



g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

**ESCHERICHIA COLI,
SALMONELLEN & CO.**

WIE KOMMEN KEIME IN UNSER ESSEN?

**WANTED: WIR WOLLEN
ES „STICHFEST“!**

INSEKTENSTICHE IM FOKUS

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

CHILL MAL!

WIR TROTZEN DER SOMMERHITZE



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

endlich spielt sich das Leben wieder draußen ab. Zeit, Sonnencreme aufzutragen, ein Eis am Stiel zu holen und im lauen Abendwind dieses Magazin in Ruhe zu lesen.

Es gibt viele gute Gründe, sich über den Sommer zu freuen. Jetzt wird jeder Ausflug gefühlt zum Kurzurlaub: Fahrradtouren durch grüne Wiesen, gemütliche Lesestunden auf der Sonnenliege oder spontane Verabredungen mit Freunden.

Dabei ist es uns besonders wichtig, gesund durch den Sommer zu kommen. Tatsächlich aber haben die Temperaturen und das Wetter einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und den menschlichen Körper. Nicht umsonst spricht man von der „Herbst-Depression“, vom „Winterblues“ oder der „Frühjahrs-Müdigkeit“. Und im Sommer? Da geht es in den meisten Fällen um das „Sommer-Hoch“.

Und doch kann sich die gute Laune schnell verabschieden, wenn sich mit der Wärme und dem Toben im erfrischenden Nass Kopfschmerzen, ein schlapper Kreislauf oder Blasenprobleme einstellen. Um das zu verhindern, haben wir wirksame Tipps als Schutz-Programm für Ihren Urlaub.

Denn eines haben wir wohl alle verdient: einen wunderbaren Urlaub. Genießen Sie diese Zeit - und bleiben Sie gesund!

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

inhalt

4

Eat like a woman

Wie Sie Bauchkrämpfen, Migräne, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und PMS entgegenwirken können

6

Ohrenschmalz

Wie reinige ich meine Ohren richtig?

8

Urlaub auf vier Pfoten

Wir packen unseren Hund ein und stürzen uns ins Reiseabenteuer

10

Escherichia coli, Salmonellen & Co.

Wie kommen Keime in unser Essen?

13

Sonnenstich vs. Hitzschlag

Die Schattenseiten des Sommers

14

Sommer ahoi!

Faszination flacher Bauch

16

WANTED: Wir wollen es „stichfest“!

Insektenstiche im Fokus

18

SOS-Sets für die schönste Zeit im Jahr

Was gehört in meine Reiseapotheke?

20

Cool down

Wie viel Schwitzen ist normal?

22

Chill mal!

Wir trotzen der Sommerhitze

24

Sauer macht lustig

Wie sorgen wir für ein ausgeglichenes Milieu?

26

Waldbaden

Kommen Sie der Natur näher

28

Rezept

Zucchini Carpaccio mit Burrata

30

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

Ehrlichkeit spart allen Zeit

MENTAL
TIPP

Lebe dein Leben auf der Grundlage der Wahrheit in deinem Herzen. Sei ehrlich, verwende Unterscheidungsvermögen und liebevolle Freundlichkeit in all deinen Beziehungen. Das alte Sprichwort „Die Wahrheit wird dich befreien“ stimmt.

Wenn du lügst, bleibt diese Lüge in deinem Geist und Körper und wird dein Leben auf sehr subtile Weise negativ beeinflussen. Du hast nie etwas zu verbergen oder zu befürchten, wenn du deine Worte mit Bedacht wahrheitsgemäß und freundlich wählst.



www.soulcoach-joana.de

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

JOANA WEBER
SOULCOACH



WIE SIE BAUCHKRÄMPFEN, MIGRÄNE, MÜDIGKEIT, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN & PMS ENTGEGENWIRKEN KÖNNEN

PMS, das prämenstruelle Syndrom, trifft Frauen gern immer wieder aus heiterem Himmel. Man fühlt sich gereizt, aufgebläht oder einfach nur müde. Hinzu kommen noch Kommentare von Außenstehenden wie: „Ach du bekommst deine Tage! War ja klar!“. Das belastet Betroffene sehr. Doch ist PMS kein Zustand, gegen den man nichts tun kann. Ganz im Gegenteil! Gerade mit der Ernährung kann man zielgerichtet dagegen steuern.

DIE ERNÄHRUNG HAT MEHR EINFLUSS, ALS MAN DENKEN MÖCHTE

Obwohl die Ursachen von PMS nicht genau bekannt sind, geht man davon aus, dass der schwankende Hormonspiegel und Gehirnchemikalien eine Rolle spielen. Auch was eine Frau isst und trinkt, kann einen Einfluss auf PMS-Symptome, wie Blähungen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen haben. Laut Studien gibt es Hinweise darauf, dass die Ernährung entweder an der Entstehung von PMS beteiligt ist oder zur Schwere der Symptome beiträgt.

SALZ? WAS WAR DAS NOCH MAL?

Natürlich würzen wir alle gern mit Salz. Es ist das Leben in der Suppe und der Geschmack, der einfach jedes Gericht köstlich macht. Und dennoch: Wer unter PMS leidet, sollte als allererstes Salz in jeder Form reduzieren. Statt Fast Food zu konsumieren, sollte man selbst kochen. Besonders wer unter Blähungen, Brustspannen oder geschwollenen Händen leidet, sollte weniger Salz essen. Wer sich nicht genug beim Salzkonsum einschränken kann, sollte als Ausgleich viel Wasser trinken, damit der Körper das überschüssige Natrium loswerden kann.

BÜHNE FREI FÜR OBST UND GEMÜSE

Um mehr Nährstoffe zu erhalten, sollte man sich aus dem Regenbogen von Obst und Gemüse bedienen. Blattgemüse, wie Grünkohl, Kohlrabi oder Mangold, sind reich an Eisen und B-Vitaminen, die helfen können, Müdigkeit zu bekämpfen. Einfach in Olivenöl anbraten, etwas frisch gehackten Knoblauch, Zwiebeln sowie einen Spritzer Balsamico-Essig hinzugeben. Fertig!

EINMAL VOLLTANKEN, BITTE!

Ihr innerer Motor braucht vor allem Wasser. Dieses reduziert Blähungen und regt die Verdauung an. Aromatisiert mit Zitronen, Limetten oder Gurkenscheiben mag diese kreative Wasser-Variante jeder.

MILCHPRODUKTE ALS WICHTIGER LÖSUNGSANSATZ

Kalzium, fettarme Milchprodukte sowie Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D sind eine wirksame Methode zur Verringerung von Stimmungsschwankungen während des PMS. Der Verzehr von kalziumreichen Milchprodukten, insbesondere solchen mit zusätzlichem Vitamin D, verringert das Risiko für die Entwicklung von PMS um bis zu 40 Prozent. Oft ist es aber schwierig, über die Ernährung allein genügend Vitamin D aufzunehmen. Die Differenz kann mit einem täglichen Multivitaminpräparat oder einem Ergänzungsmittel aus der Apotheke ausgeglichen werden. Viele Kalziumpräparate enthalten auch Vitamin D.

WEISSMEHL GEGEN VOLLKORN-PRODUKTE TAUSCHEN

Vollkornbrot, Nudeln, Müsli und brauner Reis helfen gegen PMS-Leiden. Denn die Verschiebung des Östrogen- und Progesteronspiegels kann die Serotoninmenge im Gehirn verringern, was sich auf die Stimmung auswirkt und Angstzustände oder Reizbarkeit auslösen kann.



**200 - 500
kcal pro Tag**

PMS FÖRDERT DEN HUNGER - LEIDER!

Der Hormonsturm des PMS kann zu einem Dominoeffekt auf den Appetit führen. Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass manche Frauen mit PMS 200 bis 500 Kalorien pro Tag mehr zu sich nehmen - in Form von Fetten, Kohlenhydraten oder süßen Lebensmitteln. Wer zwischendurch zum Snacken neigt, sollte zu ungesalzenen, rohen Nüssen greifen. Pekannüsse, Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse passen auch perfekt zu Salaten.

ALKOHOL UND KOFFEIN NUR IN MASSEN

Auch wenn es verlockend klingt, zur Entspannung ein Gläschen Wein zu genießen: Lassen Sie es, wenn Sie den PMS-Beschwerden Herr werden möchten. Denn Alkohol kann den Schlaf stören. Entweder schläft man dann zu viel oder bekommt Schlafprobleme. Auch beim Koffein steckt der Teufel im Detail. Um den eigenen Schlaf nicht zu stören, sollte man etwa vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Tasse Kaffee genießen. Alkohol und Koffein zu reduzieren hilft, die Empfindlichkeit der Brust und Blähungen zu lindern.

