

salvator
apotheke
mattersburg



g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

GRATIS

HERZBEWUSST

DIE ANGST VOR DEM INFARKT

LIVE!

ENDLICH WIEDER SCHULE

**HERPES UND SEINE
FREUNDE**

QUICK-TIPPS ZUM UMGANG MIT
EINEM AUSBRUCH

HERBST 2021



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

nach einem herrlichen Sommer, in dem wir wieder reisen, Freunde treffen, Restaurants und Konzerte besuchen durften, kommt nun der besinnlichere Herbst. Zu keiner anderen Jahreszeit wird die Natur in ein so goldenes Licht getaucht. Zeit, sich darauf zu freuen.

Auf ausgedehnten Spaziergängen lohnt es sich dann auch mal, der positiven Kraft der negativen Gedanken Raum zu geben.

Denn es gibt nicht wenige Menschen, die Respekt vor der dunkleren Jahreszeit haben. Verwandeln wir unsere Sorgen lieber in Fürsorge.

Fürsorge für unsere Lieben und uns selbst indem wir jedem negativem Gedanken fünf positive entgegensetzen. Probieren Sie es aus.

Auch unsere Kinder können (hoffentlich) wieder uneingeschränkt in die Schule gehen. Die Freude ist groß, manche Sorgen aber auch. Also geben wir unseren Kindern das wichtigste mit: Motivation.

Denn der Schlüssel zu Spaß an der Schule ist Lob. Es baut Selbstvertrauen auf und hilft den Kindern, erfolgreich ins neue Schuljahr zu starten.

Der Herbst kann also kommen – wir sind so gut vorbereitet, wie wohl noch nie zuvor. So vieles haben wir alle geschafft. Gemeinsam. Zeit, diesen Herbst zu genießen, in all seiner Fülle an Farben, Aromen und Glücksgefühlen.

bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Akos Koloszar und
Dr. Elisabeth Seedoch

inhalt

4

Biorhythmus

Wenn die Tage kürzer werden

6

Wund(er)-Heilung

Wie sich unser Körper regeneriert

8

Erdbeerwoche

Wenn der Bauch schmerzt und die Stimmung sinkt

10

Nichts für Warmduscher

Mit Eisbaden den eigenen Körper ins Glück „schocken“

12

Reizhusten

Woher er kommt und wie er wieder verschwindet

14

Dopamin im Fokus

Warum Glück Sinn machen muss

16

Rapunzel und ihre Haarmärchen

Zehn Mythen über Haarpflege

18

Aromatherapie

Was Sie unbedingt über ätherische Öle wissen sollten

22

Rezept

Frühstücks-Süßkartoffel

23

Gehirn-Jogging

Rätseln & Gewinnen

Impressum:

APOCOMM – IHR APOTHEKENMAGAZIN

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

Fotocredit: adobestock, TAUERN SPA Zell am See – Kaprun

MENTAL
TIPP

Die Kraft aus der Instabilität

Wir wollen Sicherheit im Äußeren – und das führt zu einer Menge Instabilität im Inneren.

Wir müssen lernen, diesen Wunsch umzudrehen und die Instabilität anzunehmen. Das mag absurd klingen, aber genau so lernen wir, dem Fluss des Lebens zu vertrauen, uns selbst zu vertrauen und infolgedessen in unserem Inneren stabiler, stärker und ausgeglichener zu werden.

Joana Weber
Soulcoach



www.soulcoach-joana.de

Scannen Sie den QR-Code
und erfahren Sie mehr
über Soulcoach Joana.



Biorhythmus

Wenn die Tage kürzer werden



Der Herbst steht vor der Tür und damit auch wieder der verminderte Lichteinfall. Der inneren Uhr zufolge hat das auch Auswirkungen auf unseren Biorhythmus. Er gerät aus dem Takt, wir werden antriebsloser und müder. Wie aber funktioniert unsere innere Uhr und kann man sie austricksen?

Gesteuert von einem reiskorngroßen Zentrum

Forscher haben herausgefunden, dass in jedem unserer Organe die darin enthaltenen Gene im Takt der Tage mitschwingen. Jedes nach einer ganz individuellen Uhr, auch bekannt als „zirkadianer Rhythmus“. Zirkadian ist lateinisch und steht „für rund um die Uhr“. Die Chronometer in unserem Körper laufen 24 Stunden miteinander synchron. Gesteuert wird das gewaltige Uhrwerk dabei von einem nur reiskorngroßen Zentrum: dem „suprachiasmatischen Nucleus“, kurz SCN. Finden kann man es etwa auf der Höhe der Nasenwurzel, hinter den Augen, über der x-förmigen Kreuzung der Sehnerven.

Wie funktioniert das SCN?

Von der kleinen, aber mächtigen Zeitschaltzentrale aus führen Nervenstränge zur Zirbeldrüse. Hier wird das Schlafhormon „Melatonin“ gebildet und der Schlafrythmus dirigiert. Damit beginnt der vielfältige Biorhythmus des Körpers:

- 6 Uhr** Das SCN senkt den Melatoninspiegel im Blut.
- 7 Uhr** Unser Körper wird mit aktivierenden Hormonen überschwemmt, die uns aufstehen lassen.
- 12 Uhr** Gegen Mittag ist die Konzentration an roten Blutkörperchen am höchsten und der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt.
- 14 Uhr** Am Nachmittag sind die Reflexe schneller als sonst.
- 16 Uhr** Körpertemperatur, Blutdruck und Puls erreichen ihren Höchststand.
- 18 Uhr** Der Körper beginnt mit der Regeneration, so ist zu dieser Zeit auch der Harnfluss am stärksten.
- 21 Uhr** Zwei Stunden bevor wir einschlafen, gibt der SCN der Zirbeldrüse den Befehl, den Melatoninspiegel wieder anzuheben, damit wir gut schlafen können.

