als Einheit zu betrachten und sollten hierbei gleichwertig behandelt werden. Wie genau fastet man aber mental und seelisch?

Bei einer mentalen Fastenkur geht es nicht nur um Verzicht auf geliebte Gewohnheiten oder um Entgiftung. Es geht vielmehr um Achtsamkeit sich selbst gegenüber sowie dem bewussten Erleben jedes Moments. Viele der Belastungen im Alltag hinterlassen ihre Spuren – geistig wie auch seelisch.

Unsere immer schneller werdende Zeit fordert von uns den Einsatz immer umfangreicherer, persönlicher Ressourcen – seien es Zeit, Energie oder Aufmerksamkeit. Ständig erreichbar zu sein, alle Mails sofort zu beantworten oder sich auch am Wochenende um ein paar Kleinigkeiten zu kümmern, gehört für viele Menschen zum guten Ton.

Das bewusste Reduzieren auf elementare Dinge oder Aktivitäten schärft unsere Sinne und verschafft dem viel beanspruchten Geist eine willkommene Pause. Regelmäßige Übungen und konsequentes Anwenden kleiner alltagstauglicher Mentaltipps befreien Geist und Seele von abgelagerten Altlasten und sind eine sinnvolle Ergänzung zum körperlichen Verzicht.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Vereinbaren Sie mit sich einen Termin. Suchen Sie für 20–30 Minuten einen ruhigen Ort auf an dem Sie keinerlei Ablenkung ausgesetzt sind und lauschen Sie der inneren Stimme. Sie müssen nicht immer erreichbar sein. Werden Sie kreativ, finden Sie entspannende Orte und gönnen Sie sich regelmäßig Zeit ohne Ablenkung.

Wolfgang Fasching
www.fasching.co.at



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Von vielen bereits lange herbeigesehnt und jetzt endlich da: Der Frühling löst den Winter ab, und wir freuen uns über das neu erwachende Leben in der Natur. Wenn unsere Lebensgeister durch die wärmenden Sonnenstrahlen wieder geweckt werden, fühlen wir uns besonders wohl und sind gerne länger draußen! Werden allerdings Allergien und Heuschnupfen zur Belastung, verfliegt die Vorfreude meist genauso schnell wieder, wie sie gekommen ist. Wir möchten daher mit einem unserer Hauptartikel den Leidgeplagten unter uns hilfreiche Tipps geben und Möglichkeiten aufzeigen, um möglichst beschwerdefrei durch diese Jahreszeit zu kommen.

Das Frühjahr ist auch genau die richtige Zeit für die Befreiung von Körper und Seele von unterschiedlichen „Altlasten“. Nicht umsonst stellt sich besonders zu dieser Jahreszeit oftmals das innere Verlangen ein, gründlich Ordnung zu schaffen. Neben dem Herausputzen der Wohnräume steht dabei jedoch vor allem das körperliche und mentale Aufräumen im Vordergrund. Entschlackungskuren zur Entgiftung des Organismus sowie Bewegung und das Fördern der inneren Ausgeglichenheit helfen dabei, das Wohlbefinden zu steigern sowie neuen Elan für Körper und Geist bereitzustellen. Unsere diesbezüglichen Beiträge sollen Sie dabei unterstützen und zugleich ein paar Anregungen geben, um den Frühling in vollen Zügen genießen zu können.

Mit diesen und weiteren interessanten Artikeln dieser Ausgabe wünschen wir Ihnen ein schönes und unbeschwertes Frühjahr sowie viele gute und erholsame Momente!

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

HATSCHI!

ERKÄLTUNG BEI KINDERN



Das Immunsystem von Kindern muss während der ersten Lebensjahre erst sorgfältig aufgebaut werden und „lernen“, mit den verschiedensten Erregern umzugehen. Aus diesem Grund sind die Kleinen in der Regel um einiges anfälliger für Erkältungskrankheiten, wobei alleine hier über 200 unterschiedliche Arten von Viren existieren. Dadurch ausgelöste Erkrankungen verlaufen jedoch oftmals harmlos, obwohl Kinder im Gegensatz zu vielen Erwachsenen meist mehrmals pro Jahr davon betroffen sind – durchschnittlich etwa 6- bis 10-mal.

