

G'SUND

KUNDENMAGAZIN

WORK-LIFE-BALANCE

EINE SEIFENBLASE
ODER REALITÄT?
SEITE 4

FROSTBEULEN-ALARM

DER RICHTIGE KÄLTESCHUTZ
FÜR DIE HAUT
SEITE 6

KINDERVITAMINE

FÜR BÄRENSTARKE
ABWEHRKRÄFTE
SEITE 20

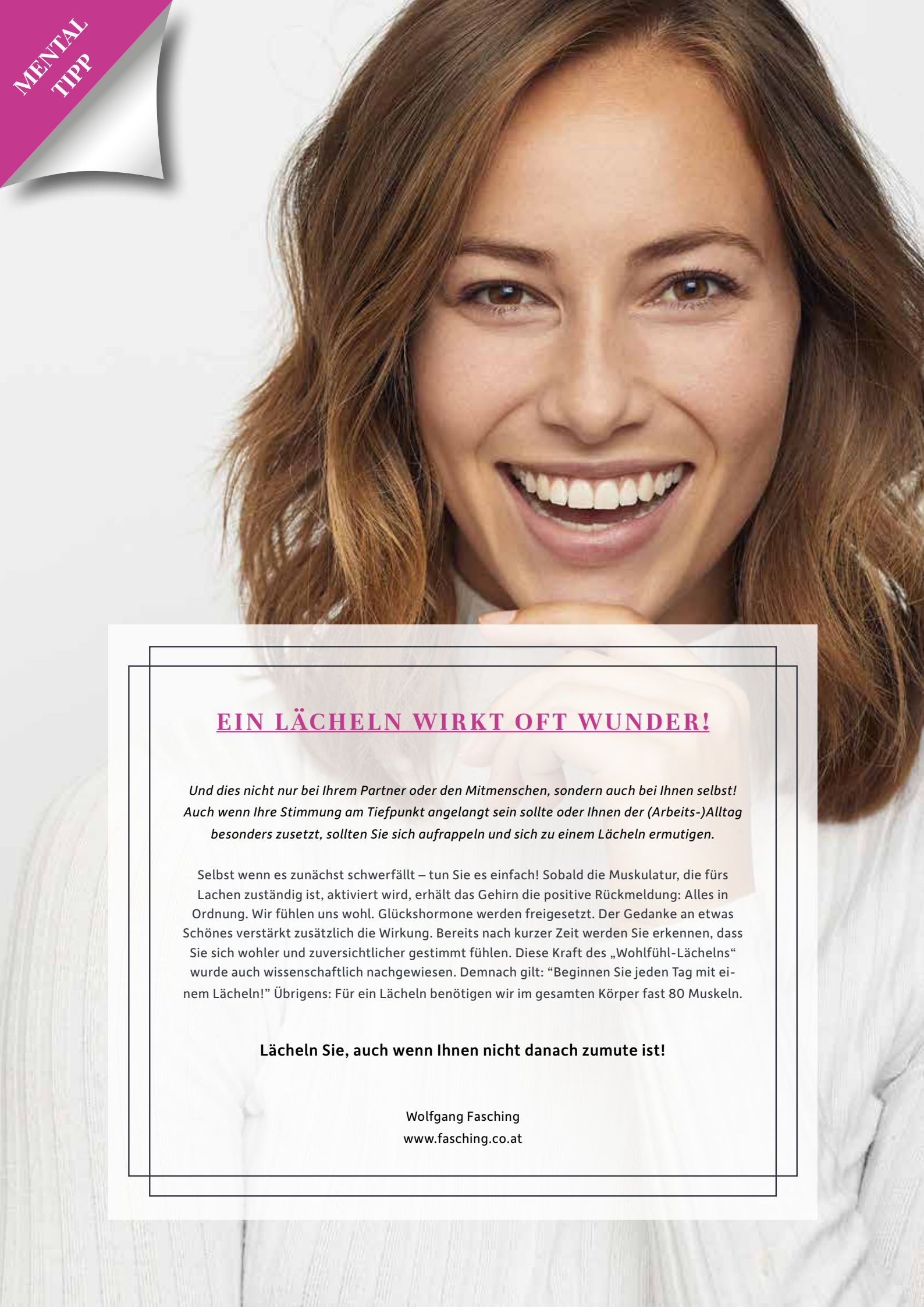
AUG
11

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

WINTER 2020/21

salvator
apotheke
mattersburg





EIN LÄCHELN WIRKT OFT WUNDER!

*Und dies nicht nur bei Ihrem Partner oder den Mitmenschen, sondern auch bei Ihnen selbst!
Auch wenn Ihre Stimmung am Tiefpunkt angelangt sein sollte oder Ihnen der (Arbeits-)Alltag
besonders zusetzt, sollten Sie sich aufrappeln und sich zu einem Lächeln ermutigen.*

Selbst wenn es zunächst schwerfällt – tun Sie es einfach! Sobald die Muskulatur, die fürs Lachen zuständig ist, aktiviert wird, erhält das Gehirn die positive Rückmeldung: Alles in Ordnung. Wir fühlen uns wohl. Glückshormone werden freigesetzt. Der Gedanke an etwas Schönes verstärkt zusätzlich die Wirkung. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie erkennen, dass Sie sich wohler und zuversichtlicher gestimmt fühlen. Diese Kraft des „Wohlfühl-Lächelns“ wurde auch wissenschaftlich nachgewiesen. Demnach gilt: „Beginnen Sie jeden Tag mit einem Lächeln!“ Übrigens: Für ein Lächeln benötigen wir im gesamten Körper fast 80 Muskeln.

Lächeln Sie, auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist!

Wolfgang Fasching
www.fasching.co.at



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Jahr 2020 ist ein herausforderndes Jahr. Eine angespannte Zeit, geprägt von ungewohnten Gegebenheiten und Situationen. Eine Zeit, in der unser Körper zu selten zur Ruhe gekommen ist. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und gönnen

Sie sich nun etwas mehr Entspannung. Lassen Sie die Seele baumeln, eingekuschelt auf der Couch liegend und lesen Sie ein Buch. Die stille, winterliche Jahreszeit lädt aber auch zu langen Spaziergängen durch den Schnee ein.

Energie tanken, um zu Glücksmomenten zu kommen.

Das klingt nach Erholung - Erholung, die wir alle brauchen!

Schauen Sie auf Ihren eigenen natürlichen Rhythmus und ernähren Sie sich ausgewogen.

Das stärkt Ihre Abwehrkräfte und damit auch Ihr Wohlbefinden.

Und falls Sie noch Fragen haben, stehen Ihnen unsere ApothekerInnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Gemeinsam kommen wir gut durch den Winter.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und eine wundervolle Winterzeit.