EISENMANGEL VORBEUGEN

Vor und während der Periode ist es wichtig, mehr Eisen zu sich zu nehmen, um den monatlichen Verlust auszugleichen. Eisenhaltige Lebensmittel, wie mageres Fleisch oder die Einnahme von Eisenpräparaten, helfen. Zusätzlich unterstützt die Einnahme von Vitamin B6 und Magnesium dabei, Stimmungsschwankungen zu mildern. Außerdem kann Magnesium Wassereinlagerungen reduzieren.

GUT ZU WISSEN

Man kann etwas gegen PMS-Beschwerden tun! 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, zusammen mit einigen Ernährungsumstellungen, helfen, die Beschwerden wirkungsvoll zu lindern.



APOTHEKEN

Tipp



EISENSPEICHER NATÜRLICH AUFFÜLLEN

Eisenmangel ist weit verbreitet, am häufigsten sind Frauen im gebärfähigen Alter betroffen. Mit Eisen aus Curryblatt steht eine pflanzliche Form des Spurenelements zur Verfügung, die optimal verträglich und sehr gut bioverfügbar ist. Eisen ist als zentraler Bestandteil des roten Blutfarbstoffs für den Sauerstofftransport und den Energiestoffwechsel unentbehrlich. Auch unser Gehirn ist auf eine gute Eisenversorgung angewiesen. Vitamin C (aus Hagebutten) verbessert die Aufnahme von Eisen. Die beiden Nährstoffe unterstützen das Immunsystem und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.

Eisen + Vit. C

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei



Ohrenschmalz

Wie reinige ich meine Ohren richtig?

Gehören Sie zu den Menschen, deren Ohrenschmalzfabriken nur zu gern Überstunden machen? Ein durch Ohrenschmalz verstopftes Ohr ist lästig. Im schlimmsten Fall auch die Vorstufe zum Hörverlust. Wie aber am besten mit Ohrenschmalz umgehen? Wir klären auf! Über die Entstehung und Behandlung einer häufigen Ohrenkrankheit.

GESUNDES REINIGUNGSSYSTEM

Ohrenschmalz ist sicher kein alltägliches Small Talk Thema. Aber es ist wichtig zu wissen, dass diese körpereigene Absonderung ziemlich nützlich ist: zumindest in kleinen Mengen. Als natürliches Reinigungsmittel bewegt es sich durch die Kieferbewegungen beim Kauen oder Sprechen vom Inneren des Gehörgangs nach außen. Dabei nimmt es abgestorbene Hautzellen, Haare und Schmutz mit.

OHRENSCHMALZ HAT NICHTS MIT MANGELNDER HYGIENE ZU TUN

Die Menge an Ohrenschmalz, die sich bildet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie hat aber rein gar nichts mit der persönlichen Hygiene zu tun. Die Ansammlung von Ohrenschmalz im äußeren Gehörgang ist besonders bei Männern und älteren Menschen verbreitet.

WERTVOLLER SCHUTZ

Der medizinische Begriff für Ohrenschmalz ist Cerumen, lateinisch für Wachs. Gebildet wird es von Drüsen, den sogenannten Zervixdrüsen. Diese sondern Fette und andere Substanzen ab, welche die Haut des Gehörgangs weich halten und ihr einen Säureschutzmantel verleihen. Ohrenschmalz schützt die Ohren vor Dingen, die das Trommelfell verletzen könnten, wie Staub, Haare oder kleine Insekten.

NEBENWIRKUNGEN VON ÜBERMÄSSIGEM OHRENSCHMALZ

Ohrenschmalz sollte möglichst nicht entfernt werden. Es sei denn, es verursacht ein Problem. Denn ein mit Ohrenschmalz verstopfter Gehörgang kann zu Ohrenschmerzen, Infektionen oder einem gewissen Verlust des Hörvermögens führen. Gerade Ohrenschmalz, das lange Zeit im Gehörgang verbleibt, kann hart und trocken werden und so zu einer Verstopfung führen.

FAKTOREN, DIE DIE MENGE DES OHRENSCHMALZES BEEINFLUSSEN:

- › Operationen am Ohr
- › wiederkehrende Ohrinfektionen
- › Tragen von Hörgeräten oder tiefen Ohrstöpseln

ANDERE URSACHEN

Ein verstopftes Ohr kann aber auch auf eine Mittelohrentzündung hinweisen. Dabei sammelt sich im Raum hinter dem Trommelfell Flüssigkeit. Es könnte sich aber auch um eine virale Infektion handeln, die das Innenohr befällt.



WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE

Viele Menschen versuchen selbst, das Ohrenschmalz mit einem Wattestäbchen zu entfernen. Diese sollten aber in keinem Fall in den Gehörgang eingeführt werden. Dabei wird häufig nur das Schmalz tiefer ins Ohr gedrückt. Sammelt sich Ohrenschmalz direkt am Trommelfell an, ist das oft das Ergebnis fehlgeschlagener Entfernungsversuche.

REZEPTFREIE OHRENTROPFEN

Diese Tropfen aus der Apotheke helfen, Ohrenschmalz aufzulösen. Die wasserbasierten Produkte enthalten Inhaltsstoffe wie Essigsäure, Wasserstoffperoxid oder Natriumbicarbonat. Diese schmierern das Ohrenschmalz und machen es weicher. Für die Verwendung der Tropfen legen Sie sich auf die Seite. Das Ohr, welches gereinigt werden soll, muss nach oben zeigen. Tropfen nach Anleitung anwenden. Reinigungslösung etwa fünf Minuten lang im Ohr lassen. Anschließend wieder aufsetzen und mit einem Taschentuch die Flüssigkeit, zusammen mit dem Ohrenschmalz, auffangen.

OHRENSCHMALZ BESCHÄDIGT AUCH HÖRGERÄTE

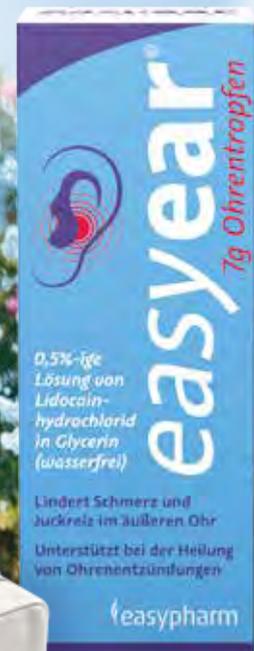
Hörgeräte blockieren mitunter auch den normalen Abfluss von Ohrenschmalz aus dem Ohr. Dadurch werden die Drüsen im Gehörgang angeregt, mehr Sekret zu produzieren. Zwischen 60 und 70 % der zur Reparatur eingesandten Hörgeräte werden durch Ohrenschmalz beschädigt.

TIPPS

EIN HNO-ARZT KANN EINE VERSTOPFUNG DES OHRES DURCH OHRENSCHMALZ SCHNELL DURCH DEN EINSATZ SCHLANKER, LÖFFEL-ARTIGER KÜRETTEN BESEITIGEN. GERADE WENN HAUSMITTEL (Z. B. WARMES OLIVENÖL ODER REZEPTFREIE MITTEL AUS DER APOTHEKE) NICHT HELFEN, DAS OHR SCHMERZT ODER MAN PROBLEME BEIM HÖREN HAT, IST ES RATSAM EINEN ARZT AUFZUSUCHEN.

SOMMER, SONNE, SCHWIMMEN & OHRENTZÜNDUNGEN

easyear die rezeptfreien Ohrentropfen mit Lidocain



Ein Muss für jede Reiseapotheke!

- Lindert Schmerzen und Juckreiz im äußeren Ohr
- Unterstützt bei der Heilung von Ohrentzündungen
- Für Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten

Urlaub auf vier Pfoten



Endlich ist sie in greifbarer Nähe: die langersehnte Urlaubszeit! Wenn man diese noch zusammen mit dem geliebten Vierbeiner macht, kann der Koffer nicht schnell genug gepackt sein. Apropos Koffer: Was muss man eigentlich mitnehmen, wenn man mit Hund, Katze & Co. auf Reisen geht? Wir haben alle wichtigen Informationen für Reisen mit Haustieren zusammengestellt.

DAMIT DER SCHATZ NICHT VERLOREN GEHT

Auf Reisen besteht immer die Gefahr, dass sich Ihr Haustier von Ihnen entfernt und verloren geht. Als Vorsorge sollte man dem Tier einen Mikrochip mit den Kontaktdaten einsetzen lassen und zusätzlich ein Halsband mit Kennzeichnungsmarken umhängen. Spezielle Scanner in Tierheimen und Tierarztpraxen sind in der Lage, die Chips auszulesen und sicher zum Halter zurückzubringen. In vielen Urlaubsdestinationen sind diese Chips auch Einreisevoraussetzung.

ÜBER DIE REGELN AM URLAUBSORT GENAU INFORMIEREN

Egal ob im Hotel, in der Pension oder am Campingplatz: Informieren Sie sich im Voraus über die Regeln und halten Sie einen Nachweis über alle erforderlichen Impfungen bereit. Verlassen Sie sich besser nicht auf Reiseführer oder Websites, denn diese können veraltet sein. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man direkt am Urlaubsort anruft. Erkundigen Sie sich dabei auch gleich nach den zusätzlichen Gebühren, wenn Sie mit Haustieren reisen. So bleibt häufig ein Schreck vor Ort erspart.

