

salvator
apotheke
mattersburg



g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

RÄTSELN
UND URLAUB
GEWINNEN!

**SCHMERZ,
LASS NACH!**

GEGEN JEDES ÜBEL
GIBT ES EIN MITTEL

**WENN TELLER
WACHSEN**

UNSER ESSVERHALTEN IM WANDEL

40 IST DAS NEUE 30

ABER WAS BEDEUTET
DAS TATSÄCHLICH FÜR
UNSEREN KÖRPER?

FRÜHLING 2022

inhalt



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

endlich hält der Frühling Einzug und die Tage werden länger. Jetzt ist die besondere Zeit des Jahres gekommen, in der sich in uns die Vorfreude nach den warmen Monaten des Jahres regt. Das wärmere Wetter steigert unser Wohlbefinden und eignet sich wunderbar für Erkundungstouren, Spaziergänge oder ein Picknick im Freien.

Aber nicht alle Menschen können das Frühjahr unbeschwert genießen. Sie kommen nicht in Schwung, fühlen sich schlapp und müde. Andere wiederum sind gereizt und unkonzentriert. Nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit ist es, die auf das Gemüt schlägt. Auch die andauernde Pandemie, Long-Covid Symptome und eintretende Allergien machen uns zu schaffen.

Deswegen ist es jetzt höchste Zeit für den großen „Frühjahrsputz“. Mit ihm gewinnen wir das zurück, was wir in dieser Pandemie aus den Augen verloren haben: ein Gefühl der Ruhe und der Klarheit, und allem voran, ein Gefühl für uns selbst. Rücken wir uns in diesem Frühjahr also in den Mittelpunkt.

PS: Ein Tipp für jene, die unter Schlafstörungen oder psychischen Störungen leiden: Versuchen Sie es einmal mit einem Waldbad! Zwischen den Bäumen inmitten zwitschernder Vögel finden gestresste Menschen zu sich selbst. Wer Natur in seinen Alltag integriert, hält Körper und Seele gesund.

Herzlichst, Ihr
Dr. Akos Koloszar und
Dr. Elisabeth Seedoch

4
Schmerz, lass nach!

Gegen jedes Übel gibt es ein Mittel

6
Fitnessrends 2022

Hula-Hoop oder Stroller Fitness - wir haben für Sie getestet

8
New Work

Hot Desk oder das „Schreib-tisch wechsele dich“-Spiel

10
Wenn Teller wachsen

Unser Essverhalten im Wandel

14
40 ist das neue 30

Aber was bedeutet das tatsächlich für unseren Körper?

16
Gefäßverengung

Die sieben häufigsten Mythen zum Thema Herzgesundheit

18
Primäre Insomnie

Ich kann einfach nicht schlafen!

20
Wenn der Apfel mit der Birke

Wie Kreuzallergien entstehen

22
Geh dich frei!

Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

24
Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

26
Rezept

Cremige Polenta mit Spargel-Gemüse

WIEDER- VERBINDUNG

MENTAL
TIPP

In schwierigen oder hektischen Zeiten neigen wir (auch ich) manchmal dazu, unsere Verbindung zu verlieren, ohne es überhaupt zu merken. Nicht unbedingt zu anderen Menschen, sondern zu uns selbst. Wenn du bemerkst, dass deine psychische Gesundheit nachlässt oder du einfach abschaltest, kannst und solltest du dir die Zeit nehmen, um dich wieder zu verbinden.

Und je präsenter du im Moment bist, desto mehr wirst du die kleinen Dinge zu schätzen wissen und deine Freude wiederfinden. Vielleicht genügt es für dich schon, jeden Schluck deines Kaffees zu genießen, dem Vogelgezwitscher vor deinem Fenster zu lauschen oder mit jemandem ehrlich über deine Gefühle zu sprechen, um dich an die Schönheit des Lebens und deinen eigenen Sinn darin zu erinnern.

Oft reicht schon eine kleine Sache aus, um zur Ruhe zu kommen. Das muss nicht unbedingt Stillsitzen, Meditieren oder Beten sein. Vielleicht ist deine Sache eine heiße Dusche, ein Spaziergang in der Natur, eine SMS an einen geliebten Menschen, das Sitzen am Wasser oder einfach für einige Zeit langsam zu atmen. Deine eine Sache kann im Grunde alles sein, was deinen Geist beruhigt und dein Herz besänftigt.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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



KÖRPERINTERNE SCHMERZHEMMER

In Situationen, wie einem schweren Unfall, kann unser Körper Schmerzen auch stark hemmen. Dabei werden Endorphine produziert die dafür sorgen, dass wir Schmerzen nur schwach oder kurzfristig gar nicht wahrnehmen. Diese Körperfunktion ist wichtig, damit der Mensch auch in extremen Situationen handlungsfähig bleiben kann.

SCHMERZMITTEL-ABC

Kopf, Hals, Rücken oder Zahn: Schmerzen kommen immer mal vor. Schnelle Hilfe bietet dann der heimische Medizinschrank, in dem sich meistens **Diclofenac**, **Ibuprofen**, **Naproxen**, **Acetylsalicylsäure (Aspirin)** und **Paracetamol** befinden. Auch wenn viele Schmerzmittel rezeptfrei erhältlich sind, sollte man wissen, welches Schmerzmittel sich wofür eignet:

1. Bei Verletzungen und Fieber

Hier sind **Acetylsalicylsäure (ASS)**, **Diclofenac** und **Ibuprofen** das Mittel der Wahl. Kinder sollten ASS nicht einnehmen, da es in seltenen Fällen deren Gehirn und Leber schädigen kann.

2. Bei Entzündungen

Die Mittel **Ibuprofen** und **Diclofenac** eignen sich besonders bei entzündungsbedingten Schmerzen. Dazu gehören Sportverletzungen und rheumatoide Arthritis. Bei letzterer sind gerade **Ibuprofen** oder **Diclofenac** die am häufigsten eingesetzten Medikamente zur Behandlung. Sie hemmen die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe. Dadurch können sie die schädigenden Entzündungsprozesse an den Gelenken eindämmen.

Auch bei akuter Mittelohrentzündung helfen diese Schmerzmittel. Zu einer Wirkverstärkung kommt es mit dem Co-Analgetikum Coffein. **Ibuprofen** wirkt aber auch bei Regelschmerzen.

3. Bei Fieber und Zahnschmerzen

Bei dieser Art des Schmerzes braucht es keinen Entzündungshemmer. Am besten eignet sich **Paracetamol** bei Kopf-, Zahn- oder Regelschmerzen. Bei grippalen Infekten senkt der Wirkstoff das Fieber.

UNSER TIPP:



Pfefferminze bei Kopfschmerzen

Bei Spannungskopfschmerzen kann auch Pfefferminzöl schnelle Linderung verschaffen. Pfefferminzlösungen gibt es in Ihrer Apotheke zum Auftupfen. Sie sind auch für Kinder und Schwangere geeignet.

Schmerz! lass nach!

Gegen jedes Übel gibt es ein Mittel

Jeder von uns kennt es vom Kochen: Ein kleiner Schnitt in den Finger und wir hören sofort mit unserer Tätigkeit auf. Der Finger schmerzt! Aber wie kommt es zu diesem Sofortalarm im Körper? Und was sind die geeigneten Schmerzmittel bei welchem Leiden? Eine kleine Enzyklopädie zum Thema Schmerz.

WAS IST SCHMERZ?

Akute Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers, wenn er ein unangenehmes Erlebnis registriert. Schmerzen machen uns auf mögliche Verletzungen und Entzündungen aufmerksam. Sie sorgen auch dafür, dass wir uns schonen, damit Verletzungen heilen können. Wie stark Schmerzen empfunden werden, variiert aber von Mensch zu Mensch.

WARUM SPÜREN WIR SCHMERZEN?