Da es sich bei einer Erkältung häufig um eine Infektion der oberen Atemwege mit den typischen Begleitsymptomen Husten, Schnupfen sowie Hals- und Gliederschmerzen handelt, sind sie be-

sonders für Kleinkinder eine sehr lästige Angelegenheit. Doch auch für die sorgsam Eltern können sie aufgrund des mehrmaligen jährlichen Auftretens teilweise belastend sein. Deshalb ist es wichtig, einerseits ein paar Vorkehrungen zu treffen, damit diese Infektionen nicht zu oft auftreten. Dazu zählen etwa das Lernen des richtigen Händewaschens (gründliche Waschbewegungen mit Seife und warmem Wasser) und der Verhaltensregel bei Husten oder Niesen (in die Armbeuge anstatt in die Handfläche) sowie ein hygienischer Umgang mit Spielsachen, Stofftieren etc. Andererseits sollten für den Fall des Falles in der Hausapotheke immer entsprechende Medikamente vorrätig sein, um die hartnäckigsten Symptome bei Bedarf zu lindern und die Genesung zu unterstützen.

In diesem Zusammenhang ist es jedoch wichtig, darauf hinzuweisen, dass nicht immer sofort die gesamte Palette an verfügbaren Präparaten, wie Fiebersenker oder Schmerzmittel, zum Einsatz kommen sollte. Die körpereigene Verteidigung benötigt nämlich etwas Zeit, um genügend Abwehrstoffe gegen die jeweiligen Erreger zu bilden und um die zukünftige Immunität zu gewährleisten.

Da Viren allerdings leider häufig bakterielle Nachfolge-Infektionen begünstigen können, sollte der Krankheitsverlauf stets aufmerksam beobachtet werden. Es kann beispielsweise bei hartnäckigem Schnupfen u. a. zu einer Mittelohrentzündung kommen, da Krankheitserreger über die Ohrtrompete direkt in die Ohren wandern. Mit zunehmendem Alter sinkt die Wahrscheinlichkeit dafür zwar drastisch, eine ärztliche Abklärung ist aber immer empfehlenswert. In diesen Fällen helfen meist nur noch Antibiotika, die jedoch nur auf Verschreibung zum Einsatz kommen sollten.

Unsere Apothekerinnen und Apotheker informieren Sie gerne zu allen verfügbaren Wirkstoffen, beraten Sie zur richtigen Dosierung für die gezielte Anwendung bei Kindern und besprechen auch mögliche Nebenwirkungen. In einigen Fällen ist es zudem möglich, entsprechende Präparate individuell in der Apotheke mischen zu lassen. Fragen Sie einfach nach den jeweiligen Einsatzgebieten und Möglichkeiten.

Die wichtigsten Punkte & Tipps zur Behandlung von Erkältungen bei Kindern:

- Ruhe und viel Schlaf
- viel trinken, vor allem Wasser und Tee
- gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee bei Halsschmerzen
- Nasentropfen oder -sprays zum Erleichtern der Atmung, bei längerer Anwendung (mehr als eine Woche) am besten auf Basis von Meerwasser bzw. Kochsalz, damit kein Gewöhnungseffekt eintritt
- Fieber nur in Ausnahmefällen (über 39 °C) mithilfe von Medikamenten senken

STERNANIS & ATEMWEGS-ERKRANKUNGEN

Für Babys und Kleinkinder empfehlen sich bei Atemwegserkrankungen auch „Zaubersocken“ (Kapselinhalt von Sternaniskapseln mit etwas Öl vermischen – auf Fußsohlen auftragen – Socken überziehen und für ein paar Stunden/über Nacht einwirken lassen) oder „Sternanis-Honig“ (Kapselinhalt von Sternaniskapseln mit etwas Honig vermischen und löffelweise über den Tag verteilt „schlecken“).

ZWIEBEL & SCHNUPFEN

Zwiebelsackerl neben oder über dem Bett sind sehr einfach und effektiv. Auch wenn sie nicht besonders gut riechen, ist es einen Versuch wert, um die Nase besser frei zu bekommen.

- ✓ Zwiebel würfeln und in z. B. einen Waschlappen oder in ein Baumwollackerl füllen.
- ✓ Sackerl ein wenig in der Hand quetschen, damit die ätherischen Öle austreten können.
- ✓ In sicherer Entfernung, aber noch in Kopfnähe am Bett aufhängen.

INHALIEREN

Ein Allroundtalent: Husten, Halsweh, Schnupfen und Ohrenschmerzen können durch warmen Salzwasserdampf rasch und einfach gelindert werden. Und Wärme tut einfach immer gut!

GAAANZ VIEL LIEBE

Besonders wichtig: Viele liebe Worte und optimistische Gedanken helfen dabei, die lästige Erkältung schnell wieder loszuwerden.



