

salvator
apotheke
mattersburg



HERBST
03
2022

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

COVID TEST NEGATIV
ERKÄLTUNG POSITIV

HERBSTTIEF – VON WEGEN!
DIE BESTEN ZIELE FÜR EINEN KURZURLAUB IM HERBST

TIME TO SHINE
WAS UNSERE HAUT JETZT BRAUCHT

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

das Wetter ist nun schon merklich kälter und die Blätter präsentieren sich wieder in wunderschönen, warmen Farben. Wir bereiten uns auf die kuschelige Zeit zu Hause vor.

Aber wussten Sie, dass sich durch die Veränderung der Natur im Herbst, auch unser Körper neu anpassen muss? So reagiert dieser empfindlicher, denn die Schwankungen des Luftdrucks sowie der Temperaturen bilden im Herbst einen fruchtbaren Nährboden für Viren, die die Atemwege reizen.

Unser Immunsystem und Bewegungsapparat sind nun besonders gefordert. Gerade Menschen mit Arthritis oder Nackenschmerzen neigen dazu, über wetterbedingte Schmerzen zu berichten. Auch die Bedingungen für unsere Haut verändern sich im Herbst. Die kalte Außenluft, in Kombination mit der Wärme in Innenräumen, führt dazu, dass die Haut nach mehr Feuchtigkeit verlangt.

Aber es gibt doch kaum etwas Besseres, als die kälteren Monate zu nutzen, um zu backen und neue Rezepte auszuprobieren oder die neuesten Bücher auf der Couch zu lesen. Genießen Sie dazu Lebkuchen-Milchkaffee und Cappuccino mit Gewürzapfel! Mit neuen Geschmacksrichtungen zu spielen macht einfach gute Laune - also gönnen Sie sich etwas Besonderes!

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

4

Kennen Sie Ihr persönliches Risiko?

Diabetes Früherkennung:
Machen Sie den Test!

6

ReLEX smile, LASIK oder LASEK

Wir lassen uns lasern!

8

Spannungskopf- schmerzen lösen

Sechs einfache Tipps
für jeden Tag

10

Darmträgheit kennt kein Alter

Was hilft, um Verstopfungen
zu lösen?

12

Jetzt wird's heiß!

Sole-Dampfbad, Infrarotkabine
und Textilsauna

14

Time to shine

Was unsere Haut jetzt braucht

16

Herbsttief - von wegen!

Die besten Ziele für einen
Kurzurlaub im Herbst

18

Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos

Wie unsere Gesellschaft
mit dem Tod umgeht

20

Kids Zone

Rätselspaß für die Kleinen

22

Covid Test negativ

Erkältung positiv

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

26

Rezept

Kürbispizza

Pflegende Selbstfürsorge

MENTAL
TIPP

Unser Alltag ist meist gut gefüllt mit Verpflichtungen, To-dos und Erwartungen. Das löst in fast jeder und jedem ein gewisses Maß an Stress aus und steht uns meist im Weg, einzelne Momente voll genießen zu können. Wir sind gereizt, genervt, unter Druck und kurz gesagt nicht die beste Version von uns selbst – das spiegelt sich auch in unserem Umgang mit anderen und unseren Beziehungen wider.

Um diesen Zustand zu überwinden, müssen wir unseren persönlichen Bedürfnissen, die für unser eigenes Wohlbefinden verantwortlich sind, eine höhere Priorität zuordnen. Das Ziel sollte sein, sich jeden Tag der Woche, sofern möglich, wohl in seiner Haut zu fühlen. Wenn wir uns dafür Zeit nehmen, wird sich unser Gemütszustand merklich verbessern. Wir sind dann besser gelaunt, strahlen mehr Freude und Selbstbewusstsein aus und können so

ausgeglichene, freundlichere und liebevollere Beziehungen führen, weil wir mit uns selbst zufriedener sind.

Um konkret zu werden, frage dich: Was tut mir gut? Was kann ich tun, damit ich mich in meinem Körper wohler fühle? Diese Dinge brauchen Raum und Aufmerksamkeit. Es muss nicht unbedingt viel Zeit sein, sondern bewusste Zeit. Wenn du dich um dich kümmerst, denk an nichts anderes, sei nur für dich da. Zeit ist nie verschwendet, wenn du sie in dich investierst. Probiere es aus und du wirst innerhalb kürzester Zeit eine enorme, positive Veränderung bei dir selbst und in deinem Umfeld feststellen. Und wenn du das bemerkst, bleib dabei und lass diese Zeit zu einem festen Bestandteil deines Alltags werden.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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



KENNEN SIE IHR PERSÖNLICHES RISIKO?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!



Schätzungen zufolge weiß die Hälfte aller derzeit mit Diabetes lebenden Erwachsenen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind. Und auch wenn viele wissen, dass eine Gewichtszunahme oder Bewegungsmangel zu Diabetes führen können, kennen doch nur wenige das eigene Risiko zu erkranken. Anhand eines einfachen Tests kann man abschätzen, wie wahrscheinlich eine Erkrankung eintreten kann. Die Durchführung unseres Tests dazu dauert nur wenige Minuten.

WAS IST DIABETES ÜBERHAUPT?

Diese weit verbreitete Krankheit macht durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel auf sich aufmerksam. Dabei unterscheidet man in Diabetes Typ 1 und Typ 2. Letzterer tritt aber erst in späteren Jahren auf und hängt oft mit einem bestimmten Lebensstil zusammen.

Auch ist es möglich, an Diabetes zu erkranken, wenn man sportlich ist, sich richtig ernährt und ein gesundes Körpergewicht hält. Warum? Einfach aufgrund genetischer Veranlagung. Die Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken ist aber höher, wenn man zu den Risikogruppen gehört. Und das eigene Risiko steigt an, wenn:

**MACHEN SIE DEN TEST!
KREUZEN SIE DREI MAL ODER
ÖFTERS „JA“ AN, SOLLTEN SIE
MIT IHREM ARZT IHR RISIKO
FÜR DIABETES BESPRECHEN.**

	Ja	Nein
Sie sind 45 Jahre oder älter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie sind bereits übergewichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie treiben zu wenig Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben hohen Blutdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben schon einmal regelmäßig Medikamente gegen Bluthochdruck eingenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Ihnen wurde schon einmal ein hoher Blutzuckerspiegel festgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie hatten bereits Schwangerschaftsdiabetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben Geschwister oder ein Elternteil mit Diabetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie essen nur selten Obst und Gemüse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taillenumfang Männer über 102 cm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taillenumfang Frauen über 88 cm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





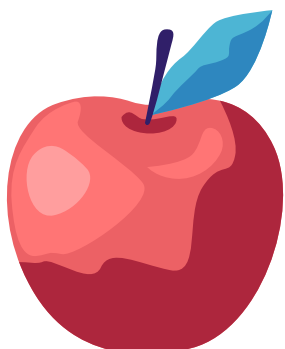
SYMPTOME EINER DIABETESERKRANKUNG

Diese treten zwar nicht bei jedem Menschen auf die gleiche Weise auf, aber wenn Sie eines dieser Symptome immer wieder verspüren, sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt aufsuchen:

- › *erhöhter Durst*
- › *erhöhter Appetit*
- › *ungeklärte Gewichtsabnahme*
- › *häufiger Harndrang*
- › *langsam heilende Wunden*
- › *Beginn einer verschwommenen Sicht*
- › *erhöhte Blutzuckerwerte, auch wenn sie nur leicht erhöht sind*
- › *Müdigkeit und/oder Reizbarkeit*

LASSEN SIE SICH RECHTZEITIG UNTERSUCHEN

Wenn es Anzeichen dafür gibt, dass Sie an Diabetes leiden, sollten Sie Ihren Arzt anrufen, einen Bluttest machen und sich untersuchen lassen. Wenn Sie sich rechtzeitig über Ihr Risiko für diese Krankheit informieren, können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Plan erstellen, der Sie davor bewahrt, diese Krankheit überhaupt erst zu entwickeln.



APOTHEKEN

Tipp



MIT CHROM FÜR DIE BLUTZUCKER-BALANCE

Hochwertiger Ceylon-Zimt kombiniert mit Sibirischem Ginseng, Vitaminen und Spurenelementen zur Unterstützung der Zuckerverwertung. B-Vitamine und Zink sind an verschiedensten Stoffwechsel-Vorgängen unseres Organismus beteiligt, Zink insbesondere auch am Insulin- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Chrom ist Bestandteil des sogenannten Glucosetoleranzfaktors (GTF), welcher die Aufnahme von Glucose in die Zellen steigert. Eine gute Chrom-Versorgung ist daher von großer Bedeutung für die Regulation des Blutzuckerspiegels. Zink, Mangan, Selen, Vitamin C und Vitamin E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Zimt Plus

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei



RELEX SMILE, LASIK ODER LASEK

WIR LASSEN UNS LASERN!

