

salvator
apotheke
mattersburg



g'sund

APOTHEKENMAGAZIN

FITNESS

SO EFFEKTIV WIRKT
E-BIKEN AUF IHRE
GESUNDKEIT

POLLENFLUG

ALLERGIEN UND
DARMGESUNDHEIT

REISEAPOTHEKE

ENDLICH WIEDER REISEN -
ABER SICHER!



APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

editorial LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir leben im digitalen Zeitalter, aber wer hätte gedacht, dass wir eines Tages fast ausschließlich digital miteinander kommunizieren müssen? Der Einsatz von Technologie und digitalen Lösungen wurde durch COVID-19 um ein Wesentliches beschleunigt. Auch unser Konsum hat sich signifikant verändert. Viele legen jetzt einen stärkeren Fokus auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Ein Wert, auf den sich alle uneingeschränkt einigen können.

Aber mit dem Frühling kommt die Hoffnung und Freude zurück. Die Sonne lockt uns ins Freie – also lassen wir los, spüren wir uns, atmen wir durch. Für die Teilnahme am Beruf, die aktive Freizeit, florierende Unternehmen und auch das Zusammensein mit Familie und Freunden. Also schützen wir unser wichtigstes Gut.

Jeden Tag wieder!

Schauen Sie auf sich.
Ganzheitlich! Wir unterstützen
Sie gern dabei.

Herzlichst,
Dr. Akos Koloszar und
Dr. Elisabeth Seedoch

4

FITNESS

So effektiv wirkt E-Biken
auf Ihre Gesundheit

14

POLLENFLUG

Allergien und
Darmgesundheit

6

DER KLUGE DARM

Unser zweites Gehirn

16

GESUNDER HAARWUCHS

Die vielen Facetten
des Haarausfalls

8

HOMEOFFICE:

Fluch oder Segen?

18

REISEAPOTHEKE

Endlich wieder reisen,
aber sicher!

10

... UND DANN KAM DAS HOMESCHOOLING

Tipps für motivierte Kinder

20

ACHTSAMKEITSLEHRE

Stress reduzieren und
Energie tanken

12

KEINE ANGST VOR PHOBIEN

5 Tipps für mentale Stärke
in der Krise

22

REZEPT-TIPP

Low carb
Bärlauch Gnocchi

Impressum:

APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Nonntaler Hauptstraße 68, 5020 Salzburg, Österreich | M: apocomm@camucamu.at | www.apocomm.at

Fotocredit: adobestock, Fotostudio Heldentheater, Lisa Shelton



Mental
TIPP

Niederlagen ALS CHANCE NUTZEN

*Wir alle kennen den Spruch: „Hinfallen ist keine Schande, nur liegen bleiben!“
In der Situation der Niederlage ist das aber oft sehr schwer zu realisieren.*

Nicht immer ist der Weg zum großen Erfolg die Summe vieler kleiner Erfolge. Da gibt es auch den einen oder anderen Rückschlag zu verkraften. Sehen Sie das nicht negativ. Jeder Rückschlag gibt Ihnen die Chance zu lernen und daraus stärker und damit erfolgreicher zu werden. Analysieren Sie, was schiefgelaufen ist, ziehen Sie daraus die richtigen Schlüsse und machen Sie sich wieder frisch ans Werk!
Denn diesmal klappt es bestimmt.

TIPP:

Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten und finden Sie Argumente,
es noch einmal zu probieren.

Wolfgang Fasching

www.fasching.co.at

Fitness

SO EFFEKTIV WIRKT E-BIKEN AUF IHRE GESUNDHEIT

E-Bikes boomen und der Glaube, dass sie nur von Bewegungsmuffeln gefahren werden, ist weit verbreitet. Dabei zeigen Studien, dass der Unterschied zur klassischen Fahrrad-Variante, in Bezug auf die zu erreichende Fitness, gar nicht so groß sind.

Bewegung ist der Schlüssel!

Klassisches Radfahren ist effektiver für die Gesundheit, als das Fahren mit einem Elektrofahrrad. Dafür aber ist dieses wiederum besser, als ein Lauf-Training. Denn E-Radfahren bietet eine körperliche Aktivität von mindestens mäßiger Intensität und es sorgt dafür, dass auch zuvor inaktive Menschen auf das Fahrrad steigen. Damit steigt automatisch die Fitness bei zuvor tendenziell unспортlichen Personen.

Fitness der E-Biker steigt

Forscher der Universität Basel stellten im Mai 2018 eine Studie mit übergewichtigen Teilnehmern auf, welche vier Wochen Fahrrad fahren mussten. Dabei stellte man fest, dass sich die kardiorespiratorische Fitness aller Probanden verbesserte, aber kaum Unterschiede zwischen E-Bike-Fahrern und klassischen Radfahrern festzustellen waren. Wer also regelmäßig ein E-Bike nutzt, profitiert hinsichtlich der eigenen Fitness und bei Faktoren wie Blutdruck, Fettstoffwechsel und dem allgemeinen Wohlbefinden.

Mit dem Rad statt dem Auto pendeln

Für viele ist die Anschaffung eines E-Bikes kein Ersatz für einen Weg, der zu Fuß bewältigt werden kann. Sondern vielmehr der Ersatz für eine Autofahrt. In den Niederlanden stellte man fest, dass Personen mit einem E-Bike 50 % weiter pendelten, als mit einem herkömmlichen Fahrrad.

Vorteil für ältere Menschen

Gerade in der älteren Bevölkerung ist das E-Bike gern gesehen. Es wirkt sich hier vor allem auf Unabhängigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden aus. Zudem gibt ein Elektrofahrrad das Selbstvertrauen, weiter entfernte Umgebungen zu erkunden, weil man sich keine Sorgen machen muss, ob man auch den Weg zurück nach Hause schaffen kann. So fallen bedeutende Barrieren weg, die den Radius älterer Menschen bisher radikal einschränkten. Jedoch sollte auch der Sicherheitsaspekt niemals außer Acht gelassen werden – darum gilt, Helm und Augen auf!