Mit lieben Grüßen,

Dr. Akos Koloszar und Dr. Elisabeth Seedoch

AUSGEGLICHEN LEBEN

Work-Life-Balance: nur eine Seifenblase oder wirklich real?



Moderne Arbeitnehmer wollen mehr Kontrolle über ihr Leben und ein Mitspracherecht bei der Struktur ihrer Arbeit. Denn wer eine positive Work-Life-Balance für sich findet, der ist auch glücklicher. Heißt es. Aber gibt es sie wirklich, die perfekte Balance zwischen Beruf und Familie?

Stetiger Prozess

Menschen versuchen heute Prozesse im Arbeitsbereich mitzubestimmen, um zu einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben zu kommen. Das stellt sich aber nicht über Nacht ein, sondern ist ein Prozess. Man muss sich der eigenen Prioritäten bewusst werden, gewisse Veränderungen im Umfeld annehmen und daraus eigene, passende Schlüsse ziehen.

Ausgewogenheit

Wer das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben hat, der kann Probleme auch eher dort lassen, wo sie entstehen: daheim oder am Arbeitsplatz. Vermischungen finden dabei nur selten statt. Bei einem ausgewogenen

Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit fühlt man sich motivierter und Stress hat kaum eine Chance. In Folge erhöht sich die Produktivität, was jedem Unternehmen zugutekommt. Auch die Zahl der Konflikte unter den Mitarbeitern verringert sich.

Zugferd Work-Life-Balance

Und so werben Unternehmen heute gern und oft damit, die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben zu fördern. Sie wollen attraktiv sein, für den modernen Arbeitnehmer. Mitarbeiterbindung ist das Schlüsselwort, welches auch zu mehr Loyalität gegenüber dem Unternehmen führt. Aber wenn man es selbst versucht, scheint die viel zitierte Work-Life-Balance alles andere als einfach.

easyrelax

Jetzt auch als Kapseln

Endlich wieder entspannt sein

in 2 Darreichungen



Dosierung:
1x2 oder 2x1
Kapseln pro Tag



Dosierung:
1x2 oder 2x1
Direkt-Sticks
pro Tag

*Bei nervöser Unruhe und Stress,
trägt zu Gelassenheit
und Ausgeglichenheit bei.*

Nahrungsergänzungsmittel! Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Gelingt es nur einem selbst nicht, oder ist sie gar nur eine Seifenblase der modernen Arbeitswelt?

Weniger Stunden = mehr Glück?

Seit den 1980er Jahren spricht man von der sogenannten Work-Life-Balance. Und das erste woran die meisten Menschen auch heute denken, wenn sie versuchen, Ordnung in ihr Arbeits- und Privatleben zu bringen, ist die Reduktion der Bürostunden. Mit den heutigen Arbeitsmodellen ist es oft auch die Vereinbarung von flexiblen Arbeitszeiten. Die Reduzierung allein bringt aber noch kein ausbalanciertes Leben. Es gibt genauso viele unzufriedene Menschen in Arbeitsplätzen mit 15 Wochenstunden, wie in Arbeitsplätzen mit 40 und mehr Stunden. Das eigene Stressmanagement, Ziele und gesetzte Prioritäten vermögen daher viel mehr zur echten Balance beizutragen.

50/50-Teilung zwischen Arbeit und Leben?

Es klingt nach Perfektion. Existiert real aber nicht. Nehmen Sie daher eine ganzheitliche Sichtweise ein. Schauen Sie genau auf die Verpflichtungen bei der Arbeit und zu Hause. Tatsache ist, dass es immer ein unvermeidliches Auf und Ab geben wird, bei dem Sie zu verschiedenen Zeiten verschiedene Bereiche Ihres Lebens opfern werden müssen.

Die Kunst des Ausgleichs

Ein perfekt ausbalanciertes Arbeits- und Privatleben zu haben, ist ein komplexer Prozess, der in Wahrheit niemals endet. Selbst wenn Sie in der Lage sind, Ihre Arbeits- und Lebensanforderungen erfolgreich in Einklang zu bringen – das Leben und Ihre Prioritäten ändern sich ständig und bedürfen einer Neubewertung und Umstrukturierung.

Kurskorrekturen

Die Moral der Geschichte ist, anstatt zu versuchen, die Arbeitswoche und das Privatleben vollständig voneinander zu trennen, sollte das Ziel darin bestehen, beide Welten zu integrieren. Mit der Absicht, berufliche Ziele bequem zu erreichen. Es ist ein laufender Prozess und man sollte immer darauf vorbereitet sein, dass Nachsicht geboten ist und eine gewisse Flexibilität für eine notwendige Kurskorrektur. Dann kann auch die Work-Life-Balance dauerhaft gelingen.

FROSTBEULEN-ALARM

Der richtige Kälteschutz für unsere Haut



Wenn die Tage wieder kürzer werden und kühlere Temperaturen einziehen, spürt das auch unsere Haut. Sie wird besonders beansprucht und benötigt nun die richtige Pflege.



Die Haut und die Kälte

Unser Gesicht ist schutzlos Wetter, Wind und Kälte ausgesetzt. Wenn es draußen kälter wird, beeinflusst das unseren Stoffwechsel und die Talgdrüsen der Haut werden inaktiver. Als Resultat wird die Haut nicht mehr so gut mit Fett versorgt und die natürliche Schutzhülle der Haut wird schwächer. In Kombination mit der warmen und trockenen Luft in den Innenräumen, hat es die Haut doppelt schwer, genügend Feuchtigkeit aufzunehmen.

Wenn die Haut spannt

Wenn die Haut spannt, juckt oder Ekzeme auftreten, kann nur die richtige Pflege helfen. Sie gleicht den Wasserverlust der Haut wieder aus. Spezielle, auf die kalte Jahreszeit abgestimmte Cremes verhindern eine Austrocknung. Allerdings werden durch solche meist die Schweiß- und damit die Wärmeabgabe blockiert. Trotzdem helfen diese am besten, das Gesicht bei kälteren Temperaturen zu schützen. Bei Kälte eignen sich aber auch Pflegeprodukte mit Linolsäure

Täglich

Präbiotika-Formel für 24 h Hautschutz sehr trockener, empfindlicher Haut

oder Sheabutter. Diese haben einen hohen Fettanteil und schützen optimal bei frostigen Temperaturen.

Nicht nur das Gesicht braucht Pflege

Auch die Lippen sollten bei der Pflege nicht vergessen werden. Sie sind sehr empfindlich und werden bei Feuchtigkeitsverlust leicht spröde und reißen ein. Gleiches gilt auch für die warm eingepackten Füße. Die Trockenheit begünstigt Risse am Fuß. Fußcremes mit Urea schaffen hier schnell Abhilfe. Aufgetragen, bevor man die Socken anzieht, kann die Creme herrlich wirken und langsam einziehen. Neben Lippen und Füßen sind aber auch die Hände von der kälteren Luft beeinträchtigt. Feuchtigkeitspendende Cremes, morgens und abends aufgetragen, schützen die empfindliche Haut an den Händen.