Egal, ob beim Masken tragen in der Pandemie, beim Sport in der Sonne, beim Baden, Skifahren oder Herumtoben mit den Kindern: eine Brille kann manchmal störend sein. Kontaktlinsen sind dabei schon eine große Hilfe, aber die moderne Medizin hat Augenkorrekturen mit dem Laser mehr als salonfähig gemacht. Bei der Suche nach der geeigneten Behandlung, stößt man aber auf allerlei Abkürzungen, die mehr als verwirrend sein können. Wir geben einen klaren Blick auf die Methoden der Laserkorrekturen.

RELEX SMILE VS. LASIK VS. LASEK

Es werden hauptsächlich drei Lasertypen angewendet: ReLEx SMILE, LASIK und LASEK. Mit Hilfe von Lasern wird das Gewebe neu geformt, das den Körper der Hornhaut, sprich das vordere Fenster des Auges, bildet. So können Brechungsfehler der Hornhaut beseitigt werden, wie Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit. Es ist allein die Vorgehensweise, welche die Unterschiede der Laser-Methoden ausmacht.

LASEK: DER URSPRUNG DER AUGENLASERTECHNOLOGIE

Mit der LASEK-Methode können alle Brechungsfehler behandelt werden - das gesamte Spektrum der Kurzsichtigkeit, des Astigmatismus und der Weitsichtigkeit. Das bietet keine andere Methode. LASEK ist zudem das ursprüngliche Laserverfahren, mit dem Chirurgen seit den 1980er-Jahren Hunderttausende von Patienten erfolgreich behandelt haben. Im Allgemeinen sollte LASEK nur dann eingesetzt werden, wenn eine der anderen zwei Methoden (LASIK oder ReLEx SMILE) nicht möglich ist.

NACHTEILE DER LASEK-METHODE

Bei dieser Behandlung wird das Epithel vollständig entfernt. Es wird aber nicht entsorgt, sondern nur vorübergehend zur Seite geschoben. Der Chirurg kann nun die darunter liegende permanente Schicht, die Hornhaut, neu formen. Anschließend wird das Epithel zurückgeschoben. Zum Schutz der Oberfläche wird eine Kontaktlinse als Verband angelegt. Da es mehrere Tage dauert, bis die äußere Schicht die Augenoberfläche wieder besiedelt hat, nimmt dieses Verfahren die längste Erholungszeit in Anspruch.

LASIK: DAS HERZSTÜCK DER AUGENLASERCHIRURGIE

LASIK ist die beliebteste Augenlaser-Behandlung. Hierbei wird mit dem Laser ein dünner Lappen erzeugt, der das Epithel und einen kleinen Teil des Stromas, des permanenten Gewebes, einschließt. Man muss sich das wie eine kleine Tür im Epithel vorstellen. So kann der Chirurg die permanente Schicht neu formen, und die Tür („Flap“) wird anschließend wieder eingesetzt. Es wird keine Kontaktlinse zum Schutz des Gewebes benötigt, lediglich die Tür-Ränder müssen abgedichtet werden.

VORTEILE DER LASIK METHODE

Im Gegensatz zur LASEK-Methode, bietet LASIK eine schnellere Heilungszeit. Denn hier wird nicht die Oberflächenschicht des Auges entfernt, sondern nur der hauchdünne, klappbare Flap eingeschnitten. Da dieser nach der OP wieder in seine ursprüngliche Position zurückgebracht wird, müssen lediglich die Ränder heilen. LASIK-Patienten können innerhalb von 24 Stunden nach dem Eingriff wieder arbeiten gehen.

RELEX SMILE

Es ist die modernste Methode der Augenlaserchirurgie, minimalinvasiv und völlig „flapless“, d. h. ohne den Schnitt einer Tür im Gewebe. Er ist auch der Laser mit dem geringsten Druckanstieg im Auge; der Patient spürt während des Ein-

griffs nichts. Lediglich ein winziger Einschnitt in die Hornhaut wird bei dieser Methode vorgenommen: wie ein Schlüsselloch. Dieser winzige Tunnel geht von der Oberfläche durch das Epithel bis hinunter zu der Stelle, an der das Zielgewebe entfernt werden kann. Das wohl faszinierendste daran: Der gesamte Vorgang dauert weniger als vier Minuten.

VOR- UND NACHTEILE VON RELEX SMILE

Ein deutlicher Vorteil der Methode ist die schnelle Heilung. Da das Epithel nur wenig gestört wird, beginnt das Auge fast sofort zu heilen. Und während die herkömmliche Augenlaserchirurgie nur Sehstärken bis zu einem Maximum von -8 bis -10 korrigieren kann, ist ReLEx SMILE in dieser Hinsicht eine Revolution. Denn sie kann auch Menschen mit dünner Hornhaut und Sehstärken von mehr als -10 erfolgreich behandeln. Sie ist derzeit aber nur für Kurzsichtigkeit und Astigmatismus verfügbar.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Wahl der richtigen Augenlaser-Behandlung ist eine besondere Aufgabe. Eine Untersuchung durch Ihren Augenarzt kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Form der Augenkorrektur für Sie die richtige ist. Nebenwirkungen der Behandlungen, wie trockene Augen, können durch Augentropfen aus der Apotheke gut geheilt werden. Einer klaren, scharfen Sicht steht also nichts mehr im Weg!



Trockene, gereizte Augen?

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

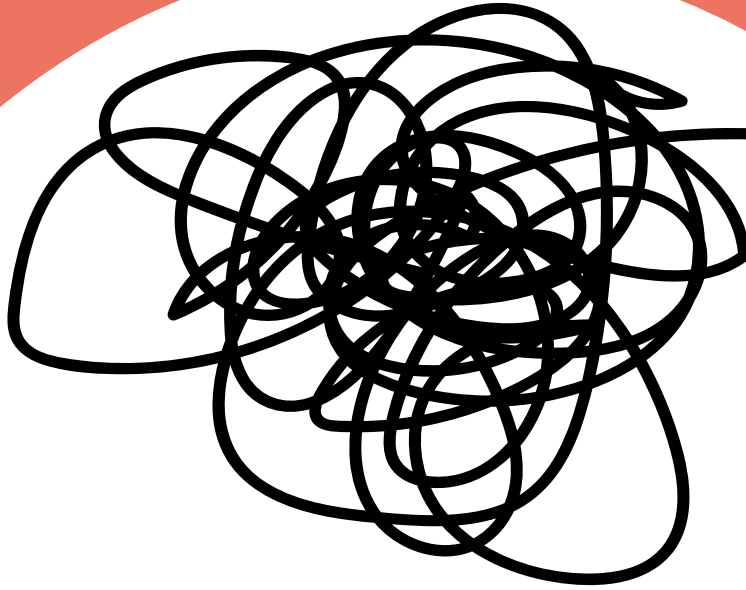
Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Entgeltliche Einschaltung



CH-20220210-32



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN LÖSEN

Sechs einfache Tipps für jeden Tag

Wer kennt es nicht: Plötzlich setzt dieser pochende Schmerz ein und der Griff zur erlösenden Tablette kann nicht schnell genug passieren. Aber halt! Wussten Sie, dass Bewegung ebenso effektiv helfen kann? Klingt verrückt, stimmt aber! Denn gerade, wenn man mit Kopfschmerzen zu kämpfen hat, ist einem selten nach Sport zumute. Probieren sollten Sie es dennoch!

„ICH HÄTTE GERN EINEN FITNESS-FIX“

Es ist noch frühmorgens, man ist erst ein paar Mails durchgegangen, aber der Kopf beginnt schon zu pochern. Na wunderbar! Alles, was man jetzt nicht braucht. Weltweit leidet einer von 20 Erwachsenen fast täglich unter Kopfschmerzen. Statt nun aber nach Medikamenten zu greifen, sollte man Stress abbauen und Muskelverspannungen lösen. Denn das sind zwei der Hauptursachen für Spannungskopfschmerzen. Was es jetzt braucht, ist ein schneller „Fitness-Fix“ für den Kopf.

WIE FÜHLT SICH SPANNUNGSKOPFSCHMERZ AN?

Kopfschmerzen vom Spannungstyp fühlen sich wie ein enges Band aus Schmerzen oder Druck um den Kopf an. Es breitet sich vom oder in den Nacken aus.