Ausgewogene Magnesium-Versorgung

Wenn wir unter Wadenkrämpfen leiden, ist es höchste Zeit, die Magnesium-Speicher des Körpers aufzufüllen. Damit es erst gar nicht zu einem Mangel kommt, sollten insbesondere ältere Personen und körperlich aktive Menschen regelmäßig Magnesium einnehmen. Bei Stressbelastungen steigt der Magnesiumbedarf ebenfalls – eine Extraportion unterstützt die Energiebildung und stärkt die Nerven. Auch auf das Herz-Kreislauf-System wirkt sich die Zufuhr von Magnesium positiv aus.

MAGNESIUM, 60 KAPSELN
**vegan - laktosefrei - fruktosefrei -
glutenfrei**

Fazit

Obwohl einige Studien zeigen, dass die Fitness bei Nutzern herkömmlicher Fahrräder nicht wesentlich höher ist, als bei Fahrern von E-Bikes, ist eines ganz klar: Bewegung ist wichtig! Egal in welcher Form. Die marginalen Unterschiede in der Effektivität einer Bewegungsart gegenüber einer anderen sollten nicht dazu führen, dass man E-Bikes von vornherein ausschließt. Wer also etwas für seine kardiovaskuläre Fitness tun möchte, noch untrainiert ist oder gern zum Sommer hin ein paar Kilogramm verlieren möchte – der sollte sich ein E-Bike anschaffen!



Der kluge Darm

UNSER ZWEITES GEHIRN

Unser Darm hat ein eigenes „Gehirn“. Aber wozu wird es gebraucht? Nur für die Steuerung des Verdauungsapparates oder für die Billionen von Mikroben im Darm? Forscher auf der ganzen Welt ergründen die Auswirkungen der Arbeit des Darmnervensystems. Sie sehen in ihm eine Schlüsselrolle für die tägliche Gesundheit, und eine Vielzahl von Erkrankungen, wenn es nicht funktioniert.

OMNi
BIOTIC®

Ich pfeif' dem Stress jetzt was!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.
Deshalb gerade jetzt: OMNi-BIOTIC® STRESS Repair

Bis 30.06.2021:

€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BIOTIC®
STRESS Repair
(28 Stk.)*

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)



 www.omni-biotic.com



*Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 30. Juni 2021. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84304



SEHR JUNGE FORSCHUNG

In den 1980er-Jahren machten Forscher eine weitere verblüffende Entdeckung: Das ENS, das sogenannte Enterische Nervensystem, bekannter als Darmnervensystem, ist voll mit Neurotransmittern. Diese Biochemikalien sind für die Hirnaktivität entscheidend. Seit den späten 90er-Jahren bezeichneten Forscher das ENS schon als zweites Gehirn des Körpers. Das Darmnervensystem und die Verbindung zwischen Gehirn und Darm schienen schon damals zu einem der Hauptschwerpunkte in der Medizin des 21. Jahrhunderts zu werden.

WAS IST DAS ENS GENAU?

Das Darmnervensystem besteht aus 50 – 100 Millionen Nervenzellen, so viele wie im Rückenmark enthalten sind. Dieser Umfang ermöglicht dem ENS, als unabhängige Einheit, völlig ohne Input von unserem zentralen Nervensystem, zu arbeiten. Beide Systeme stehen aber in regelmäßiger Kommunikation über die körpereigene Informationsautobahn, dem Vagusnerv, miteinander.

DAS INNERE ÖKOLOGISCHES SYSTEM

Die Geschwindigkeit, mit der unsere Nahrung durch den Darm bewegt wird, kann vom zentralen Nervensystem gesteuert werden. Wichtig ist dabei auch die Steuerung, wie viel Schleim den Darm auskleidet. Sowohl Geschwindigkeit als auch Schleim haben einen direkten Einfluss

auf die Mikrobiota im Darm. Denn, wie in jedem Ökosystem, diktiert auch im Darm die Umgebung, welche Bewohner gedeihen.

WICHTIGES STEUERUNGSMITTEL

In einem nur sehr dünn mit Schleimhaut besiedelten Darm, haben gute Mikroben zu kämpfen. Wird diese Schleimhaut aber wieder aufgefüllt, kommt es zu einer Neu- und Wiederbesiedelung mit Darmmikroben. Das Nervensystem trägt also entscheidend dazu bei, die Darmtransitzeit und die Schleimsekretion zu beeinflussen.

RICHTUNGSWEISEND

Werden nun aber sämtliche Signale ausschließlich vom Gehirn an den Darm geleitet? Oder erfolgt ebenfalls ein umgekehrter Informationsaustausch? Jüngste Erkenntnisse zeigen, dass beides stattfindet. Tatsächlich kommuniziert der Darm mit dem Gehirn, indem er Hormone in den Blutkreislauf abgibt, die uns innerhalb von zehn Minuten sagen, wie hungrig er ist. Er erklärt aber auch, warum uns Essen ein gutes Gefühl geben kann – obwohl sich diese Neuronen außerhalb des Gehirns befinden. Die Darmmikrobiota beeinflusst auch den Spiegel des Serotonins, welches die Glücksgefühle reguliert. Damit ist er nur einer von zahlreichen biochemischen Botenstoffen, die unsere Stimmung diktieren und von der Mikrobiota beeinflusst werden.



Homeoffice: FLUCH ODER SEGEN?

Seit dem Coronavirus wurde aus der einstigen Möglichkeit, eine Notwendigkeit! Praktisch über Nacht wurde das Homeoffice salonfähig. Was früher nur sehr wenige Unternehmen betrieben, ist nun fast überall möglich. Ob die Vorteile letztendlich die Nachteile überwiegen, hängt auch viel von der eigenen Einstellung ab.