Stärken Sie sich
und Ihre Familie!

Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®

Immun
Triplex

Einzigtiger 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!



Engeltliche Einschaltung

FRÜHLINGSERWACHEN –

Neuer Elan für Körper und Geist

Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Kreislaufprobleme – wenn die Frühjahrsmüdigkeit zuschlägt, ist es um einen geschehen. Oder doch nicht?

Die richtige Ernährung

Ein entscheidender Faktor für Energielosigkeit ist die Ernährung, die den „Treibstoff“ für unseren Körper darstellt. Vor allem weißes Mehl, Zucker und Alkohol liefern hauptsächlich Kohlenhydrate, die er sehr schnell „verbrennt“. Nach einem kurzen Kick, den erhöhte Glukosewerte verursachen, fällt der Körper jedoch in ein regelrechtes Energieloch, das u. a. unter der Bezeichnung „Suppenkoma“ bekannt ist. Optimal hingegen sind Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, mageres Fleisch sowie fettarmer Fisch. Dadurch hat man nicht nur den Blutzuckerspiegel besser im Griff, sondern stellt dem Organismus viele wertvolle Inhaltsstoffe bereit, wie z. B. Aminosäuren und Mineralien, die er besonders im Frühling in erhöhtem Maße benötigt.



Die richtige Bewegung

Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss von regelmäßiger Bewegung. Zu denken, eine moderate körperliche Betätigung würde die Frühjahrsmüdigkeit noch verstärken, ist ein Irrglaube. Spaziergänge oder Sport in der Mittagspause bzw. nach der Arbeit stärken den Kreislauf, sorgen für eine erhöhte Sauerstoffzufuhr, tragen zu einer besseren Körperhaltung bei und helfen beim Abschalten. Darüber hinaus unterstützt man sowohl die Verdauung als auch das Immunsystem, welche

sich beide nach einem langen Winter, durch die länger werdenden Tage und die Zeitumstellung erst wieder an den neuen Biorhythmus gewöhnen müssen. Empfehlenswert ist etwa, das Auto stehen zu lassen und den Weg zur Arbeit mit dem Rad zu bewältigen oder täglich die Treppe anstatt des Aufzuges zu nehmen. Es lassen sich mit etwas Kreativität jedoch bestimmt noch mehr sportliche Aktivitäten in den Alltag integrieren.

Guter & ausreichender Schlaf

Ein guter sowie ausreichender Schlaf hilft dabei, den Tag energiegeladener zu starten und diesen zu bestreiten. Dafür ist es allerdings notwendig, sich an feste Zubettgeh-Zeiten zu halten und ein paar wichtige Punkte zu berücksichtigen:

Eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr fernsehen, am PC oder Tablet arbeiten, da das blaue Licht der Displays aktivierend auf das Gehirn wirkt.

Smartphone und Fernsehgerät aus dem Schlafzimmer verbannen, künstliches Licht verzögert die Einschlafdauer und Vibrationen oder Klingeltöne bei Nachrichten und Anrufen stören den Schlaf.

Vor dem Schlafengehen noch einmal gut durchlüften, das sorgt für mehr Sauerstoff und bei zu stark beheizten Räumen für eine Senkung der Raumtemperatur.

Nach dem Aufstehen sind Atemübungen bei geöffnetem Fenster oder Kalt-Warm-Duschen besonders hilfreich, um den Körper gleich einmal etwas in Schwung zu bringen.

Körperliche & geistige Herausforderungen

Der Frühling ist immer eine gute Chance, um unterschiedliche körperliche bzw. geistige Herausforderungen zu suchen und Neues zu erlernen. Das können bisher nicht ausgeübte Sportarten oder interessante Hobbys sein, Fremdsprachen oder prinzipiell ein gesteigertes intellektuelles Interesse, beispielsweise an bislang unbekanntem Dingen, fremden Ländern und Kulturen etc. Dadurch lässt sich nicht nur Langeweile erfolgreich bekämpfen sowie ein Ausgleich zum Alltag schaffen, sondern Körper und Geist werden entsprechend gefordert. Hilfreich sind hier etwa das Lesen von Sachbüchern und Reiseführern oder sogar der Besuch von Vorlesungen an einer Universität.

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ – Lao-tse

Apotheken-Tipps



MENTAL FIT KAPSELN

Für Gedächtnis und Konzentration
60 Stk.