Meist treten sie mitten am Tag oder am Nachmittag auf. Diese Kopfschmerzen sind in der Regel nicht scharf und stechend, sondern leicht bis mäßig schmerzhaft. Aber sie können zu einer echten Plage werden, wenn sie fast täglich auftreten.

WIE KOMMT ES ZU DIESER ART KOPFSCHMERZ?

Viele Menschen tragen ihre Verspannungen in der Nacken- und Schultermuskulatur. So können diese Muskeln durch eine schlechte Körperhaltung oder in Zeiten erhöhten Stresses oder hoher Arbeitsbelastung verspannt und überlastet werden. Durch den übermäßigen Druck auf die Kopfhaut und die Gelenke des Nackens können dann Spannungskopfschmerzen auftreten.

„ES FUNKTIONIERT WIRKLICH! WENN ICH ZU VIELE STUNDEN VOR DEM LAPTOP VERBRACHT HABE, LEGE ICH MICH AUF MEINE YOGAMATTE UND MACHE EINE REIHE VON ÜBUNGEN. FAST AUGENBLICKLICH FÜHLT SICH MEIN KOPF BESSER AN.“

CORINNE MEIER, SENIOR-BERATERIN IN EINER TECHNOLOGIE-FIRMA

SECHS SPANNUNGSKOPFSCHMERZ-TIPPS

Ein paar leichte Anwendungen und Übungen können bei Spannungskopfschmerzen umgehend helfen:

1. Tragen Sie zuerst einen die Schmerzen lindernden Roll-on auf die Schläfen auf. Ganz ohne Nebenwirkungen zur äußerlichen Anwendung, hilft er mit der Kraft der Pfefferminze, die in der Phytotherapie seit vielen Jahrhunderten erfolgreich genutzt wird.
2. Korrigieren Sie dann Ihre Körperhaltung und nehmen Sie auch am Computer eine ergonomische Haltung ein. Vergessen Sie nicht, genügend Pausen einzulegen, um Ihre Körperhaltung kurzzeitig zu ändern.
3. Verwenden Sie Wärme! Denn angenehme Wärme für jeweils 20 - 30 Minuten kann ausreichen, um die Symptome kurzfristig zu lindern. Dabei helfen Wärmepflaster aus der Apotheke.
4. Leichtes Ausdauertraining wie 20 Minuten auf einem Ellipsentrainer oder Spaziergehen können helfen, Stress zu reduzieren.
5. Verwendung von Widerstandsbändern. Nur zwei Minuten täglich reichen, um den Nacken und die Schultern so zu trainieren, dass die Häufigkeit von Spannungskopfschmerzen abnimmt.
6. Yoga: Um Nacken und Wirbelsäule zu entspannen, eignet sich Yoga perfekt. Es dehnt den Körper, verbessert die Haltung und bringt uns dazu, langsamer und bewusster zu atmen.

SPORT ALS GEWOHNHEIT

Unser Körper produziert, wenn wir Sport machen, Endorphine, die auf natürliche Weise helfen, Schmerzen zu behandeln. Durch Sport lässt man Dampf ab und reduziert so den Stress. Um Spannungskopfschmerzen vorzubeugen, sollten Sie mindestens 20 Minuten Sport treiben, und zwar dreimal pro Woche. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Sport nicht vergessen! Denn ein Flüssigkeitsmangel in Ihrem Körper kann eine Migräne auslösen.

ROLLT DEN KOPFSCHMERZ WEG! DER HEADEX® ROLL-STIC



-2€

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic wirkt zielgenau dort wo der Schmerz sitzt.

JETZT PROBIEREN!

2€ sparen bei Vorlage des Gutscheins in Ihrer Apotheke.

Gültig bis 31.12.2022



DARMTRÄGHEIT KENNT KEIN ALTER



Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?



DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN

Die häufigste Form der Verstopfung passiert, weil der Darm sich nur wenig bewegt und sein Inhalt nur langsam vorwärts geschoben wird. Dadurch wird der Stuhl fest und hart. Verstärkt wird die Darmträgheit durch eine ballaststoffarme Ernährung, eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung.

UNANGENEHME SYMPTOME

Viele Betroffene leiden unter einem unangenehmen Völlegefühl, Unwohlsein, Frösteln und einem Blähbauch. Der Stuhlgang ist oft schwierig, sogar schmerzhaft. Es braucht starkes Pressen für die Ausscheidung von kleinen, harten Kotportionen („Schafsköttel“, „Kaninchenknödel“). Auch Magenschmerzen und Übelkeit können als Symptome dazukommen.

DAUERHAFT VERSTOPFUNG MIT SCHWEREN FOLGEN

Die wohl gefürchtetsten Komplikationen einer anhaltenden Verstopfung sind Hämorrhoiden und Inkontinenz. Durch den chronischen Druck kann die Darmwand kleine Löcher bekommen. Dann bilden sich dort Ausstülpungen, die sich entzünden können. Auch Analfissuren zählen zu den Komplikationen.

BABYS STUHLGANG

Eine Hebammenregel lautet: Zehnmal täglich oder einmal in zehn Tagen Stuhlgang ist bei Säuglingen ganz normal. Ist das Baby krank oder zahnt, kann es zu Veränderungen der Verdauung kommen. Auch beliebte Beikost-Klassiker, wie beispielsweise Karotte, Banane oder roh geriebener Apfel, können Verstopfung verursachen. Aber die Phase, in der Kinder oft von Verstopfung geplagt sind, ist, wenn sie lernen, ihre Ausscheidungen zu kontrollieren. Also die Phase des Sauberwerdens. Bei Kleinkindern kann es bei gravierender Verstopfung sogar nötig sein, stuhl lösende Mittel zu geben – in enger Absprache mit dem Arzt.

VERDAUUNGSPROBLEME IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändert sich der gesamte Magen-Darm-Trakt. Kommt es zur Verstopfung, sind dafür altersbedingte Veränderungen an Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen verantwortlich. Auch Medikamente, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, eine falsche Ernährungsweise, Bewegungsmangel u. v. m., können eine Verstopfung begünstigen.



Egal, ob beim Neugeborenen oder im Alter – Darmträgheit ist ein Leiden, dass nicht nur unangenehm, sondern auch schmerzhaft ist und mit Ängsten einhergeht. Denn die Ursachen können vielfältig sein und die Anamnese umso umfangreicher. Bis eine individuelle und hilfreiche Lösung gefunden ist, dauert es manchmal.

Etwa jeder Fünfte leidet unter Verstopfung. Darmträgheit betrifft dabei überwiegend Frauen und Menschen in höherem Alter. Eine Verstopfung liegt dann vor, wenn die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche passiert und die ausgeschiedene Stuhlmenge geringer ist, als gewohnt. Wenn der Stuhl zudem hart und trocken ist, sowie nur unter starkem Pressen ausgeschieden wird, spricht man von Verstopfung. Häufig ist die Verstopfung von Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit begleitet.

ABER WAS KANN HELFEN?

Die Therapie der Verstopfung richtet sich nach der Ursache. Sind Krankheiten und Medikamente als Ursache auszuschließen, helfen die richtige Ernährung und Bewegung in der Regel, die Verstopfung zu lindern oder gar zu lösen. Empfehlenswert bei Beschwerden mit Darmträgheit sind etwa 35 Gramm Ballaststoffe täglich. Aber man sollte unbedingt ausreichend dazu trinken, denn Ballaststoffe quellen und benötigen dazu Flüssigkeit. Gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ebenso, die Darmflora nachhaltig zu stärken. Dazu gehören Probiotika mit Milchsäurebakterien, Präbiotika, welche das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern oder sogenannte Symbiotika – eine Kombination aus beidem.

ABFÜHRMITTEL AUS DER APOTHEKE

Nicht immer aber reichen die Basismaßnahmen aus, um das Leiden zu lindern. Dann können freiverkäufliche Abführmittel (Laxanzien) weiterhelfen. Pulver zur Herstellung einer Trinklösung, erhöhen das Stuhlvolumen und erleichtern damit den Stuhlgang. Auch Klistiere oder Abführzäpfchen aus der Apotheke können eingesetzt werden, um den Stuhlgang kurzfristig zu erleichtern.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Damit der Darm wieder richtig in Gang kommt, muss er bewegt werden. Denn Sport beschleunigt die Verdauung. 10.000 Schritte pro Tag sollten angestrebt werden. Aber auch die Haltung beim Klogang kann verbessert werden: Studien belegen, dass die natürliche Hockhaltung einer Verstopfung effektiv entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – so fällt die Entleerung leichter.