In unserem Körper befinden sich überall sogenannte Nozizeptoren. Diese Sinneszellen erkennen schmerzauslösende Reize. Kommt es zu solch einem Reiz, wird dieser durch die Nozizeptoren an die Nervenfasern des Rückenmarks weitergeleitet. Über aufsteigende Nervenbahnen gelangt der Reiz weiter bis ins Gehirn, welches den Reiz weiterverarbeitet und uns als Schmerz erkennen lässt.

AUCH SCHMERZEN HABEN EINE „UHR“

Haben Sie gewusst, dass Schmerzen einen Tagesrhythmus haben? So ist mittags und nachmittags unsere Schmerzempfindung am geringsten. Schmerzmittel aber entfalten gerade in dieser Zeit ihre stärkste Wirkung. Deshalb macht es Sinn, zum Beispiel Zahnbehandlungen auf einen Termin am Mittag oder Nachmittag zu legen. Wer mit Entzündungen zu kämpfen hat, wird diese speziell spätabends und nachts spüren. Die Schmerzen sind dann am stärksten, denn die körpereigene Produktion des Entzündungshemmers ist zwischen 18 und 24 Uhr am niedrigsten.

Neu!
In Ihrer Apotheke

Schnell und lang anhaltend bei Schmerzen!



Schneller Wirkeintritt



Über 9 Stunden schmerzlindernd

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

easypharm
a NEURAXPHARM company

Fitnessstrends 2022

HULA-HOOP ODER STROLLER FITNESS - WIR HABEN FÜR SIE GETESTET

Lieber Sommer,
In diesem Jahr bin ich besser auf dich vorbereitet. Diesmal kommst du nicht zu schnell und ich werde für die Bikini-Saison bereit sein. In diesem Frühjahr habe ich gut recherchiert und bin auf die wohl unglaublichsten und spannendsten Fitness-Trends für 2022 gestoßen. Und seitdem? Nun ja! Lieber Sommer, lass mich dir erzählen, warum ich jetzt geradezu am Hula-Hoop-Reifen drehe.

DAS COMEBACK DES HULA-HOOP

Was damals schon Spaß machte, ist heute noch immer so: der Hula-Hoop-Reifen erinnert an ein Kinderspielzeug, ist aber ein hocheffektives Fitness-Gerät. Was wir einst als Holzreifen im Garten lustig um unsere Hüften kreisen ließen, ist heute ein modernes Fitness-Tool. Ja, lieber Sommer, das beweist eines: Nicht nur wir entwickeln uns weiter, auch die Dinge um uns herum bekommen manchmal eine völlig neue Bedeutung.

REIFEN MIT MASSAGEFUNKTION

Statt dem einfachen Reifen, gibt es massierende Reifenvarianten. Sie tragen effektiv zum Abnehmen bei. Aus Fettzellen wird dabei straffes Muskelgewebe gemacht. Damit der Reifen nicht zu hart ist, geben fünf bis sieben Zentimeter dicke Schaumstoffpolster den notwendigen Komfort. Befüllt man den Reifen innen mit Gewicht, verstärkt sich der Trainingseffekt.

DAS PERFEKTE TRAINING FÜR DIE KÖRPERMITTE

Sommer, ich kann es dir sagen: Morgens stehe ich mittlerweile beschwingt auf, lasse laut meine Lieblingsmusik laufen und Hula-Hooper mich wach. Was es bringt? Na, eine schlanke Taille und straffe Bauchmuskeln. Durch das ständige Drehen und Balancieren des Reifens auf Taillenhöhe wird Cardio mit Balance-Training verbunden. Und wie du weißt, kann ja der Reifen allein durch Körperspannung oben gehalten werden. Die schrägen und geraden Muskelpartien am Bauch, in der Taille, am Rücken und sogar im Po-Oberschenkel-Bereich werden bei diesem Workout gefordert. Wie du siehst, Sommer: Ich bin bestens und beschwingt auf dich vorbereitet!

KINDERWAGEN-WORKOUT

Aber damit nicht genug, lieber Sommer. Du bist lang, warm und verlangst nach kurzen Hosen. Und für die braucht es straffe Beine. Nun denn, ich habe auch diese

Herausforderung angenommen und das Stroller-Workout probiert. Tut Kind und Mama (oder auch gern Papa) gut und vereint Fitness, Freundschaft und Spaß. Beim Spaziergang mit dem Kinderwagen baue ich also jetzt immer kurze Trainingseinheiten ein. Dabei spaziere ich zu Beginn für 10 bis 15 Minuten zügig und treffe mich dann mit der Trainingsgruppe. Jedes 60-minütige Workout umfasst Intervalle mit Ausdauerübungen und funktionellem Krafttraining. Alle Fitnesslevels sind willkommen.

ZUU BEWEGT DIE WELT

Aber Sommer - jetzt setze ich noch einen drauf! Ich weiß, du wirst jetzt schon ganz blass um die Nase. Da hilft auch deine Sonnenstrahlung nicht. Es war aber auch schwer, um diesen etwas anderen Trend heranzukommen: ZUU. Einst in Australien für den Spitzensport und die Streitkräfte entwickelt, scheint sich gerade die ganze Welt im ZUU-Fieber zu bewegen.

WIE DER BÄR DURCH DEN WALD

Dieses globale Fitness-Phänomen des hochintensiven Intervalltrainings mit geringer Belastung kommt komplett ohne Geräte aus. Dabei werden Bewegungen aus dem Tierreich verwendet, wie Bärenkriechen, Froschhocke und Eselkick. ZUU nutzt dabei sieben natürliche menschliche Bewegungen für das Ganzkörpertraining: Drücken, Ziehen, Beugen, Drehen, Hocken, Ausfallschritte, Fortbewegung.

NÄHRSTOFFE FÜR DIE REGENERATION

Und keine Sorge, lieber Sommer! Ich schaue bei all dem Training auch auf mich. Energieliefernde Mikronährstoffe und Probiotika sind meine wertvollen Begleiter. So kann ich nicht nur meinen erhöhten Nährstoffbedarf decken, sondern auch meinen Darm mit hochwertigen Bakterien bestens versorgen. Ich bin also gewappnet und noch immer bester Laune und Motivation.

TRENDS, WOHIN DAS AUGE SCHAUT

Ach, ich sollte wohl noch erwähnen: Weil ich so motiviert bin und mit sehr auf dich freue, lieber Sommer, habe ich auch noch andere Fitness-Trends ausprobiert. Wie das spanische Padel-Spiel (großer Spaß, aber wirklich intensiv). Ich habe mich auch einmal an PiloXing (eine Kombination aus Boxen und Pilates) gewagt und mich einer HILIT-Einheit (High Intensity Low Impact Workout) hingegeben. Ich bin also gewappnet, um dir frisch und fit entgegenzutreten. Und den Hula-Hoop nehme ich jetzt immer mit. Eiscreme lässt sich auch mit kreisendem Reifen um die Hüften genießen.

In diesem Sinne -
ich freu mich auf dich,
Liebster Sommer!

Dein

„Beach-Body“



APOTHEKEN

Tipp



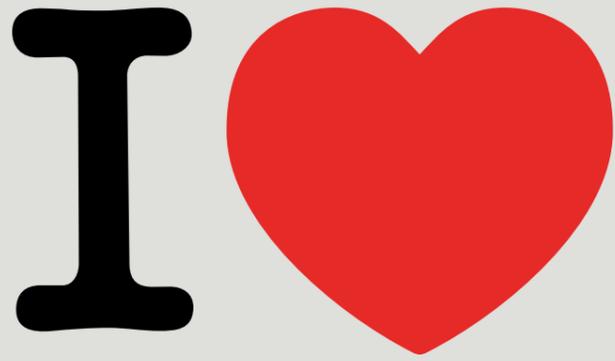
DER MUSKEL- UND NERVEN-NÄHRSTOFF

Magnesium - ein lebenswichtiges Mineral - trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Der Magnesium-Bedarf steigt insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Sport, schwere Arbeit) und bei Stressbelastungen. Durch die ideal abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Löslichkeit und Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.