IMMUN+CISTUS SAFT

Das tägliche Nährstoff-Plus
300 ml



FRÜHLING –

Jahreszeit der Allergien

Jedes Jahr hat seine wiederkehrenden Fixpunkte. Leider sind darunter nicht nur positive zu finden. Wegen des viel zu warmen Winters dürften viele von uns schon früher bzw. bereits länger als normalerweise unter verschiedenen Allergien und Heuschnupfen leiden. Die ersten Pollen (Purpur-Erle, Hasel und Erle) starten zwar stets mit Jahresbeginn, während Ulme, Esche und Birke sowie viele Gräser erst in den Wochen zwischen Februar und April für eine mäßige bis starke Belastung sorgen, durch die meist durchgängigen Temperaturen von über 5 °C ist jedoch dieses Jahr ein intensiverer Allergie-Frühling zu erwarten. Da vor allem zu Beginn der Pollensaison das Immunsystem bei Pollenallergikern besonders empfindlich reagiert und zudem diverse Kreuzreaktionen den Betroffenen stark zusetzen können, müssen verschiedene Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

Die körpereigene Verteidigung reagiert

Der Organismus ist stets in Alarmbereitschaft, um auf Eindringlinge von außen reagieren zu können. Manchmal „schießt“ das Immunsystem dabei allerdings über das Ziel hinaus und sorgt durch eine vermehrte Ausschüttung von Histamin – selbst bei harmlosen Stoffen – für Entzündungsreaktionen. Diese zeigen sich in angeschwollenen Schleimhäuten, Atembeschwerden, tränenden und juckenden Augen oder sogar Kreislauf-Problemen. Unsere Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne zu Augen- und Nasentropfen, um die Symptome zu mildern, allgemein zu Antihistaminika, die den Entzündungsreaktionen entgegenwirken, sowie über die Möglichkeit einer Desensibilisierung, welche den Körper nach und nach an das jeweilige Allergen gewöhnen soll. Neben der Anwendung unterschiedlicher Präparate, ob klassische Schulmedizin, Traditionelle Chinesische Medizin oder Homöopathie, können auch folgende Ratschläge zur Reduzierung der Pollen in Wohnräumen und der durch sie ausgelösten Symptome beitragen:

NÜTZLICHE TIPPS

- ➔ Während der Pollenflugzeit täglich Haare waschen.
- ➔ Regelmäßig Bettwäsche wechseln und waschen oder auskochen, noch besser hilft die Verwendung einer speziellen Allergie-Bettwäsche.
- ➔ Boden- oder Wandteppiche und Stoffvorhänge aus dem Haus/der Wohnung verbannen, denn Pollen setzen sich dort übermäßig fest.
- ➔ Nasse Handtücher in der Nähe von Türen und Fenstern platzieren, diese fangen viele Pollen ein und säubern dadurch die Raumluft. Aber nicht zu viele, damit nicht die Entstehung von Schimmel gefördert wird.
- ➔ Lüften am besten morgens oder abends bei wenig Wind bzw. im idealen Fall während oder nach Regenschauern.
- ➔ Das Schlafzimmer und gegebenenfalls andere Wohnbereiche nicht mit Straßenschuhen und Alltagskleidung betreten. So bleiben die Pollen zumindest außerhalb der Räume, in denen man sich am längsten aufhält.
- ➔ Regelmäßige Nasenduschen können Abhilfe schaffen, Geräte sowie Tipps zur Anwendung bekommen Sie von unseren Apothekerinnen und Apothekern.



Der österreichische Pollenflugkalender ist online unter www.pollenwarndienst.at einsehbar und wird regelmäßig aktualisiert. Hier erhalten Sie unter Einbeziehung der Wetterprognose sogar ortsbezogene Vorhersagen und nützliche Hinweise zu den jeweiligen Allergieauslösern sowie zu weiteren Schutzmaßnahmen.

KÖRPER ENTGIFTEN – Gesundes Entschlacken

Alle Jahre wieder stehen Abnehmen und gesündere Ernährung bei vielen auf der Liste der guten Vorsätze. Nach den ersten Wochen im neuen Jahr ist es Zeit, eine vorläufige Bilanz zu ziehen – wer hat bisher durchgehalten und wer hat sein Vorhaben bereits über Bord geworfen?

Ein kleiner Trost für alle, die sich bei der Umsetzung schwertun: Der Frühling bietet eine weitere hervorragende Chance, seinem Körper wirklich etwas Gutes zu tun. Aber auch für jene, die bis dato einen starken Willen gezeigt haben, kann eine Entgiftung durchaus sinnvoll sein. Damit diese gelingt, werfen wir in dieser Ausgabe einen Blick auf die entsprechenden Möglichkeiten.