Kann man den Biorhythmus ausschalten?

Es ist praktisch unmöglich, sich von der inneren Uhr abzukoppeln. Wer es dennoch macht - bspw. aufgrund von Schichtarbeit -, wird in der Regel häufiger krank und ist psychisch weniger belastbar. Besser ist es, mit dem eigenen Biorhythmus zu arbeiten und auch mit der Ernährung unterstützend zu wirken. So enthalten Walnüsse wichtige Omega-3-Fettsäuren, oder Avocados Kalium und Lecithin. Beide sind Brain Food und wichtig für ein gutes Energielevel. Walnüsse können vor dem Schlafengehen helfen, den Biorhythmus wieder herzustellen und die Schlafqualität zu verbessern.

Auswirkungen auf den Darm

Auch unser Darm liebt es, wenn man nach dem Biorhythmus lebt. Für einen guten Start in den Tag empfiehlt sich, zum Beispiel ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen. Das regt das Verdauungsorgan an. In der Mittagspause sind 15 Minuten Bewegung gut für die Darmtätigkeit und zum Abend sollte es leichte Kost geben, da sich dann bereits unsere Stoffwechselprozesse verlangsamen. Das bringt auch unsere Energie wieder auf ein gutes Level.

Unser Organismus leidet im Winter

Während des Tages sind Sonnen- und Tageslicht wichtig für die Bildung des „Wachhormons“ Serotonin. Es dient als Ausgangssubstanz für das nächtliche Melatonin und wird im Körper, mithilfe von Vitamin B6 und Magnesium, gebildet. Da die Lichtzufuhr in der kalten Jahreszeit abnimmt, reduziert sich auch die Produktion des Hormons Melatonin. Dadurch sind wir nicht

mehr so leistungsfähig und werden anfälliger für Infekte sowie Stimmungsschwankungen.

Pflanzliche Hilfe

Präparate aus der Apotheke können unterstützend wirken. So fördert die Aminosäure Arginin den Blutfluss, denn so wird mehr Sauerstoff durch den Körper gebracht und man wird agiler. Als Mittel der Wahl gilt auch das Johanniskraut, die Heilpflanze wirkt wie ein leichtes Antidepressivum. Langfristig eingenommen, trägt sie zur seelischen Ausgeglichenheit bei und führt zu mehr Kraft und Agilität. Auch Zink unterstützt das Immunsystem und die korrekte Arbeitsweise des Körpers.

Schon gewusst?

Russland hatte 2011 alle Uhren auf Sommerzeit umgestellt. Aber statt der erhofften positiven Effekte, gab es mehr Depressionen und mehr Verkehrsunfälle am Morgen. 2014 stellte Russland dann verpflichtend die ganzjährige Winterzeit ein. Schlafforscher sind sich einig, dass diese eher zur inneren Uhr des Menschen passt.



Ich pfeif' dem
Stress
jetzt was!

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



Bis 15.12.2021:
€ 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



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 15. Dezember 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. 84487

Wie sich unser Körper regeneriert

Wund(er)-Heilung

Die meisten Wunden kann unser Körper von selbst heilen. Mit Ausnahme der Zähne ist jede Gewebeart des menschlichen Körpers zur selbstständigen Wundheilung fähig. Aber wie geht diese – fast schon Wunderheilung – vor sich?

Entsteht eine Wunde, treten die Selbstheilungskräfte unseres Körpers in Kraft. Zerstörtes Gewebe wird durch neues ersetzt und es können sich Narben bilden. Je nach Größe und Tiefe der Wunde verlängert sich die Heilungsdauer und auch das Risiko für Infektionen ist dann höher.

Wunden unterscheidet man in folgende Gruppen:

1. **Akute Wunde:** Verursacht durch äußere Gewalteinwirkung oder als Operationswunde.
2. **Chronische Wunde:** Folge einer Erkrankung, zum Beispiel einem Geschwür.
3. **Thermische Wunden:** Hervorgerufen durch Verbrennungen, Verbrühungen oder Erfrierungen.
4. **Chemische Wunden:** Entstehen durch Verätzung mit Säuren oder Laugen.
5. **Strahlenbedingte Wunden:** Verursacht durch Bestrahlung mit ionisierenden Strahlen, z. B. Röntgenstrahlen.

Wie heilt sich der Körper selbst?

Die Gewebsreaktionen der Wundheilung sind sehr komplex, laufen aber immer nach dem gleichen Prinzip ab. Von innen heraus verkleben Fibroblasten die Wunde und verhindern das Eindringen von Keimen. Je nach Ausmaß der Wunde unterscheidet man in primäre und sekundäre Wundheilung.

Bei der primären Wundheilung hat man glatte Wundränder, wie nach Schnittwunden. Sie verheilen relativ schnell und hinterlassen nur eine dünne Narbe. Ist viel Gewebe zerstört, spricht man von der sekundären Wundheilung. Die Wundränder klaffen und es braucht viel Granulationsgewebe, um die Wunde aufzufüllen. In Folge kommt es zu großflächigen Narben.