Magnesium

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei



NEW WORK



HOT DESK ODER DAS „SCHREIBTISCH WECHSLE DICH“-SPIEL

Es sind die Schlagworte des 21. Jahrhunderts: New Work, Desk Sharing und Hot Desk. Bei letzterem handelt es nicht um eine neue Art von Bikram Yoga oder dem Arbeiten vor einem Kamin. Vielmehr sucht sich beim Hot Desking jeder Mitarbeiter, jeden Tag, einen neuen freien Platz im Großraumbüro. Was klingt wie die Reise nach Jerusalem, soll jedoch Fläche und Kosten sparen. Aber macht es auch die Mitarbeiter zufriedener?

Kostenersparnis

Das Bürokonzept des Hot Deskings soll dem zweithöchsten Kostenfaktor für Firmen, der Büromiete, Abhilfe schaffen. Studien zeigen, dass je nach Unternehmen zwischen 20 und 40 % der Arbeitsplätze täglich frei bleiben. Das liegt daran, dass Mitarbeiter entweder beim Kunden, im Meeting oder krank sind. Und wenn es nur so viele Arbeitsplätze gibt, wie täglich tatsächlich gebraucht werden, spart das Fläche und damit Kosten.

Hot Desking „bewegt“ Unternehmen

Damit beginnt jeden Morgen für die Mitarbeiter eines Unternehmens, welches mit der „Hot Desk“ arbeitet, die Suche nach einem neuen freien Platz. Am Abend muss der Platz leer geräumt werden. Rechner und Notizen kommen in

ein Schließfach. Größere Unternehmen unterteilen die Flächen in Teamzonen, damit die Zusammenarbeit der Kollegen weiterhin gut gelingt.

Kommunikation soll gefördert werden

Die Gestaltung der offenen Büros soll die Kommunikation im Team, aber auch mit anderen Kollegen und dem Chef fördern. Hierarchien sollen abgebaut und starre Strukturen aufgebrochen werden. Aktuelle Studien zeigen aber, dass sich die Mitarbeiter beim Hot Desk-Modell weniger mit ihrem Arbeitgeber identifizieren, und nicht alle können im offenen Büro konzentriert arbeiten.

Neue „Spiel“-Varianten

Das Hot Desk-Modell wurde zunehmend weiterentwickelt und sieht nun verschiedene Räume vor, wie für Projekt- oder

Einzelarbeit, Telefonzeit etc. Ebenso soll es für den Austausch unter Kollegen sogenannte Übergangszonen geben. Es geht aber (leider) auch noch radikaler: Mit dem Superdesking. Dabei sitzen alle Mitarbeiter, vom Praktikanten bis zum Chef in einem Raum, an einem großen Tisch.

Haben wir aber genug Bewegung auf der Arbeit?

Man hört es immer wieder: Sitzen ist das neue Rauchen. Denn bei all der Bewegung mit den neuen Formen der Arbeit, kommt eines dennoch zu kurz: das Stehen. Zu langes Sitzen fördert das Risiko für chronische Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten, Diabetes, Depressionen etc. Auch über andauernde und belastende Verspannungen klagen immer mehr Menschen. Darüber hinaus werden durch das lange Sitzen auch die Bandscheiben in

Mitleidenschaft gezogen. Nicht zu vergessen, dass sich zu viel Sitzen negativ auf die geistige Gesundheit auswirkt.

Zu viel Sitzen schwächt uns

Von Natur aus ist der Mensch für aufrechtes Stehen geschaffen. So arbeiten das Herz und das Herz-Kreislauf-System effektiver. Auch der Darm funktioniert besser. Langes Sitzen schwächt die großen Bein- und Gesäßmuskeln. Diese brauchen wir für die Stabilisierung unseres Körpers. Sind sie geschwächt, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass es bei Stürzen zu größeren Verletzungen kommt.

Auch Stehpulte bringen Vorteile

Die derzeit stark im Trend liegenden Stehpulte ermöglichen die „Schreibtischarbeit“ im Stehen. Die Verkaufszahlen der Pulte sind in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Denn im Stehen zu arbeiten ist anstrengender und verbraucht damit mehr Kalorien.

Auch reduziert sich der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit schneller, wenn man öfters im Stehen arbeitet, und auch das Risiko von Schulter- und Rückenschmerzen verringert sich.

Was tun, wenn der Rücken schmerzt?

Es gibt unterschiedliche Behandlungsformen gegen Rückenschmerzen. Muskelsalben aus der Apotheke entspannen die Muskeln und bringen Linderung. Das Problem häufig auftretender Kopfschmerzen, könnte in der Verspannung der Muskeln liegen. Denn die, wie bei vielen auftretenden, schmerzhaften Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich, entstehen vorwiegend durch eine falsche Körperhaltung. Dadurch verhärtet sich die Muskulatur und die Durchblutung verschlechtert sich. Wärmepflaster aus der Apotheke helfen durch Tiefenwärme, Verspannungen in der Muskulatur zu lösen. Auch die Durchblutung wird dann wieder erhöht, was den Heilungsprozess zusätzlich unterstützt.

Man kann immer mit Bewegung anfangen! Wenn Sie sich nicht genug bewegen, ist es noch nicht zu spät, das zu ändern. Bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Tag ein:

1. Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad und lassen Sie das Auto zu Hause.
2. Benutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe.
3. Steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus.
4. Parken Sie weiter entfernt vom Zielort und gehen den Rest zu Fuß.
5. Verlassen Sie in der Mittagspause Ihren Arbeitsplatz und gehen Sie ein Stück spazieren.

ThermaCare®

Wärmt den Schmerz natürlich weg



-  Ohne Arzneiwirkstoffe
-  Schnelle Wirksamkeit
-  Mindestens 8 Stunden therapeutische Tiefenwärme
-  Hoher Tragekomfort durch hautfreundliche Materialien

Effektive Schmerzlinderung ohne Arzneiwirkstoffe

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchshinweise auf der Verpackung, Arzt oder Apotheker.



Schnitzel, die den Teller verschwinden lassen, Pizzen von der Größe eines Wagenrades oder aufgetürmtes Eis in der Waffel, das dem Himalaya Konkurrenz macht. Wissen wir eigentlich heute noch, was eine „normale“ Portionsgröße ist? Oder haben wir das in Zeiten von „All you can eat“-Buffets und XXL-Getränken längst verlernt?

Unser Essverhalten im Wandel

WAS EINMAL AUF DEM TELLER LIEGT ...

... wird meistens auch gegessen. Das ist leider nur allzu oft wahr. Und aufgeessen wird alles, unabhängig davon, wie groß die Portion ist und der Hunger war. Damit lassen wir nicht unser Sättigungsgefühl darüber entscheiden, wann wir aufhören zu essen, sondern das Auge. Erst wenn der Teller leer ist, beenden wir die Nahrungsaufnahme. Das Maß der Dinge scheint verloren.

HABEN WIR DAS MASS VERLOREN?

Der Konsum von stets übermäßig großen Portionen führt unweigerlich zu Übergewicht. Wer auf seine Figur und Gesundheit achten will, muss daher nach dem Motto „weniger ist mehr“ leben und normale Portionsgrößen essen. Aber genau hier wurzelt das Problem: Was genau ist denn eine „übermäßig große Portion“ und was eine „normale“?