Wir packen unseren Hund ein und stürzen uns ins Reiseabenteuer

DIESE REISEUTENSILIEN SIND WICHTIG:

1. Futter und Wasser

Nicht immer findet man die vom Tier bevorzugte Tiernahrungsmarke am Urlaubsort vor. Erkundigen Sie sich schon vorab, ob ein Geschäft in der Nähe Ihres Reiseziels es vorrätig hat oder Sie im Zweifelsfall lieber mehr von daheim mitnehmen. Es ist auch eine gute Idee, Wasser von zu Hause mitzunehmen oder Wasser aus gekauften Flaschen mit dem Wasser vor Ort zu mischen, um Magenverstimmungen beim Vierbeiner zu vermeiden.

2. Medikamente

Werden für das Haustier Medikamente benötigt, sollte man diese unbedingt einpacken und nicht darauf vertrauen, sie im Urlaubsland zu bekommen. Flüssige Medikamente sollten in einem aufgegebenen Gepäckstück verstaut werden, wenn man mit dem Flugzeug reist.

3. Wichtige Dokumente

Der Heimtierausweis muss auf dem neuesten Stand sein, ebenso wie alle Impfungen, die gemäß den Einreisebestimmungen Ihres Reiseziels erforderlich sind.

4. Mülltüten und Streu

Vergessen Sie die Müllbeutel für die Hinterlassenschaften Ihres Tieres nicht. Nicht überall sind diese gratis zur Entnahme vorhanden. Für Katzen sollten Sie genügend Streu und eine Katzen-toilette am Zielort bereithalten. Auch eine Rolle Papierhandtücher sollten Sie mitnehmen, falls etwas verschmutzt wird.



5. Transportwagen

Für kleinere Hunde oder Katzen ist ein spezieller Tier-Kinderwagen am besten geeignet. Die Transportbox kann abgenommen und als weiche Tragetasche verwendet werden. Sie passt in den meisten Fällen auch unter einen Flugzeugsitz und das belüftete Design bietet dem kleinen Haustier viel Zugang zu frischer Luft. Informieren Sie sich auch genau über andere Transportbestimmungen, wenn Sie nicht mit dem Auto reisen.

6. Erste-Hilfe-Kasten

Auch im Urlaub können Tiere krank werden oder einen Unfall haben. Deshalb sollte der Erste-Hilfe-Kasten folgende Artikel enthalten:

- › Klebeband
- › Antibiotische Creme
- › Ohrenreiniger
- › Antihistaminikum für den Fall von Insekten- oder Bienenstichen
- › Antiseptika
- › Aspirin
- › Wattebällchen
- › Mullbinden
- › Wundpflegespray
- › Wasserstoffsuperoxyd
- › Alkohol zum Einreiben
- › Pinzette



WICHTIG FÜR FLUGREISEN

Geht man mit dem Liebling auf eine Flugreise, ist die Sorge oft groß, wie das Tier die Reise überstehen wird. Viele Tiere sind vor oder während der Reise oft sehr nervös. Wenn Sie Ihren Hund bei der Beruhigung unterstützen möchten, beachten Sie dass manche Medikamente oder Relaxantien Reaktionen beim Tier hervorrufen können, die nicht abzusehen sind. Die Tiere verstehen nicht, was mit ihnen nach der Einnahme passiert und sind dann noch mehr gestresst; auch kann es zu Kreislaufproblemen kommen. Stattdessen sollte man sanftere, homöopathische Methoden oder moderne CBD-Produkte, speziell für Haustiere konzipiert, verwenden.

BEREIT ZUR ABREISE!

Plant man weit genug im Voraus, kann die Reise ganz entspannt beginnen und nur großartig werden. Halten Sie unsere Reisetipps bereit, damit Sie und Ihr bester Freund ein sicheres, glückliches und lustiges Abenteuer erleben können!

TSCHWAU



Advantix®

FÜR FURCHTLOSE ABENTEUERER

ADVANTIX® WEHRT FLÖHE, ZECKEN & MÜCKEN SCHON VOR DEM STICH AB UND SCHÜTZT SO AUCH VOR ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN



**5 €
Rabatt**

Jetzt 5€ Rabatt auf Advantix® sichern, damit sich Ihr Hund gut geschützt ins nächste Abenteuer stürzen kann!

Sie erhalten beim Kauf pro Packung Advantix® gegen Vorlage dieses Coupons 5 € Rabatt auf den jeweiligen Apothekenverkaufspreis.

Gültig bis: 31.07.2022

- Pro Einkauf ist jeweils ein Coupon einlösbar
- Der Coupon kann nur in teilnehmenden Apotheken eingelöst werden
- Keine Barauszahlung möglich
- Nur solange der Vorrat reicht
- Der Coupon ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar
- Erstattet werden nur Original-Coupons
- Funktioniert die Einlösung in der Apotheke nicht? Kein Problem: Einfach Kassenbon auf www.couponplatz.at/service hochladen und Rabatt erhalten

Advantix® ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker.

Elanco™

© 2022 Elanco oder ihre verbundenen Unternehmen | ™ Handelsmarke der Elanco oder ihrer verbundenen Unternehmen | PM-AT-22-0031

PM-AT-22-0141

FÜR DIE APOTHEKE

- ▶ Bei Einreichung der Coupons an unseren Partner acardo bitte immer Kassenbeleg/Umsatzauszug und Coupon zusammenheften
- ▶ Sie können die eingelösten Coupons bis zum **31.08.2022** bei acardo einreichen
- ▶ Das Aktionsende für den Endkonsumenten ist der **31.07.2022**

acardo

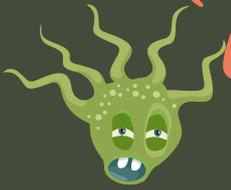


\$!ACA0019812808230500



Escherichia coli, Salmonellen & Co.

Wie kommen Keime in unser Essen?



Endlich wieder Reisen! Dabei genießt man nicht nur die schöne Umgebung, sondern auch die lokale Küche. Allerdings nicht immer ohne Gefahren. Jedes Jahr erkranken Schätzungen zur Folge 600 Millionen Menschen durch den Verzehr verunreinigter Lebensmittel. Das aber nicht nur auf Reisen, sondern auch daheim! Deswegen ist es wichtig, beim Genuss und der Zubereitung von Lebensmitteln genau hinzuschauen.



WER HAT ES NICHT SCHON EINMAL ERLEBT?

Verunreinigte Lebensmittel oder Getränke haben Reisedurchfall verursacht und den lang ersehnten Urlaub wesentlich beeinträchtigt. Aber gibt es sichere Ess- und Trinkgewohnheiten, die das Risiko verringern, krank zu werden? Wir geben Antworten auf alle wichtigen Fragen vor der sommerlichen Reisezeit.

WIE KOMMT ES ZU EINER INFektion MIT SALMONELLEN?

Die Ansteckung mit Salmonellen im Ausland kann nicht nur Ihren Urlaub ruinieren, sondern auch die Gesundheit langfristig schädigen. Escherichia coli (E. coli) ist ein Bakterium, das natürlicherweise im Boden, im Darm von Tieren, im Wasser, auf den Schnäbeln von Vögeln und auf den Häuten von Reptilien, wie Eidechsen und Schlangen, vorkommt. Durch Kreuzinfektionen aber kann es beim Menschen zu einer schweren Magen-Darm-Infektion kommen. Doch diese Infektionen tauchen nicht nur im Urlaub auf. Auch daheim gilt es, Vorsicht walten zu lassen und Hygieneregeln sowie Kühlketten einzuhalten, um eine Infektion mit Salmonellen zu verhindern.

HYGIENEMANGEL ALS URSACHE

Auch wenn die meisten E. coli-Stämme harmlos sind - einige von ihnen können durch die Produktion der sogenannten Shiga-Toxin-Bakterien, schwere Lebensmittelvergiftungen verursachen. Dabei wird E. coli durch Kreuzinfektionen in erster Linie durch den Verzehr von rohen oder nicht ausreichend gegarten Hackfleischprodukten und Rohmilch auf den Menschen übertragen. Verunreinigtes Wasser führt ebenfalls zu einer Infektion. Die Shiga-Toxin-Bakterien sind hitzeempfindlich. Durch gründliches Garen von Lebensmitteln werden sie ganz einfach unschädlich gemacht.