Wundheilung beschleunigen

Ist eine Verletzung passiert, ist es als Erste-Hilfe-Maßnahme wichtig, die Wunde keimfrei zu halten. Auch sollten die Wundränder nicht unter Spannung stehen. Verletzte Körperpartien sollten ruhig gestellt und nach Möglichkeit hoch gelagert werden. Während des Reparaturprozesses der Haut entsteht ein Wundsekret. Es dient den Zellen als wässriges Milieu und hat die Aufgabe, eindringende Fremdkörper zu vernichten. Wird die Wunde nun von trockenem Schorf überzogen ("Pflaster Gottes") ist sie zwar geschützt, bindet aber auch das Wundsekret und verhindert die Wanderung der neu gebildeten Zellen. In der Apotheke erhalten Sie feuchte Verbände. Sie lassen Wunden schneller und qualitativ besser abheilen, eignen sich aber nur für Wunden, die nicht infiziert sind.

Phasen der Wundheilung

- 1 – 8 Stunden** Exsudationsphase: Der Heilungsprozess wird eingeleitet und die Blutung gestoppt.
- 1. – 4. Tag** Resorptionsphase: Bestehende Keime werden von den körpereigenen Abwehrzellen abgebaut.
- 3. – 10. Tag** Proliferationsphase: Die Neubildung von Blutgefäßen, Proteinen & Kollagenfasern beginnt.
- Ab Tag 7** Reparationsphase: Es kommt zur Narbenbildung durch die Neubildung des Gewebes.
- Nach 1 Woche** Wundheilung ist abgeschlossen: Der entstandene Wundschorf löst sich ab. Weitere entzündliche Prozesse sind weitestgehend ausgeschlossen.
- Nach 3 Monaten** Jetzt hat die Narbe ihre maximale Belastbarkeit von ca. 80% der normalen Haut erreicht.

Bepanthen® Plus



Desinfiziert + heilt

Bei oberflächlichen Wunden mit Infektionsgefahr wie z.B. Schürf- oder Schnittwunden schützt **Bepanthen® Plus Creme** wirksam vor Infektionen. Sie desinfiziert effizient und unterstützt die Wundheilung mit Dexpanthenol.

Bepanthen® Plus ist auch als handlicher Spray erhältlich, ideal für unterwegs.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. LMR-CH-20210826-68

Entgeltliche Einschaltung

Betadona®

Die Aller-Erste Hilfe™ bei Wunden

Kleine Wunden sind schnell passiert. **Betadona®** mit Povidon-Iod wirkt umfassend keimtötend gegen Bakterien, Pilze, Sporen und Viren. Es ermöglicht eine zuverlässige Wunddesinfektion, verhindert weitgehend Eiterbildung und unterstützt eine rasche, problemlose Wundheilung. **Betadona®** – Für Weitermacher. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Gel oder Spray.

www.betadona.at



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT-BETWC-2100001

Entgeltliche Einschaltung

Erdbeerwoche

*Wenn der Bauch schmerzt
und die Stimmung sinkt*

*Erdbeerwoche, Emma,
Shark-Week, Rote Welle,
Los Wochos, Bloody Mary,
Besuch, Erdbeerfee ...*



*... für die monatlich auftretende Periode gibt
es viele Begriffe. Rund 450 Mal in ihrem Leben
menstruieren Frauen. Schmerzen, Blähbauch &
Co. eingeschlossen. Wir haben Tipps, wie man
besser durch die Monatsblutung kommt.*

Die böse Fee: Das prämenstruelle Syndrom

Zwischen fünf Tagen und zwei Wochen vor dem Einsetzen der Periode starten die Symptome. Fast 90% aller Frauen sind davon betroffen. Bei den meisten sind die PMS-Symptome leicht, bei anderen aber so stark, dass sie den Alltag stören. Experten vermuten, dass es zu diesem Symptomen kommt, weil der Östrogen- und Progesteronspiegel zwischen dem Eisprung und der Menstruation so dramatisch abfällt.

Achtung, es geht los!

Die häufigsten Anzeichen, die darauf hinweisen, dass die Periode bald einsetzt, sind:

1. **Unterleibs- oder Menstruationskrämpfe.**
Das schmerzhafte, krampfartige Gefühl kann auch in den unteren Rücken ausstrahlen.
2. **Hautunreinheiten nehmen zu.** Sie entstehen durch die hormonellen Veränderungen, die mit dem weiblichen Fortpflanzungszyklus einhergehen.
3. **Durch den gestiegenen Östrogenspiegel wird das Wachstum der Milchgänge in den Brüsten stimuliert und die Brüste spannen.**
4. **Wenn sich die Periode nähert, sinkt der Hormonspiegel.** Müdigkeit und Stimmungsschwankungen sind die Folge.
5. **Durch die Veränderungen des Östrogen- und Progesteronspiegels lagert der Körper mehr Wasser und Salz ein, was zu einem aufgeblähten Gefühl führt.**
6. **Der schwankende Hormonspiegel ist auch oft Auslöser von Kopfschmerzen und Migräne.**
7. **Durch den schwankenden Östrogen- und Progesteronspiegel wird auch das Wohlfühl-Endorphin im Gehirn beeinflusst.** Das Wohlbefinden sinkt. Depressionen und Reizbarkeit nehmen zu.

Schnelle Tipps für schnelle Hilfe

Leichte PMS-Symptome kann man leicht zu Hause lindern. Dazu sollte die generelle Salzaufnahme reduziert werden, rezeptfreie Schmerzmittel eingenommen und dem Bauch eine Wärmflasche gegönnt werden. Auch homöopathische Arzneispezialitäten und Produkte mit Mönchspfeffer haben sich als wirkungsvoll erwiesen. Zudem hilft Sport, die Stimmung zu verbessern und Krämpfe zu reduzieren.