RIESIGES EIS MIT GESCHICHTE

Kennen Sie Thomas Jefferson? Er war nicht nur einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten, der dritte amerikanische Präsident und hauptsächlich Verfasser der Unabhängigkeitserklärung. Er hat auch das erste Eiscrème-Rezept Amerikas geschrieben. Möchte man dieses nach Originalrezeptur heute noch auf dem Mount Rushmore-Gelände genießen, wird einem eine riesige Portion in die Hand gedrückt. Diese „Normalportion“ entspricht circa vier Kugeln an Eis, wie wir sie hier kennen.

GROSS = COOL?

Ist das so, weil in den USA schon immer alles größer war? Die Antwort ist: Nein! Denn auch hierzulande werden die Portionen stets umfangreicher. Nicht nur in den Restaurants und bei den Menüs zum Mitnehmen, sondern auch in Kochbüchern werden die Zutaten-Angaben der Rezepte immer größer. Diese Bewegung

ist besorgniserregend: Schon Kinder und Jugendliche empfinden riesige Portionen längst als lässig und cool - mit gewichtigen Folgen.

PORTIONSGRÖSSEN STIMMEN NICHT!

Laut einer Umfrage von den Verbraucherzentralen stimmen die freiwilligen Portionsangaben der Hersteller häufig nicht mit unseren Essgewohnheiten überein. Wir essen meist mehr als die Menge, die als Portion auf den Verpackungen angegeben ist. Denn tatsächliche Portionen sind oft doppelt so groß, wie die angegebene Menge auf den Verpackungen. Warum das so ist? Die zu klein angegebenen Portionen suggerieren geringere Zucker- und Fettwerte. So tendiert man dazu, mehr davon zu essen.

„PI MAL DAUMEN“-SYSTEM

Wie aber weiß man, ob eine Portion „normal“ groß ist? Die Antwort dafür ist ein System, das so einfach wie genial ist. Es ist die eigene Hand! Was in eine Hand passt, ist in der Regel eine normale Portion. Nachdem sich die Größen der Hände je nach Körpergröße unterscheiden, passt sich damit auch die Portionsgröße individuell an. Bei Gemüse nimmt man zwei Hände, um eine normale Por-

tion abzumessen. Mit diesem einfachen System kann man schnell beurteilen, ob das, was auf dem Teller liegt, möglicherweise zu viel ist. Isst man nach diesem System, hat es eine positive Hebelwirkung auf das tägliche Essverhalten.

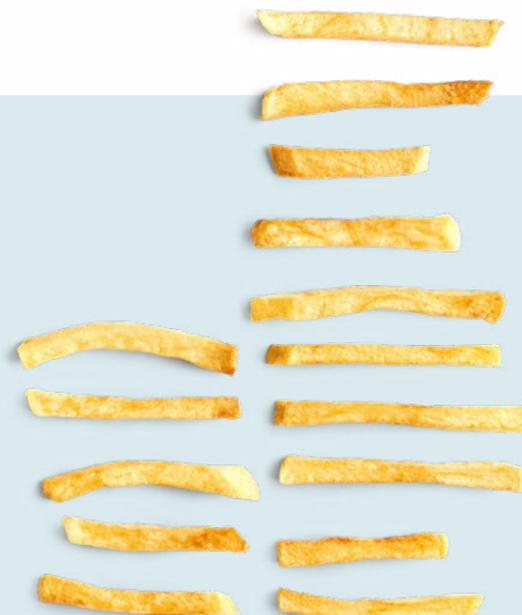
DER TELLER-TRICK

Experimente zeigten, dass Menschen meist versuchen, das aufzuessen, was sie auf dem Teller haben. Deswegen hilft die Verwendung kleinerer Teller. Denn weniger Essen sieht auf einem kleineren Teller einfach nach mehr aus. Und man kann nicht so viel drauf schöpfen. Daneben helfen auch Produkte zur Regulierung des Blutzuckerspiegels aus der Apotheke, die den Stoffwechsel angekurbeln. Das Abnehmen oder auch Gewicht halten fällt leichter. Auch Produkte zur Regulierung der Darmbakterien können sehr hilfreich sein. Sie nehmen Einfluss auf die Verwertung der Nahrung und können den Darm auf ein gesundes Gleichgewicht programmieren.



SCHON GEWUSST?

Die Standardportion einer führenden Fastfood-Kette (Pommes frites, Hamburger und Getränk) hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt!



✂

Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur





Bis 30.06.2022:

€ 3,-

Gutschein

auf OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stk.)*
Art.-Nr.: 84771



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.com



* € 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stk.) bis 30. Juni 2022. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84771

40 IST DAS NEUE 30

IST DAS NEUE

Aber was bedeutet das tatsächlich für unseren Körper?

„Vierzig ist nicht alt, wenn man ein Baum ist.“ oder „Wow. Du siehst gut aus ... für dein Alter.“ Wer kennt diese oder andere Sprüche nicht längst zur Genüge, sobald man das scheinbar magische Alter von 40 überschritten hat? Aber dann hört man überall: 40 ist das neue 30. Ein Grund zur Freude! Oder?

NEUBEWERTUNG MIT 40

Viele Frauen im Alter von 40 Jahren erleben körperliche und emotionale Veränderungen. Sie sind sowohl ein Meilenstein, als auch der Beginn der besten Jahre einer Frau. Auch wenn der Körper in diesem Alter mit hormonellen Schwankungen zu reagieren beginnt: Man nimmt ungewollt zu, obwohl sich die Essgewohnheiten oder das Bewegungsverhalten nicht verändert haben. Häufig passt die Kleidung nicht mehr wie gewohnt,

obwohl die Waage dasselbe Gewicht anzeigt. Grund dafür ist das Einsetzen der Perimenopause. Sie ist die Übergangszeit vor der Menopause. Sorgen muss sich deswegen keine Frau machen – ganz im Gegenteil! Jetzt kommen die Jahre, in denen wir uns einfach wunderbar fühlen. Eben wie 30!

HEISSE 40

Frauen in ihren 40ern sehen heute besser aus und fühlen sich wohler als je zuvor. Das Leben geht ab 40 nicht bergab, sondern steil bergauf. Die Titelseiten vieler Zeitschriften zieren Frauen, die älter als 30 sind. Denn sie haben eine Tiefe, Intelligenz und Eleganz, die nur mit dem Alter und der Erfahrung einhergehen. Im Gesicht einer Frau im mittleren Alter sieht man feine Linien und Falten – aber genau das macht sie umso attraktiver.

ROCK ON, LADY!

Frauen ab 40 brauchen sich nicht mehr mit den Jüngeren zu vergleichen, die ihr Leben auf Social Media preisgeben. Wir sind alle unterschiedlich und einzigartig, und genau das macht uns schön. Konzentrieren wir uns nicht auf unsere Schwächen, sondern auf das, was wir an uns mögen. Ersetzen wir negative Sprüche durch positive und lieben jeden Tag für genau das, was er ist: wunderbar!

MIT DEM ALTER KOMMEN ANMUT UND WEISHEIT

Heute fühlen sich die Frauen ab 40 wohl in ihrer eigenen Haut, sie haben gelernt, sich nicht über Kleinigkeiten aufzuregen und konzentrieren sich rein auf das, was sie glücklich macht. Sie müssen nicht perfekt sein – sondern einfach nur nett zu sich selbst. Denn, 40 zu sein ist einfach fabelhaft!

UNTERSTÜTZENDE MITTEL

Um sich fit und gesund zu fühlen, auch jenseits der 40, braucht es einen gesunden Lebensstil. Und diesen kann man unterstützen. Wie zum Beispiel mit **Coenzym Q10**, ein lange nicht beachtetes Mittel. Es zeigte sich in Studien ein wichtiges Hilfsmittel zu sein, um Alterungsprozesse hinauszuzögern. **Q10** wirkt dabei wie eine Art Zündfunke für unsere Energiegewinnung. Auch **Spermidin**, gewonnen aus Weizenkeimen, unterstützt positiv im Alterungsprozess, denn es erneuert die Zellen 365 Tage im Jahr und befreit sie vom angestauten Zellmüll. Mit dem Alter muss man auch der Leistungsfähigkeit des Gehirns Aufmerksamkeit widmen. Um diese zu fördern hilft es, pflanzliche Mittel wie **Ginkgo** einzunehmen. **Ginkgo** fördert die Fließfähigkeit des Blutes und damit die Gehirndurchblutung.