TIPPS BEI VERSTOPFUNG:

1. Flüssigkeit: Vermehrtes Trinken bringt die Verdauung in Schwung.
2. Bewegung: Ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Gymnastik und Massagen der Bauchdecke helfen.
3. Ballaststoffzufuhr: Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil verbessern die Verdauung und beugen einer Verstopfung vor.
4. Trockenobst: Getrocknetes Obst unterstützt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe. Dazu unbedingt ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen!
5. Vergorene Milchprodukte: Molke, Kefir, Naturjoghurt, Butter-, Sauer- und Acidophilusmilch regen die Verdauung an.
6. Zeit zum Essen: Gut gekaut, ist halb verdaut.



Die natürliche Ballaststoffquelle

OMNi-LOGiC® FIBRE

Zum Ausgleich des täglichen Ballaststoffdefizits

Bis 15.12.2022:
€ 1,50
Gutschein
für OMNi-LOGiC®
FIBRE (250 g)*



Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

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



9 120001 436965

* € 1,50 Gutschein gültig für OMNi-LOGiC® FIBRE (250 g) bis 15. Dezember 2022. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84407



JETZT WIRD'S HEISS!

Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

Genuss-Momente

Die Liebe zur Wärmetherapie in zahllosen Formen teilen wir wohl alle. Besonders dann, wenn die kalte Jahreszeit einzieht. Die angenehme Wärme schenkt uns einen Augenblick der Ruhe, des Zurücklehns und der Entspannung. Es sind Momente des absoluten Wohlfühlens, wenn die Wärme ganz bei uns ankommt.

Die Textil-Sauna

Den Finnen wird die Erfindung der Sauna zugeschrieben und es gibt schätzungsweise zwei Millionen Saunen für eine Bevölkerung von 5,3 Millionen. Regelmäßige Saunabesuche verringern das Risiko von Herzkrankheiten, neurokognitiven Störungen bis hin zu Hauterkrankungen, Arthritis und Atemwegserkrankungen. Aber auch unsere Psyche profitiert vom Saunieren. Einmal

pro Woche genutzt, kann es Depressionen lindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Da es eine signifikante Anzahl an Menschen gibt, die sich beim Nacktsein in der Sauna unwohl fühlen, gibt es immer mehr Textil-Saunen. Egal, ob Sauna-Anfänger oder Familien mit Kindern - die Textilsauna ist eine gute Alternative, um auch in Badekleidung schwitzen zu können.

Ist eine Infrarotsauna besser als eine herkömmliche Sauna?

Wem die hohen Temperaturen einer traditionellen Sauna zu viel sind, dem kann eine Infrarotsauna die Vorteile einer Sauna ohne extreme Hitze bieten. Anstelle von erhitzter Luft werden Infrarotlampen genutzt, um den Körper zu erwärmen. Diese Wärme dringt leicht in das menschliche Gewebe ein und erwärmt den Körper, bevor die Luft warm wird. Da diese Art der Wärme tiefer

eindringt als erwärmte Luft, kommt es auch zu intensiverem Schwitzen bei einer niedrigeren Temperatur. Infrarotsaunen helfen beim chronischen Müdigkeitssyndrom, verringern Muskelkater und verbessern die Erholung nach dem Krafttraining.

Die gesundheitlichen Vorteile des Saunierens:

1. Entgiftung & Entschlackung
2. Stärkung des Immunsystems
3. Abbau von Stress
4. Entspannung der Muskeln
5. Verbesserung des Hautbilds
6. Förderung der Durchblutung

Natürliches Soledampfbad

Diese Art des Dampfbades sorgt für einen hohen Genuss- und Erholungsfaktor. Sole besteht aus Wasser und Salz und hilft bei der Heilung von unter-

Gestresst? Schon seit etwa 2500 v. Chr. nutzen Kulturen auf der ganzen Welt die Kraft von Wasser und Dampf zur Reinigung, Heilung und Geselligkeit. Seither gehören Saunieren und Dampfbaden zu den beliebtesten und ältesten Methoden, um sich zu entspannen.

**Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!**

schiedlichen Hauterkrankungen wie auch bei der intensiven Reinigung der Schleimhäute. Die Inhalation des Salzes kann auch Infektionen und Erkältungen vorbeugen. 15 Minuten im Dampfbad genügen in der Regel für einen positiven, gesundheitlichen Effekt. Aber auch ein längerer Genuss des Soledampfbads ist unbedenklich möglich. Experten haben festgestellt, dass Soledampfbäder auch gut bei fast unheilbaren Beschwerden, wie Allergien, sind.

Zeit für mich

Auch wenn Schwitzen nicht alles heilen kann, fühlt es sich gut an und trägt zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Die angenehme Wärme hilft uns zu entspannen, steife oder verspannte Muskeln zu lockern, Gelenkschmerzen zu lindern und dringend benötigte Zeit für sich selbst zu nehmen.

Also dann:
**Sauna an &
genießen!**



Sie wollen die Saunawelt
im **HOTEL SEEHOF** am
Walchsee erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie
die Chance einen 2-tägigen Auf-
enthalt für zwei Personen inkl.
Frühstück im **HOTEL SEEHOF**
am Walchsee zu gewinnen.

**Finden Sie dazu des Rätsels
Lösung auf Seite 25 und
freuen Sie sich auf Ihren
„Genuss-Moment.“**



HOTEL SEEHOF

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★

**ALLE KONTAKTDATEN
AUF EINEN BLICK**

HOTEL SEEHOF

Kranzach 20
6345 Kössen

Tel.: +43 5374 5661

Mail: info@seehof.com

Web: www.seehof.com



TIME TO SHINE

WAS UNSERE HAUT JETZT BRAUCHT

Der Sommer war wunderbar: lang, sonnig, heiß und gefüllt mit Tagen am See, am Meer und an den Bächen der Berge. Unsere Haut hat sich an die wärmeren Temperaturen gewöhnt und der Umschwung zu den kälteren Herbsttagen verlangt ihr einiges ab. Dabei bleibt es oft nicht aus, dass sich das Erscheinungsbild unserer gerade noch sonnengebräunten Haut verändert.

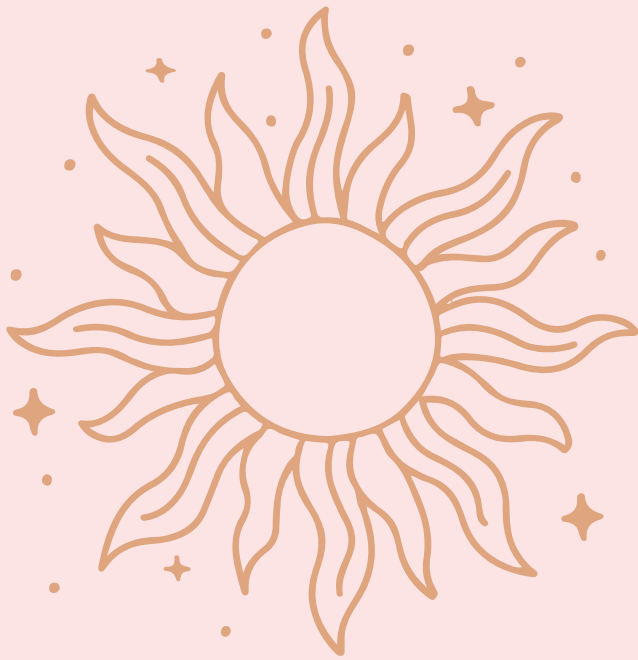
Die Luft am Morgen ist merklich kühler geworden, Kürbisse liegen in den Frische-Regalen und immer öfter greifen wir zum Pullover, statt zum T-Shirt. Der Herbst hält Einzug. Um auch die Haut optimal auf die kommende Jahreszeit vorzubereiten, braucht es ein wenig Vorausplanung. Deswegen haben wir unsere sechs Lieblingstipps schon einmal für Sie zusammengestellt:

1. FEUCHTIGKEITSCREME

Mit dem Herbst geht die Luftfeuchtigkeit zurück. Wer im Sommer auf eine Feuchtigkeitscreme verzichten konnte, braucht sie im Herbst aber ganz sicher. Ekzeme und Hautreizungen sind im Winter und Herbst immer stärker ausgeprägt, als im Sommer. Es ist also wichtig, die eigene Feuchtigkeitsroutine anzupassen - unabhängig vom Hauttyp. Die Feuchtigkeitscreme sollte komedogen, leicht und auf Wasserbasis sein. So ist sie beim Auftragen nicht fettig oder unangenehm. Auch Gesichtsmasken aus der Apotheke entspannen und pflegen die Haut.