Das Thema „Entgiften bzw. Entschlacken“ wird seit vielen Jahrzehnten kontrovers diskutiert. Manche Fachleute sind nämlich der Meinung, es gäbe keine Schlacken. Fakt ist jedoch, dass sich im Laufe der Zeit verschiedene Stoffe an unterschiedlichsten Gefäßwänden ablagern, etwa Cholesterin, was zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Weiters ist unbestritten, dass in vielen Zellen ständig Abbauprodukte entstehen, die durch den Körper transportiert werden. Auch an den Darmwänden



sammeln sich, vor allem über die Wintermonate und besonders bei fettreicher und zuckerhaltiger Ernährung, mitunter Ablagerungen. Dieser „Müll“ muss logischerweise entsorgt werden, damit er keinen Schaden anrichten oder zu Krankheiten führen kann – und am besten funktioniert das, indem man den Organismus dabei unterstützt.

Frühjahrsputz von innen

Am vielversprechendsten ist die Kombination mehrerer Herangehensweisen. Moderater Sport, je nach Wetterbedingungen und körperlicher Verfassung, bringt den Kreislauf auf Touren und kurbelt den Stoffwechsel an. Wenn keine Gründe wie beispielsweise Kreislaufprobleme vorliegen, spricht nichts gegen regelmäßige Saunagänge. Durch das Schwitzen kann der Organismus Giftstoffe direkt über die Haut ausscheiden. Physiotherapeutische Behandlungen und Massagen helfen dabei, die Beweglichkeit zu fördern sowie verschiedene Körperbereiche aufzulockern, was die Entgiftung unterstützt. Vor allem in den Muskeln und im umgebenden Bindegewebe wird auf diesem Wege der Reinigungsprozess vorangetrieben. Eine kalorienreduzierte Ernährung über einen Zeitraum von ein paar Wochen – am besten regelmäßig gedünstetes Gemüse, frisches Obst und Salate, aber dafür nur wenig und nur mageres Fleisch bzw. ausreichend Wasser und ungesüßte Tees – belastet den Körper weniger stark und lässt ihm so genügend Energie für den inneren Frühjahrsputz.

Entgiftung mit Kuren & Diäten

Es gibt zudem die Möglichkeit, eine Entgiftung im Rahmen spezieller Kuren und Diäten durchzuführen. Hier ist es jedoch vernünftig, diese vorab mit Ihrem Hausarzt zu besprechen und auch unsere Apothekerinnen und Apotheker einzubinden. Nicht jede Diät ist für jeden Menschen geeignet, und die empfohlene Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen wird hier oftmals nicht ausreichend gewährleistet. Vor allem im Frühjahr, wo die entsprechende Frühjahrsmüdigkeit viele packt, kann eine diesbezügliche Unterversorgung extrem negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und allgemein auf die körperliche Gesundheit haben.

Unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben viele hilfreiche Tipps, wie Sie die für Sie am besten geeignete Entgiftung durchführen können und welche Produkte Sie dabei effektiv unterstützen.

Apotheken-Tipps



STOFFWECHSEL KAPSELN

Für Stoffwechsel und Verdauung
60 Stk.

Laktobazillen unterstützen die Laktose-Verdauung sowie die Therapie und Prävention von Verdauungsbeschwerden (z. B. Reizdarmsyndrom) und Harn- und Pilzinfektionen. Die Kombination aus Zeolith und Beta-Glucan mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen des Korianders und des Vitalpilzes Polyporus regt die körpereigene Stoffwechsel- und Verdauungsfunktion an und unterstützt so den Organismus sogar beim Abnehmen.

vegan

laktose
frei

fruktose
frei

gluten
frei

HAUSAPOTHEKE

ALLES FÜR DIE DARMGESUNDHEIT



Prä- und Probiotika versorgen den Darm mit vielen wichtigen Bakterienstämmen und der entsprechenden Nahrung, damit diese effizient arbeiten können. Eine diesbezügliche Gabe sollte jedoch nicht nur in Zeiten besonderer Beanspruchung angedacht werden, sondern kann ebenso im Rahmen von Diäten oder Frühlings- bzw. Entgiftungskuren und bereits vorsorglich bei Antibiotika-Behandlungen erfolgen. Über die unterschiedlichen Zusammensetzungen sowie die für Sie optimale Darreichungsform informieren Sie unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne in einem ausführlichen Gespräch.