SYMPTOME

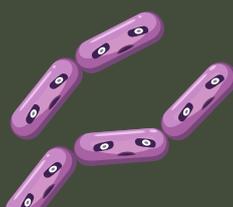
Bauchkrämpfe und Durchfall sind die bekanntesten Symptome einer E. coli-Infektion. Aber auch Fieber und Erbrechen können auftreten. Die meisten Patienten erholen sich innerhalb von zehn Tagen; was für den Urlaub aber auch oft schon das Ende bedeuten kann. Was nur wenige wissen: Die Salmonellen-Symptome können eine Woche lang anhalten und dann verschwinden, um erneut, Wochen später, wieder aufzutreten. Unbehandelt kann sich daraus ein Reizdarmsyndrom

entwickeln. Dieses hat zur Folge, dass man mit Bauchschmerzen, schleimigen Stühlen und einer Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln, insbesondere Obst, Gemüse, Samen, Erdnüssen oder Mais zu kämpfen hat. Denn diese Produkte verarbeitet der Darm schnell.

UNSERE TIPPS, UM EINE INFektion MIT SALMONELLEN ZU VERMEIDEN:

Unbedenkliche Lebensmittel

1. Sind Speisen im Urlaubsland heiß serviert, muss man sich wenig sorgen. Hohe Hitze tötet die meisten Keime ab, die Reisedurchfall verursachen.
2. Die Keime benötigen Feuchtigkeit, um zu wachsen. Trockene Lebensmittel wie Kartoffelchips, Thunfischkonserven oder verpackte Cracker, sind in der Regel sicher.
3. Getränke aus ungeöffneten Flaschen oder Dosen sind sicherer als Leitungswasser. Beim direkten Trinken aus der Dose sollte der Rand der Dose vorher gut abgewischt werden.





Riskante Lebensmittel

1. Vermeiden Sie den Verzehr roher Lebensmittel und halten Sie sich von aufgeschnittenem Obst oder Gemüse fern.
2. Vorsichtig sollte man auch mit frischen Salaten sein. Einige Keime können nicht vom Salatgrün abgewaschen werden. Fein geschnittenes Gemüse hat zudem eine große Oberfläche, auf denen Keime wachsen können.
3. Rohes Fleisch und Meeresfrüchte bergen immer die Gefahr von Salmonellen in sich.
4. Joghurt und Käse aus Rohmilch sind auch öfters in Ausbrüche von E. coli verwickelt.
5. Vermeiden Sie unbedingt Getränke, die Eis enthalten. Es wurde wahrscheinlich mit Leitungswasser hergestellt.

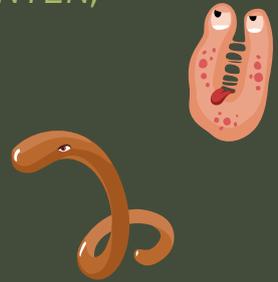
VORBEUGUNG

Wer sich nicht sicher ist, ob das Wasser aus der Leitung im Urlaubsland sicher ist, kann es mit Jod- und Chlortabletten aus der Apotheke schnell aufbereiten. Diese Tabletten können zwar die meisten Bakterien und Viren in unsicherem Wasser wirksam abtöten, sollten aber nicht auf Dauer verwendet werden. Suchen Sie im Zweifelsfall nach einer sicheren Wasserquelle, wie Mineralwasser in Flaschen. Zum Zähneputzen empfiehlt es sich, abgefülltes Wasser zu verwenden. So ist man auf der sicheren Seite.

DIESE MEDIKAMENTE SOLLTEN SIE MIT AUF REISEN NEHMEN

Sie sollten sich immer schützen, wenn Sie ins Ausland reisen. Medikamente gegen Magenverstimmungen und zur symptomatischen Behandlung von Durchfallerkrankungen sollten in keiner Tasche fehlen. Man kann das Verdauungssystem aber auch mit Multispezies-Synbiotika vorbeugend vorbereiten. Durch die Stärkung des Darms kann dieser äußeren Einwirkungen besser Paroli bieten und Sie gesund den Urlaub genießen lassen. Auch die Einnahme von Probiotika unterstützt die intakte Darmflora und beeinflusst damit das Abwehrsystem gegen fremde Keime positiv.

AUF EINEN GESUNDEN ENTSPANNTEN SOMMER: MIT GENUSSMOMENTEN, DIE SICHER SIND!



OMNi
BiOTiC®

Reiselust statt Urlaubsfrust

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.

Bis 30.09.2022:

€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
REISE (28 Stk.)*
Art.-Nr.: 84836



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE (28 Stk.) bis 30. September 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. 84836

INTERVIEW MIT ANITA FRAUWALLNER

”



MAG. ANITA FRAUWALLNER

Darmexpertin

Mag. Anita Frauwallner leitet seit über 30 Jahren das Institut AllergoSan – ein Vorreiter-Unternehmen in der probiotischen Forschung und Therapie. Basierend darauf entstand unter anderem OMni-BiOTiC®, die Probiotika-Marke Nr. 1* in der Apotheke.

MAN HÖRT IMMER HÄUFIGER VON PROBIOTIKA – WAS GENAU VERSTEHT MAN DARUNTER UND WELCHE ROLLE SPIELEN DIESE IM MENSCHLICHEN KÖRPER?

AF Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Nutzen bringen, wenn sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen. Besonders interessant für die Medizin wurden Probiotika, seit man nachweisen konnte, dass probiotische Bakterien das Milieu für unser Überleben schaffen und 80% unseres Stoffwechsels von ihnen abhängig ist. Heute weiß man, dass Darmbakterien tatsächlich jede einzelne Körperzelle, sogar bis ins Gehirn, beeinflussen können – und das eröffnet neue Therapiemöglichkeiten: Depression und Burnout, Diabetes, Lebererkrankungen und der Nutzen für Krebspatienten, sind heute Gegenstand der Forschung.

WORIN UNTERSCHIEDET SICH OMNI-BIOTIC® VON ANDEREN PRODUKTEN? WAS MACHT DIE QUALITÄT SO BESONDERS?

AF Wir setzen bei jedem einzelnen OMni-BiOTiC®-Produkt auf klinische Forschung – denn Wissen schafft

Qualität. Deshalb werden die gefriergetrockneten Bakterien in OMni-BiOTiC® in einem Glas Wasser wieder zum Leben erweckt, bevor sie in den Körper gelangen. Das macht sie besonders aktiv und widerstandsfähig. Probiotika in Kapseln schauen praktisch aus, tatsächlich sind die gefriergetrockneten Bakterien aber so noch nicht lebensfähig. Sie müssen sich zuerst in Flüssigkeit aktivieren. Dies passiert bei Kapselprodukten erst in der Magen- oder Gallensäure, was sich ungünstig auf die Lebensfähigkeit der Bakterien auswirken kann.

SIE STELLEN MITTLERWEILE VIELE VERSCHIEDENE PROBIOTIKA-PRODUKTE HER – WORIN LIEGEN DIE WESENTLICHEN UNTERSCHIEDE?

AF Wir kombinieren unterschiedliche, wissenschaftlich exakt untersuchte Bakterienstämme – die Darmflora umfasst ja mehrere hundert Bakterienstämme, daher ist ein vielfältiges Team effektiver als ein Einzelkämpfer. Für uns ist es entscheidend, die optimale Bakterienkombination für das jeweilige Anwendungsgebiet zu finden. Deshalb enthält z. B. OMni-BiOTiC® FLORA plus+ zur Regulierung der Scheidenflora ganz andere Bakterienstämme als OMni-BiOTiC® REISE, die „Reiseversicherung“ für den Darm.

* Quelle: MAT 06/2020; OTC 3 – 03F1 Probiotische Produkte für den Verdauungstrakt (Umsatz in €), IQVIA

SONNENSTICH VS. HITZSCHLAG

DIE SCHATTENSEITEN DES SOMMERS

Endlich ist es Sommer und wir verbringen gern jede freie Minute im Freien. Der Aufenthalt in der heißen Sonne hat aber nicht nur positive Effekte. Denn übersieht man die Zeit in der Wärme, kann es zu einem Sonnenstich oder in Folge auch zu einem Hitzschlag kommen.

WIE ERKENNT MAN EINEN HITZSCHLAG?

Spürt man nach einem Aufenthalt in der Sonne Unwohlsein, sollte man umgehend die Temperatur messen. Eine Körpertemperatur von über 38 °C kann auf einen Sonnenstich hindeuten, während eine Temperatur von über 40 °C ein Zeichen für einen Hitzschlag ist. Ein Hitzschlag erfordert eine Notfallbehandlung. Unbehandelt kann er Gehirn, Herz, Nieren und Muskeln schädigen. Die Schäden verschlimmern sich, je länger die Behandlung hinausgezögert wird.

DEHYDRIERUNG

Ist der Körper erst einmal in den Zustand einer Hitzeerschöpfung, eines Sonnenstichs, gekommen, und steuert man dieser Dehydrierung nicht umgehend entgegen, kann es in Folge zu einem Hitzschlag kommen. Ein Hitzschlag ist ein ernstzunehmender, medizinischer Notfall. Dabei ist der Körper nicht mehr in der Lage seine Innentemperatur zu kontrollieren. Mit der richtigen Behandlung kann man sich aber vollständig von der Dehydrierung und damit dem Sonnenstich erholen. Das frühzeitige Eingreifen verhindert den Hitzschlag.