Welche Produkte eignen sich für die Periode?

Die Periode sollte den Alltag nicht stören. Auch während dieser Zeit möchte man sich wohl und trocken fühlen. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Produkte auf dem Markt:

> Pads

Die Baumwollpads werden auf die Unterwäsche geklebt um das Blut aufzusaugen. Sie sind einfach zu verwenden, aber nicht ideal für die Umwelt.

> Wiederverwendbare Binden

Die Stoffbinden sind einfach zu benutzen und viel besser für die Umwelt. Sie erfordern aber Arbeit, da sie zwischen den Anwendungen ausgespült, eingeweicht, gewaschen und getrocknet werden müssen.

> Tampons

Sie sind klein und diskret in der Tasche zu verstauen. Richtig eingeführt, spürt man nicht, dass man einen Tampon trägt. Tampons sollten mindestens alle 8 Stunden gewechselt werden.

> Menstrationscups

Die weichen Silikon- oder Gummibecher werden in die Vagina eingeführt, um den Blutfluss aufzufangen. Der Becher wird alle 8–12 Stunden geleert, ausgespült und wieder eingesetzt.

> Periodenunterwäsche

Sie sieht aus wie normale Unterwäsche, ist aber sehr saugfähig. An starken Periodentagen braucht es möglicherweise trotzdem einen Tampon.



**Mehr Informationen,
Tipps und Hilfen rund
um die roten Tage
gibt es auf dem Blog
www.erdbeerwoche.com.**

Nichts für Warmduscher

Mit Eisbaden den eigenen Körper ins Glück „schocken“

Die Menschen im Norden brauchen Alternativen zu natürlichen Endorphinen, denn in den Wintermonaten ist Sonne Mangelware. Um die Stimmung während des langen Winters zu verbessern gehen sie einfach baden. Eisbaden! Und sie schwören darauf.

Stress adé

Fühlen sich die Menschen im Norden im Winter gestresst, brauchen sie kein Boxtraining zur Impulskontrolle. Sie gehen einfach baden. Im eiskalten Wasser. Und sie geben an, sich danach garantiert besser zu fühlen. Aber was macht das eiskalte Wasser wirklich mit unserem Körper? Und kann man es trainieren, die Angst vor dem Sprung ins Eiswasser zu überwinden? Wir haben uns auf die Suche nach Antworten gemacht und Erstaunliches herausgefunden.

Eisbaden bringt mehr Freude ins Leben

Das Eintauchen ins kalte Wasser ist sowohl eine geistige als auch körperliche Anstrengung. Aber eine wachsende Zahl von Kaltwasserschwimmern schwört auf die mentalen und körperlichen Vorteile. Denn der Schock des kalten Wassers setzt den "Kampf-oder-Flucht"-Instinkt des Körpers in Gang. Dadurch werden Stresshormone ausgeschüttet, die den Körper anschließend entspannen. Eisbaden kann auch bei Depressionen hilfreich sein. Es verbessert die Stimmung, belebt die Sinne und bekämpft den Winterblues. Stürzt man sich erst ins kalte Wasser und dann in eine heiße Sauna, gibt einem das Energie und einen enormen Endorphin-Kick.



Eisbäder zur Regeneration nach dem Sport

Nach dem Training reduziert das kalte Bad Entzündungen und verbessert die Genesung. Die Blutgefäße ziehen sich dabei zuerst zusammen und nach dem Bad weiten sie sich wieder. Dadurch werden Stoffwechselabfälle nach dem Training weggespült. Der Körper wird mit dem Bad verschiedenen Belastungen und Reizen ausgesetzt und damit widerstandsfähiger. Eisbäder, und anschließende Massagen, reduzieren auch Muskelkater.

Was passiert mit dem Körper im Eiswasser?

Taucht man in kaltes Wasser ein, spüren die Kälterezeptoren, nahe der Hautoberfläche, dass die Haut schnell abgekühlt wird. Dadurch kommt es erst zu einem Keuchen, gefolgt von einer schnellen, unkontrollierten Atmung. Gleichzeitig steigen Herzfrequenz und Blutdruck an. Dieser Vorgang ist auch als Kälteschockreaktion bekannt. Geht man dem Eisbaden regelmäßig nach, härtet man nicht nur den Körper ab, sondern stärkt auch das Immunsystem.

Langsam oder doch lieber schnell?

Wichtig ist, immer langsam ins kalte Wasser einzutauchen. Der Vorteil besteht darin, dass die Spitze der Kälteschockreaktion schon abgeklungen ist, bevor man ganz eintaucht. Ist man an das Eisbaden gewöhnt, wird der Kälteschock geringer und man kann mitunter auch etwas schneller ins Wasser eintauchen.

Veränderungen im Körper

Muskeln und Nerven beginnen im Eiswasser zu kühlen. Das führt zu einem Verlust von Kraft und Koordination. Gerade die Arme sind anfällig für Abkühlung. Durch wiederholtes Eintauchen ins Eiswasser kann man die Kälteschockreaktion des Körpers verringern. Man hyperventiliert weniger und kann früher mit dem Schwimmen beginnen, weil man die Atmung gut kontrollieren kann. Das kalte Wasser regt auch die Durchblutung an und die Haut wird straffer. Zudem können Giftstoffe besser abtransportiert werden.

Lust bekommen, ins Eiswasser zu springen? Mehr Tipps und wertvolle Informationen rund ums Kaltwasserbad finden Sie in der kommenden Winterausgabe!