Sanfte Reinigung ist wichtig

Am Abend sollten die reichhaltigen Cremes von der Haut entfernt werden. Das macht man am besten mit einem milden Gesichtereinigungsmittel. Dabei aber nur lauwarmes Wasser verwenden. Zu heißes Wasser würde die Haut weiter austrocknen. Eine von Zeit zu Zeit aufgetragene Feuchtigkeitsmaske hilft zudem der Gesichtshaut, verlorene Feuchtigkeit wieder auszugleichen.

Gutes Raumklima für gesunde Haut

Aber nicht nur der Pflege kommt eine wichtige Bedeutung zu. Auch das Trinken sollte nicht vergessen werden. Die ausreichende Zufuhr an Wasser hilft der Haut gesund zu bleiben. Es ist auch gut, wenn in geschlossenen Räumen Pflanzen aufgestellt werden. Diese spenden Luftfeuchtigkeit und sorgen für ein gutes Raumklima. Alternativ sind auch Luftbefeuchter oder ein nasses Handtuch auf der Heizung hilfreich.

Sonnenschutz auch in der kalten Jahreszeit

Wer sich gern draußen aufhält, sollte nicht vergessen, dass auch im Herbst oder Winter die Sonne scheint. Deshalb sollte auch im Winter stets an einen ausreichenden Sonnenschutz gedacht werden. Die Produkte müssen einen hohen Fettgehalt haben und möglichst wasserfrei sein. So ist die Haut optimal vor Sonne und Kälte geschützt.



ZUFRIEDENE
98%
VERWENDER*

Bepanthal® SensiDaily Intensivpflege

EXKLUSIV IN IHRER APOTHEKE



Entgeltliche Einschaltung

* Produkt-Test unter österreichischen Apothekenmitarbeitern 08-10/2018, Data on file. (Daten werden auf Anfrage anonymisiert zur Verfügung gestellt).

Kosmetikum. L.AT.MKT.06.2019.9536



SERIE MIKRONÄHRSTOFFE

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA im Blickpunkt



Der Schlüssel zu Top-Leistungen des Gehirns und mentaler Stärke liegt in den Omega-3-Fettsäuren. Sie können pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sein und zählen zu den lebensnotwendigen Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann.

Wichtigste Omega-3-Fettsäuren

Es gibt über zehn verschiedene Omega-3-Fettsäuren. Die für den Menschen wichtigen sind EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Beide Arten wirken entzündungshemmend und blutdrucksenkend.

FISCH UND ANDERE MEERESFRÜCHTE

(insbesondere fette Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering und Sardinen)



NÜSSE UND SAMEN

(wie Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse)



Nahrungsmittel mit Omega-3



PFLANZENÖLE

(wie Leinsamenöl, Sojaöl und Rapsöl)



MIT OMEGA-3-FETTSÄUREN ANGEREICHerte LEBENSMITTEL

(z. B. bestimmte Eier, Joghurt, Säfte, Milch, Sojagetränke und Säuglingsanfangsnahrung)

Wozu aber brauchen wir EPA und DHA?

Beide dienen einer gesunden Entwicklung und Funktion des Nervensystems und der Netzhaut als Fortsetzung des Nervensystems. Schon in der vorgeburtlichen Phase sind Omega-3-Fettsäuren essenzielle Bausteine, welche sich der Säugling von der Mutter holt. Kann nicht genug EPA und DHA aufgenommen werden, entstehen Mangelscheinungen sowohl beim Kind, als auch bei der Mutter.

Was genau ist DHA?

Wer seine Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit unterstützen möchte, sollte auf eine DHA-reiche Ernährung achten. Kein anderes Säugetier auf der Erde zeigt so hohe DHA Konzentrationen im Gehirn, wie der Mensch. Dabei ist DHA auch der essenzielle Baustein für die Lichtrezeptoren in der Netzhaut und sorgt dafür, dass die Informationen des Lichtes ans Gehirn weitergeleitet werden.

Und was ist EPA?

Wer gern sportlich an seine Grenzen geht, der sollte auf eine EPA-basierte Ernährung achten. Die Eicosapentaensäure (EPA), u. a. aus fetten Seefischen, hilft dem Körper bei anstrengenden Belastungen und wirkt sich positiv auf das Herz sowie auf die Gemütslage aus.

Unterschied zwischen Omega-3 und Omega-6

Es ist nicht nur wichtig, auf eine ausgewogene Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu achten. Ferner sollte auch darauf geachtet werden, dass die Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren drastisch reduziert wird. Omega-6-Fettsäuren wirken entzündungsfördernd, während Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend sind. Bei allen Zivilisationserkrankungen, inklusive Krebs, spielt gerade das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 eine wichtige Rolle.

Fazit



EPA und DHA sind essenziell für Gehirn und Herz und können nur über die Nahrung aufgenommen werden. Empfehlung: dreimal die Woche fettigen Fisch essen oder hochwertige Nahrungsergänzungsmittel nutzen.

Apotheken-Tipps



OMEGA 3 KAPSELN

Natürlich reich an Omega-3-Fettsäuren
60 Stk.

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft.

laktose
frei

fruktose
frei

gluten
frei

DARMGESUNDHEIT

Wie Darm und Immunsystem zusammenspielen



*Unsere Verdauungsgesundheit hat viel mit unserer Immun-
gesundheit zu tun und umgekehrt. Denn der Darm stellt
den größten Teil unseres Immunsystems, etwa 70 %, dar
und ist gleichzeitig die Eintrittspforte für viele Krankheits-
erreger. Denn mit der Nahrung nehmen wir ständig eine
Vielzahl von Keimen, Bakterien und Viren auf. So wird der
Darm zum wichtigsten Kanal zwischen der äußeren Umge-
bung und unseren inneren Organen.*

Allgemeines Wohlbefinden

Es ist eine bekannte Tatsache: Der Mensch hat mehr Bakterienzellen als menschliche Zellen. Bakterien leben auf der Haut, in Nase, Ohren – und vor allem im Darm. So darf die Rolle des Darms bei der Aufrechterhaltung unserer Immungesundheit und schlussendlich unseres allgemeinen Wohlbefindens nicht unterschätzt werden. Die beiden Systeme arbeiten eng zusammen, um uns in guter körperlicher Verfassung zu halten.

Systemintelligenz

Der Darm beherbergt etwa 38 Billionen Mikroben. Das sind mindestens so viele Zellen wie der Mensch im ganzen Körper hat. Darum braucht der Körper eine Lösung, um mit all den ungebeten Gästen zurechtzukommen. Die bloße Anwesenheit der Mikroben muss ebenso bewältigt werden, wie die Abstoßung der besonders schädlichen. Dabei hat unser Körper eine enge biologische Interaktion entwickelt, welche Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden nimmt. So beeinflusst die Darmmikrobiota den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System oder das Nervensystem.