EIN HITZSCHLAG IST VORHERSEHBAR UND VERMEIDBAR

Selbst an den heißesten Tagen können Sonnenstich und Hitzschlag in der Regel verhindert werden – mit nur ein paar wenigen Maßnahmen.

- › *Die regelmäßige Einnahme von Calcium-Produkten aus der Apotheke stärkt den Körper in heißen Zeiten.*
- › *Locker sitzende, leichte Kleidung hilft dem Körper, kühler zu bleiben*
- › *Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft dem Körper zu schwitzen und eine normale Körpertemperatur zu halten.*
- › *Anstrengende Aktivitäten sollten bei heißem Wetter nicht in die Mittagszeit gelegt werden.*
- › *Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie in der Hitze arbeiten oder trainieren.*



SOMMER AHOI!

Schattenhaft gewellt - so kennen viele ihren Bauch. Six-Packs kennen wir nur aus Magazinen und an das letzte Mal Bauchmuskeln anspannen erinnern wir uns nicht mehr.

Faszination flacher Bauch

Und doch sind wir alle dem „Zero“-Trend erlegen: Zero Zucker, Zero Kohlenhydrate, Zero Bauch. Keinen starken oder flachen Bauch - Nein! Bitte einfach keinen Bauch mehr! Aber warum sind wir eigentlich so fasziniert, ja fast besessen, von der Vorstellung eines flachen Bauches?

STATT FESTER PO NUN FLACHER BAUCH

Gesellschaftlich gewünschte Körpertypen verändern sich ja gern von Jahr zu Jahr. Das ist ein fast schon banales Phänomen, dass aber dennoch so durchschlagskräftig ist, dass kaum einer daran vorbeikommt. Spätestens beim Blick in den Spiegel denkt man darüber nach. Musste einst der Po gestählt sein, so ist es jetzt der flache Bauch, der sich wohlwollend durch bauchfreie Leibchen einen Blick gen Sonne verschafft. Am Po darf es der weiche Wolkenstuhl sein, vorn aber bitte das wohlgeformte Brett. Nichts leichter als das, oder?

FÜLLIGE VENUS UND GESTÄHLTER ADONIS

Bauchmuskeln sind mindestens seit den alten Griechen ein Symbol für Perfektion. Selbst in Darstellungen von Jesus Christus wurden Bauchmuskeln eingearbeitet, um zu verdeutlichen, dass er besonders und unglaublich stark war. Flache Bauchmuskeln waren aber früher vor allem etwas für Männer. So bedachte der Maler Peter Paul Rubens im Kunstwerk „Venus und Adonis“ die Venus mit einer eher matschigen Körperfülle und stellte Adonis hingegen gestählt dar.

ALS MÄNNER IHR FETT NOCH WEG TANZTEN

Im Jahr 1924 veröffentlichte ein irischer Sportlehrer namens Frederick Arthur

Hornibrook das Buch „The Culture of the Abdomen“. Der Autor wies auf den geschwollenen Bauch des modernen Mannes hin und verschrieb eine Reihe rhythmischer Übungen. Ja, es waren einst Tänze, die dem Hüftgold der Männer auf die Schwünge, äh, Sprünge, helfen sollten. Das Buch erlebte 18 Auflagen und blieb bis in die 1960er Jahre ein beliebtes Mittel für die - wohlge-merkt - männlichen Briten, um Gewicht zu verlieren.

MIT DEN 90ERN KAMEN FITNESS-VIDEOS

Ab den 90er-Jahren folgten zahlreiche Fitness-Videos mit gebräunten, schlanken und muskelbepackten Sportlern die den „normalen Menschen“ Übungen näher brachten, um die Körpermitte vom

Typ „SpongeBob“ zum Typ „Baywatch“ zu transformieren.

ABER DANN KAM BRITNEY!

In ihrem sexy Schulmädchen-Outfit zeigte sie einst so heiße Bauchmuskeln, dass man die auch haben musste. Nicht viel besser wurde es durch das Musikvideo zum Song „I'm a Slave 4 U“. Nach ausreichend Training ließen uns die Bauchmuskeln zwar wissen, dass sie existierten, doch zeigen wollten sie sich nicht. Man war Sklave, aber nicht des eigenen feschen Six-Packs, sondern des gewohnten Kuscheibauchs.

DER SOMMER RUFT - WIR MÜSSEN ETWAS TUN!

Wir leben im Zeitalter der Bauchmuskeln - nennen wir es ruhig so! Wir trauen uns kaum noch einen Schokoriegel von Weitem zu grüßen. Gerade erst hatten wir uns an die Aussage gewöhnt, dass wir alle eine „Oberschenkellücke“ brauchen, schon kommt der nächste Trend auf uns zu gerannt: der flache Bauch. Selbst wenn wir wegzurennen versuchen, hat es keinen Sinn. Der Sommer holt uns ein und damit auch das Gefühl, irgendwas tun zu müssen. Denn viele kennen den täglichen Blick in den Spiegel, bei dem wir auf einen Bauch schauen, der auch gut und gern mit seiner „Ausstattung“ ein komplett autarkes Leben führen könnte.

„UNSER KÖRPER VERÄNDERT SICH NUR,
WENN WIR IHN VERÄNDERN!“

Schwitzend und keuchend am Boden liegend bemüht man sich, den fünfzigsten Crunch halbwegs richtig auszuführen. Dabei ruft uns die stets motivierte Person im Fitness-Video – natürlich auch stets motivierend – diese Aussage zu. Freude geht anders! Vor allem, wenn man ohnehin schon einen langen Tag im Büro hatte. Hinzu kommen noch Planking und Kettlebell: Alles Begriffe, die irgendwie nichts Gutes verheißen und in der Tat noch weniger Spaß machen, wohl aber helfen sollen. Helfen, um den flachen Bauch pünktlich zur Badesaison zu bekommen.

GEHEN WIR DIE SACHE MAL VON DER SPORTLICH GESUNDEN SEITE AN

Wenn wir uns um einen flachen Bauch bemühen, kommen wir um die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur nicht herum. Gerade Frauen sollten diese mit zunehmendem Alter stärken. Auch die Haltung verbessert sich durch Bauchmuskeltraining. Und Bauchfett stiehlt einem nicht nur das ästhetische Aussehen, sondern ist auch die Ursache für viele innere Probleme, wie Diabetes, Herzkrankheiten, Unfruchtbarkeit und vieles mehr. Also lohnt es sich, den Bauch auf gesunde Art und Weise anzugehen. Pflanzliche Mittel, wie Extrakte aus der Kletterpflanze *Salacia reticulata*, senken den Blutzucker, hemmen den Hunger und fördern den Abbau von Fett.

DIE BESTEN ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINEN FLACHEN BAUCH:

1. Machen Sie Wasser zur Nummer Eins.
2. Greifen Sie zu grünem Tee und fügen Sie Ingwer hinzu.
3. Mixen Sie sich einen Smoothie.
4. Halten Sie sich von Alkohol fern.
5. Vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke.
6. Lassen Sie sich in der Apotheke zu Nahrungsergänzungsmitteln beraten, welche sowohl den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise konstant halten, als auch eine kalorienarme Ernährung unterstützen und so der Gewichtsreduktion dienen.

VERGLEICHEN SIE SICH NICHT MIT
ANDEREN – JEDER IST INDIVIDUELL.
WICHTIG IST, EIN GESUNDES GEWICHT ZU
HALTEN UND SICH SELBST ANZUNEHMEN
WIE MAN IST: NÄMLICH WUNDERSCHÖN!



REZEPT FÜR EINEN BAUCHFREUNDLICHEN WASSERMELONEN-SMOOTHIE:

Schneiden Sie zwei Tassen Wassermelone in Stücke und geben Sie sie in einen Mixer. Fügen Sie 1/4 Tasse fettfreie Milch hinzu und mixen Sie sie etwa 15 Sekunden lang oder bis sie glatt ist. Fügen Sie zwei Tassen Eis hinzu und mixen Sie 20 Sekunden lang oder bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Zucker senken- Kilos verlieren

Exadipin plus – das erfolgreiche Konzept zum diätetischen Management von Übergewicht. Einfach - aber äußerst wirkungsvoll. Der Einsatz von *Salacia reticulata* und Vitamin D ist seit vielen Jahren bewährt und wird von vielen Anwendern sehr geschätzt.

Salacia reticulata hemmt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, fördert den Fettabbau und nimmt den Hunger. Vitamin D hält den Insulinspiegel konstant. Körperfett wird abgebaut und am Wiederaufbau gehindert.