Bei Durchfall, zum Binden von Giftstoffen (z. B. durch die Nahrung zugeführt, Abbauprodukte des Stoffwechsels etc.) oder im Zuge einer allgemeinen Darmsanierung kommen vor allem medizinische Aktivkohle, Heilerde und Flohsamenschalen zum Einsatz. Bei unklaren Beschwerden, Bauchschmerzen und der Einnahme von Medikamenten sollte vor der Gabe von Aktivkohle jedoch eine ärztliche Abklärung

erfolgen, da gewisse Wirkstoffe (z. B. der Antibabypille oder von Herztabletten) unter Umständen dadurch abgeschwächt werden können.

Pflanzliche Wirkstoffe stellen eine besondere Möglichkeit dar, den Verdauungstrakt, insbesondere den Darm, zu stärken. In Verbindung mit Vitaminen und Mineralstoffen bzw. in Kombination mit bestimmten Inhaltsstoffen wird die Darmgesundheit unterstützt und gefördert. Ob als Pulver zum Auflösen in Wasser, als Kapsel oder als Gel in Form eines Sticks, Sie haben die freie Auswahl!

Manchmal kann es auch sinnvoll sein, Laxanzien einzunehmen. Im Rahmen einer Verstopfung, medizinisch Obstipation genannt, können nämlich krankhafte Veränderungen der Darmwand auftreten – und sogar Risse sind möglich. Auch hier gibt es eine breite Palette an Präparaten zum sanften Abführen, zu denen Sie unsere Expertinnen und Experten gerne informieren.

Bewegt Ihren Darm mit der Kraft biologischer Papayas



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).
Zum Diätmanagement bei Verstopfung oder Blähungen und eingeschränkter
Möglichkeit der Nährstoffaufnahme.

€ 1,50 GUTSCHEIN

auf Caricol® (20 Stück)

*Gutschein gültig für Caricol® (20 Stück) bis 30. Juni 2020. Keine Barabläse möglich. Pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 89670

Engeltliche Einschaltungen

Frühling auch für Ihren Darm!

Darmreinigung mit
MikroSan

Entsäuern mit
metacare® BASIC 3

Darmflora aufbauen mit
OMNi-BiOTiC® 6



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH

FITNESSMYTHEN – So bewegen Sie sich richtig

Aufwärm- und Dehnungsübungen vor dem Training sind schädlich!

Fakt ist, dass der Körper einerseits auf die kommende Belastung vorbereitet, also auf Temperatur gebracht werden muss, andererseits viele Verletzungen an Bändern und Muskeln gerade dadurch entstehen, weil nicht ausreichend aufgewärmt wurde. Es hängt vielmehr davon ab, wie man stretcht. Wichtig hierbei vor allem: nicht hin- und herfedern, sondern die jeweilige Position ca. 20 Sekunden lang halten.

Dehnen nur vor dem Sport!

Auch nach dem Training darf man keinesfalls auf Dehnübungen verzichten. Durch das Dehnen werden die Muskeln und die umgebenden Faszien verstärkt durchblutet, was zu einer vermehrten Versorgung mit Nährstoffen führt. Dadurch können sie besser und rascher regenerieren.

Muskeln müssen beim Krafttraining wehtun!

Muskeln schmerzen meist dann, wenn man sich überanstrengt. Hier gilt es unbedingt, auf dieses Warnsignal zu achten und die Intensität bzw. die Gewichte entsprechend zu reduzieren. Wenn die Gewichte leichter sind, können mehr Wiederholungen geschafft werden – und das im besten Fall schmerzfrei.

Sport unter einer Dauer von 30 Minuten hat keinerlei Einfluss auf die Fettverbrennung!

Es stimmt zwar, dass diese erst nach ca. einer halben Stunde auf Hochtouren läuft, aber sie beginnt bereits ab der ersten Minute der Tätigkeit. Wer allerdings seine Fettpölsterchen stärker schmelzen lassen möchte, sollte möglichst regelmäßig und stets länger als eine halbe Stunde Sport machen.

Wer schwitzt, ist nicht fit!

Je sportlicher man ist, desto besser funktioniert der Wärmeaustausch und umso mehr schwitzt man möglicherweise. Da aber jeder Mensch anders ist, schwitzen manche prinzipiell mehr als andere. Darüber hinaus spielen dabei auch Faktoren wie Luftfeuchtigkeit und Umgebungstemperatur, Intensität der Belastung oder Kleidung eine entscheidende Rolle.

Einmal Sport pro Woche bringt nichts!