Kluge Symbiose der Natur

Gerade aber der Einfluss der Darmmikrobiota auf das Immunsystem ist von großer Bedeutung. Beide Systeme haben eine Beziehung entwi-

ckelt, in welcher sie sich gegenseitig regulieren und unterstützen. Das wird von der Tatsache unterstrichen, dass 70–80 % der körpereigenen Immunzellen im Darm zu finden sind.

Aufgabe des Immunsystems

Das Immunsystem ist die Gruppe von Zellen und Molekülen, die uns vor Krankheiten schützt. Sobald Zellen in unseren Körper treten, welche das Immunsystem nicht erkennt, versucht es umgehend diese loszuwerden. Unser Immunsystem ist dabei sehr clever. Es erkennt die Zellen, aus denen unser Körper besteht, und weiß so genau, welche anderen Zellen bekämpft werden müssen. Eine große Bedeutung kommt den Plasmazellen im Immunsystem zu. Aus ihnen entstehen die essenziell wichtigen Antikörper, die Eindringlinge abwehren.

Die Rolle der weißen Blutkörperchen

Dringen jetzt Keime, Bakterien und Viren durch den Darm in unser Immunsystem ein, werden diese Giftstoffe als schädlich empfunden und durch die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) angegriffen. Sie zirkulieren durch den Körper und wandern im Blutstrom über die Lymphgefäße und Blutgefäße umher. So sind sie in der Lage alle Keime aufzuspüren, die dem Körper Schaden zufügen können, und zerstören sie. Pro Tag produziert der Mensch etwa eine Milliarde weiße Blutkörperchen.

Wenn der Darm im Ungleichgewicht ist

Unser Immunsystem kontrolliert also eindringende Mikroben, wird aber auch von solchen selbst kontrolliert. Dabei funktionieren die guten Darmbakterien genau entgegengesetzt zu den schädlichen Mikroben, welche Krankheiten verursachen. Sie liefern die essenziellen Nährstoffe, verteidigen das Immunsystem gegen Krankheitserreger und bauen unverdauliche Substanzen ab. Sind nicht genügend der guten Darmbakterien vorhanden, kommt es in Folge dessen zu Erkrankungen. Dabei werden die Immunreaktionen verändert und entzündliche Prozesse im Körper ausgelöst. Ist das Gleichgewicht der Darmbakterien gestört, so ist das Immunsystem auch nicht mehr in der Lage, eigene und fremde Erreger zu unterscheiden. Ein gesunder Darm ist damit immer der Garant für ein allgemeines Wohlbefinden!

Mit gutem Bauchgefühl durch die kühlere Jahreszeit

Warum Sie gerade jetzt Ihre „Gesundheitszentrale“ unterstützen sollten

Besonders in diesem herausfordernden Jahr will jeder von uns möglichst gut gegen Viren & Co gewappnet sein. Neben Mundschutz, Abstand und regelmäßiger Handhygiene sorgt vor allem ein starkes Immunsystem für die beste Abwehr.

Wirkungsvolle Barriere

Wussten Sie, dass der Darm für Ihr Immunsystem eine ganz entscheidende Rolle spielt? Er bildet das Zentrum unserer Abwehr – und zwar in dreifacher Weise: Die erste Barriere gegen Eindringlinge bilden unsere nützlichen Darmbakterien. Ein gesunder Darm wird von Billionen Bakterien besiedelt, die unter anderem schädliche Erreger verdrängen. Unsere Darmschleimhaut bildet eine weitere Schutzschicht. Hier stehen die Zellen dicht an dicht und verhindern so, dass diese Erreger in unseren Blutkreislauf gelangen und sich von dort in unserem

gesamten Körper verbreiten. Zu guter Letzt sitzen im Darm rund 80% der körpereigenen Immunzellen, die dort Antikörper gegen unerwünschte Eindringlinge produzieren.

Starkes Immunsystem

Deshalb ist es gerade jetzt besonders wichtig, auf den Darm und unsere nützlichen Darmbakterien zu achten. Denn Stress, ungesunde Ernährung oder Medikamente wie Antibiotika können unsere Darmbakterien reduzieren. Die Folge: Der Darm kann seine Schutzfunktion nicht mehr optimal erfüllen. Versorgen Sie Ihren Darm daher rechtzeitig mit Nachschub an nützlichen Bakterien, wie sie in OMNI-BIOTIC® 6 enthalten sind. Als „Allrounder“ für den Darm unterstützt OMNI-BIOTIC® 6 das allgemeine Wohlbefinden jedes Menschen und ist daher für jeden Tag und jedes Alter geeignet – **bewährt seit 25 Jahren!**

Engtägliche Einschaltung

OMNI-BIOTIC® 6

Mit hochaktiven Milkeinstämmen

Wirds natürlich im menschlichen Darm ansiedeln, vermehrungsfähigen Lebens- und Überlebensfähigkeit der Bakterien bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert

Nahrungsergänzungsmittel

30 Portionen à 2g Pulver 1 x 60g

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.de

IMMUN-BONUS
€ 6,-
für OMNI-BIOTIC® 6 (60g)*



*Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® 6 (60g) bis 31. März 2021. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84282

INSOMNIA ADÉ

Schneller einschlafen

Guter Schlaf ist wichtig. Erst durch ihn können Körper und Gehirn richtig funktionieren. Trotzdem haben viele Menschen Probleme in den Schlaf zu finden oder wachen nachts oft wieder auf.

Schlechter Schlaf kann negative Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Im Schlaf werden einige Abbauprodukte aus dem Gehirn abtransportiert. Das funktioniert aber nicht richtig, wenn man unter Schlafmangel leidet.

Schlafen wie da Vinci?

Die Mona Lisa von Leonardo da Vinci betört mit ihrer Schönheit. Fraglich ist aber, ob sie mit genauso wenig Schlaf wie der Künstler selbst auskam. Von ihm wird erzählt, er habe nie lange geschlafen – nur über den Tag verteilt sehr kurze Schlafzeiten eingehalten. Dieser sogenannte polyphasische Schlaf kommt gerade in Mode. Dabei gilt es, den „Zeitverlust“ der Hauptschlafphase wesentlich zu reduzieren und als Ersatz kurze Nickerchen über den Tag zu verteilen. Ein kurzer Mittagsschlaf kann erholsam sein, einen gesunden, tiefen Nachtschlaf wird er aber niemals ersetzen. Die optimale Schlafdauer für Erwachsene beträgt ca. sieben bis neun Stunden.