Hauptursache für Übergewicht

Exadipin plus wirkt an der häufigsten Ursache für Übergewicht: Erhöhte Zucker und Kohlehydrataufnahme beim Essen und Trinken. Es wird zu viel Zucker gegessen und getrunken. *Salacia* hemmt den Heißhunger nach Süßem.

Keinen Zucker zuführen

Exadipin plus führt zur Abnahme des Körpergewichts. Der Vitalstoffkomplex ist exakt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Gewichtsproblemen abgestimmt. Mit diesem System konnten bereits Tausende erfolgreich Körperfett abbauen und Ihre Wunschfigur erlangen.

Erfolgreich abnehmen

Mit *Exadipin plus* konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER®

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt- ohne Nebeneffekte

www.exadipin.com

Erhältlich in Ihrer Apotheke



WANTED: WIR WOLLEN ES „STICHFEST“! INSEKTENSTICHE IM FOKUS



Mit dem Sommer kommen auch die surrenden „Freunde“ namens Gelsen & Co. wieder auf uns zugeflogen. Und auch wenn es Mittel gibt, sich gegen sie zu schützen - Stiche passieren. Die meisten körperlichen Reaktionen darauf sind mild und verursachen kaum mehr als Rötungen, Juckreiz, Stechen oder leichte Schwellungen. Aber unangenehm sind sie in jedem Fall und brauchen Behandlung.

DIE BESTE VORBEUGUNG

Um sich wirksam vor Insektenstichen zu schützen, gibt es viele Insektenschutzmittel in der Apotheke. Abgestimmt auf das Alter, finden sich die passenden Mittel, um Stiche möglichst zu verhindern. Bei Anwendung eines Sonnenschutzmittels ist es wichtig, dieses erst auf der Haut trocknen zu lassen und anschließend das Insektenschutzmittel aufzutragen. Der Insektenschutz kann sparsam angewendet werden.

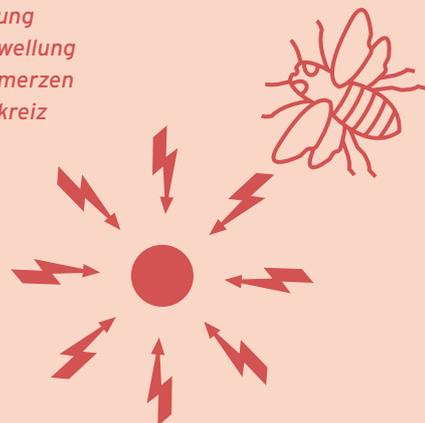
AUCH KLEIDUNG BIETET SCHUTZ

Wenn Sie nachts unterwegs sind oder in einem waldreichen Gebiet wandern, sollten Sie sich angemessen kleiden. Freiliegende Haut sollte so gut es geht bedeckt werden. Langärmelige Hemden, Hosen, Socken und geschlossene Schuhe bieten einen guten Schutz vor Insektenstichen. Daheim kann ein Bettnetz verwendet werden. Stecken Sie die Enden unter die Matratze, um maximalen Schutz zu gewährleisten.

LEICHTE REAKTIONEN

Ganz gleich, ob Sie von einer Gelse, Biene, Wespe, Ameise oder einem anderen Insekt angegriffen wurden - Insektenstiche und -bisse verursachen in der Regel eine leichte Reaktion. Der Körper reagiert auf das Gift oder andere Proteine, welche die Insekten injizieren. Das kann zu Symptomen an der Biss- oder Stichstelle führen, wie z. B.:

- > Rötung
- > Schwellung
- > Schmerzen
- > Juckreiz



ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN

Manchmal kommt es trotz aller Bemühungen zu Insektenstichen. Glücklicherweise können aber die meisten Mückenstiche und -bisse einfach selbst behandelt werden. Bei schmerzhaften Stichen, wie einem Bienenstich, hilft ein rezeptfreies Schmerzmittel, wie Paracetamol oder Ibuprofen, als Erstversorgung. Entfernen Sie, falls erforderlich, den Stachel und waschen Sie die Stelle mit Wasser und Seife. Legen Sie dann einen Eisbeutel auf die Bissstelle, um die Schwellung zu reduzieren. Danach ist die Verwendung einer rezeptfreien Creme oder eines Stiftes gegen Juckreiz hilfreich. Normalerweise verschwinden die Anzeichen und Symptome eines Bisses oder Stichs innerhalb von ein oder zwei Tagen.

NOTFALLBEHANDLUNG BEI EINER SCHWEREN ALLERGISCHEN REAKTION

Manche Menschen entwickeln auch eine schwere allergische Reaktion auf Insektenstiche oder -bisse. Gerade bei Bienen- und Wespenstichen ist dies häufig der Fall. Eine schwere allergische Reaktion kann Folgendes verursachen:

- › Übelkeit und Erbrechen
- › Anschwellen des Gesichts, der Lippen oder des Rachens
- › Atemprobleme
- › Schock

Wenn diese Symptome auftreten, muss sofort der Notruf gewählt werden. Eine schwere allergische Reaktion, die mehrere Körperteile betrifft, wird Anaphylaxie genannt. Sie kann lebensbedrohlich sein, wenn sie nicht sofort behandelt wird.



-2€

Gutschein

**ANTI MÜCKEN
SPRAY FORTE**

Hält die blutsaugenden
Plagegeister auf Abstand

Gutschein gültig von 15.06.2022 bis 15.09.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



SOS-SETS FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IM JAHR

WAS GEHÖRT IN MEINE REISEAPOTHEKE?

Endlich ist sie da, die Urlaubszeit! Zeit zum Zurücklehnen, dem Rauschen des Meeres lauschen und die Sonne auf der Haut spüren. Vielleicht planen Sie sogar eine weit entfernte Reise. Dafür sollten Sie aber mit Medikamenten ausgerüstet sein. Denn eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann viele Nerven, Zeit und Geld am Urlaubsort sparen.

SCHON AM KOFFER PACKEN?

Und wenn ja, haben Sie auch an die Reiseapotheke gedacht? Denn ohne diese sollte man nicht reisen. Je besser vorbereitet man auf alle Eventualitäten ist, desto entspannter lässt es sich verreisen. So hat man nicht in jedem Land einen einfachen Zugang zu Apotheken oder bekannten Medikamentenmarken. Aber was braucht es denn wirklich, in so einem SOS-Set?

1. Sonnenschutzmittel

Das richtige Sonnenschutzmittel sollte zur täglichen Routine gehören, wenn man sich regelmäßig im Freien aufhält. Es gilt, genug Sonnencreme für die ganze Familie einzupacken.

2. Allergie-Medikamente

Wer verbringt seinen Urlaub schon gern die meiste Zeit mit tränenden, juckenden Augen und einer juckenden Nase? Wer leicht zu Allergien neigt, sollte Antihistaminika nicht vergessen.

3. Insektenspray und After-Bite-Produkte

Keiner mag Mückenstiche! Um sich nicht mit lästigen Mückenstichen herum-schlagen zu müssen, braucht es Insektensprays und auch ein Mittel, um Stiche zu behandeln.

4. Ausschlag Linderung

Im Urlaub ist man viel draußen unterwegs. Da kann es schnell auch einmal zu Hautausschlägen kommen. Ein Juckreiz linderndes Mittel ist also unbedingt mit einzupacken.

5. Wund- und Brandwunden-Behandlung

Wer liebt es nicht, im Sommer am Feuer zu sitzen? Nur passiert es manchmal auch, dass man sich dabei verbrennt. Gels für die Wund- und Brandwunden-Behandlung oder Brandwunden-Pads kühlen und verhindern eine Narbenbildung.



6. Tabletten gegen Reisekrankheit

Wenn jemand in der Gruppe unter Reisekrankheit leidet, sollte man Kaugummis, Tabletten oder homöopathische Tropfen dabei haben.

7. Durchfallhemmende Medikamente oder milde Abführmittel

Auf Reisen genießt man viele verschiedene Lebensmittel – manchmal auch mit Folgen! Darauf sollte man mit der Reiseapotheke schon vorab vorbereitet sein.

8. Rezeptfreie Schmerzmittel

Ibuprofen oder Paracetamol sollten in keiner Tasche fehlen. Sie sind immer gut, wenn man sie gegen Kopfschmerzen oder andere leichte Beschwerden, die auf Reisen manchmal auftreten, dabei hat.

WAS IN EIN ERSTE-HILFE-SET FÜR BABYS GEHÖRT

Wer mit einem Baby reist, braucht neben der Reiseapotheke für Erwachsene, auch eine Erste-Hilfe-Ausrüstung für das Baby. Aber was gehört in ein solches Erste-Hilfe-Kit?