Jedes einzelne Mal ist besser, als gar nichts zu tun. Doch es sollte nicht zu lange bei dieser Häufigkeit bleiben. Vor allem für Anfänger kann es sinnvoll sein, die Belastung über einen bestimmten Zeitraum langsam zu steigern, hierbei reichen bei einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining zu Beginn wenige Einheiten im Monat aus.

Bei Rückenschmerzen muss man nur den Rücken gut trainieren!

Es müssen unbedingt Übungen gemacht werden, um sowohl die Rücken- als auch die Bauchmuskeln zu kräftigen. Nur wenn beide Körperseiten entsprechend trainiert werden, können Rückenprobleme erfolgreich reduziert werden. Hier jedoch bitte ausschließlich unter Anleitung eines Experten arbeiten, damit es nicht zu einer Verschlechterung kommt!

Apotheken-Tipps



COENZYM Q10 KAPSELN
Für den Zellschutz
60 Stk.



WEIHRACH KAPSELN
Hochwertiger Boswellia-Extrakt
60 Stk.

GEWICHTSFALLE DARM

WIE ÜBERGEWICHT UND DARMBAKTERIEN ZUSAMMENHÄNGEN

Hieß es früher, Übergewicht sei eine reine Kopfsache, so weiß man heute, dass dies nur bedingt stimmt.

Selbstverständlich läuft vieles mental ab, beispielsweise der schier ewige Kampf „Faulheit versus Bewegung“, der im Kopf ausgefochten wird, oder die tägliche Entscheidung zwischen gesunder Ernährung und Fast Food. Darüber hinaus rückt aber ein Organ besonders in den Fokus, wenn es um Körpergewicht bzw. in diesem Fall um Übergewicht geht – der Darm.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass fettleibige Menschen über eine andere Zusammensetzung der Darmflora verfügen als normalgewichtige. Dies liegt vor allem an der Ernährung. Darmbakterien sind nicht einfach nur „da“, sie verrichten auch wichtige Arbeiten, so sind sie etwa essenziell für die Steuerung des körpereigenen Verteidigungsapparates, das Immun-

system. Zudem zerlegen und verarbeiten sie Bestandteile der Nahrung, helfen bei der Aufnahme von wichtigen Mikronährstoffen und vermehren sich bei einer entsprechenden Umgebung in einem ausgewogenen Verhältnis. Sie benötigen hierzu jedoch ausreichend Nahrung, z. B. Ballaststoffe, um ein Gleichgewicht der gesamten Darmflora – auch Mikrobiom genannt –



aufrechtzuerhalten. Bekommen sie nicht genug davon, so gerät sie aus dem Gleichgewicht. Dies geschieht besonders bei einer überwiegend fettreichen und zuckerhaltigen Ernährung. Das Resultat ist eine Zunahme von sogenannten firmikuten Bakterien, die wiederum eine stärkere Aufnahme von Kalorien fördern und dadurch zur Entstehung von Übergewicht beitragen können. Darüber hinaus haben diese Darmbakterien Einfluss auf den Stoffwechsel, der u. a. zu einer erhöhten Konzentration eines Eiweißes mit der kryptischen Bezeichnung ANGPTL4 führt. Dieses Protein sorgt für eine vermehrte Ausschüttung von freien Fettsäuren, daher kann ein gestörtes Mikrobiom zudem die Entstehung von Diabetes oder Herz-Kreislauf-Problemen begünstigen.

Mehr als 400 Bakterienarten leben

im Dickdarm

Die mehr als 400 unterschiedlichen Bakterienarten, die im Dickdarm leben und ein Gesamtgewicht von etwa 1,5 Kilogramm ausmachen, sind also zu einem großen Teil dafür verantwortlich, wie die Nahrung verarbeitet wird. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie mäßiger Fleischkonsum und das Reduzieren von Süßigkeiten und Softdrinks sind die Grundbedingungen für ein gesundes Mikrobiom. Dadurch steigert man allerdings nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern stärkt ebenso die Abwehrkräfte, beeinflusst die eigene Stimmung positiv und erhöht die Chancen, das Wunschgewicht zu erreichen. Anders gesagt: Durch eine ausreichende Artenvielfalt an Bakterien im Darm lebt es sich im wahrsten Sinne des Wortes „leichter“.