Die 10 wichtigsten Tipps

1. KÜHLES SCHLAFZIMMER.

In einem warmen Zimmer fällt das Einschlafen immer schwer. Ideal ist es, wenn man eine Temperatur zwischen 18 und 19 Grad Celsius im Raum hat.

2. WARMES BAD.

Nehmen Sie vor dem zu Bett gehen noch ein warmes Bad. Wenn sich der Körper danach abkühlt, kann dies ein Signal an das Gehirn sein, schlafen zu gehen. Schlafeffizienz und Schlafqualität können sich verbessern.

3. 4-7-8-REGEL.

Eine einfache, entspannungsfördernde Atemmethode: Legen Sie die Zungenspitze hinter Ihre oberen Vorderzähne. Atmen Sie vollständig durch den Mund aus und machen Sie ein „Zisch-Geräusch“. Dabei in Gedanken bis acht zählen. Dann den Mund wieder schließen und durch die Nase einatmen. Geistig bis vier zählen. Atem anhalten und gedanklich bis sieben zählen. Zyklus mindestens dreimal wiederholen.

4. ZEITPLAN.

Unser Körper verfügt über ein eigenes Regulationssystem. Wacht man täglich zur gleichen Zeit auf und geht auch nachts zur gleichen Zeit zu Bett, kann das der inneren Uhr helfen, diesen Zeitplan einzuhalten.

5. „NO CLOCK WATCH“.

Wer mitten in der Nacht aufwacht und sofort auf die Uhr schaut, der setzt sich selbst unbewusst unter Stress. Diese lösen Ängste vor Schlaflosigkeit aus. Entfernen Sie also alle Uhren aus Ihrem Zimmer. Oder den Wecker einfach zur Wand drehen.

6. ESSEN.

Kohlenhydratreiche und/oder fettige Mahlzeiten sind einer guten Nachtruhe abträglich. Leichte Gerichte am Abend fördern einen tieferen und erholsameren Schlaf.

7. MUSIK.

Es mag fast zu einfach klingen. Aber Musik kann die Qualität des Schlafs erheblich verbessern und wird bereits zur Therapie chronischer Schlafstörungen eingesetzt. 45 Minuten beruhigende Musik vor dem Schlafen verhilft zu einem erholsameren und tieferen Schlaf. Meditative, buddhistische Klänge können ein großartiges Mittel dafür sein.

8. WACH BLEIBEN!

Tricksen Sie sich selbst aus. Der Erfolgsquotient, wirklich schnell einzuschlafen, wenn man es sich vornimmt, ist sehr gering. Drehen Sie das Ganze mal um und nehmen den Zwang raus! Konzentrieren Sie sich darauf, wach zu bleiben. Klingt paradox, hilft aber oft.

9. POSITIV DENKEN!

Hand aufs Herz: was macht Sie glücklich? Stellen Sie sich beim Einschlafen einen Ort vor, an dem Sie glücklich und ruhig sind. Der Geist ist so mit guten Gedanken beschäftigt und hat keinen Raum mehr für die Gedanken, die einen sonst am Einschlafen gehindert haben.

10 NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.

Magnesium beispielsweise hilft beim Einschlafen. Es aktiviert die für den Schlaf verantwortlichen Neurotransmitter. Auch Mittel mit Baldrian, Melisse oder Melatonin, dem Schlafhormon, erleichtern das Einschlafen.

Insomnia muss nicht sein. Und mit diesen Tipps schaffen Sie es sicherlich, auch bald in einen ruhigen und gesunden Schlaf zu fallen.

easysleep

Endlich richtig gut schlafen...

3 einzigartige Darreichungsformen
mit spezifischen Substanzen
in sinnvoller Dosierung

Verkürzt die Einschlafzeit
(Melatonin, Baldrian)

Unterstützt einen gesunden
und natürlichen Schlaf
(Baldrian, Hopfen, Melisse)



Filmtabletten
mit Melatonin,
Baldrian und
Hopfen



Schlaftee
mit Melatonin,
Melisse und
Hopfen



**Einschlaf-
spray**
mit Melatonin



www.easysleep.co.at

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

easypharm

FETTLLEBER

Was sie ist und wie man sie loswird



Fettleberkrankheiten betreffen etwa 25 % der Menschen weltweit. Als das größte innere Organ hilft die Leber, Nahrung zu verdauen, Energie zu speichern und Gifte auszuscheiden. Bei der Fettleberkrankheit (Steatohepatitis) sammelt sich gehäuft Fett in der Leber an.

Was ist eine Fettleber?

Sie entsteht, wenn sich zu viel Fett in den Leberzellen ansammelt. Obwohl es normal ist, eine winzige Menge Fett in diesen Zellen zu haben, gilt die Leber als fetthaltig, wenn mehr als fünf Prozent davon Fett sind. Dabei unterschei-

det man zwei wesentliche Arten: die nicht-alkoholische Fettleberkrankheit und die alkoholische Fettleberkrankheit.

Nicht-alkoholische Fettleber

Die nicht-alkoholische Fettleber ist das erste, reversible Stadium einer Lebererkrankung. Leider bleibt sie oft unerkannt und führt, im Laufe der Zeit, zu einer ernsthafteren Lebererkrankung: die nicht-alkoholische Steatohepatitis. Sie hängt nicht mit starkem Alkoholkonsum zusammen und unterscheidet sich auch in zwei Arten. Bei der einfachen Fettleber sammelt sich zwar Fett in der Leber an, verursacht aber nur wenige oder keine Entzündungen. Hierbei kommt es nur selten zu Komplikationen. Bei der nicht-alkoholischen Steatohepatitis kommt es aber zu Entzündungen und Leberzellschäden durch die Einlagerung von Fett in der Leber. Im schlimmsten Fall führt sie zu

einer Leberzirrhose oder Leberkrebs. Die Ursache für die nicht-alkoholische Fettleberkrankheit ist wissenschaftlich noch unbekannt. Man hat jedoch erhoben, dass sie gehäuft bei Menschen mit Typ-2-Diabetes, Prädiabetes, Fettleibigkeit, Bluthochdruck und bestimmten Stoffwechselstörungen vorkommt.

Alkoholische Fettleber

Im Gegensatz zur oben genannten Erkrankung, lässt sich die alkoholische Fettleberkrankheit auf starken Alkoholkonsum zurückführen. Denn die Leber baut den größten Teil des konsumierten Alkohols ab, sodass er aus dem Körper entfernt werden kann. Bei dem Abbau entstehen aber schädliche Substanzen, welche die Leberzellen schädigen und damit Entzündungen fördern. In Folge werden dabei auch die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers geschwächt. Je mehr Alkohol

konsumiert wird, desto höher die Schäden an der Leber. Die alkoholische Fettleberkrankheit ist das früheste Stadium einer alkoholbedingten Lebererkrankung. Die folgenden Stadien sind alkoholische Steatohepatitis und Leberzirrhose.