- › Schmerzmittel im Fall von Fieber und Schmerzen
- › Bandagen, falls sich das Kind verletzt
- › Zinksalbe zur Behandlung von Hautausschlägen
- › Blähungstropfen zur Beruhigung des Babybauchs
- › Digitales Thermometer

- › Nagelschere für Säuglinge
- › Vaseline zur Behandlung von Trockenheit und Juckreiz
- › Pinzette zum Entfernen von Dornen oder Splintern
- › Kochsalzspray oder -lösung, um wund Augen und eine verstopfte Nase von Staubpartikeln zu befreien

WENN EINER EINE REISE MACHT - UND DABEI KRANK WIRD

Manch einer kennt es: Kaum sitzt man im Auto, wird die Vorfreude auf den Urlaub durch ein übles Gefühl in der Magengegend getrübt. Die Reisekrankheit hat eingesetzt! Betroffene können diese bei Reisen mit dem Auto, Schiff, Flugzeug oder Zug bekommen. Es gibt aber wirksame Mittel, die Symptome zu lindern. Wichtig ist es, die Bewegung zu reduzieren: im Auto vorn zu sitzen oder im Schiff in der Mitte. Geradeaus auf einen festen Punkt schauen, frische Luft atmen, die Augen geschlossen halten und auf die Atmung konzentrieren. In der Apotheke können Sie zudem Mittel gegen Reisekrankheit kaufen, wie Tabletten, Kaugummis, Tropfen und Akupressur-Bänder.

Trockene, gereizte Augen?

Bepanthen® Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol bieten wirksame und sofort spürbare Hilfe. Sie befeuchten und beruhigen trockene, gereizte Augen sofort und lindern rasch die Symptome. Frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

Bepanthen® Augentropfen sind im Mehrdosis-Fläschchen sowie als praktische Einzeldosen erhältlich. Das Mehrdosis-Fläschchen ist ab Anbruch 12 Monate haltbar und auch als 2 x 10ml Vorteilspackung verfügbar.

Medizinprodukt:
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsanweisung,
Arzt oder Apotheker.
CH-2021126-166



COOL DOWN

Wie viel Schwitzen ist normal?

Schwitzen ist normalerweise eine gute Sache - eigentlich! Denn Schwitzen hilft dem Körper, eine gesunde Innentemperatur aufrechtzuerhalten damit wir überleben können. Allerdings stellt sich die Frage: Wie viel schwitzt eine durchschnittliche Person pro Tag? Wir gehen der „heißen“ Frage auf den Grund und zeigen, wie man trotz Schwitzen entspannt durch den Sommer kommt.

IST ES SCHLECHT ZU SCHWITZEN?

Nein! Denn Schwitzen ist die natürliche Reaktion unseres Körpers auf hohe Temperaturen. Der Wärmegrad signalisiert dem Gehirn, dass die Schweißdrüsen Schweiß abgeben sollen. Durch die Verdunstung des Schweißes auf der Haut entsteht ein Kühleffekt, der die Innentemperatur unseres Körpers senkt. Nach dem Sport, bei Angst, Stress, nach scharfem Essen oder bei Fieber ist es normal, mehr zu schwitzen.

BIS ZU ZWEI LITER PRO STUNDE

Der Mensch besitzt zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen im Körper. Sie sitzen auf der Stirn, im Gesicht, auf den Händen, in den Achselhöhlen und an den Füßen. Die Bandbreite, wie viel Menschen schwitzen, ist groß. Aber im Allgemeinen schwitzt der Durchschnittsmensch bei körperlicher Aktivität zwischen 0,5 und 2 Litern pro Stunde.

WIE VIEL MAN SCHWITZT HÄNGT VON VERSCHIEDENEN FAKTOREN AB

1. **Geschlecht:** Männer schwitzen aufgrund von Faktoren wie einem höheren Body-Mass-Index (BMI), Muskelmasse und Hormonen mehr als Frauen.
2. **Umgebung:** In einem heißen, feuchten Klima schwitzt man mehr, als in der gemäßigten Klimazone.
3. **BMI:** Übergewichtige Menschen schwitzen mehr als Menschen mit einem normalen Body-Mass-Index.
4. **Medikamente:** Bestimmte Antidepressiva führen zu vermehrtem Schwitzen.

WENN SCHWITZEN ZUM PROBLEM WIRD ...

Schweiß selbst ist geruchlos. Er beginnt erst unangenehm zu riechen, wenn er auf der Haut verbleibt. Bakterien beginnen dann auf der Hautoberfläche die Chemikalien im Schweiß abzubauen.

Bleibt überschüssiger Schweiß über längere Zeit auf der Haut, infiziert sich die Haut mit Bakterien. Furunkel und Ausschläge können entstehen. Menschen, die übermäßig schwitzen, sind daher besonders anfällig für Pilzinfektionen der Haut. Zudem führt übermäßiges Schwitzen auch zu einem Verlust von Wasser und Salzen aus dem Körper, was das Risiko einer Dehydrierung erhöht.

WARUM MANCHE VON UNS ZU VIEL SCHWITZEN

Es gibt zwei Arten von Hyperhidrose: Primäre Hyperhidrose, die von selbst auftritt, und sekundäre Hyperhidrose, die durch Medikamente oder andere gesundheitliche Probleme verursacht wird. Die Forschung konnte noch nicht vollständig erklären, wie es zu einer Hyperhidrose kommt. Sie vermuten, dass irgendetwas zwischen den Leitungsbahnen von den Schweißdrüsen zum Gehirn nicht stimmt. Es scheint, dass die Drüsen bei Menschen mit Hyperhidrose zu empfindlich sind.

EINIGE BEISPIELE AN DENEN MAN HYPERHIDROSE ERKENNEN KANN:

- › Man kann das Smartphone nicht benutzen wegen schwitziger Hände
- › Man hat Angst berührt zu werden, weil man schwitzt
- › Man ist anfällig für Hautinfektionen
- › Man macht sich ständig Gedanken über den nächsten Schweißausbruch
- › Man hat Ausrutscher, Stürze oder andere Unfälle, die mit Schweiß zu tun hatten

GENETISCHE FAKTOREN SIND OFT ENTSCHEIDEND

Bis zu zwei Dritteln der Menschen bekommen Hyperhidrose vererbt. Sie beginnt in der Regel in der Pubertät. Meist zeigt sie sich an drei bis fünf Stellen: Unter den Armen, an den Händen, dann an den Füßen, im Gesicht und auf der Kopfhaut. Übermäßiges Schwitzen kann aber auch am ganzen Körper auftreten.

REIHE VON BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Dermatologen beginnen bei diagnostizierter Hyperhidrose zuerst einmal mit verschreibungspflichtigen Antitranspiranten. Auch elektromagnetische Behandlungen, verschreibungspflichtige Hauttücher, orale Medikamente oder Injektionen

mit Botulinumtoxin (Botox) können die Schweißproduktion hemmen. Eine Operation zur Entfernung der Schweißdrüsen ist der letzte Ausweg.

6 (ÜBER-) LEBENSHILFEN FÜR WIRKLICH SCHWITZENDE MENSCHEN

1. Verstauen Sie Achselpads in Ihrer Handtasche oder verwenden Sie notfalls Slipeinlagen.
2. Bei wichtigen Treffen dunkle Outfits aus atmungsaktivem Stoff anziehen.
3. Ein starkes Antitranspirant mit klinischer Wirkung verwenden. Der Arzt kann noch stärkere Antitranspirante mit höheren Wirkstoffkonzentrationen verschreiben.
4. Apotheken-Produkte mit der Kraft des Arznei-Salbeis wirken bis zu sechs Stunden und sind für ihre schweißhemmende Wirkung bekannt.
5. Streuen oder sprühen Sie absorbierendes Pulver auf Ihre Füße, um Geruch zu vermeiden. In der Apotheke finden Sie spezielle rezeptfreie Puder.
6. Verwenden Sie spezielle Einlegesohlen, um Fußschweiß zu absorbieren.

... ZU GUTER LETZT SOLLTE MAN AUCH BEI ÜBERMÄSSIGER SCHWEISSPRODUKTION NICHT DEN SINN FÜR HUMOR VERLIEREN. FREI NACH DEM MOTTO: „ICH SCHWITZE NICHT, ICH GLITZERE!“

-3€

Gutschein

SALBEI KAPSELN

Zur Beruhigung von übermäßigem Schwitzen

Gutschein gültig von 15.06.2022 bis 15.09.2022. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



Chill mal!

Wir trotzen der Sommerhitze

Sommer, Sonne, Hitze! Das klingt wunderbar, wenn man am See oder Meer ist. Sitzt man aber im Büro, ist die Sommersonne nicht immer die beste Freundin. Sie kann sehr schnell anstrengend werden, besonders wenn die Temperaturen im Büro ins Unerträgliche steigen. Hier erfahren Sie, wie man auch bei heißem Wetter einen kühlen Kopf bewahrt und die Sommerhitze sogar optimal für sich nutzen kann!



AUF DEN SOMMER, FERTIG, BÜRO?