APOTHEKEN

Tipp



FÜR DAS IMMUNSYSTEM DER GANZEN FAMILIE

Der fruchtige Vitaminsaft mit der Kraft der Zistrose (Cistus) ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab 4 Jahren hervorragend geeignet, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt unterstützt durch seinen hohen Polyphenol-Gehalt das körperliche Wohlbefinden.

IMMUN + CISTUS SAFT

300 ml

vegan • laktosefrei • glutenfrei

Reizhusten

Woher er kommt und wie er wieder verschwindet



Gelegentlich zu husten ist noch kein Grund zur Besorgnis. Husten ist normal und hilft, Reizstoffe und Sekrete aus der Lunge zu entfernen. Er beugt damit auch weitere Infektionen vor. Hält der Husten aber wochenlang an, sollte er medizinisch abgeklärt werden.

Warum husten wir?

Husten hat einen wichtigen Zweck: Er ist ein Sicherheitsreflex, der dafür sorgt, dass unerwünschte Stoffe nicht in die Lunge gelangen. Waren die Atemwege, zum Beispiel nach einer Virusinfektion, entzündet, kann der Husten aber auch noch lange nach dem Abklingen der eigentlichen Infektion auftreten.

Trockener Husten

Üblicherweise tritt trockener Husten, auch Reizhusten genannt, vor allem zu Beginn einer Erkältung auf. Durch die Entzündung der Atemwege kommt es zur Reizung der Hustenrezeptoren. Dieser unproduktive, trockene Husten hat im Gegensatz zum produktiven Schleimhusten, keinen Auswurf und ist erkennbar durch raue bis hin zu bellenden Geräuschen. Reizhusten wird als kratzend und schmerzhaft empfunden. Besonders nachts wird er zu einer echten Tortur.

Komplikationen

Anhaltender Husten kann sehr anstrengend sein und eine Vielzahl von Problemen verursachen:

- › **Schlafunterbrechung**
- › **Kopfschmerzen**
- › **Schwindel**
- › **Erbrechen**
- › **Übermäßiges Schwitzen**
- › **Verlust der Blasenkontrolle (Harninkontinenz)**
- › **Gebrochene Rippen**
- › **Ohnmacht (Synkope)**

Chronischer Husten

Wann aber ist der Husten chronisch? Sollte der Husten über Tage und Wochen anhalten und zusätzlich Schleim produzieren, sollte man ihn durch einen Arzt abklären lassen. Chronischer Husten hat viele Gesichter: So kann Asthma Husten auslösen. Einen Teufelskreis für Husten löst auch die Refluxkrankheit aus. Dabei fließt Magensäure zurück in die Speiseröhre. Die Reizung kann zu chronischem Husten führen, der dann wieder den Reflux verschlimmert. Auch aktuelle oder ehemalige Raucher kämpfen oft mit chronischem Husten.

Einfache Tricks, die Erleichterung bringen

Tritt ein Reizhusten im Rahmen einer Erkältung auf, haben sich pflanzliche Mittel bewährt. Lutschbonbons mit Salbei und spezielle Säfte mit Isländisch Moos oder Eibischwurzel unterstützen die Heilung. Es gibt aber auch noch weitere Wege, um die gereizten Atemwege zu beruhigen:



1. Wasser

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, den überschüssigen Schleim zu verdünnen und reduziert den Hustenreflex.

2. Luftbefeuchter

Fügt man der Luft Feuchtigkeit hinzu hilft es, die Verstopfung der oberen Atemwege zu lindern.

3. Eukalyptus- oder Mentholöl

Einige Tropfen davon sollten auf die Duschwand gegeben werden (nie direkt auf die Haut). Durch die aufsteigenden warmen Dämpfe beim Duschen werden die Schleimhäute beruhigt.

4. Heiße Getränke

Tee hat eine halsberuhigende Wirkung. Viele schwören besonders auf Honig und frische Zitrone im heißen Wasser. Fenchel und Ingwer im Heißgetränk wirken hingegen schleimlösend und sind somit beim produktiven Schleimhusten empfehlenswert.

5. Zusätzliches Kissen

Gerade nachts kann der Husten sehr belastend werden. Mit einem zusätzlichen Kissen unter dem Kopf sorgen Sie dafür, dass der Schleim nicht direkt in den Rachen läuft und so weiteren Husten auslöst.

Für jeden Husten der Richtige!

Bei Reizhusten

Nr.1 Hustenstiller
in Österreich!

Lindert sofort Hustenreiz
bei trockenem Husten

Sofort reizlindernd
und langanhaltend

Island-Formel
3-fach reizlindernd

- Isländisch Moos
- Süßholzwurzel
- Eibischwurzel



alkohol- und zuckerfrei

Bei Schleimhusten

Löst festsitzenden Schleim
bei verschleimten Husten

Schleimlösend und
auswurfördernd

Naturheilkraft-Formel
3-fach wirksam

- Bitterfenchel
- Königskerze
- Ingwerwurzel



Dopamin im Fokus

Warum Glück Sinn machen muss

Was ist Glück und warum ist es so wichtig? Was ist der Sinn des Ganzen und macht es wirklich einen Unterschied im Leben? Wir haben uns auf Glücksspuren-Suche begeben.

Welche Hormone aber sind es, die für positive Gefühle wichtig sind? Zu den „Glückshormonen“ gehören:

1. Dopamin.

Das „Wohlfühlhormon“ ist ein wichtiger Bestandteil des Belohnungssystems im Gehirn und wird mit angenehmen Empfindungen in Verbindung gebracht.

2. Serotonin.

Es hilft bei der Regulierung der Stimmung sowie von Schlaf, Appetit und Verdauung.