Welche Symptome gibt es?

Beide Fettleberkrankheiten zeigen kaum Symptome, in der Regel zeichnen sie sich durch einen sogenannten stummen Verlauf aus. Wenn überhaupt Symptome bemerkt werden, dann sind es Müdigkeit oder Schmerzen in der oberen rechten Seite des Unterleibs. Das macht auch die ärztliche Abklärung schwer. Besteht der Verdacht einer Erkrankung, zum Beispiel bei abnormen Ergebnissen von Lebertests, wird der Arzt für eine Diagnose weitere Bluttests oder eine Biopsie zur Abklärung erstellen lassen. Da auch Medikamente eine nicht-alkoholische Fettleber verursachen können, muss eine genaue Anamnese dieser gemacht werden.

Gibt es Behandlungsmöglichkeiten?

Zuallererst ist eine Gewichtsabnahme bei der nicht-alkoholischen Steatohepatitis wichtig. So können das Fett in der Leber, die dadurch entstandenen Entzündungen und auch Fibrosen reduziert werden. Für die Besserung der alkoholbedingten Fettleberkrankheit braucht es die Einstellung des Alkoholkonsums. Dazu werden oft Therapeuten benötigt oder ein Alkohol-Rehabilitationsprogramm.

Unterstützende Maßnahmen



Schon kleine Änderungen in der Lebensweise erwirken eine Linderung:

- ✓ Gesunde Ernährung mit der Reduktion von Salz und Zucker.
- ✓ Impfung gegen Hepatitis A und B. Denn bekommt man diese zusammen mit einer Fettleber, ist es wahrscheinlicher, dass sie zu Leberversagen führt.
- ✓ Regelmäßige Bewegung. Sie hilft, Gewicht zu verlieren und damit Fett in der Leber zu reduzieren.
- ✓ Weniger Kohlenhydrate essen.

Apotheken-Tipps



ARTISCHOCKE MARIENDISTEL

Hochwertige Pflanzenextrakte
60 Kapseln

Üppige, fettreiche Mahlzeiten haben oft unangenehme Folgen wie Völle- und Druckgefühl, Bauchschmerzen oder Blähungen. Bitterstoffe aus Artischocke und Mariendistel regen den Gallenfluss an und fördern die Verdauung. Auch der Cholesterinspiegel wird durch die Pflanzenextrakte positiv beeinflusst. Mariendistel unterstützt darüber hinaus die Entgiftungsfunktion und Regeneration der Leber.

vegan

laktose
frei

gluten
frei

REIZHUSTEN VS. SCHLEIMHUSTEN?

Wenn es in der Brust rasselt

Während der Erkältungs- und Grippezeit ist Husten einer der häufigsten Gründe, warum Menschen ihren Hausarzt aufsuchen.

Husten ist harte Arbeit

Wenn wir husten, versucht unser Körper einen Reizstoff loszuwerden. Sobald etwas unsere Atemwege reizt, sendet das Nervensystem einen

Alarm an das Gehirn. Dieses reagiert dann darauf, indem es den Muskeln in Brust und Bauch sagt, dass sie sich zusammenziehen und einen Luftstrom ausstoßen sollen. Somit ist Husten ein wichtiger Abwehrreflex. Aber der hohe Druck, der beim heftigen Husten entsteht, kann Symptome wie Brustschmerzen, eine heisere Stimme und sogar Rippenbrüche verursachen.

Dauer von Husten

Ärzte teilen Husten nicht danach ein, wie er sich für den Patienten anfühlt,

sondern rein nach der Dauer der Erkrankung. So wird zwischen akut (unter drei Wochen), subakut (drei bis acht Wochen) und chronischen Husten (über acht Wochen) unterschieden.

Schleimhusten

Bei einem feuchten, produktiven Husten wird typischerweise Schleim ausgeworfen. Häufig sind Erkältung oder Grippe Verursacher des Schleimhustens. Bei einem feuchten Husten hat man das Gefühl, dass etwas im Rachen oder in der Brust klebt oder tropft. So

Stilaxx®

Bei Reizhusten



sofort
reizlindernd



Stillt den Hustenreiz
entspannt den Rachen.





ein Hustenanfall kann auch Schleim in den Mund bringen. Auch Begleitsymptome sind möglich:

LAUFENDE NASE

MÜDIGKEIT

Die Dauer des Schleimhustens kann akut sein und weniger als drei Wochen andauern. Allerdings können auch chronische Fälle bei Kindern (länger als vier Wochen) und Erwachsenen (länger als acht Wochen) eintreten.

Vermehrt betroffen

Schleimhusten tritt häufiger bei Menschen auf, die an Infektionen der Nasennebenhöhlen und des Brustkorbs, einschließlich Influenza, Bronchitis und Lungenentzündung, sowie an schweren Infektionen wie

Tuberkulose erkrankt sind. Auch der Raucherhusten ist in der Regel nass, als Vorstufe einer chronischen Bronchitis.

Reizhusten

Ein trockener Husten wirft keinen Schleim aus. Es kann sich anfühlen, als hätte man ein Kitzeln im hinteren Teil

des Rachens, das den Hustenreflex auslöst und hackenden Husten verursacht. Meist führt dieser zu langanhaltenden Hustenanfällen, die oft schwer zu bewältigen sind. Trockener Husten tritt auf, wenn Entzündungen oder Reizungen in den Atemwegen vorhanden sind. Ursache ist meist eine Erkältung oder Grippe.



Rufen Sie bitte sofort Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an, wenn Ihr Husten Blut produziert. Blutiger Husten kann ein Hinweis auf eine Infektion oder eine chronische Entzündung sein.



The advertisement shows a man in a suit pulling open his shirt to reveal a green superhero-style chest with the text "Mucolaxx Bei Schleimhusten". A red circular badge with "NEU!" is overlaid on the image. Below the man, there is a bottle of Mucolaxx and its packaging. The packaging is green and white, with the text "Mucolaxx Bei Schleimhusten", "Hustenlöser Bitterfenchel", and "Kongkreta - Ingwerwurzel". A small diagram of a human respiratory system is also visible on the packaging.

Der natürlich starke Hustenlöser!

- Löst den Schleim
- Erleichtert das Abhusten

alkohol- und zuckerfrei

Medizinprodukt

Entgeltl. Einschätzung



HAARE

So beeinflussen die Mondphasen unsere Haarpracht

Astrologie-Fans verlassen sich schon lange auf seine Kraft: der Mond. Sicher haben Sie auch schon vom Phänomen namens Mondhaarpflege gehört. Und glaubt man den Thesen, bringen die Haarkürzungen im richtigen Mondzyklus in der Tat längere, dickere Haare hervor.

Was genau ist Mondhaarpflege?