Das 21. Jahrhundert hat uns nicht nur Corona, sondern auch die globale Digitalisierung gebracht. Immer mehr Arbeitspositionen verlagern sich in den digitalen Bereich – und in Zeiten vom notwendigen Homeoffice, offenbart sich die ganze Bandbreite der Möglichkeiten.

PRO:

#1 Produktivität steigt

Auch wenn Arbeitgeber gerne Gegenteiliges mutmaßen, aber die Produktivität der Mitarbeiter im Homeoffice steigt. Dutzende Artikel zeigen, dass von zu Hause mehr Arbeit erledigt wird. Die Mitarbeiter haben mehr Zeit für die Arbeit und gleichzeitig auch mehr Zeit für die Familie. Eine klassische Win-Win-Situation.

#2 Pendeln entfällt

Mit dem Homeoffice entfällt die Fahrt mit Bahn, Auto, Fahrrad oder der Fußweg. Das spart Zeit und Geld. Man bekommt mehr Schlaf, kann anschließend sofort Berufliches erledigen und hat daraufhin mehr Zeit für die Familie. Und nicht zuletzt wird damit auch der Stress um ein Wesentliches reduziert. Denn allein die Angst, im Stau stecken zu bleiben, entfällt.

#3 Absolute Flexibilität

Ohne Zweifel ermöglicht Homeoffice einen flexibleren Zeitplan. Neben den Kernarbeitszeiten, kann man weitere Tätigkeiten gut über den Tag verteilen. Und es bietet die Effizienz, nahtlos von der Arbeit zur Hausarbeit überzugehen – was wiederum Zeit spart.

CONTRA:

#1 Vorsicht vor Ablenkungen

Bei der Arbeit von zu Hause aus, ist der Einzelne in seiner Disziplin gefordert. Denn man muss aufpassen, dass man nicht von anderen Dingen abgelenkt wird, die man eben mal schnell daheim erledigen kann. Eine gute und klare Strukturierung des Arbeitstages schafft Abhilfe.

#2 Weniger Austausch

Der wohl größte Nachteil der Arbeit im Homeoffice ist die fehlende Möglichkeit, Ideen mit Kollegen und Vorgesetzten auszutauschen. Und es gibt eine Menge "Wohlfühl"-Energie, wenn man zusammenarbeitet, um Dinge zu erledigen. Man hat Verständnis für die Kämpfe des anderen im Arbeitsalltag, aber auch eine Menge Ablenkung in der Teamumgebung.

EIN PROBLEM DAS IMMER BLEIBT: TROCKENE AUGEN

Den Augen ist es egal, ob man im Homeoffice oder in der Arbeit sitzt. Denn das Problem bleibt das gleiche: man starrt in einen Bildschirm und das strengt die Augen an. Wenn wir am Computer sitzen, blinzeln wir nur halb so oft wie normalerweise. Das beansprucht die Augen stark. Deswegen sollte der Computerbildschirm eine Armlänge vom Gesicht entfernt sein und matte Bildschirmfilter eingesetzt werden. Sie verringern die Blendung des Auges. Hilfreich ist auch die 20-20-20-Regel: alle 20 Minuten, 20 Sekunden lang auf ein Objekt schauen, das 20 Fuß entfernt ist – das entspricht ungefähr sechs Meter.

Fazit

Die Innovation und Kreativität, mit der die Mitarbeiter von heute ihre Arbeit erledigen, ist scheinbar endlos. Und Homeoffice kann ein wahrer Segen für eine gesunde Beziehung zwischen Privat- und Arbeitsleben sein.

Trockene, gereizte Augen?

Jetzt



auch als
Doppel-
Packung!

12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH

Ohne
Konservierungs-
mittel

Bepanthen®
Augentropfen

Lindern und befeuchten



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



*... und dann kam das
Homeschooling*

Tipps für motivierete Kinder

„Homeschooling - ich war dabei!“ – könnte das Nummer Eins T-Shirt aller Eltern und Schüler sein, die sich im Schuljahr 2020/21 unfreiwillig im Homeschooling wiederfanden. Konzentriertes Arbeiten am Arbeitsplatz und in der Schule war praktisch über Nacht vorbei und Eltern wurden zu Lehrern. Zusätzlich zum eigenen Job, daheim. Da braucht es Motivation für beide Seiten. Wir zeigen, wie es gelingen kann.

Multitasking 4.0

Schon vorher hatte man neben Arbeit, Haushalt und anderen Verpflichtungen oftmals zu wenig Zeit für die Kinder. Hinzu kamen die Lockdowns, und mit ihnen das Homeschooling. Ein Begriff, der nicht neu ist, aber erst seit 2020 fast schon zu einem Mahnmal in Sachen Bildung wurde. Plötzlich mussten Eltern To-Do-Listen für anste-

hende Schulaufgaben vorbereiten. Am Morgen gab es kein Checken der eigenen WhatsApp-Nachrichten mehr, sondern das der Pinnwände sämtlicher Lehrer. Zoom-Konferenzen wurden nicht für das Homeoffice, sondern für Homeschooling eingerichtet. Kurzum: 2020 und 2021 bekam das Wort Multitasking eine ganz neue Bedeutung.

7 Tipps

FÜR GELUNGENES HOMESCHOOLING

Für Eltern bedeutet das vor allem eines: Doppelbelastung. Zu Hause arbeiten und unterrichten? Wie kann das gelingen?

1. Tief durchatmen!

Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie nicht alleine sind. Die meisten Eltern befinden sich aktuell in derselben Situation.