3. Oxytocin.

Auch als „Liebeshormon“ bezeichnet, ist es für eine starke Eltern-Kind-Bindung unerlässlich. Es fördert Vertrauen, Empathie und die Bindung in Beziehungen.

4. Endorphine.

Das körpereigene Schmerzmittel produziert der Körper als Reaktion auf Stress.

Mit Genuss zum Glück

Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie beim Genuss eines besonders guten Essens gelächelt haben? Das löste die Ausschüttung von Dopamin zusammen mit Endorphinen aus. Sollten Sie die Mahlzeit noch mit einem geliebten Menschen geteilt haben, führte das zusätzlich zur Erhöhung des Oxytocin-spiegels. Glück kann so gut schmecken!

Musik in unseren Ohren

Auch musikalischer Genuss kann mehr als nur einem unserer Glückshormone einen Schub geben. Hört man Musik, die einen richtig in Schwung bringt, wird zeitgleich die Dopaminproduktion im Gehirn erhöht. Diese positive Veränderung der Stimmung kurbelt dann wiederum die Serotonin-Produktion an.

Lachen ist die beste Medizin

Auch wenn man mit Lachen nicht dauerhaft Gesundheitsprobleme beheben kann – so hilft es doch, Gefühle von Angst oder Stress zu lindern und eine schlechte Stimmung zu verbessern. Denn es erhöht den Dopamin- und Endorphinspiegel im Blut.

Glücks-Meditation

Wer mit Meditation vertraut ist, weiß um die Vorteile für das eigene Wohlbefinden. Der Schlaf verbessert sich und Stress wird abgebaut. Meditation vermag auch, die Dopaminproduktion anzuregen und zur Ausschüttung von Endorphinen beizutragen.

Über die Sinnhaftigkeit von Glück

Glück ist also ein veränderlicher Zustand, keine Eigenschaft. Es sollte nicht mit Freude oder Glückseligkeit verwechselt werden. In seinem Streben nach Glück ähnelt der Mensch anderen Lebewesen. Aber das Streben nach dem Sinn, ist Teil dessen, was uns menschlich macht. Es gibt verschiedene Theorien über Glück. Beim hedonischen Glück findet man seinen Sinn in der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Das eudaimonische Glück hingegen sieht Glück als das Ergebnis des Erreichens von Lebenszweck, Sinn, Herausforderung und persönlichem Wachstum. Wichtig bei beiden ist das gesunde Bauchgefühl, denn nur wenn ich mir selbst gut zuhöre, kann ich mein Glück und den damit verbundenen Sinn finden.

GLÜCK IST DER WEG UND DAS ZIEL! GLÜCK BASIERT ALSO IMMER AUCH AUF DEM ERREICHEN DES EIGENEN VOLLEN POTENZIALS. GLÜCK IST KEIN NEBENPRODUKT, SONDERN EINE WICHTIGE BESTREBUNG IM LEBEN. OB GLÜCK DER WEG ODER DAS ENDZIEL IST, DASS MUSS JEDER FÜR SICH ENTSCHIEDEN. ABER EGAL WIE: DIE ERFAHRUNG DIESER GEFÜHLE LOHNT SICH, ES ZIELGERICHTET ANZUGEHEN.

APOTHEKEN

Tipp



GUT GEWAPPNET GEGEN STRESS

Die Vitamine des B-Komplexes sind äußerst wichtig für starke Nerven und einen gelassenen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Vitamin B1, B2, B3, B6 und B12 unterstützen die Funktion des Nervensystems, Pantothersäure trägt zur normalen geistigen Leistung und gemeinsam mit B2, B3, B6, B12 und Folsäure zur Verringerung von Ermüdung bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) sind Vorstufen von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon.

ANTISTRESS

60 Kapseln

vegan • laktosefrei • fructosefrei • glutenfrei



Rapunzel und ihre Haarmärchen

Zehn Mythen über Haarpflege

Rapunzels magisches Haar ist etwas ganz Besonderes. Es leuchtet hellgolden, kann Kranke heilen und Verstorbene ins Leben zurückbringen. Okay: zu diesen magischen Kräften werden es unsere Haare wohl (leider) nie schaffen, egal welche Pflege wir anwenden. Aber welche Mythen über Haarpflege stimmen eigentlich? Wir haben uns auf die Suche nach dem Haar in der Suppe der Märchen gemacht!

1. Mythos: 100 Bürstenstriche für gesundes Haar.

Bürsten erzeugt Reibung, die, wenn man es übertreibt – wie bei 100 Bürstenstrichen – allen Haaren schadet. Ein paar Bürstenstriche mit einer Bürste mit Naturborsten auf trockenem Haar reichen aus. Nasses Haar sollte niemals gebürstet werden.

2. Mythos: Stress lässt die Haare grau werden.

Wenn das stimmen würde, wären wir schon in der Schule grau geworden. Wer wann grau wird, bestimmen die Gene. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, dass Stress das Ergrauen beschleunigt. Wer dennoch entgegen wirken möchte, der nimmt Biotin und Zink zu sich. Sie sorgen für kraftvolles Haar. Kupfer, Zink sowie die Vitamine C und E unterstützen zudem als Antioxidanzien die Schönheit von innen.

3. Mythos: Haar kann sich an ein Shampoo gewöhnen.

Die Wahrheit liegt hier in der Mitte. Wenn Shampoo und Pflegespülung ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen, liegt das oft daran, dass sich die Bedürfnisse des Haares geändert haben, wie nach Schneiden, Färben, Glätten, längerer Haarwuchs, neue Stylingprodukte etc.