Dabei werden die Haarschnitte mit den Mondzyklen synchronisiert. Die Idee ist, dass das Schneiden der Haare im Takt bestimmter Mondzyklen längere, stärkere und üppigere Haarpracht hervorbringen kann.

Vorreiter waren die Bauern

Woher kommt dieser Glaube? Einst waren es die Landwirte, welche sich bereits im 19. Jahrhundert auf die Mondphasen, als Orientierungshilfe für die Wahl des optimalen Wachstums von Nutzpflanzen, verlassen haben. Die Mondhaarpflege orientiert sich genau nach diesen Prinzipien und wendet einfach die gleichen planetarischen Prinzipien auf unser Haar an.

Kann der Mond wirklich etwas bewirken?

Der Mond beeinflusst die Gezeiten – warum also nicht auch den menschlichen Körper und damit unsere Schönheit? Es ist diese vom Mond hervorgerufene Aufwärtsbewegung des Wassers, die der sogenannten lunaren Haarpflege zugrunde liegt. Der Mensch besteht hauptsächlich aus Wasser – und dieses steckt etwa zu 10–13 % auch in unseren Haaren.

Mondhaarpflege praktizieren

Wichtig ist das Zu- und Abnehmen des Mondes. Neumonde sind eine kraftvolle Mondphase, die ganz am Anfang des Mondzyklus stehen. Esoterisch gesehen gilt dies als die ideale Zeit, um die Samen der Absicht zu pflanzen. Es ist der beste Zeitpunkt, sich die eigenen Haarziele deutlich zu machen (z. B. voller, dicker, länger). Positive Selbstgespräche, Affirmationen, sind die fehlende Zutat für den Erfolg. In der Zeit bis zum Haarschnitt ist es wichtig, das Haar gut zu umsorgen: mit speziellen Kopfhaut-Peelings oder Shampoos, welche Rückstände gut aus dem Haar auflösen können. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure kann das Haarwachstum fördern und den Haarausfall verringern. Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen, Magnesium, Zink, Kollagen und/oder Biotin können die Haargesundheit zusätzlich unterstützen.

Schnitt zur Sonnenwende oder Tagundnachtgleiche

Einmal pro Jahr sollten Sie einen Schnitt jahreszeitlich um die Sonnenwende oder Tagundnachtgleiche durchführen. Am besten wird der Schnitt aber alle 10 bis 12 Wochen gemacht, was zufällig ungefähr der Länge einer Saison entspricht. In der Astrologie sind die Sommer- und Wintersonnenwende sowie die Herbst- und Frühlings-Tagundnachtgleiche sehr wichtig. Diese vier Zeiträume signalisieren einen Moment des Übergangs für energetische Veränderung.

Trimmen bei Vollmond

Der Vollmond ist eine Zeit, die symbolisch mit der Erlösung verbunden ist. Somit geben wir mit einem Haarschnitt zu dieser Zeit einen Teil von uns frei, den wir nicht mehr tragen wollen. Diese Mondphase ist eine gute Zeit für Verdickung und Stärkung.

Abnehmender Mond

Schneidet man die Haare in dieser Mondphase, wachsen die Haare langsamer nach. Präferieren Sie also einen Kurzhaar- oder Stufenschnitt, dann legen Sie Ihren nächsten Friseurtermin auf die Zeit des abnehmenden Mondes. Denn dieser Mondstand wirkt sich verlangsamernd auf das Haarwachstum aus. Bedeutet: Der Nachschnitt kann länger warten.

Apotheken-Tipps



HAUT-HAARE-NÄGEL KAPSELN

Schönheit von Innen
60 Stk.

Ein schönes Hautbild sowie kräftige Haare und Nägel sind ein sichtbares Zeichen von Vitalität und ein wichtiger Wohlfühl-Faktor. Mit den richtigen Mikronährstoffen können wir das Wachstum der Haare und den Hautzustand positiv beeinflussen. Besonders wichtig ist eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, Zink, Kupfer und Kieselsäure. Wertvolle Inhaltsstoffe aus Perlhirse, Bambussprossen und Polyporus umbellatus stärken die Haare und Nägel.

vegan

laktose
frei

fruktose
frei

gluten
frei



KINDERVITAMINE

Für bärenstarke Abwehrkräfte

Damit sich Kinder optimal entwickeln können, benötigen sie ausreichend Vitamine. Aber nur wenige Kinder nehmen heute genügend essenzielle Vitamine über die Nahrung zu sich. Gerade in der kalten Jahreszeit brauchen sie Unterstützung, um gesund durch den Winter zu kommen.

Gesundheit leicht machen

Gesunde Kinder, die sich ausgewogen ernähren, benötigen in der Regel keine Vitaminergänzung. Mit Ausnahme von Vitamin D bei Säuglingen und Kleinkindern. Viele Eltern entscheiden sich aber dafür, gerade wenn das Kind kein guter Esser ist, ihren Kindern eine Multivitamin- und Mineralstoffergänzung zu geben. So kann man sicherstellen, dass die Ernährungsbedürfnisse der Kleinsten ganz sicher erfüllt werden.

Was aber sind Kindervitamine?

Kindervitamine bezeichnen Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen in für Kinder leichter aufnehmbarer Form und in anderer Dosierung als bei Erwachsenen.

Wichtigste Vitamine



FETTLÖSENDE VITAMINE

- ✓ Vitamin A (Retinol)
- ✓ Vitamin E (Tocopherol)
- ✓ Vitamin D (Cholecalciferol)
- ✓ Vitamin K (Phyllochinon)

WASSERLÖSLICHE VITAMINE

- ✓ Vitamin C (Ascorbinsäure)
- ✓ Biotin (B7)
- ✓ Vitamin B1 (Thiamin)
- ✓ Folsäure (Folat, B9)
- ✓ Vitamin B2 (Riboflavin)
- ✓ Niacin (B3)
- ✓ Vitamin B6 (Pyridoxin)
- ✓ Pantothensäure (B5)
- ✓ Vitamin B12 (Cobalamin)

Stärken Sie sich
und Ihre Familie!



→ KINDERVITAMINE IN KAUTABLETTENFORM

Kautabletten werden ganz einfach im Mund zerkaut. Das ist gerade für Kinder praktisch, weil sie eher selten normale Tabletten schlucken können. Angeboten werden die Kautabletten in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, was die Einnahme deutlich erleichtert. Geeignet ab vier Jahren.

→ KINDERVITAMIN-SAFT

Schon ab drei Jahren können Kindervitamine in Form von Saft eingenommen werden. Einziger Wermutstropfen: die Säfte sind nicht lange haltbar. Da diese Säfte oftmals sehr süß sind, kann man sie auch mit Wasser verdünnen.

→ KINDERVITAMIN-FRUCHTGUMMIS

Für Kinder fühlt sich die Einnahme von Vitamin-Fruchtgummis wie der Verzehr einer Süßigkeit an und werden so sehr gern und einfach angenommen. Schon ab zwei Jahren können Kinder diese zu sich nehmen.