2. Neue Tagesstruktur bestimmen.

Grundsätzliches beibehalten: Aufstehen, Anziehen und Frühstück sollte weiterhin zu den normalen Zeiten erfolgen. Gemeinsam in der Familie einen Tagesablaufplan mit Zeiten für Lernen, Bewegung und Pausen erstellen, welcher an einem deutlich sichtbaren Ort für alle aufgehängt wird. Auch die Arbeitszeiten der Erwachsenen im Plan angeben, damit die Kinder wissen, wann der Arbeitstag zu Ende ist.

3. Arbeitsplatz festlegen.

Gleich zu Beginn sollte entschieden werden, wo jeder seine Arbeit am effektivsten und ohne Ablenkungen erledigen kann.

4. Mahlzeiten fix einplanen.

Zeiten für Mittagessen und Snacks sollten genau eingeplant werden. Das Abendessen sollte man zusammen, als Familie, einnehmen. Die beste Zeit, um über den Tag zu sprechen und gegebenenfalls Adaptionen vornehmen zu können.

5. Schlaf ist wichtig.

Um sicherzustellen, dass alle ausreichend Schlaf bekommen, sollte man auch während dieser Ausnahme-situation die gängigen Schlafenszeiten einhalten.

6. Familienzeit nicht vergessen!

Auch wenn man beim Homeschooling und Homeoffice vermehrt zusammen ist, sollte qualitative Familienzeit nicht vergessen werden. Gemeinsames Spielen, Lesen oder Sport treiben, macht den Kopf frei und stärkt das familiäre Miteinander.

7. Time to meet friends

Im Homeschooling erhöht sich die Nutzungszeit der sozialen Medien deutlich. Um den Auswirkungen des Social Distancings zu trotzen, sollten soziale Kontakte sooft wie möglich über die interaktiven Medien gepflegt werden. Videochats sind eine tolle Möglichkeit, um in Kontakt zu bleiben.



Hallo, Herr Husten! Guten Tag, Frau Bauchweh!

18 Märchen, die davon erzählen warum es wehtut ... und die helfen, sich ein bisschen besser zu fühlen.

Denn wenn Krankheiten nicht nur einen Namen, sondern ein Gesicht und eine Stimme haben, sind sie schon weit weniger erschreckend. Zusammen mit der Moderatorin „Die Besser-Fee“ lernen Eltern und Kinder, zum Beispiel den Hustenbär, Hauptmann Fieber und viele andere Gestalten kennen und erfahren, woher sie kommen, was sie in unserem Körper anrichten und wozu sie (manchmal) doch gut sind. Verpackt in wunderbar bildhafte Geschichten, die Eltern ihren Kindern je nach Krankheit oder „einfach so“ vorlesen können. Weil medizinische Betreuung bei Krankheit zwar wichtig ist, Zeit, Liebe und Zuwendung gerade in dieser Phase aber mindestens ebenso bedeutend sind.

Schicken Sie eine Mail mit dem Betreff „**Hallo, Herr Husten!**“ an gewinnspiel@camucamu.media und mit ein bisschen Glück ergattern Sie eine von zehn Ausgaben.

Folke Tegetthoff: Hallo, Herr Husten! Guten Tag, Frau Bauchweh!
Nymphenburger Verlag 2015, ISBN: 348502855X

5 TIPPS FÜR MENTALE STÄRKE IN DER KRISE

Keine Angst vor Phobien



COVID-19 hat von uns in jeglicher Hinsicht Tribute gefordert. Doch bei manchem wurde eines ganz besonders gefördert: die Angststörungen. Alles, was wir als selbstverständlich angesehen haben, wurde durch die weltweite Pandemie verändert. 5 Tipps für etwas Licht am Ende des Tunnels:

Einige von uns kommen im Moment noch gut mit den Auswirkungen der Pandemie zurecht. Experten fürchten aber, dass unsere emotionale Belastbarkeit zu schwinden beginnt, sollte die Bedrohung durch COVID-19 weiter anhalten. Wie aber kann man die eigenen Ängste und Befürchtungen bewältigen? Einige Tipps helfen, gut durch die Krise zu kommen:

#1 Verfolgen Sie nicht zwanghaft alle Nachrichten, bleiben Sie aber informiert. Sensationslüsterne Berichterstattungen sollten Sie auslassen.

#2 Das ständige Überwachen von Nachrichten und Social Media Feeds kann schnell zwanghaft und kontraproduktiv werden. Das verstärkt die Angst mehr, als sie gelindert wird. Wenn die Angst ein ständiges Problem ist, sollte der Medienkonsum zeitlich eng beschränkt werden.

Wer loslässt, erlebt den Zauber des Anfangs!

Die ätherischen Öle von Lavendel und Iris, aber auch Herznoten wie Rose und Rosengeranie halten unser Innerstes im Gleichgewicht und geben Kraft.



Finden Sie des Rätsels Lösung (auf S. 23) und gewinnen Sie eines von zwei Primavera-Duftsets.

#3 Konzentrieren Sie sich auf Fragen, die innerhalb der eigenen Kompetenz und Verantwortung liegen. Umstände, die außerhalb unserer persönlichen Kontrolle liegen, bringen uns nicht weiter und verstärken nur die Angstzustände. Unternehmen Sie Schritte, um Ihr persönliches Risiko zu verringern.

#4 Gehen Sie sooft es geht an die frische Luft und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Das unterstützt das Immunsystem und damit Ihre allgemeine Gesundheit.

#5 Versuchen Sie Ihren regelmäßigen Schlaf-, Schul-, Essens- oder Arbeitsplan einzuhalten. Dies kann helfen, ein Gefühl der Normalität aufrechtzuerhalten.



PRIMAVERA®



Düfte

FÜR KRAFT UND ZUVERSICHT

100 % naturrein



Pollenflug

ALLERGIEN UND DARMGESUNDHEIT

Hätten Sie es gewusst? Tränende Augen, eine laufende Nase und Niesen in der Pollenzeit haben etwas mit dem Darm zu tun. Immer mehr Studien zeigen, dass viele Beschwerden mit der Gesundheit des Darms zusammenhängen. Und die allergische Rhinitis, gemeinhin als Heuschnupfen bekannt, ist da keine Ausnahme. Dabei kann man einiges tun, um diese Allergien zu vermeiden.