2. PEELING

Der Herbst ist auch die Zeit der Neuanfänge. Was könnte es da für einen besseren Zeitpunkt geben, als auch der Haut einen frischen Start zu gönnen? Ein Peeling der obersten Hautschicht kann helfen, die Schäden des Sommers durch Sonneneinstrahlung, Schwitzen etc. rückgängig zu machen. Denn mit dem Peeling löst sich die alte Haut ab und die Bildung gesünderer neuer Zellen wird gefördert. Das Peeling ist aber nicht nur für das Gesicht gedacht - auch der Körper profitiert davon und die Haut wird glatter, die Poren kleiner. Danach empfiehlt sich ein reichhaltiges Produkt für viel Feuchtigkeit.



3. KÜRBIS-FREUDEN

Gesunde Gewohnheiten freuen die Haut immer. Auch wenn das Angebot an Obst und Gemüse im Herbst abnimmt, ein Lebensmittel gibt es, welches wunderbar für die Haut ist: der Kürbis! Reich an Carotinoiden bringt er die Haut zum gesunden Strahlen.

4. LICHTSCHUTZ

Mit dem eintretenden Herbst kann man auch das Sonnenschutzmittel wieder zurück in den Schrank stellen. Aber, man muss wachsam gegenüber der UV-Belastung bleiben. UVA-Strahlen dringen selbst durch das Autofenster auf unsere Haut durch. Am besten wechselt man das Sonnenschutzmittel gegen ein Puder mit Lichtschutzfaktor (kurz LSF) ein. Es bietet Schutz und saugt gleichzeitig überschüssiges Öl in der Haut auf. Auch leicht getönte Tagescremes bieten schon einen LSF 30 an.

5. BEFEUCHTER

Luftbefeuchter sind nicht nur etwas für heiße Sommernächte. Auch und gerade in der kalten Jahreszeit, wenn wir drinnen heizen, bieten diese eine willkommene Feuchtigkeitsquelle für unsere Haut. Zusammen mit dem Auftragen einer guten Feuchtigkeitscreme ist es die ideale Kombi für eine wunderschöne Haut.

6. VITAMINE TANKEN

Vitaminpräparate sind immer eine gute Idee. Aber gerade in der kalten Jahreszeit stärken sie nicht nur das Immunsystem, sondern geben auch unserer Haut einen kleinen Schub und verbessern das allgemeine Erscheinungsbild. Falten, Trockenheit und raue Stellen werden reduziert und machen den Hautton gleichmäßiger. Diese vier wichtigen Vitamine sollten im Herbst in die Hautpflege-Routine eingebaut werden: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K. Um die empfohlene Tagesdosis jedes Vitamins garantiert zu erreichen, gibt es passende Nahrungsergänzungsmittel in Ihrer Apotheke.



Cetaphil®

ALLES, WAS
EMPFINDLICHE
HAUT
BRAUCHT

SCHÜTZT VOR DEN 5 ANZEICHEN EMPFINDLICHER HAUT

- ▶ Geschwächte Hautbarriere
- ▶ Trockenheit
- ▶ Spannungsgefühl
- ▶ Irritation
- ▶ Rauigkeit

NR.1 EMPFEHLUNG
VON DERMATOLOGEN*



cetaphil.at

* Umfrage i.A. von Galderma bei 518 niedergelassenen Dermatologen in Deutschland (2018, Marpinion GmbH, Oberhaching). Umfrage bezieht sich auf die Gesamtmarke Cetaphil®.

HERBSTTIEF - VON WEGEN!



Kaum ist der Sommer verklungen, trauert man dieser unbeschwerten Zeit auch schon hinterher. Aber wer sagt denn, dass mit dem Ende des Sommers auch die Urlaubszeit vorbei sein muss? Gerade der Herbst bietet sich wunderbar für Get-aways an, um unsere gute Laune vom Sommer aufrecht zu erhalten. Denn egal, ob eine Kurzreise ans Mittelmeer, an die Nordsee oder doch ein Abenteuer nach Afrika - Reisen ist ideal, um einer Herbstdepression vorzubeugen.

GRIECHISCHE PARADIESE

Wer es mild, warm und mediterran liebt, der wird sich auf Zypern besonders wohl fühlen. Im Oktober steigt das Thermometer noch auf die 30 Grad Marke und auch die Wassertemperaturen liegen bis Dezember bei angenehmen 20 Grad. Die schönsten Strände findet man an der Ostküste, wie den Strand von Pernera oder die Feigenbaumbucht. Zypern hat neben seinen Stränden auch Schätze, wie das archäologische Museum und das byzantinische Kunstmuseum in Nikosia.

LAND DER SEHNSUCHT: SPANIEN

Wen es nach Spanien zieht, der sollte unbedingt die Strände Rosas an der Costa Brava, Alicante und Zahara in Andalusien auf die To-do-Liste setzen. Hier findet man bezaubernde Orte, an denen Sie sich in Ruhe entspannen können. Auch die Temperaturen sind mit 19 bis 27 Grad im Herbst noch sehr an-

genehm. Selbst das Wasser wartet mit bis zu 22 Grad auf Bade-freudige. Für Architektur-Fans sollte Barcelona im Oktober auf der Reiseliste stehen. Da findet das große Architekturfestival 48H Open House BCN statt, welches geführte Besichtigungen durch historische Gebäude ermöglicht.

KLEINE INSEL-FLUCHTEN

Die Balearen sind immer beliebt. Nicht ohne Grund! Denn auch im Oktober wartet hier ein ideales Klima. Auf Formentera ist der Strand von Ses Illetes einen Abstecher wert. Denn wie man es von einem Paradies erwartet, steht man hier vor türkisfarbenem Wasser an einem weißen Sandstrand, der mit rosa Korallen vermischt ist. Auch Griechenland, gerade auf den Inseln Korfu und Hydra, ist im Herbst idyllisch. Und wessen Herz für Frankreich schlägt, der sollte sich im goldenen Herbst auf nach Korsika machen. Hier erinnert die Landschaft an die Tropen mit wunderschönen Stränden wie Palombaggia, Ostriconi und Saleccia.

IN PORTUGAL STRAHLEN DIE AUGEN

Portugal bietet für ein Wochenende ein reiches Portfolio an Entdeckungen. Ob das trendige Lissabon, das charmante Porto oder die Kleinstadt Peniche, die durch seine geografische Beschaffenheit perfekte Surfspots bietet - in Portugal findet jeder seinen Lieblingsort. Ein weiteres Highlight, das man nicht vergessen sollte, ist die schöne Insel Madeira. Hier sind im Herbst sogar unvergessliche Wal-Beobachtungstouren möglich, bei

denen man manchmal die Möglichkeit hat, mit Delfinen zu schwimmen. Von einer Entdeckungsreise zu historischen Städten über anspruchsvolle Bergwanderungen bis hin zum Baden in den natürlichen Meerwasser-Pools in Porto Moniz, bietet Madeira einiges.



LA VIE EST BELLE!

Auch in Frankreich gibt es wunderbare Hide-aways für ein Wochenende. Folgen Sie den Weinstraßen von Bordeaux, tanken Sie in Belle-Ile-en-Mer neue Energie, lassen Sie sich in den Midi-Pyrénées nieder oder entdecken Sie das Erbe von Châteauroux.

STADT DER LICHTER: PRAG

Wer nicht auf Badeurlaub aus ist, sondern eher etwas erleben möchte, der sollte nach Prag fahren. Die goldene Stadt zeigt sich im Herbst von ihrer schönsten güldenen Seite. Zu dieser Jahreszeit steigt der Nebel am Abend von der Moldau auf und lässt eine romantische Atmosphäre entstehen. Wer zwischen dem 11. und 14. Oktober nach Prag fährt, sollte sich das Lichtkunstevent „Signal Festival“ nicht entgehen lassen, denn dann verwandelt sich die Stadt in ein buntes Lichtermeer.

REISEN IM ZEICHEN DER NATUR – AFRIKA

Wen es weiter weg zieht, der sollte im Herbst Afrika ins Auge fassen. Angefangen bei Südafrika, wo das Klima günstig ist, von Durban bis Port Elizabeth. Oktober ist auch der beste Monat, um Glattwale zu beobachten. Die Kleinstadt Hermanus, südöstlich von Kapstadt, ist das Mekka für Whale-Watcher. Hier befinden sich die Lieblingsplätze der Wale, die von der Antarktis kommen, um hier Nachwuchs zu gebären. Lassen Sie sich in Afrika in eine ganz andere Welt entführen, wo der Mensch in Harmonie mit der ihn umgebenden Natur lebt, wie in Mosambik, Namibia und Tansania. Und wer gern wandert, findet vor der Küste Senegals mit Kap Verde ein Wanderparadies mit Hochebenen und steilen Landschaften.