SCHÖNE HAARE – AUCH IM ALTER

Gerade Männer merken es, aber auch Frauen sind betroffen: Im Alter nimmt die Haardichte sowie das Volumen ab. Die Einnahme von wichtigen Mikronährstoffen wie **Biotin** – mit den Aminosäuren **L-Cystein** und **L-Methionin** – regt die Bildung von **Keratin**, der Bausubstanz von Nägeln und Haaren, an und sorgt so für gesundes Haar, auch ab 40. Schöne Haut und feste Nägel stellen sich durch die Einnahme von hochdosierter **Kieselerde** und Selen ein. **Zink** hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

DIE BESTEN TAGE LIEGEN NOCH VOR UNS

Vierzig ist eine der besten Zeiten im Leben einer Frau. Sowohl emotional, sexuell, als auch körperlich. Frauen ab 40 sind selbstbewusster: Abhängigkeit und Selbstkritik nehmen ab, Selbstvertrauen und Entschlussfreudigkeit nehmen zu.



SPERMIDIN ERWO 3 mg

Engelliche Einschaltung

Die Innovation mit 3 mg Spermidin in einer Kapsel

Spermidin ist in den letzten Jahren zunehmend in das Blickfeld der Wissenschaft gerückt und ist mittlerweile Gegenstand zahlreicher Studien. So wissen wir heute, dass Spermidin in allen lebenden Organismen und Körperzellen vorkommt.

Welche Funktionen Spermidin bei der Zellerneuerung genau übernimmt, ist noch nicht im Detail geklärt. Es hat sich herausgestellt, dass sich die Menge von Spermidin im Organismus erhöht, wenn sich der Stoffwechsel beschleunigt, und bei einer Stoffwechsellagerungsabnahme der Spermidinproduktion wiederum abnimmt. Auch mit zunehmendem Alter sinkt die natürliche Konzentration an Spermidin im menschlichen Körper.

Mit SPERMIDIN ERWO haben Sie 3 mg Spermidin pro Kapsel – die richtige Dosierung für jeden Tag.

- Mit der reinen Naturkraft des Buchweizenkeimlings
- Natürliches Buchweizenkeimlingsmehl aus dem sonnigen Burgenland
- Vegan, glutenfrei und laktosefrei
- Nur eine Kapsel täglich

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

GUTSCHEIN



salvator apotheke mattersburg

Gutschein gültig bis 30.06.2022. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Wie viele Mythen kennen Sie? Weltweit sind Herzkrankheiten die häufigste Todesursache. Aber viele Menschen kennen die Fakten zur Herzgesundheit nicht. Wir entlarven sieben der häufigsten und hartnäckigsten Mythen über Herzkrankheiten und zeigen, wie Kräuter dem Herzen helfen können, nachhaltig gesund zu bleiben.

Die sieben häufigsten Mythen zum Thema Herzgesundheit

Mythos 1: Herzstillstand und Herzinfarkt sind ein und dasselbe.

Ein Herzinfarkt tritt dann auf, wenn eines der Herzkranzgefäße verstopft ist. In Folge wird der Herzmuskel nicht mehr mit Blut versorgt und erhält nicht mehr genügend Sauerstoff. Beim Herzstillstand hört das Herz auf, Blut durch den Körper zu pumpen. Eine normale Atmung kann nicht mehr stattfinden und die Person ist bewusstlos. Viele Herzstillstände sind aber auf einen Herzinfarkt zurückzuführen.

Mythos 2: Kräftiges Husten während eines Herzinfarkts könnte Ihr Leben retten.

Für diese Aussage gibt es keinerlei medizinische Beweise. Man kann sich nicht selbst durch eine „Husten-Lungenreanimation“ helfen, wenn man glaubt, einen Herzinfarkt zu haben und allein ist.

Mythos 3: Es gibt auch „leichte“ Herzinfarkte.

Auch wenn Herzinfarkte in STEMI und nSTEMI unterteilt werden, so zeigt das nur an, ob es sich um eine vollständige oder teilweise Blockade der sauerstoffreichen Blutzufuhr von der Hauptarterie handelt. Ein Herzinfarkt bedeutet immer, dass eine Erkrankung vorliegt und das Risiko langfristiger Probleme, wie Herzrhythmusstörungen, in sich birgt.

Mythos 4: Herzkrankheit ist eine Männerkrankheit.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen sowohl Frauen als auch Männer. Nur ist dies den Frauen meist nicht bewusst. Das kann dazu führen, dass sie die Symptome eines Herzinfarkts weniger gut kennen und seltener die Notrufnummer wählen. Dadurch verringern sich die Überlebenschancen teilweise drastisch. Tatsächlich sterben mehr Frauen an koronaren Herzkrankheiten, als an Brustkrebs.

Mythos 5: Junge Menschen müssen sich keine Sorgen um Herzkrankheiten machen.

Den Grundstein für unsere Herzgesundheit legen wir mit der Art und Weise, wie wir unser Leben als Kinder, Jugendliche und Erwachsene leben. Rund 4 bis 10 % der Herzinfarkte treten bei Menschen unter 45 Jahren auf. Auch wenn Herzkrankheiten ansonsten eher Menschen über 65 Jahren betreffen.

Mythos 6: Menschen sollten Sport vermeiden, wenn sie eine Herzerkrankung haben.

Ganz im Gegenteil! Bewegung hilft, den Herzmuskel zu stärken und den Blutfluss im Körper zu verbessern. Die Wahrscheinlichkeit, während des Sports einen Herzstillstand oder an einem Infarkt zu erleiden, ist äußerst gering.

Mythos 7: Ich habe jahrelang geraucht, es macht keinen Sinn, jetzt aufzuhören.

Rauchen ist nach wie vor eine der Hauptursachen für Herzkrankheiten. Die gesundheitlichen Vorteile setzen sofort ein, sobald das Rauchen eingestellt wird. Wer mit dem Rauchen aufhört, verlängert das eigene Leben wahrscheinlich um Jahre. Auch die Atmung wird leichter.

WICHTIG!

Wenn Sie glauben, dass Sie oder eine andere Person einen Herzinfarkt haben, rufen Sie umgehend den Notdienst.

1144

Herzgesunde Kräuter

Um das Herz gesund zu halten, hilft die Natur. So ist die **Rose** ja eher bekannt als romantische Geste. Aber wussten Sie auch, dass diese Blume herzgesunde Eigenschaften besitzt? Sie kann zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden und die Durchblutung fördern. Auch **Weißdorn** stärkt die normale Funktion und Struktur des Herz-Kreislauf-Systems. Als Tonikum ist er ein Antioxidans, das zur Vorbeugung von Herzkrankheiten beitragen kann. Auch **Lindenblütentee** wirkt als mildes blutdrucksenkendes Mittel und lindert stressbedingtes Herzklopfen.

Herzkunde

In den Theaterstücken von William Shakespeare finden sich Hinweise auf das Herzgespann. Uns ist es besser bekannt unter dem Namen: **Stiefmütterchen**. Man glaubte damals, dass ein Tee aus Herzgespann ein gebrochenes Herz heilen könnte.

Hilft schwarzer Knoblauch gegen Gefäßverengung?