HILFE BEI POLLENALLERGIE

Von einigen Darmbakterienstämmen weiß man, dass sie gezielt bei Allergien helfen können. Führt man diese zu, wird das Immunsystem unterstützt und die bisherigen Abwehrreaktionen gegen die Antigene besänftigt. Eine Pollenallergie lässt sich so viel besser in den Griff bekommen und die Betroffenen erhalten deutlich mehr Lebensqualität zurück. Idealerweise wird ein solches Probiotikum bereits eine Woche vor Eintreten der Pollenflugzeit, und auch währenddessen, durchgehend eingenommen.

ABER KÖNNEN ALLERGIEN VERHINDERT WERDEN?

Die Antwort ist: Ja! Allergien können heutzutage gut mit Medikamenten behandelt werden. Allerdings gibt es weitere Möglichkeiten, das eigene Risiko zu mindern, eine Allergie zu entwickeln. Und die beginnen mit einem gesunden Darm! Denn, je gesünder und vielfältiger das aus Bakterien bestehende Darmmikrobiom ist, desto weniger allergische Symptome bilden sich hieraus.

STÖRFAKTOREN DES MIKROBIELLEN GLEICHGEWICHTS

Das Darmmikrobiom verliert an wertvoller Vielfalt, weil unsere Essgewohnheiten viel einseitiger geworden sind, die Einnahme von Antibiotika aber zugenommen hat. Damit verlernen Darm und das Immunsystem die „Artenvielfalt“ dessen, was als „fremd“ erkannt werden kann, aber keiner Überreaktion bedarf. Diese Aussage ist nicht neu! Schon bei Kindern sagt man, dass sie gesünder sind, je mehr Einflüssen sie von außen ausgesetzt werden. HEISST: Je mehr Mikroorganismen wir uns aussetzen, desto stärker ist unsere Immunabwehr. Ein von einseitiger Ernährung geschwächter Darm reagiert bei Allergenen über und schickt den Körper in den Verteidigungsmodus – auch bekannt als Allergie.

WIE SCHAUT DIESE ÜBERREAKTION AUS?

Damit bezeichnet man die Immunreaktion des Körpers gegen einen fremden Eindringling. Die krankheitsbekämpfenden Immunzellen des Körpers identifizieren dabei harmlose Substanzen fälschlicherweise als gefährliche Bakterien oder Viren. Beim Angriff der Immunzellen auf die Allergene werden Chemikalien produziert, welche eine Freisetzung von Histamin zur Folge haben. Dadurch kommt es zu den

bekanntesten Symptomen wie eine laufende Nase, rot tränende Augen, Bauchschmerzen oder Durchfall.

GESUNDER DARM – WENIGER ALLERGIEN

Es könnte also mehr hinter Allergien stecken, als man denkt. Und das Wichtigste dabei ist: Wir können mehr dagegen tun, als bisher gedacht. Während Darmbakterien und Allergien nach wie vor ein aktives Forschungsgebiet sind, könnte eine sorgfältige Ernährung, gerade bei Kindern, helfen, ein Leben lang frei von Allergien zu sein. Und in Zukunft sollen Darmbakterien sogar Allergien behandeln können.

Allergicauslösende Stoffe:

- × Pollen
- × bestimmte Nahrungsmittel wie Milch- oder Hühnereiweiß, Fisch, Nüsse
- × Hausstaubmilben
- × Schimmelpilze
- × Tierhaare
- × Insektengifte

BEZAHLTE ANZEIGE



Darm & Immunsystem

80% Ihrer Immunzellen sitzen im Darm!

IN IHRER APOTHEKE!



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Gesunder Haarwuchs

DIE VIELEN FACETTEN DES HAARAUSFALLS



Fast alle Männer und Frauen leiden mit zunehmendem Alter an dünner werdendem Haar oder Haarausfall. Bei circa 40 % aber tritt eine deutlichere Form auf. Dabei ist erblich bedingte Kahlheit die häufigste Ursache für Haarausfall.

Haarausfall kann von leichter Ausdünnung bis zur völligen Kahlheit reichen. Er beginnt häufig im Alter zwischen 20 und 30 Jahren. Am deutlichsten aber ist die Veränderung bei Frauen nach der Menopause. Man nennt diesen Zustand Androgenetische Alopezie. Bei Männern wiederum verursacht sie die bekannte Glatze (male-pattern baldness).

Ab wann spricht man von Haarausfall?

In der Regel fallen uns 50 bis 100 Haare pro Tag aus. Haben Sie das Gefühl, dass es deutlich mehr sind, sollten Sie sich beraten lassen. Nahrungsergänzungen können schon bei den ersten Symptomen helfen.

Erblich bedingter Haarausfall

Auch genannt Androgenetische Alopezie, ist die häufigste Art von Haarausfall. Dabei wird man bereits mit vererbten Haarfollikeln geboren, die empfindlich auf ein Hormon namens Dihydrotestosteron (DHT) reagieren. Das bewirkt, dass sich die Haarfollikel mit der Zeit verkleinern und dünneres, feineres, Haar produzieren. Am Ende dieses Prozesses hören die Follikel ganz auf, Haare zu produzieren. Bei Männern bemerkt man das typischerweise am zurückweichenden Haaransatz oder dünner werdenden Haar am Scheitel. Frauen mit erblich bedingtem Haarausfall, stellen zumeist erst einmal eine allgemeine Ausdünnung des Haares fest. Erblich bedingte Kahlheit ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Zustand. Verursacht durch eine Kombination aus Genetik, Hormonspiegel und dem Alterungsprozess.