→ KINDERVITAMINE IN TROPFENFORM

Für Babys eignen sich Vitamine in Tropfenform. So stellt das Schlucken kein Problem dar. Auch die Portionierung ist wesentlich leichter, wenn man die Tropfen verwendet.

Beste Einnahmezeit

Tagsüber, wenn der Stoffwechsel am aktivsten ist, ist auch die beste Zeit zur Einnahme der Vitamine. So können die Inhaltsstoffe effektiv verarbeitet werden.



Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®

Immun
Triplex

Einigartiger 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!



Entgeltliche Einschaltung

Stand: September 2019
Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges
Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,
5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

TOPFENCREME MIT APFELMUS



ZUTATEN

Für 4 Personen • Zubereitungszeit ca. 15 Min.
• pro Portion 370 kcal

400 g Magertopfen

50 g Zucker



90 ml Mandellikör (z. B. Amaretto)

Mark von ½ Vanilleschote

120 g Haferkekse

350 g Apfelmus

1 EL Kakaopulver zum Bestäuben

Aroma-Tipp

Leere Vanilleschoten mit etwas Zucker in ein Schraubglas geben. Einige Male schütteln und mindestens zwei Wochen durchziehen lassen. So erhalten Sie wunderbaren natürlichen Vanillezucker.


ZUBEREITUNG:

Für die Topfencreme den Topfen mit dem Zucker, 50 ml Mandellikör und dem Vanillemark verrühren. Die Haferkekse zerbröseln.

Die Topfencreme, das Apfelmus und die Keksbrösel in vier große Gläser schichten. Dafür die Keksbrösel in die Gläser geben, mit dem restlichen Likör beträufeln und mit der Topfencreme bedecken. Anschließend das Apfelmus darauf schichten. Die fertigen Desserts ca. fünf Minuten durchziehen lassen. Zum Servieren mit Kakao bestäuben.

VARIANTE OHNE ALKOHOL

Für Kinder mischen Sie 90 ml Vollmilch mit ein paar Tropfen Bittermandelaroma. Rühren Sie den Topfen mit 50 ml der Milchemischung an, den Rest verwenden Sie zum Beträufeln der Kekse.

 *Profi-Tipp*

Zerbröseln fix und sauber: Geben Sie die Kekse in einen kleinen Gefrierbeutel und zerklopfen Sie sie mit einem Nudelholz oder Fleischklopper.

SERIE „ARZNEIPFLANZEN“


Theobroma cacao
(Sterculiaceae)

Kakaobaum



Obwohl Kakao meist als anregendes und nahrhaftes Getränk genutzt wird, ist seine Wirkung auch therapeutisch nutzbar. Die Samen werden in Mittelamerika und der Karibik als stärkendes Herz- und Nierenmittel angewendet, das bei Angina pectoris (beklemmende Herzschmerzen) und zum Hartreiben eingesetzt wird. Kakaobutter (das fette Öl) ist ein guter Lippenschutz.

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

einer der Mörder Cäsars	Liebeserlebnis	radioaktives Schwermetall	eine Zahl	kleines Kriebstier	Maßeinteilung an Messgeräten	Kalifenname	Staat auf der Arabischen Halbinsel	Gebühr; Schätzwert	spanische Baleareninsel	Künstlerwerkstatt	franz. Autor (Marquis de ...)	Fluss zur Rhone						
					Schweifstern				Grundlage; Unterbau									
Wind am Gardasee				früherer Name Thailands		6	Romanfigur bei Astrid Lindgren					Stadt im Ruhrgebiet						
malvenfarbig			7		Kautschukmilch				Nadelbaum		3							
				britischer Sagenkönig			Asiat, Himalajabewohner											
Wasser vogel, Nutztier		Umlaufbahn eines Satelliten		hastig; dringend	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>RÄTSELN & GEWINNEN</h2> <p>1. PREIS*</p> <p>Auszeit für 2 Personen</p>  <p>2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet im Spa & Vitalresort Eggerwirt**** in St. Michael im Lungau www.eggerwirt.at</p> <p>2. & 3. PREIS**</p> <p>je eine Pkg. Omega 3 unserer Hausmarke</p> <p>Infos auf Seite 9</p> <p><small>Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Mattersburg“ bis 01.03.2021 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!</small></p> </div>						Schiffsleinvand	Art, Gattung (Kunst, Medien)	zuverlässig, treu					
Bereich, Distrikt	10																	
ital. Komponist (Giuseppe)	Anstrengung		westafrik. Binnenstaat															
sehr kurze Kleidung																		
tapfer, frei von Furcht		eine Europäerin		festes See-, Signalzeichen														
heftiger Schlag																		
Quellfluss der Weser	Dauerbezug (Kurzwort)		elektr. geladene Teilchen	Bücherbord							Wintersportler		englische Schulstadt	Haltepunkt an Fernstraßen	Sagenkönigin von Sparta	weibl. griech. Sagen-gestalt	Besichtigungsfahrt	abwegig, fälschlich
					Atomkraft													
veraltet: Banner, Feldzeichen		Hülle, Futteral		Musical von A. Lloyd Webber			9		Roman von Stephen King	trocken; mager		8						
					sich von jemandem trennen						sich Wissen aneignen	nicht krumm						
Spielkarte	alle; jeglicher		dehnbares Hohlorgan	italienisch: Vorwärts!					Hauptstadt von Marokko	der Aristokratie angehörig								
lauter Freuden-ausbruch					Göttin der Künste	durch, mit (lateinisch)	1			Lappe	munter, lebhaft							
				ungebraucht	Verbandstoff aus Baumwolle				Gartenblume			Ziegenleder						
einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug		Telefonat				schwed. Pop-legende					Dynastie im alten Peru							
				Schaumwein					Dienstschwur									
kaum hörbar, fast lautlos		tierisches Milchorgan								4	Schluss							

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

GUTSCHEINE

für meinen Wohlfühl-Herbst

salvator
apotheke
mattersburg



3 EURO
RABATT



VITAMIN C Kapseln
um € 3,- günstiger

Superstar unter den Vitaminen

Gutschein gültig bis 31. März 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator
apotheke
mattersburg



3 EURO
RABATT



ZINK 30 Kapseln
um € 3,- günstiger

Multitalent der Spurenelemente

Gutschein gültig bis 31. März 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator
apotheke
mattersburg



10 %
RABATT



**Dr. Kottas
Husten-Bronchialtee**
um 10 % günstiger

Gutschein gültig bis 31. März 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator
apotheke
mattersburg



10 %
RABATT

**Dr. Kottas
Kamillenblütentee**
um 10 % günstiger

Gutschein gültig bis 31. März 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

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