4. Mythos: Pferdeschwänze sind eine stylische Alltagswahl.

Das stimmt absolut! Aber die ständige Spannung und der Zug auf das Haar hat auch einen Nachteil: sie verursachen eine zurückweichende Haarlinie. Deswegen sollte die Frisur immer mal geändert und aufgelockert werden. Um die Haarwurzel von innen zu nähren und zu stärken, helfen Hirseextrakt, Vitamin B5 (Pantothensäure) und Cystin.

5. Mythos: Eine Spülung mit kaltem Wasser macht das Haar glänzender.

Okay – eisiges Wasser unter der Dusche macht zwar wach, aber es tut nichts für das Haar. Die Theorie, dass kühles Wasser die Haare flach liegen lässt, ist Quatsch. Eine gute, glanzgebende Pflegespülung oder ein Stylingprodukt hält das Haar dagegen sicher glänzend.

6. Mythos: Häufiges Haarschneiden lässt sie schneller länger wachsen.

Haare wachsen aus den Follikeln in der Kopfhaut. Und das immer mit demselben Tempo. Egal, wie oft man Schnitte vornimmt. Möchte man etwas zur Gesunderhaltung der Haare tun, nimmt man Biotin – auch als Vitamin H bekannt – ein. Man nennt es auch das Haar- und Nagelvitamin, da es für die Bildung von Keratin zuständig ist.

7. Mythos: Man sollte das Haar täglich waschen.

Das wäre zu viel des Guten. Aber jeden zweiten oder dritten Tag sollte man die Haare shampooen. Denn die Kopfhaut ist ein Magnet für abgestorbene Zellen, überschüssiges Öl und Bakterien. Auch Trockenshampoos leisten gute Dienste.

8. Mythos: Farbe haftet besser auf schmutzigem Haar.

Die Wahrheit: Farbe haftet natürlich am besten auf sauberem Haar, das frei von Styling-Produkten ist. Übermäßig fettiges und schmutziges Haar verhindert, dass sich die Farbe richtig entwickelt und hält.

9. Mythos: Flocken auf schwarzen T-Shirts und Oberteilen bedeuten Schuppen.

Wahrheit: Das muss nicht der Fall sein! Schuppen können durch eine fettige Kopfhaut verursacht werden, oder wenn die Kopfhaut besonders trocken ist, wie durch Überladung mit Stylingprodukten oder einer Hauterkrankung wie Schuppenflechte.

10. Mythos: Keine Spülung bei feinem, dünnen Haar verwenden.

Die Wahrheit: Das stimmt! 2 in 1 Produkte, Shampoo-Spülungs-Kombinationen, sind nichts für feines Haar. Eine separate, feuchtigkeitsspendende Spülung nach dem Shampoo ist geeigneter. Hightech-Formeln verwenden Kombinationen aus Pflanzenextrakten, Proteinen und Antioxidantien, um dem Haar Fülle, Kraft und Glanz zu verleihen.



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

Aromatherapie



Was Sie unbedingt über ätherische Öle wissen sollten

Ätherische Öle scheinen allgegenwärtig und fast scheint es, als wenn man ohne sie nicht mehr leben könnte. Sie sind die Rückkehr zur Natur. Aber was ist dran an diesem Hype? Und ist er gerechtfertigt?

Reduziert toxische Belastungen

Ätherische Öle sind extrem vielseitig. Sie lassen das Haus wunderbar riechen, heben die Stimmung und unterstützen die Systeme des Körpers. Langsam entdecken wir die Wirksamkeit der ätherischen Öle, denn sie können die toxische Belastung in unseren Körpern, die Ursache vieler gesundheitlicher Probleme, reduzieren.

Öl mit Geschichte

Das Wissen um die Kraft der Öle ist schon lange vorhanden. Weihrauch zum Beispiel, wurde noch Tausende von Jahren später in feinsten Alabaster- und Jadebehältern von Archäologen gefunden. Alte chinesische, indische, ägyptische und griechische Gesellschaften verwendeten ätherische Öle im täglichen Leben für Massagen und medizinische Zwecke.

Was sind ätherische Öle?

Die Öle sind eine aromatische Verbindung, die durch Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung aus den Blättern, Stängeln, Rinden, Wurzeln oder der Rinde einer Pflanze gewonnen wird. Jede Pflanze hat ihre eigene Wirksamkeit und so können diese Vorteile auch mit den starken und hochwirksamen ätherischen Ölen genutzt werden.

Vielseitige Wirkung

Die Auswahl an ätherischen Ölen kann anfangs überwältigend sein. Öle wie Lavendel können helfen, die Auswirkungen von PMS zu reduzieren. Pfefferminze verbessert die antidiabetische Wirkung und Patchouli lässt uns nachts besser schlafen.

3 Hauptverwendungszwecke

1. **Aromatisch**
2. **Topisch**
3. **Innerlich (nicht für alle ätherischen Öle geeignet)**

Aromatische Öle heben die Stimmung

Diese Öle sind gut für beste Laune und reinigen gleichzeitig auch die Luft. Besonders die Aromatherapie bedient sich dieser Eigenschaften. Genutzt in einer Sprühflasche oder als Tropfen in einem Diffuser entfalten sich die Wirkungen der ätherischen Öle therapeutisch in der Luft.