Altersbedingter Haarausfall

Wird auch Involuntionale Alopezie genannt. Gemeint sind damit die allmähliche Ausdünnung und der anschließende Verlust von Haaren, die mit dem Alter kommen. Haarfollikel gehen dabei in die Ruhephase über und die verbleibenden Haare werden kürzer, feiner und weniger. Es ist die zweithäufigste Form des Haarausfalls.

Haarausfall aufgrund einer Autoimmunerkrankung

Bei der Alopecia areata greift das Immunsystem fälschlicherweise die Haarfollikel an. Dabei kommt es zu Haarausfall auf der Kopfhaut, im Gesicht und an anderen Stellen des Körpers. Da oft mehrere Familienmitglieder betroffen sind, geht man davon aus, dass die Genetik bei dieser Erkrankung eine Rolle spielt. Sie tritt häufig erstmals in der Kindheit auf.

Haarausfall durch langfristiges Ziehen

Die Traktionsalopezie resultiert aus geschädigten Haarfollikeln, die durch ständiges Spannen oder Ziehen,

also mechanische Einwirkungen, entstehen. Die modernen, wenn auch praktischen, engen Frisuren wie Pferdeschwänze, Dutte oder Zöpfe, können zu einer Traktionsalopezie führen. Doch woran erkenne ich diese?

1. Lokaler Haarausfall oder Haarbruch am Ansatz.
2. Haarausfall durch Frizz - kürzere Härchen stehen vom Kopf ab oder lösen sich aus der Frisur.
3. Der Haaransatz geht zurück oder weist vermehrt kürzere Haare auf.

Aufräumen mit einem Irrglauben

Eine Volksweisheit behauptet, dass Kahlheit von der Familie der Mutter vererbt wird. Diese Annahme wurde von Forschern widerlegt. Tatsächlich hängt sie mit den Genen zusammen, die von beiden Elternteilen eingebracht wird.

BEZAHLTE ANZEIGE

Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall* und für ein gesundes Haarwachstum.

Wieder verliebt in meine Haare

Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall

*erblich bedingt

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / Wirkstoff: Minoxidil Anw.: Zur Anw. auf der Haut. 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. Enth.: Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/211118/LW_AT)



BIO-H-TIN® Vitamin H

Unterstützt das Haarwachstum

BIO-H-TIN Vitamin H 2,5 mg Tabletten / Wirkstoff: Biotin Anw.: Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin - Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT_2,5mg_AT_190701_LW)

Jetzt neu:
lactosefrei

BIO-H-TIN® - Wirkungsvoll für Haare & Nägel

www.biohtin.at

Reiseapotheke

ENDLICH WIEDER REISEN, ABER SICHER!

Die Pandemie hat uns gezwungen, das Thema Reisen neu zu überdenken. Statt Flugreisen steigen wir öfters auf das Auto oder - noch besser! - das Wohnmobil um. Anstelle eines Strandurlaubes, erkunden wir bislang unentdeckte Ecken der eigenen Heimat. Achtsamkeit statt Schnelligkeit. Das innere Fernweh seufzt schon mal auf. Und wir? Wir packen die Reiseapotheke. Denn die muss in jedem Fall mit!

Besser vorbereitet sein

Der schlechteste Zeitpunkt nach einer Apotheke zu suchen ist der, wenn man sie schon dringend braucht. Deshalb ist es wichtig, ein stets vollausgestattetes Erste-Hilfe-Set dabei zu haben und dieses, je nach eigenem Bedürfnis, zusätzlich zu erweitern.

Diese Dinge sind wichtig

Was auch immer dieses Jahr geplant ist: Etwa ein Trip in die Ferne oder doch lieber in der Nähe? Eine abenteuerliche Weltreise für ein Jahr oder doch eher ein entspannter Kurzausflug? Jeder Ort hat seine eigenen Gegeben-

heiten und verlangt, unter Umständen, eine schnelle medizinische Versorgung. Was also darf in der Reiseapotheke nicht fehlen? Einige grundlegende Medikamente zur Behandlung von Magenproblemen, Erkältungen und Allergien sollten immer zur Hand sein. Näheres in unserem Erste-Hilfe-Kit auf der nächsten Seite.

Außerdem zu beachten:

#1 Über die Impfstoffanforderungen der zu bereisenden Länder informieren. Die Weltgesundheitsorganisation führt hier eine aktuelle Liste der Länder, die eine Gelbfieberimpfung verlangen.

#2 Wer verschreibungspflichtige Medikamente braucht, sollte vor der Reise mit dem Arzt eine Liste aller verschriebenen Medikamente in generischer Form erstellen. Nur für den Fall, dass man auf der Reise ein Rezept verlegt.

Sichere Aufbewahrung

Am besten bewahrt man die Reiseapotheke in einem Behälter aus Hartplastik auf, welches in Fächer unterteilt ist. So kann man die Apotheke sorgenfrei in eine Tasche oder einen Koffer legen, ohne dass etwas kaputt gehen könnte.

Gute Reise, bleiben Sie gesund!