Was Sie außerdem noch selbst zu Ihrer Darmgesundheit beitragen können, erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch mit unseren Apothekerinnen und Apothekern. Diese beraten Sie darüber hinaus zu den Möglichkeiten, das Mikrobiom gezielt zu unterstützen oder ein Ungleichgewicht erfolgreich zu beheben. Neben diesen hilfreichen Tipps erhalten Sie von unseren Expertinnen und Experten auf Wunsch jederzeit noch weitere Ratschläge zur optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen sowie prä- und probiotischen Produkten in Zeiten extremer Beanspruchung des Darmes – etwa im Rahmen von Entschlackungskuren, begleitend zu Antibiotikabehandlungen, bei Durchfallerkrankungen oder vor Reisen in Länder mit niedrigen Hygienestandards.



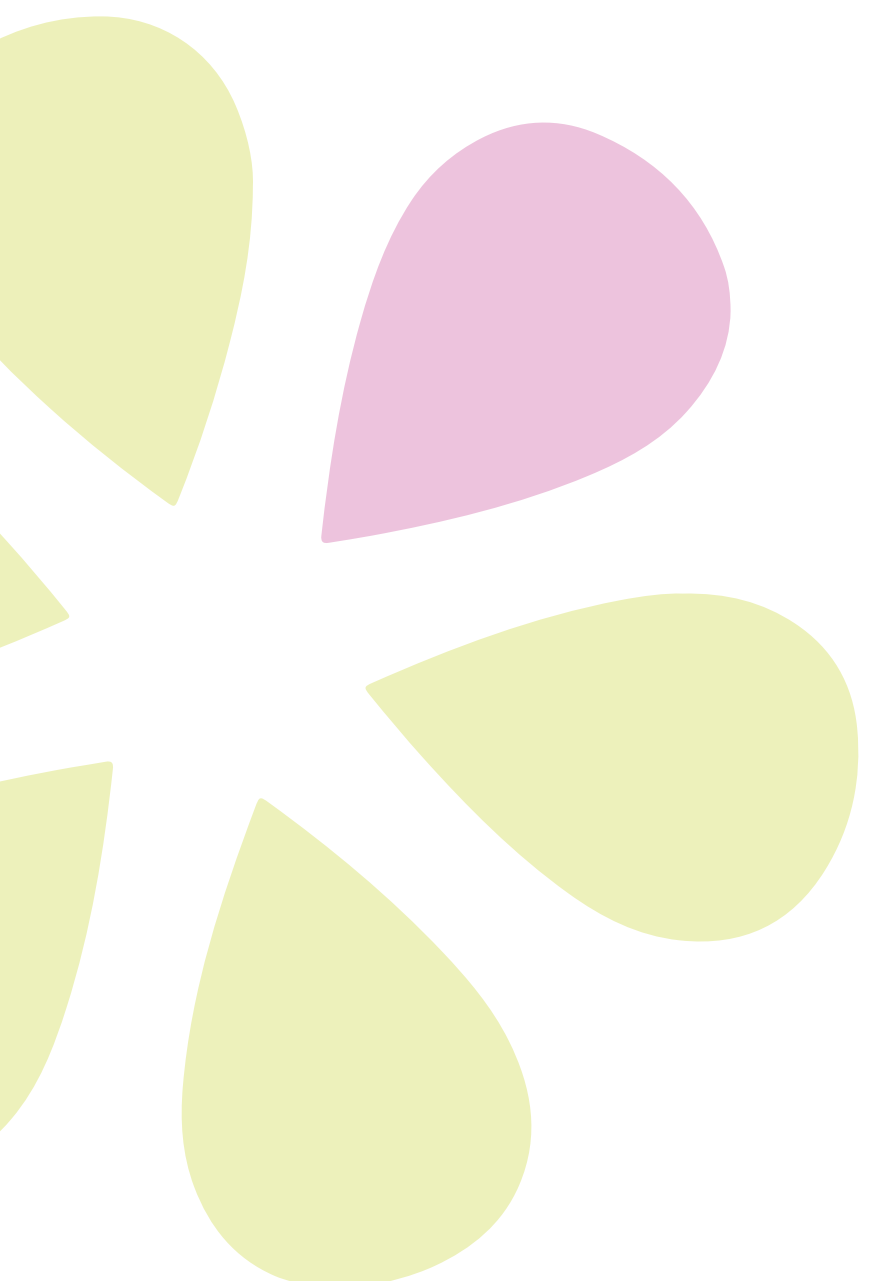
Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur



€ 2,- GUTSCHEIN

gültig für OMNi-BIOTIC® metabolic (30 Stk.) bis 30.06.2020, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 89669

Entgeltliche Einschaltung



salvator
apotheke
mattersburg



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

Impressum: Apocomm - Individuelles Apothekenmarketing | Kirchengasse 10/8, 5580 Tamsweg, Österreich | T.: +43 6474 20432 |

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