*VERLÄNGERN SIE DEN SOMMER
UND LASSEN SIE SICH TREIBEN.
HINEIN IN WUNDERBARE REISEN,
MIT TOLLEN MOMENTEN UND
SCHÖNEN ERINNERUNGEN, DIE
EINER HERBSTDEPRESSION ERST
GAR KEINE CHANCE GEBEN!*



Ich pfeif' dem
Stress
jetzt was!

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

Bis 15.12.2022:
€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
STRESS Repair (28 Stk.)*
Art.-Nr.: 84910



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 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. 84910



Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos

WIE UNSERE GESELLSCHAFT MIT DEM TOD UMGEHT

Trauer ist ein emotionaler Zustand, der nicht nur tiefgreifend ist, sondern auch immer im kulturellen Kontext verstanden werden sollte. Denn jeder trauert anders. Nicht nur innerhalb des eigenen Kulturkreises, sondern vor allem und gerade auch im Hinblick auf andere Kulturen und dem damit einhergehenden Umgang mit dem Tod. Weil das aber nicht nur traurig, sondern auch spannend ist, wagen wir den Blick in ein Thema, mit dem sich viele meist nur ungern beschäftigen.

DER SCHÜTZENDE GEIST

Verliert man einen geliebten Menschen, fällt man in eine tiefe Trauer und empfindet das Gefühl von Verlust. Wie man diese Gefühle aber erlebt und ausdrückt, unterscheidet sich von Kultur zu Kultur. Denn jede hat ihre eigenen Rituale, um mit Trauer umzugehen. Und jede Kultur hat auch ihre eigenen Vorstellungen vom Leben nach dem Tod. In einigen Kulturen glauben die Menschen, dass der Geist eines Verstorbenen über sie wacht. Dieser Glaube hilft, mit dem „Geheimnis Tod“ besser umzugehen.

RITUALE HELFEN BEI DER TRAUERARBEIT

Der Tod geht auch immer mit Ritualen und Bräuchen einher. Sie helfen bei der Trauerbewältigung und bieten die Möglichkeit, Trauer zu verarbeiten und

besser ausdrücken zu können. Während der Tod meist ein Gefühl von Chaos und Verwirrung hervorruft, bieten Rituale und Bräuche den notwendigen Rahmen, um wieder ein Gefühl von Routine und Normalität in das Leben der Hinterbliebenen zu bringen. Bräuche bestimmen auch die Rollen der Menschen in dieser Zeit der Trauer: Was passiert mit dem Körper einer Person nach dem Tod? Wer wird bei der Trauerfeier anwesend sein? Welche Zeremonien finden statt? Etc.

TOTENGEDENKEN AN ALLERHEILIGEN

In den katholischen Regionen Europas gedenken viele an Allerheiligen ihrer Toten. So werden alljährlich am 1. November die Gräber mit Lichtern und Blumen geschmückt und man begeht diesen Feiertag zumeist mit der ganzen Familie.

DAS LEBEN ZELEBRIEREN: DÍA DE LOS MUERTOS

Der aus Mexiko stammende Día de los Muertos (= Tag der Toten) ist ein jährliches Fest, welches am 1. und 2. November stattfindet, sprich an Allerheiligen bzw. Allerseelen. Das Fest gibt Hoffnung angesichts unserer eigenen unvermeidlichen Sterblichkeit. Denn am Día de los Muertos glaubt man, dass die Toten die göttliche Erlaubnis haben, jedes Jahr für vierundzwanzig Stunden in die Häuser ihrer Familien zurückzukehren. Es ist eine Zeit des Wiedersehens und des Feierns, in der man seinem Leben einen Sinn gibt. Dabei wird das Leben der Verstorbenen geehrt, man erinnert sich ihrer und feiert sie. Dieser Tag wird in ganz Lateinamerika gefeiert.

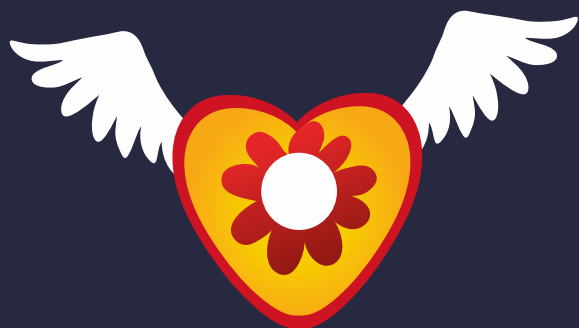
DEM TOD INS GESICHT LACHEN: HALLOWEEN

Ende Oktober bekommt der Tod in den Straßen ein „Gesicht“. Da treiben Skelette und Schaumstoffgrabsteine ihr Unwesen. Häuser sind dekoriert mit orangefarbenen und schwarzen Lichtern, riesige aufblasbare Totenköpfe wanken im Wind und blutverschmierte Türen bringen einen zum Schaudern. Halloween ist ein Ritual zur Auseinan-

dersetzung mit dem Tod. Es ist für manche auch die Gelegenheit, dem Tod ins Gesicht zu lachen – gerade, wenn man ihm schon einmal selbst entronnen ist. Halloween war ursprünglich ein keltischer Feiertag, der böse Geister abwehren sollte. Statt Süßigkeiten zu verschenken, versprach man den Beschenkten, für ihre toten Verwandten zu beten. In den USA wandelte sich Halloween durch den Zustrom irischer Einwanderer und wurde zu einer Nacht, in der die Grenzen des akzeptablen Verhaltens auf den Kopf gestellt werden. Diese Rituale desensibilisieren die Menschen nicht, sondern ermöglichen es, dem Tod regelmäßig aus sicherer Entfernung zu begegnen.

WANDEL IM UMGANG MIT DEM TOD

Auch wenn die Medizin in der „Heilung des Todes“ weit gekommen ist, bedeutet das nicht, dass wir Rituale wie Halloween nicht mehr brauchen. Jedes zweite TV-Drama spielt in einem Krankenhaus, einer Polizeistation oder einem Kriminallabor. Es ist der Raum, der sich uns allen bietet, um sich regelmäßig mit dem Thema Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Bisher war es auch normal, nach seinem Tod auf einem Friedhof beigesetzt zu werden. Dieser Brauch findet sich aber im Wandel und damit auch die Bestattungskultur. Heute möchte nur noch jeder Vierte in einem traditionellen Grab beigesetzt werden. Viele bevorzugen es, beispielsweise auf einer Wiese ausgestreut zu werden. Auch um zu vermeiden, dass die Beerdigung und die spätere Pflege eines Grabes zu einer Belastung für die Angehörigen wird.



ANDEREN NACH DEM TOD HELFEN

Ganz egal, ob man besonders religiös oder spirituell ist – ein Leben nach dem Tod ist möglich: durch Organspende.

Denn der eigene Tod kann Patienten, deren Leben an einem seidenen Faden hängt, eine neue Chance geben. In Luxemburg betrachtet das Gesetz seit Ende 1982 jede im Land lebende Person als potenziellen Organspender. In der Realität ist Organspende hierzulande noch die Ausnahme. Der Mangel an Organen zeigt, wie zurückhaltend unsere Gesellschaft mit dem Tod umgeht.

Diese Geste der Großzügigkeit und Solidarität nach dem eigenen Tod ist bisher nicht Teil unserer gesellschaftlichen Moral.

Lasea® gibt ZUVERSICHT bei Sorgen & Ängsten

Angstlöser
aus der Natur



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels



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

LAS_2105_L


Herbstzeit ist Drachenzzeit!

Wir basteln uns einen!

DU BRAUCHST:

- › ein farbiges Papierquadrat (Faltpapier oder buntes Papier)
- › Schnur oder Wolle
- › Krepppapier oder ähnliches
- › Kleber

SO GEHT'S:

1. Nimm dein farbiges Papierquadrat und falte dieses diagonal zur Hälfte damit ein Dreieck entsteht. Öffne das Dreieck wieder und falte die rechte und linke untere Außenkante zur gefalteten Mittellinie und klebe die Ecken fest. 
2. Klebe nun ein Stück Schnur oder Wolle als Drachenschnur unten an den Papierdrachen.
3. An diese Schnur bindest du bunte zugeschnittene Papierstückchen aus Krepppapier oder ähnlichem als Schleifen.