Reiseapotheke

ERSTE-HILFE-KIT

- × Kopfschmerztabletten
- × Medikamente gegen Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl
- × Medikamente gegen Durchfall
- × Alkoholtupfer und flüssige Desinfektionslösung
- × Verbände: Heftpflaster, Gazen, Tapes, Blasenpflaster und Verbandsrollen
- × topische Cremes: Wundheilungscreme, Schaum spray zur Linderung von leichten Verbrennungen und Sonnenbrand, antibiotische Salbe, juckreizstillende Creme
- × Augen- und Ohrentropfen
- × Antihistaminika bei allergischen Reaktionen und saisonalen Allergien
- × Husten- und Erkältungsmittel sowie Lutschtabletten
- × Medikamente gegen Reisekrankheit



Cetaphil® Sun Sensitive Gel-Fluids

STARKER SONNENSCHUTZ FÜR SENSIBLE HAUT

- ▶ Extra leichte, fettfreie Formulierung
- ▶ Schutz vor sonnenbedingter Hautalterung*
- ▶ Als Make-up-Grundlage geeignet
- ▶ Nicht komedogen
- ▶ Ohne Duftstoffe, Fette und Emulgatoren



Achtsamkeitslehre

STRESS REDUZIEREN UND ENERGIE TANKEN

Seit jeher besteht unser Alltag meist aus Schaffen, Machen und Tun. Wir sehnen uns alle nach tiefer Entspannung, nach einem Kraftort des Loslassens und Zurücklehnens, der uns die Möglichkeit bietet, einfach nur das Hier und Jetzt zu genießen. Wie und wo das geht, verrät uns Alfred Silbergasser.

ZEIT NEHMEN FÜR DIE WICHTIGEN DINGE

Materiell haben wir meist alles greifbar, dennoch dröhnt in uns eine Leere. Zur Verfügung stehen zu müssen ist der Drang, dem wir nachgeben. Egal, ob es gegen unsere eigenen Energie-reserven geht oder nicht. Das Verein-nahme werden fühlt sich nicht gut an, und ist doch für viele ein Teufelskreis. Umso wichtiger ist es, nach Kraftor-ten zu suchen und sich Zeit dafür zu nehmen. Achtsamkeitslehrer Alfred Silbergasser im Interview:

Was sind für Sie Kraftorte?

„Es sind Plätze in der Natur mit so-genannten Meridianen, also Kraft-linien. Dort fließt besonders viel Ener-

gie, die auch wir Menschen spüren kön-nen, wenn wir gelernt haben, auf die entsprechenden Zeichen zu achten.“

Wie gehe ich dann mit mei-nem Kraftplatz um?

„Kraftplätze sind kein Kummer-kasten. Das Abladen von Problemen ist hier fehl am Platz. Wer aber in sich selbst hinein hören möchte, offen ist, für den inneren Dialog, der wird an Kraftplätzen Gedanken und Ideen empfangen können.“

Was macht das Gasteiner-tal zu einem besonderen Kraftplatz?

„Wir haben die wichtigsten Elemen-te direkt vor der Haustür: Berge und

Wasser. In der Naturphilosophie Feng Shui wird den Bergen die Yang-Quali-tät zugeschrieben. Sie sind männlich besetzt und geeignet, wenn man Klar-heit und Überblick sucht. Wasser ist das sogenannte Yin und weiblicher Natur. So eignet es sich, um in Kontakt mit seinen Gefühlen und der eigenen Intuition zu kommen.“

Warum sollte jeder nach seinem Kraftplatz suchen?

„Ganz einfach: weil unser Leben kei-ne Generalprobe ist. Wir haben nur eine einzige Chance, es so schön und angenehm wie möglich zu gestalten. Deshalb liegt es an uns, Achtsamkeit zu lernen und unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele notwendige Auszeiten zu gönnen.“



Im Alpenhaus Gasteinertal bieten Sie ALPEN.KRAFT.RETREATS an. Was passiert dabei?

Bei diesen Retreats verbringt man vor allem viel Zeit in der Natur. Man wird dabei zurück zu sich selbst geführt, zu den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Das Bewusstsein wird geschärft, die Geisteskraft wiedergefunden und alter Ballast kann abgeworfen werden. Eine Streicheleinheit für die Seele.

SIE WOLLEN MEHR VON ALFRED SILBERGASSER HÖREN?

Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone und hören Sie das ganze Interview.



SIE MÖCHTEN AUCH IHREN PERSÖNLICHEN KRAFTORT FINDEN?

Ergreifen Sie Ihre Chance einen Aufenthalt für zwei Personen im Alpenhaus Gasteinertal zu gewinnen. Lösen Sie das Rätsel auf Seite 23 und mit ein bisschen Glück wartet Ihr persönliches ALPEN.KRAFT-Paket auf Sie.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK:

DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL
Kurgartenstraße 26
5630 Bad Hofgastein
Österreich
Tel.: +43 6432 6356
Fax: +43 6432 8454
E-Mail: willkommen@alpenhaus-gastein.at
Web: www.alpenhaus-gastein.at



Für Belastbarkeit und Stressresistenz

Die Vitamine des B-Komplexes sind äußerst wichtig für starke Nerven und einen gelassenen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) sind Vorstufen von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon. Gemeinsam mit den B-Vitaminen helfen sie, die Stimmungslage zu stabilisieren und Stresssituationen besser zu meistern.

ANTISTRESS, 60 KAPSELN
**vegan - laktosefrei - fruktosefrei -
glutenfrei**



Koch mit Herz

Rezept-Tipp

LOW CARB BÄRLAUCH GNOCCHI

ZUTATEN

für 2 Portionen

300 g Karfiol
50g Bärlauch, frisch
1 Ei (Größe L)
30 g Parmesan, gerieben
30 g Vollkorn-Haferflocken, gemahlen
30 g Leinsamenmehl
20 g Flohsamenschalen, gemahlen
1 TL Salz
1 Prise Muskatnuss
2 EL Butter
etwas Leinsamenmehl zum Ausrollen
etwas Parmesan zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Den Karfiol waschen, grob schneiden und im Schnellkochtopf oder in Salzwasser sehr weich kochen. Den Bärlauch waschen, trocknen und grob schneiden.

Karfiol, Bärlauch, Ei und geriebenen Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Mus verarbeiten. Die Masse in eine Schüssel füllen und alle restlichen Zutaten, bis auf die Butter, dazu geben. Kräftig umrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Ist der Teig zu klebrig, füge noch etwas Leinsamenmehl hinzu. Streue etwas Leinsamenmehl auf die Arbeitsfläche und forme Rollen aus dem Teig. Schneide diese in Gnocchi zu.