Schwarzer Knoblauch ist frischer Knoblauch, der sich im Laufe der Zeit durch geringe Hitze und eine Luftfeuchtigkeit von etwa 70 % in einem Prozess namens Maillard-Reaktion verändert. Ein Grund für seine Beliebtheit ist, dass schwarzer Knoblauch wichtige Nährstoffe enthält, die zur Vorbeugung schwerer gesundheitlicher Probleme beitragen können. So verbessert er die Immunaktivität unseres Körpers und den Fettstoffwechsel des Herzens. Genießen Sie den schwarzen Knoblauch einfach pur, aufgestrichen auf einem Brot. Oder pürieren Sie ihn zusammen mit Kartoffeln oder Kichererbsen.

Leinöl als Omega 3 Lieferant

Leinöl ist eine der wichtigsten konzentrierten Quellen für essentielle mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Gewonnen aus Flachs, welcher ursprünglich aus dem Nahen Osten stammt, wird die einjährige, krautige Pflanze mit großen, himmelblauen Blüten für sein Öl geschätzt. Es wird durch Kaltpressung gewonnen, reguliert in unserem Herz-Kreislauf-System den Herzschlag und verhindert das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Weitere herzgesunde Kräuter

- › Ingwer
- › Zimt
- › Koriander
- › Kurkuma
- › Zwiebel
- › Lavendel
- › Oregano



Was mein Herz begehrt.



Erhältlich in Ihrer Apotheke



Herz und Nerven gut versorgt mit schwarzem Knoblauch + B-Vitaminen!

- ✔ Mit dem Extrakt aus schwarzem Knoblauch zur Unterstützung der Herzgesundheit.
- ✔ Plus Vitamin B1 für eine vitale Herzfunktion und Vitamin B2 zur Unterstützung des Nervensystems

Kraftvoll und geruchsfrei: Schwarzer Knoblauch entsteht durch den Veredelungsprozess von weißem Knoblauch.



Nahrungsergänzungsmittel

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinamed.at

GCBA-IPND-220201

Primäre Insomnie

„ICH KANN
EINFACH NICHT
SCHLAFEN!“



Schlaflosigkeit betrifft die meisten Erwachsenen zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben. Unser Körper und Gehirn aber brauchen Schlaf, damit sie sich regenerieren können. Leidet man unter Schlaflosigkeit, kann es zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen kommen. Eine gute Schlafhygiene kann helfen, zurück zu einem gesunden Schlaf zu finden.

Positive Schlaf-Gewohnheiten

Kann man guten Schlaf „erlernen“? Eine der einfachsten Möglichkeiten, ist die Beachtung der eigenen Schlafhygiene. Denn sowohl die Schlafumgebung, ein bequemes störungsfreies Schlafzimmer, als auch die tägliche Routine fördern einen gesunden Schlaf.

Warum ist Schlafhygiene wichtig?

Schlafen ist für die körperliche und geistige Gesundheit wichtig. Dadurch werden die eigene Produktivität und Lebensqualität verbessert. Der Aufwand, die eigene Schlafhygiene zu verbessern, ist gering und mit keinen Kosten verbunden. Und sie hat eine nachhaltig positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit.

Die Anzeichen mangelnder Schlafhygiene

Wer häufig unter Einschlafschwierigkeiten, Schlafstörungen und belastender Tagesmüdigkeit leidet, sollte seine Schlafhygiene hinterfragen. Um sie zu verbessern, hilft es, sich Routinen vor dem Schlafengehen anzueignen und gleichzeitig eine angenehme Schlafzimmerumgebung zu schaffen. So lädt man sich selbst zum Entspannen und Schlummern ein.

10 REGELN DER SCHLAFHYGIENE

1. Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens um die gleiche Zeit aufstehen.
2. Drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen essen.
3. Drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol oder koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen.
4. Mittags nicht länger als 30 Minuten schlafen.
5. Nicht länger als nötig im Bett bleiben.
6. Kein Rauchen nach 19 Uhr.
7. Vermeidung körperlicher Überanstrengung nach 18 Uhr.
8. Angenehme und schlaffördernde Umgebung.
9. Pufferzone zwischen Alltag und Zubettgehen einplanen.
10. Nachts soll helles Licht vermieden werden, sollte man wach werden.

Schlafhygiene ist kein Allheilmittel

Wer unter anhaltenden Schlafproblemen leidet, könnte von der primären Insomnie betroffen sein. Hierbei handelt es sich um die verminderte Fähigkeit, einzuschlafen und/oder durchzuschlafen. Dadurch kommt es zu Schlafmangel am Tag, Müdigkeit, Probleme beim Einschlafen und Reizbarkeit.

Die Symptome

Die primäre Insomnie kann gelegentlich oder häufig auftreten. Manchmal tritt sie nur eine Nacht lang auf, oder aber gleich mehrere Nächte hintereinander. Zu den Symptomen gehören das sich im Bett hin und her wälzen, nachts aufstehen und nächtliche Aufwachphasen. Menschen, die unter primärer Insomnie leiden, sind oft sehr besorgt über den Schlafmangel. Die Angst vor dem Schlaf kann die Schlaflosigkeit noch verschlimmern.

Primäre Schlaflosigkeit: ein lebenslanges Problem

Die Schlafprobleme der primären Insomnie sind nicht mit Lebensgewohnheiten, medizinischen oder psychiatrischen Ursachen verbunden. Die primäre Insomnie ist eine Form der chronischen Insomnie, die oft über viele Jahre andauert oder immer wieder auftritt. Oft beginnt sie schon in der Kindheit.

Kann primäre Insomnie behandelt werden?

Primäre Schlaflosigkeit ist ziemlich häufig. Die Diagnose bedeutet, dass Sie sich keine Sorgen machen müssen, dass Ihre Schlafprobleme durch ein medizinisches Problem verursacht werden. Zu den Behandlungen gehören die Änderung des Lebensstils sowie Therapien und verschreibungspflichtige Medikamente. Aber auch pflanzliche Behandlungen mit Zitronenmelisse, Hopfen, Arznei-Lavendel und Passionsblume können bei der primären Schlaflosigkeit von Vorteil sein. Produkte mit Melatonin verbessern den Schlaf auf natürliche Weise - ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

KEINE ANGST:

Wer eine Phase der Schlaflosigkeit schon einmal überwunden hat, hat gute Chancen, ein weiteres Auftreten mit gezielten Behandlungen schnell in den Griff zu bekommen.



APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINEN NORMALEN SCHLAFZYKLUS

Bestimmte Pflanzen und Mikronährstoffe können helfen, die Schlafqualität auf sanfte, natürliche Weise zu verbessern. Inhaltsstoffe aus Melisse, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend, Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskulatur bei und erleichtert die Entspannung. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin, welches wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt ist, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. 5-HTP aus Griffonia simplicifolia dient als Vorstufe für die körpereigene Melatonin-Bildung.

Schlaf gut

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei

WENN DER APFEL MIT DER BIRKE



Wie Kreuzallergien entstehen

Allergien sind zur Volkskrankheit geworden. Jahr für Jahr bestätigen Studien aus dem In- und Ausland die beunruhigende Prognose: Allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Bei Kindern gehören sie mittlerweile zu den häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. Und ein Ende scheint nicht in Sicht.

UNSER IMMUNSYSTEM IST EIN RÄTSEL

Wissenschaftler aus aller Welt versuchen, dem Geheimnis unseres Immunsystems auf die Spur zu kommen. Es gilt herauszufinden, warum es bei Allergien fehlerhaft reagiert. Bisher konnte man die genauen Ursachen von Allergien aber noch nicht ergründen.

HEILENDE THERAPIEN FEHLEN

Daraus lässt sich auch schließen, dass es noch keine vollständig wirksame Therapie gibt, die eine Allergie heilen könnte. Aber es gibt Medikamente, welche die Symptome und Begleiterscheinungen der Allergie lindern und zum Abklingen bringen. Auch entsprechende Verhaltensweisen und Vorbeugungsmaßnahmen erlauben es, die allergischen Reaktionen weitestgehend zu kontrollieren.