Mathematik

$$\text{Pflanzkugel} \times 3 = 24$$

$$\text{Pflanzkugel} = \square$$

$$\text{Kerze} + \text{Pflanzkugel} = 11$$

$$\text{Kerze} = \square$$

$$10 - \text{Pilz} = \text{Kerze}$$

$$\text{Pilz} = \square$$

$$\text{Kerze} \times \text{Pilz} - \text{Pflanzkugel} = ? \quad \square$$

Suchbild



Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken durch 5 Fehler



Der 31. Oktober

Warum Halloween
Orange-Schwarz ist

Die traditionellen Halloween-Farben Orange und Schwarz sind zum einen Symbol für Kürbisse und zum anderen die Farbe der Dunkelheit und des Geheimnisses. Das Tragen von Masken an Halloween ist übrigens eine alte keltische Tradition. Die Kelten glaubten nämlich, dass an Halloween Geister umherstreifen, und sie trugen Masken, um sich vor ihnen zu verstecken.



PS:

Angst muss keiner haben an Halloween, denn es gibt keine wissenschaftlichen Beweise für die Existenz von Geistern.



KINDERPUNSCH

Wenn es draußen kühler wird, erfreuen sich nicht nur die Erwachsenen an einem leckeren Punsch. Auch die Kinder finden besondere Herbstgetränke einfach nur himmlisch gut.

ZUTATEN

- › 1/2 Liter Früchte- oder anderen Beeren Tee
- › 1/4 Liter Apfelsaft (naturtrüb)
- › 8 Nelken
- › 1 Stange Zimt
- › Saft einer 3/4 Zitrone
- › Saft einer 1/2 Orange
- › 4 TL gehäuften braunen Zucker
- › 150 g gemischte Beeren (tiefgekühlt)



ZUBEREITUNG

1. Tee zubereiten. Dann den Apfelsaft, den Orangen- und Zitronensaft mit den Nelken, Zucker und dem Zimt zusammen in einem kleinen Topf am Herd warm werden lassen (nicht kochen).
2. Die warme Mischung durch ein Sieb in den Tee gießen.
3. Nach Bedarf die Früchte am Ende in die fertige Mischung geben und heiß servieren.



Dinostarke Immun- Abwehrkraft

... auch
für Hals
und Ohren!

Auch für
Erwachsene!



Institut
AllergoSan

Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 1,50
Art.-Nr. 84911



* € 1,50 Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® IMMUND (30 Stk.) bis 15. Dezember 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. 84911

COVID TEST NEGATIV

Erkältung positiv

Kennen Sie die vier Phasen einer Erkältung? Zuerst schmerzt der Hals, dann kommt der Schnupfen, gefolgt vom Reizhusten und am Ende dem Schleimhusten. Erst wenn alle Phasen durchgestanden sind, folgt die Heilung. Aber wie lange dauert das in der Regel? Und kann man diese verkürzen?



COVID ODER DOCH „NUR“ ERKÄLTET?

In Folge der Pandemie denkt man bei den ersten Anzeichen einer Erkältung gleich an Covid. Wenn der Test allerdings negativ ausfällt ist schnell klar: man hat sich erkältet. Die Symptome, wie eine laufende und verstopfte Nase sowie Husten, dauern in der Regel sieben bis zehn Tage an. Übrigens sind Erkältungen die häufigste akute Erkrankung und treten öfters im Winter und Frühjahr auf, sind aber auch zu jeder anderen Jahreszeit möglich.

EINE ERKÄLTUNG IM ZEITRAFFER

Eine Erkältung dauert im Durchschnitt sieben bis zehn Tage. In der Inkubationszeit zwischen der Infektion mit einem Erkältungsvirus und dem Auftreten der Symptome liegen meist zwölf Stunden bis hin zu drei Tagen. Innerhalb von ein bis drei Tagen treten dann die ersten Symptome auf. Ein Frühsymptom ist Niesen. In der ersten Phase einer Erkältung kann es auch zu wässrigem Nasenausfluss kommen. Binnen drei bis zehn Tagen klingen die Erkältungssymptome ab und machen Platz für die Zeit der Genesung. Es können einige verbleibende Symptome aber auch bis zu zwei Wochen lang auftreten, jedoch in einer sehr milden Ausprägung.

WAS IST DER AUSLÖSER?

Es sind mehr als 200 Viren bekannt, die eine Erkältung auslösen können. Die bekanntesten sind die Rhinoviren. Diese können zwölf bis 72 Stunden nach der Infektion Symptome

hervorrufen, in der Regel sind es jedoch 24 bis 48 Stunden. Die Erkältung wird aber nie nur durch ein einziges Virus verursacht. Vielmehr können Hunderte von verschiedenen Viren die Ursache für die Symptome sein. Säuglinge und Kleinkinder sind dabei jedes Jahr öfters von Erkältungen betroffen als Erwachsene.

GIBT ES EINE KLASSISCHE BEHANDLUNG?

Es gibt keine Heilung im bekannten Sinn für eine Erkältung. Denn Antibiotika helfen nicht bei Erkältungen, die durch Viren verursacht werden. Die Symptome können bis zur Genesung nur gelindert werden. Dazu gehört viel Ruhe, Nasensprays, Nasenöle, Verdampfer mit ätherischen Ölen, Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel, Husten- und Erkältungsmedikamente sowie Lutschtabletten zur Linderung von Halsschmerzen.

ZINK KANN DEN VERLAUF MILDERN

Forschungsergebnisse zeigen, dass Zinkpräparate, insbesondere wenn sie innerhalb der ersten 24 Stunden nach Auftreten der Symptome eingenommen werden, den Schweregrad der Symptome verringern können. So wird auch die Dauer der Erkrankung verkürzt. Freiverkäufliche Zinkprodukte erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

WENN DER SCHNUPFEN ZU KOMPLIKATIONEN FÜHRT

Der Nasenausfluss kann in Folge der Erkältung dicker werden und sich verfärben. Treten diese Symptome auf, sollte man schnellstens einen Arzt konsultieren. Anderenfalls kann eine schwere Verstopfung folgen, wie Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündungen. Eine Lungenentzündung ist eine weitere mögliche Komplikation der Erkältung. Sie sollten sich ebenso an einen Arzt wenden, wenn Sie eine Ohren- oder Nasennebenhöhlenentzündung vermuten, da es sich dabei um eine sekundäre bakterielle Infektionen handeln kann, die Antibiotika erfordern.

DIE ERKÄLTUNG IST WEG – DER HUSTEN BLEIBT?

Eine Minderheit der Menschen, die sich von einem Erkältungsvirus erholt, kann einen postinfektiösen Husten entwickeln. Dieser anhaltende Husten geht über drei bis acht Wochen. Warum es dazu kommt, ist nicht gänzlich geklärt. Man vermutet aber, dass er mit einer übermäßigen Entzündung und Schleimproduktion während der Erkältung zusammenhängt. Ihr Arzt sollte einen anhaltenden Husten abklären, um eine andere Komplikation von Erkältungsviren, wie eine Lungenentzündung, auszuschließen.

SOLANGE SIE NOCH SYMPTOME HABEN, KÖNNEN SIE IHREN ERKÄLTUNGSVIRUS AUF ANDERE ÜBERTRAGEN. UM EINE ANSTECKUNG ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE ZU HAUSE BLEIBEN, SICH BEIM HUSTEN UND NIESEN DEN MUND BEDECKEN UND HÄUFIG DIE HÄNDE WASCHEN.



BoxaGrippal

Zuverlässige Hilfe bei Erkältung

Behandelt die Erkältungssymptome + Bekämpft gleichzeitig die Entzündung

JETZT NEU: BoxaGrippal® Erkältungsft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform:

20 ml BoxaGrippal® forte
400 mg/60 mg

10 ml BoxaGrippal®
200 mg/30 mg

- ✓ ohne Alkohol
- ✓ ohne Zucker
- ✓ mit Kirscharoma



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

Angelini
Pharma

BoxaGrippal

GUTSCHEIN

BoxaGrippal® Erkältungsft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform

Jetzt €2,- sparen!

Beim Kauf von
**1 Packung BoxaGrippal®
Erkältungsft 180 ml**
(PZN 5509582) sparen Sie
jetzt € 2,-.

Gutschein gültig zum Einlösen von
15.09.2022 bis 30.11.2022 in Ihrer
Salvator Apotheke Mattersburg.
Rabatt getragen von Angelini Pharma.