Bringe reichlich Salzwasser zum Sieden, gib die Gnocchi dann vorsichtig hinein und lasse diese bei mittlerer Hitze so lange im Wasser, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend vorsichtig abschöpfen und abtropfen lassen.

Reichlich Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin schwenken. Auf dem Teller dann mit gehobelem Parmesan garnieren. Genieße die Low Carb Bärlauch Gnocchi zu einem Stück Fleisch, Fisch oder einem großen Salat.

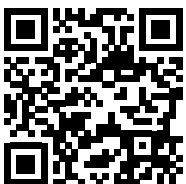


ALLIUM URSINUM (ALLIACEAE)

BÄRLAUCH

Heilpflanzen wie Bärlauch oder Kresse-Arten produzieren im Frühjahr reichlich Scharfstoffe und putzen die Schleimhäute durch. Dadurch bewahren sie uns vor Infektionen. Zudem verhindert Bärlauch wie auch sein Gattungskollege, der Knoblauch, Ablagerungen in den Blutgefäßen. Sein Genuss kann dabei helfen, unsere Cholesterinwerte zu senken und er zeigt antioxidative Wirkung.

Quelle: www.teh.at



Rezept:
© Lisa Shelton | Koch mit Herz



Sie finden dieses Rezept super und wollen mehr?
Hier geht's zu Lisas brandneuem Kochbuch.

Folgen Sie Lisa:

Instagram @kochmitherz_lisa
Facebook @Kochmitherz

Gehirn-Jogging

RÄTSELN & GEWINNEN

Nelkenpfeffer	wegen, aufgrund	Tiermund	einen Lebensbund betreffend	Gewebe	arktisch	Getreide	bildender Künstler; Handwerker	Schnittblumengefäß	Lehrning (Kurzwort)	ätherische Flüssigkeit	Unter-einheit von Euro u. Dollar	Verzierung								
					Buchformat			Zinke, Spitze												
benachbart, nicht weit				norwegische Hauptstadt			Wasserfläche innerhalb e. Atolls					göttliches Gesetz								
eine Zahl					franz. Stadt an der Rhone				ein Glücksspiel											
			Sporenpflanze				amtliches Verzeichnis													
gefüllt		hastig; dringend		amerik. Schauspielerin (Grace)	<div style="text-align: center;">  <p>1. PREIS*</p> <p>Alpenhaus.Gutschein über</p> <p>2 Übernachtungen für 2 Personen in einem Doppelzimmer, inklusive Frühstück sowie Benutzung des hauseigenen ALPEN.VEDA.SPA www.alpenhaus-gastein.at</p>  <p>2. & 3. PREIS**</p> <p>Gewinnen Sie eines von zwei Primavera-Packages mit der Duftmischung „Lass los“ und dem Raumspray „In Balance“. Nähere Infos zu den Produkten finden Sie auf S. 12.</p> <p>Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Mattersburg“ bis 01.06.2021 per E-Mail an raetsel@camucamu.media senden und gewinnen! Viel Glück!</p> </div>							Spielmarke beim Roulette	Bundesstaat der USA	vornehm; großzügig						
Stutzer, Modenarr																				
feierliche Zeremonie	erst einmal		die Ackerkrume lockern														Geliebte des Zeus			
Endpunkt																	Wagenbespannung	Haupt-hafen von Nigeria	haltbare Chemiefaser	
leichter Klappkinderwagen		Chef, Vorgesetzter (ugs.)		Edelgas																
an einer höher gelegenen Stelle																				
Kopfschmuck des Herrschers	englisches Bier		dt. Komponist (Werner)	Halbinsel an der Ostseeküste								den Ansprüchen e. Tierart genügend		besitzanzeigendes Fürwort	Ränkeschmied	Holzblasinstrument		sich täuschen	kurzes Gewehr	ein Marder
												Anfälligkeit für Provokationen								
von Sinnen, außer sich		britischer Sagenkönig		keine Bedeutung beimessen				Querstange am Mast		Sumpfkranichvogel										
					Gefolgs-mann							Zirkus-arena	schon ziemlich alt							
Beruf in der Viehwirtschaft	Viehhüter		Vermerk, kurze Aufzeichnung	spanisch: Gebirgskette				orient. Gericht vom Drehspieß	Wüste in Südwestafrika											
amerik. Schauspieler (Tom)					kegelförmiges Indianerzelt	Abk.: Industrie- u. Handelskammer			antikes arab. Königreich	alkalische Verbindung										
				englisch: eins	Backmasse			eine Baltin					Frage-wort: Auf welche Art?							
bargeldloser Zahlungsverkehr		Sprudel für alkoholische Getränke				schwed. Pop-legende				Fluss in den Finn. Meer-busen										
					Lautstärke-maß			verfehlt, abstrus												
Brettspiel-figur		Scheitel-punkt				Blechblas-instrument				nord-deutsch für Ried, Schilf										

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

* 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-FRÜHLING

salvator
apotheke
mattersburg



Sie sparen
3 EURO



Multivitamin Kapseln
um € 3,- günstiger

Das tägliche Nährstoff-Plus

Gutschein gültig bis 30. Juni 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator
apotheke
mattersburg



Sie sparen
3 EURO



B-Komplex Kapseln
um € 3,- günstiger

Gute Laune in der Kapsel

Gutschein gültig bis 30. Juni 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator
apotheke
mattersburg



Sie sparen
3 EURO



Frühjahrsputz Tee
um € 3,- günstiger

Entschlacken, entgiften & abnehmen

Gutschein gültig bis 30. Juni 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator
apotheke
mattersburg



Sie sparen
3 EURO



Haut-Haare-Nägel Kapseln
um € 3,- günstiger

Schönheit von innen

Gutschein gültig bis 30. Juni 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