ABER WAS GENAU IST EINE ALLERGIE?

Unser Körper reagiert allergisch auf Giftstoffe, aber auch auf scheinbar harmlose und natürliche Substanzen, wie Pollen oder Tierhaare. Das Immunsystem unterscheidet dabei in körpereigene und körperfremde Stoffe. Selbst harmlose körperfremde Stoffe, wie Antigene, erkennt es normalerweise problemlos. Denn schon bei unserer Geburt sind wir gegen einige Fremdstoffe immun. Zusätzliche Immunität entwickeln wir im Laufe unseres Lebens gegen Antigene, mit denen wir in

Berührung kommen. Bei einer Allergie aber, stuft das Immunsystem auf einmal ungefährliche Substanzen als gefährlich ein und es werden zu viele Antikörper gebildet.

DER PROZESS DER ALLERGIE IM KÖRPER

Nach dieser Einstufung vom Immunsystem werden im Körper Substanzen, wie Histamin, freigesetzt. Allergische Symptome entstehen. Bereits kleine Mengen eines Allergens können zu heftigen Reaktionen in Form von Niesanfällen, rinnender Nase, Bindehautreizung und Hautausschlägen auftreten.

WENN DER KÖRPER APFEL UND BIRKE VERWECHSELT

Bis zu 60 % der Nahrungsmittelallergien im Erwachsenenalter treten im Zusammenhang mit einer Pollen- oder Milbenallergie auf. Oft kommt es dabei zu einer Kreuzreaktion von einer Birkenpollenallergie, auf die eine Apfelallergie folgt. Aber wie kommt es dazu? Bei einer Apfelallergie verwechselt unser Immunsystem eigentlich nur zwei sich sehr ähnelnde Substanzen. Das Immunsystem hält winzige Apfelbestandteile fälschlicherweise für eine allergieverursachende Substanz in Birkenpollen. Denn auch Äpfel enthalten Pflanzen-Stress-Proteine, die sie gegen Schadstoffe schützen. Das Immunsystem erkennt aber nur die Bindungsstelle, dabei ist es egal, ob sich diese auf dem Pollen befindet oder im Apfel sitzt. Die Kreuzallergie entsteht.

BEISPIELE FÜR KREUZALLERGIE-FORMEN:

- › Bei einer Allergie gegen Baumpollen kommt es oft zu Steinfrucht- oder Nussallergien als Kreuzreaktion.
- › Haselnuss, Sellerie und/oder Steinobst können eine Kreuzallergie auf Birkenpollen verursachen.
- › Gräserpollen-Allergiker vertragen oft keine Erdnüsse und Hülsenfrüchte oder entwickeln eine Tomaten- oder Getreideallergie.
- › Generell folgt auf eine Pollenallergie oft eine Allergie auf pflanzliche Lebensmittel (z. B. Obstallergie).

VON DER PRÄVENTION ZUR SYMPTOMBEKÄMPFUNG

So sehr wir uns auf das Frühjahr gefreut haben: Für Menschen, die unter schweren Allergien leiden, hält sich die Freude über diese Jahreszeit in Grenzen. Denn mit der Wärme und dem Aufblühen der Pflanzen nimmt auch die Pollenbelastung zu. Zur Vorbeugung hilft das pflanzliche Extrakt der **Tragantwurzel**. Eingenommen als Saft oder Kapseln wird die Allergieempfindlichkeit abgemildert. Die traditionelle Chinesische Medizin verwendet die Tragantwurzel seit Jahrhunderten gegen Pollenallergien.



FÜR AKUTE HILFE GEGEN STARKE ALLERGIESYMPTOME WIE NIESEN, JUCKEN, RÖTUNGEN UND DIE TROPFENDE NASE SORGEN DIE WIRKSTOFFE DES SPEZIALEXTRAKTS DER TRAGANTHWURZEL.

PACK DIE ALLERGIE AN DER WURZEL!

Mit der Kraft der Tragantwurzel

- Senkt die Allergie-Empfindlichkeit
- Reduziert die Allergie-Symptome
- Behandelt die Ursache
- Ermüdet nicht

Lectranal®
UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM WÄHREND DER ALLERGIESEASON
INTENS 30 Kapseln

Lectranal® JUNIOR
UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM WÄHREND DER ALLERGIESEASON
100 ml

Zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis (Heuschnupfen)
Enthält Lectalin®-Extrakt aus Astragalus membranaceus

Nr. 1
Pflanzliches Allergiemittel

ANWENDERSTUDIE DER WIRKUNG KLINISCH BELEGT MED UNI WIEN

GEH DICH FREI!



Schon der griechische Arzt Hippokrates meinte, Gehen sei des Menschen beste Medizin. Und ja: Gehen wirkt Wunder und ist dabei die einfachste und entspannteste Art, sich zu bewegen. Ein täglicher Spaziergang mindert das Risiko für 24 Krankheiten! Aber es gibt noch mehr Gründe, warum wir einfach mal losgehen sollten.

Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

IST SPAZIEREN UNMODERN GEWORDEN?

Spazieren gehen scheint einfach nicht mehr in moderne Zeit zu passen. In der Regel machen es alte Leute, Mütter mit Kinderwägen und Hundebesitzer. In einem Zeitalter, in dem alle möglichst produktiv sein wollen und keine Minute des Tages ungenutzt verstreichen lassen möchten, scheint so etwas simples wie spazieren zu gehen keinen Platz zu finden. Zu Unrecht!

MACHEN WIR DEM GEHIRN BEINE!

Ob man gemütlich schlendert oder zielgerichtet wie auf dem Jakobsweg geht, jede Art von Gehen hat gesundheitlich positive Einflüsse. Zudem ist spazieren gehen mit Abstand die einfachste, preiswerteste und flexibelste Form der Bewegung. Es hebt die Laune und die Konzentration an und man muss nicht zu den großen Sportlern gehören, um es ausführen zu können.

GEH DICH FREI!

Wir sprachen mit **Regina Hauser**, Gründerin des GEH DICH FREI-Instituts mit der gleichnamigen Methode, und fragten nach, wie uns Gehen frei machen kann.



WAS IST DIE „GEH DICH FREI“ METHODE GENAU?

R. Hauser „Wer die Methode anwendet, erfährt eine Energiebewegung, die intensiv wahrgenommen wird. Und dies führt zu großer Klarheit und innerer Sicherheit. Das Gehen hilft dabei, Probleme effektiv anzugehen und zu lösen. Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten für die Selbsterkenntnis.“

FÜR WEN EIGNET SICH DIESE METHODE?

R. Hauser „Sie bietet sich für Business-Strategien, Neuorientierung in der beruflichen Ausrichtung, Kundenzufriedenheit, für Firmen, Berater und Coaches genauso an, wie im Privatbereich für persönliche Fragestellungen und Problemlösungen.“

WOHER KOMMT DIESER ANSATZ?

R. Hauser „Gehen hat eine lange Tradition in der Problemlösung. Bereits die griechischen Philosophen gingen, um ihren Gedankenfluss in Gang zu bringen. Auch in zahlreichen Mythen und Märchen gehen Heldinnen und Helden auf die Suche nach einem Schatz oder nach Weisheit.“

WAS DARF MAN SICH VON DER METHODE VERSPRECHEN? WIE FÜHLT MAN SICH DANACH?

R. Hauser „Man muss es erlebt haben, um die Wirkungen nachvollziehen zu können. Es ist unbeschreiblich. Der Perspektivenwechsel beim Gehen führt zu intuitiver Problemlösung. Denn Probleme, wie berufliche oder private Entscheidungen, können buchstäblich angegangen werden.“

„ Ein täglicher Spaziergang sollte am besten fest im Alltag integriert werden. Wenn es die Möglichkeit gibt, am besten durch Parks, Wälder oder über Wiesen spazieren, anstatt entlang der Straße. Im Grünen ist es nicht nur viel schöner, sondern der positive Effekt noch größer, weil die Luft dort sauberer ist.