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

Angelini
Pharma

Flugmanöver	somit, mithin	Schneiderbedarf	Gurkenkraut		Schienenfahrzeug		Spion, Spitzel	Richter in islamischen Ländern		eine Farbe	Kommunikationsform im Internet		Behauptung, Leitsatz	Strafstoß beim Eishockey (engl.)		hoch achten	Hartschalenfrucht
							Lärm, Radau		2				Lautstärkemaß				
Nichtfachmann					Bruder Jakobs im A. T.					Magier, Zauberer						Gegenstand e. Dichtung (franz.)	
rar, nicht häufig							französischer Maler (Edgar)						See in Schottland (Loch ...)				
					Wirkstoff im Tee					Wundstarrkrampf (Med.)							
starkes Brett	berlinisch: kleiner Junge		Zerlegung, Spaltung										Viper, Giftschlange		ital. Stadt an der Nera		Märchen-, Sagen-gestalt
Tennis-spiel-ab-schnitt				6													
anhänglich, loyal													legendäres Wesen im Himalaja		7		
													amerik. Schauspieler (Tom)	Verbrennungs-rückstand		Kopfschmuck des Herrschers	
in geringer Menge		Vorrichtung zum Durchsehen			un-gleich												
Ausruf des Missfallens													franz. Herrscher-anrede				
Teil des Gesichts				3									Staat in Westafrika	Affodill-gewächs, Heil-pflanze		englische Prin-zessin	
Radkranz	lodernde Flamme; Gerbrinde		Zierde, Schmuck (Kurz-wort)										nordischer Hirsch, Eich				
Sagen-königin von Sparta					Sitzbereich im Theater		Spielplan einer Bühne	Fuß- oder Hand-rücken		fortan, fernerhin	vornehm, zurückhaltend, ladylike		Frau des Menelaos	kleine Metall-schlinge		dt. Bundesprä-sident (Jo-hannes)	
							grob, ungehobelt						nordische Währungs-einheit				
Speise-fisch		sicher, fest; bewandert		Lehre vom Licht							blütenlose Wasserpflanze				griechischer Reeder		salopp, nicht sorgfältig
							Additions-ergebnis							afro-amerik. Pop-musikstil			
Begleitung eines Fürsten	Diskus-sions-platt-form		sehr kalt	Beste, Siegerin					9	aufhören							akrobat. westin-discher Tanz
ungebunden					Idol, Kult-figur		nord-deutsch für Ried, Schilf	Roman von Émile Zola					amerik. Film-legende (James)	englisches Bier			
					dt. Komponist (Carl)					Segel-befehl		zuge-messene Arznei-menge					8
Belustigendes		und auch					Gestell z. Transportieren v. Lasten							telefon. Kurz-nachricht (Abk.)			
						plasti-sches Bild-werk						Ab-wesen-heits-nachweis					
roter Edelstein	An-rufung Gottes			5			voll-endet				4			Strudel-wirkung			



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter www.camucamu.media/loesungen.



Rätself & Gewinnen



HOTEL SEEHOF

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★



1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Frühstück
im HOTEL SEEHOF.
www.seehof.com

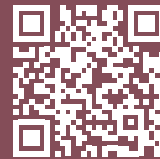
2. & 3. PREIS**

Zimt Plus

Infos zum Produkt
auf Seite 5.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



Auf welcher portugiesischen Insel können Sie dem Herbsttief entfliehen?

M

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.12.2022.

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

Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



REZEPT VON
**MARIE &
MICHAEL**
theveganallrounder

KÜRBIS- PIZZA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

PIZZATEIG

- › 310 g Weizenmehl
- › 190 g Dinkelvollkornmehl
- › 350 g Wasser (Zimmertemperatur)
- › 6 g Trockenhefe
- › 14 g Salz

BELAG

- › 1/4 Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- › 150 g veganes Joghurt (am besten Sojajoghurt)
- › 1/2 TL getrockneter Thymian
- › 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- › 1 TL italienische Kräuter
- › 1 TL Kräutersalz
- › 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- › Kürbiskerne
- › Kürbiskernpesto*

1.

Für den Pizzateig das Wasser mit der Trockenhefe in eine große Schüssel geben, verrühren und für 8 Minuten stehen lassen. Das Mehl mit dem Salz vermischen, zur Hefe-Wassermischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 1-2 Minuten kneten, auf der Arbeitsfläche liegen lassen, mit einem feuchten Tuch abdecken und für 20 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig für eine weitere Minute kneten, danach in eine geölte Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Für 1,5 Stunden gehen lassen.

2.

Für den Belag den Kürbis in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin, italienische Kräuter, Kräutersalz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen und den Ofen auf 230-250° Ober-/Unterhitze vorheizen.

3.

Den Teig in 4 gleichgroße Stück teilen, zu Kugeln formen und mit einem Tuch abdecken. Die Teigkugeln nacheinander mit den Händen zu runden Pizzen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Pizza mit der Joghurtsauce bestreichen und mit den Kürbisscheiben belegen, Kürbiskerne darüber streuen und im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig ausbacken (12-15 Minuten).

4.

Die fertige Pizza mit frischem Kürbiskernpesto* garnieren und genießen!



KÜRBISKERNPESTO

- 3 EL Kürbiskerne
- 1 EL Hefeflocken
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 20-30 Basilikumblätter
- 1 Blatt Grünkohl (wahlweise)
- 1/2 EL gemahlene Leinsamen
- 2 Knoblauchzehen (wahlweise)
- 100 ml hochwertiges Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und fein mixen.



@theveganallrounder



theveganallrounder.com

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

Immun + Cistus

Für das Immunsystem

- › umfassende Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und pflanzlichen Vitalstoffen
- › Vitamin C, D, A, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Eisen, Kupfer, Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei
- › mit dem Extrakt aus der Zistrose (*Cistus incanus*)

60 Kapseln



Chondroitin Glucosamin

Für die Gelenksfunktion

- › Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind wichtige Bausteine für die Bildung von Knorpelgewebe
- › Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung und damit zur normalen Knochen- und Knorpelfunktion bei
- › mit Mangan zur Unterstützung der Bindegewebsbildung
- › Vitamin D und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei

90 Kapseln



Nachhaltiger leben Ja gerne, aber wie?

Jeden Tag treffen wir in unserem Leben Entscheidungen. Auch darüber, wie wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern können. Um ein nachhaltigeres Leben zu erreichen, genügen oft schon kleine Schritte, um grüner und glücklicher zu leben.

1. Reduzieren. Wiederverwenden. Recyceln.

Jedes Produkt, das wir kaufen, hinterlässt einen ökologischen Fußabdruck. Fragen Sie sich, ob Sie etwas wirklich brauchen, bevor sie es kaufen. Und wenn es eine Anschaffung braucht, lohnt es sich, nach gebrauchten Alternativen zu schauen.

2. #PlasticFree

Reduzieren Sie Ihren Plastikmüll: Verwenden Sie beim Einkaufen wiederverwendbare Taschen, verzichten Sie auf Einwegwasserflaschen, -tüten und -strohalme und vermeiden Sie Produkte, die aus Plastik hergestellt oder in Plastik verpackt sind, wann immer möglich.

3. Achten Sie auf die Etiketten.

Wählen Sie nach Möglichkeit Fair-Trade-zertifizierte Waren, um Unternehmen zu unterstützen, die sich für eine nachhaltige Produktion einsetzen und den Arbeitern einen fairen Lohn zahlen.

4. Seien Sie wasserbewusst.

Sie können Wasser sparen, indem Sie kürzer duschen und Geräte mit geringem Durchfluss und niedrigem Wasserverbrauch wählen.

5. Fahren Sie grün.

Eine Änderung Ihrer Fahrgewohnheiten kann Ihren ökologischen Fußabdruck drastisch reduzieren. Gehen Sie zu Fuß, fahren Sie mit dem Fahrrad, bilden Sie Fahrgemeinschaften oder nutzen Sie, wann immer möglich, öffentliche Verkehrsmittel.

6. Ein Teller voll Verantwortung

Sie haben jeden Tag drei Gelegenheiten, die Gesundheit unseres Planeten zu verbessern. Bei jeder Mahlzeit können Sie sich aktiv für oder gegen Fleischkonsum entscheiden. Und so Ihren ökologischen Fußabdruck verringern.



Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-HERBST



-3€

L-LYSIN

Essenzielle
Aminosäure

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.09.2022 bis 15.12.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-2€

MULTI-VITAMIN A-Z

Das tägliche
Mikronährstoff-Plus

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.09.2022 bis 15.12.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

GLÜCKSMOMENTE

Für die psychische
und seelische Balance

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.09.2022 bis 15.12.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



HERZ-AKTIV

Vitalstoff-Komplex für
Herz und Blutgefäße

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.09.2022 bis 15.12.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

WEI-H-RAUCH

Hochwertiger
Boswellia-Extrakt

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.09.2022 bis 15.12.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-2€

salvator
apotheke
mattersburg



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