Topische Öle fördern die Gesundheit

Verwendet man ätherische Öle äußerlich, sollte man sie mit einem Trägeröl, wie Kokosnussöl, verwenden. Einige Tropfen Öl genügen zur Vermischung. So kann das ätherische Öl langsam in die Haut eindringen und die Gesundheit fördern. Die Unterseite der Füße ist besonders empfänglich für ätherische Öle, weil hier wichtige Reflexpunkte liegen und das Öl schnell in den Blutkreislauf einziehen kann. Ätherische Öle niemals auf empfindliche Bereiche wie Augen, Schleimhäute oder Ohren auftragen!

Ätherische Öle in der Aromaküche

Nicht alle ätherischen Öle sind sicher für die Einnahme. Ätherische Öle die man einnehmen kann, sind auch klar so deklariert. Sie eignen sich als Lebensmittel für die Verwendung in Form der Aromaküche, zum geschmackvollen Aromatisieren von Speisen. Die Einnahme ätherischer Öle zu therapeutischen Zwecken sollte immer erst nach ärztlicher Absprache erfolgen.

Wählen Sie eine Marke für ätherische Öle, der Sie vertrauen können. In der Apotheke erhalten Sie dazu wichtige und wertvolle Informationen.

*Sie möchten ätherische Öle
jetzt auch riechen und spüren –
endlich Verspannungen und
Blockaden lösen und sich für
die kalte Jahreszeit rüsten?*

Beim TAUERN SPA Signature Treatment „TAUERN SPA Touch Down“ werden mit sanften Dehnungen, Streich- und Schwingbewegungen und einer besonders wertvollen Ölkomposition aus 37 Kräutern Schulter-, Nacken- und Kopfbereich intensiv behandelt.

Ergreifen Sie Ihre Chance einen Aufenthalt für zwei Personen im TAUERN SPA Zell am See – Kaprun zu gewinnen. Lösen Sie das Rätsel auf Seite 23 und mit ein bisschen Glück wartet ein Aufenthalt für zwei Personen auf Sie.

UNSER SIGNATURE TREATMENT TAUERN SPA TOUCH DOWN – DIE RELAXMASSAGE ZUM ANKOMMEN.

Mit sanften Dehnungen, Streich- und Schwingbewegungen und einer besonders wertvollen Ölkomposition aus 37 Kräutern werden Schulter-, Nacken- und Kopfbereich intensiv behandelt. Kopflastige Verspannungen und Blockaden lösen sich und Sie sind wieder in Balance um die freien Tage intensiv zu genießen. Nach der abschließenden Unterschenkelmassage entspannen Sie auf einem warmen Dinkel-Nackenhörnchen, welches Sie am Ende als Geschenk von uns mit nach Hause nehmen dürfen.



— RESORT | SPA | BERGE —



PRIMAVERA Set Duftende Hausapotheke – Natürlich gute Besserung



Die wichtigsten ätherischen Alltagshelfer in einem Set:
Lavendel fein bio, Pfefferminze bio und Teebaum bio.
Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 23 und gewinnen
Sie ein PRIMAVERA Set Duftende Hausapotheke.

Alle Kontaktdaten auf einen Blick

TAUERN SPA Zell am See – Kaprun
Tauern Spa Platz 1
5710 Kaprun, Österreich

Tel.: +43 6547 2040-0

Mail: office@tauernspakaprun.com

Web: www.tauernspakaprun.com



PRIMAVERA®

Aroma Vernebler

Raumbeduftung einfach zum Mitnehmen –
kabellos, kompakt, vielseitig

NEU



AROMA VERNEBLER PETIT &
AROMA VERNEBLER TRAVELLER

MIT 100 % NATURREINEN ÄTHERISCHEN ÖLEN

www.primaveralife.com



FRÜH- STÜCKS- SÜSS- KARTOFFEL

(Für 2 Portionen)

Zutaten:

- › 2 Süßkartoffel

Für die Garnierung:

- › Heidelbeeren
- › Vegane Creme wie Kokosmandel Creme
- › Mandelsplitter
- › Frische Feigen
- › Chia Samen
- › Quinoa Pops



1.

Den Ofen auf ca. 200° bis 250° Heißluft vorheizen

2.

Die Süßkartoffeln im Ofen ca. 40 Min backen bis sie ganz weich sind (Stichprobe mit einer Gabel)

3.

Nach Belieben garnieren

4.

Genießen!

REZEPT VON
**MAGDA
MAG DAS**
magdamagdas.com



Gehirn-Jogging

Rätseln & Gewinnen



1. Preis*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen
inkl. Frühstückim TAUERN SPA
Zell am See – Kaprun.
www.tauernspakaprun.com

2. Preis**

PRIMAVERA Set

Duftende Hausapotheke
Infos zum Produkt auf Seite 20.

3. Preis**

IMMUN + CISTUS SAFT

Infos zum Produkt auf Seite 11.

Wie nehme ich am Gewinnspiel Teil?

1. QR-Code scannen.
2. Formular ausfüllen.
3. Auf den Gewinn hoffen!



Viel Glück!

www.camucamu.media/gewinnspiel

Wie nennt man die Reaktion des Körpers die beim Eisbaden entsteht?

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert.
Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.12.2021.

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

Rätselspaß für Groß & Klein

Sudoku

	4			1			3
			5			7	9
5	6			2	8		4
1			2	7			8
	8	2				9	6
	3			1	8		7
3		6	1				9
4	7			8			
8			5				4

Labyrinth

Hilf Mama Taube ihre Vogelbabies zu füttern, indem Du der richtigen Linie zum Nest folgst!





**Antistress
um € 3,- günstiger**

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



**Glücksgefühle
um € 3,- günstiger**

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



**Mental Fit
um € 3,- günstiger**

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