Sie wollen mehr zum „Geh dich frei-Programm“ mit **Regina Hauser** erfahren? Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone.

Warum man spazieren gehen sollte:

1. Hilft gegen Vitamin D-Mangel.
2. Es entspannt.
3. Hilft gegen Depressionen.
4. Sorgt für gute Laune.
5. Stärkt den Kreislauf.
6. Hilft bei Übergewicht.
7. Hilft gegen Verspannungen.
8. Steigert die Konzentration.
9. Trägt zu Problemlösungen bei.
10. Erhält die Fitness des Gedächtnisses.
11. Sorgt für guten Schlaf.
12. Das Immunsystem verbessert sich.
13. Lindert Diabetes.
14. Hilft gegen Schokoladen-Heißhunger.
15. Sorgt für einen schönen Teint.



DAS
ALPENHAUS
KAPRUN
...vom Leben nahe den Bergen

Also worauf warten Sie noch? Spazieren Sie sich frei! Ergreifen Sie Ihre Chance auf einen Aufenthalt für zwei Personen im **Alpenhaus Kaprun!**

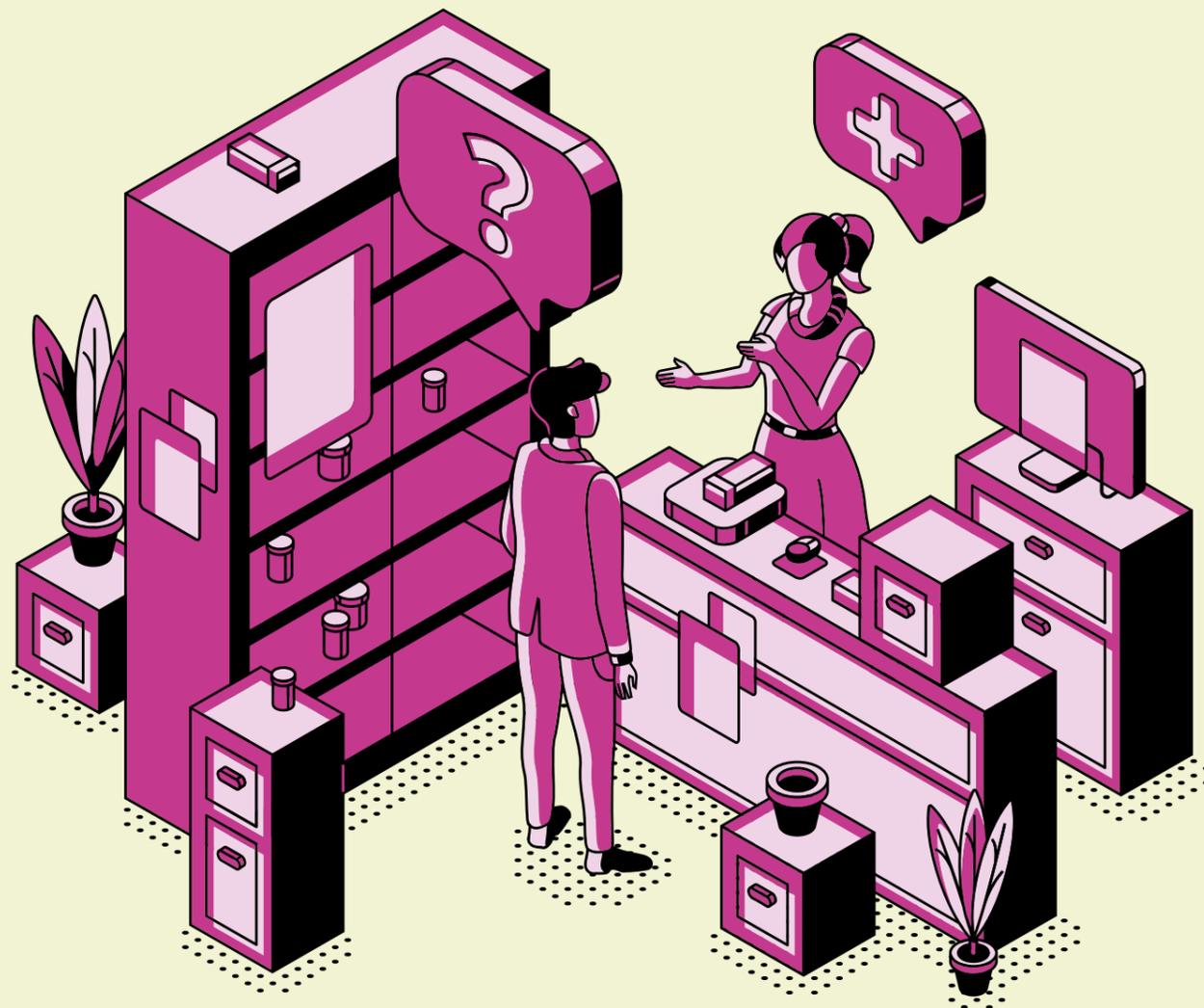
Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 27 und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

DAS ALPENHAUS KAPRUN
Schloßstraße 2
5710 Kaprun

Tel.: +43 6547 7647
Mail: willkommen@alpenhaus-kaprun.at
Web: www.alpenhaus-kaprun.at

Gefragt am Markt



Unser Apothekenschaufenster



Fatburner

Natürlich schlank und fit

- › Stoffwechsel-stimulierende Pflanzenextrakte hemmen den Appetit und kurbeln die Fettverbrennung an
- › Chitosan bindet Fette aus der Nahrung
- › Biotin, Zink und Chrom unterstützen den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß
- › Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei

60 Stk



Mental fit

Unterstützt die Gehirnleistung

- › Extrakte aus *Ginkgo biloba* und *Rhodiola rosea* unterstützen die Gehirnfunktion
- › Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistung bei
- › Vitamin B6, B12 und Folsäure unterstützen das psychische Wohlbefinden und tragen zur Verringerung von Ermüdung bei

60 Stk



*Quelle: Ipsos, Online-Studie unter n=801 Allgemeinärzten und Kinderärzten in vier europäischen Märkten (jeweils 200 DE, GB, FR, NL), Antworten von März-Mai 2020.
ThermoScan® ist eine eingetragene Marke von Helen of Troy Limited und / oder seinen verbundenen Unternehmen.
Bestimmte Marken werden unter der Lizenz von The Procter & Gamble Company oder angeschlossener Unternehmen verwendet.
© 2022, Alle Rechte vorbehalten.

Kaz Europe Sarl
A Helen of Troy Company,
Schweiz



Gutscheine

Für meinen
Wohlfühl-Frühling

-20%

BASEN- PULVER

Gutschein gültig von 15.03.2022
bis 31.05.2022. Ausschließlich in
der Apotheke Mattersburg einlösbar.
Keine Barablöse möglich.



-2€

KLARE NASE KAPSELN

zur Behandlung bei
Infekten der Nase
30 Kapseln

Gutschein gültig von 15.03.2022
bis 31.05.2022. Ausschließlich in
der Apotheke Mattersburg einlösbar.
Keine Barablöse möglich.



-2€

SPORT STICKS

Dienen zum Diätmanagement
bei Muskel- und Wadenkrämpfen
20 Stk.

Gutschein gültig von 15.03.2022
bis 31.05.2022. Ausschließlich in
der Apotheke Mattersburg einlösbar.
Keine Barablöse möglich.



-2€

MAGNESIUM KAPSELN

Gutschein gültig von 15.03.2022
bis 31.05.2022. Ausschließlich in
der Apotheke Mattersburg einlösbar.
Keine Barablöse möglich.



salvator
apotheke
mattersburg



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