Ein sommerlich leichtes Kleid, ein kurzes Jäckchen, hochgebundene Haare und Flip-Flops an den Füßen. Das entspricht einem Outfit für das Strandbad. Jedoch geht es ab ins Büro! Auch wenn einem bei prognostizierten 30 Grad für den Tag eher nach Schwimmen zumute ist, kann man nicht den ganzen Sommer freinehmen. Die Hitze im Büro aber ist anstrengend und verlangt unserem Körper und Gehirn einiges ab. Um einer Konzentrationsschwäche entgegenzuwirken, hilft die Einnahme von Mineralstoffen wie Ferrum, Kalium, Natrium, Calcium oder Manganum, beispielsweise in Form von Schüssler Salzen.

ECHTE HUNDSTAGE

An heißen Tagen nimmt unsere Leistungsfähigkeit deutlich ab. Man wird schneller müde, ist erschöpft, hat Probleme mit der Konzentration und überhaupt scheint der Geduldsfaden mit jedem steigenden Grad kürzer zu werden. An den sogenannten „Hundstagen“ sinkt die Arbeitsleistung gegenüber Tagen mit „normalen“ Temperaturen deutlich. Mit der sinkenden Arbeitsqualität, steigt die Fehlerhäufigkeit und das Unfallrisiko. Um für mehr Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit zu sorgen, kann man dem Körper wichtige Mikronährstoffe wie B-Vitamine, Zink, Kurkuma und Lecithin aus der Apotheke zuführen.

GIBT ES SO ETWAS WIE HITZESTRESS?

Arbeitet man in einer heißen Umgebung, muss der Körper überschüssige Wärme loswerden, um eine stabile Innentemperatur zu erhalten. Das geschieht durch verstärkte Durchblutung der Körperoberfläche und durch Schwitzen. Kann der Körper das jedoch nicht effektiv tun, kommt es zu Hitzestress. Die klassischen Symptome sind ein rotes Gesicht, übermäßiges Schwitzen, Hitzeausschlag, Muskelkrämpfe, Dehydrierung und Ohnmacht. Hitzestress stellt eine massive Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar, die dramatische Folgen haben kann. Produkte aus der Apotheke, mit wichtigen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren, eignen sich optimal für die natürliche Behandlung von geistigen und körperlichen Erschöpfungserscheinungen.

„KEEP COOL“-TIPPS



Es gibt keine gesetzliche Grundlage dafür, den Arbeitsplatz zu verlassen, wenn die sommerliche Temperatur zu hoch ist. Dennoch können einige Dinge das Arbeiten im aufgeheizten Büro angenehmer gestalten. Damit bewahrt man nicht nur einen kühlen Kopf, sondern holt auch das Beste aus den schönen Sommermonaten heraus.

1. Möglichst viel Wasser und ungesüßte Getränke zu sich nehmen.
2. Nur leichte Kost essen. An besonders heißen Tagen ist es besser, mehrere kleinere Snacks über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, als eine große, schwere Mahlzeit zur Mittagszeit.
3. Viele Pausen machen, denn die große Hitze fordert ihren Tribut vom Körper. Deshalb mehrere, kurze Auszeiten gönnen und ausruhen!
4. Lüften - aber richtig! Früh morgens lange und ausgiebig und dann erst wieder, wenn die ersten Schatten im Büro ankommen.
5. Ventilatoren benutzen. Diese kühlen zwar nicht wirklich ab, aber sie verteilen die aufgestaute Luft und schaffen ein angenehmeres Raumklima.
6. Eis und kühle Erfrischungen sind ein netter und süßer Anreiz, um während der heißen Sommertage einen kühlen Kopf zu bewahren und sich bei der Arbeit zu motivieren!
7. Die Zeit nach der Arbeit am Wasser oder mit einem kühlen Getränk im Schatten genießen. Machen Sie schon während der Arbeit Pläne, damit Sie sich darauf freuen können.

ABEND MIT KOLLEGEN

Warum nach einem langen Tag den Abend nicht mal mit den Kollegen ausklingen lassen? Das schafft eine positive Unternehmenskultur und macht einfach Spaß. Auch ein gemeinsam geplantes Grillfest am Wochenende ist eine gute Gelegenheit, mit den Kollegen zu plaudern.

DIE BESTEN SOMMERHITS ALLER ZEITEN

Zu guter Letzt ist es immer die Musik, die motiviert und richtig gute Laune bringt; auch bei hohen Temperaturen. Also Sommer-Playlist anwerfen und einen dieser Songs laut mit den Kollegen grölen. Wie wäre es mit einer Runde „Macarena“? Dazu passt auch ein Raumspray für wache Gedanken und gute Konzentration. Gerade der fruchtig-herbe Duft von Zitrone und Salbei schafft Klarheit und hilft, ganz bei sich zu bleiben. So kann der Sommer kommen - auch im Büro!

„In the Summertime“ - Mungo Jerry

„La Lambada“ - Kaoma

„Waka Waka“ - Shakira

„Mambo No. 5“ - Lou Bega



Acutil®

Ist Ihr Kopf auch ausgelaugt und müde?



Ein heller Moment für die geistige Fitness

- Eine Kapsel Acutil® enthält eine **ausreichende Menge (250 mg) DHA**. Diese Menge trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.
- **Folsäure** und **Magnesium** tragen zur Aufrechterhaltung der normalen psychischen Funktion bei.
- **Vitamin E** schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Acutil® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist. DHA (= Docosahexaensäure) zählt zu den Omega-3-Fettsäuren.

 **Angelini Pharma**

Gutschein Acutil®

Helle Köpfchen nehmen Acutil®



Jetzt € 2,- sparen!

Beim Kauf von **1 Packung Acutil®** 30 Stk. Kapseln (PZN 3412051) sparen Sie jetzt € 2,-.

Gutschein gültig zum Einlösen von 01.06.2022 bis 30.09.2022 in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg. Rabatt getragen von Angelini Pharma.

Acutil® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

 **Angelini Pharma**

Sauer macht lustig

Wie sorgen wir für ein ausgeglichenes Milieu?



Die Hälfte der Weltbevölkerung ist weiblich. Doch viele zucken schon beim Wort „Vagina“ peinlich berührt zusammen. Gerade junge Frauen haben Probleme damit, den Begriff zu verwenden. Das führt aber auch dazu, dass es viele Fakten gibt, die wenig bekannt sind über diesen wichtigen Teil des weiblichen Körpers. So ist ein gesundes Scheidenmilieu kein Zufall, sondern jede Frau kann aktiv etwas dafür tun. Nur wissen muss man es!

MILCHSÄURE-BAKTERIEN FÜR EIN GESUNDES MILIEU

Eine gesunde Scheide muss bestimmte Arten von Lactobacillus-Bakterien enthalten, die große Mengen an Milchsäure produzieren. Die Laktobazillen machen die Vagina sauer, was wichtig ist, um eine bakterielle Vaginose zu verhindern. Wenn der Laktobazillenspiegel sinkt, kann der vaginale pH-Wert auf über 4,5 ansteigen – der ideale Nährboden für vaginale Infektionen.

URSACHEN EINES UNAUSGEWOGENEN VAGINALEN PH-WERTS

WAS MACHT EINE GESUNDE VAGINA AUS?

Das hängt neben dem Alter einer Frau vom sauren pH-Wert der Vagina ab. Ein saures Scheidenmilieu schützt und bildet eine Barriere, die verhindert, dass sich ungesunde Bakterien und Hefepilze zu schnell vermehren und Infektionen verursachen.

Eine gesunde Vagina sondert auch kleine Mengen an Ausfluss ab. Verändert sich dessen Geruch, nimmt er eine andere Farbe an oder führt er zu Beschwerden im Becken, Juckreiz oder Brennen, so muss diese Veränderung untersucht werden.

DER VAGINALE PH-WERT

Den pH-Wert der Scheide festzustellen ist wichtig, um zu wissen, ob sie gesund ist. Die Skala reicht von 0 bis 14. Ein normaler vaginaler pH-Wert liegt zwischen 3,8 und 4,5. Er ist also mäßig sauer. Je nach Lebensphase kann der gesunde

pH-Wert leicht variieren. In den fruchtbaren Jahren (15 bis 49 Jahre) liegt er unter oder bei 4,5. Vor der Menstruation und nach der Menopause eher über 4,5. Ist der vaginale pH-Wert weit über 4,5, bietet er ungesunden Bakterien ein ideales Umfeld: Es kann zu einer bakteriellen Vaginose kommen.

WEITGEHENDE AUSWIRKUNGEN

Diese Erkrankung verursacht neben einem „fischigen“ Geruch auch einen ungewöhnlich aussehenden Scheidenausfluss und führt zu Juckreiz in der Scheide und Brennen beim Wasserlassen. Frauen mit dieser Erkrankung haben ein erhöhtes Risiko für schwerwiegendere Infektionen, wie humane Papillomaviren (HPV), Herpes simplex Viren und HIV. Die derzeit empfohlene Behandlung für eine bakterielle Vaginose sind Antibiotika. Mehrere Studien haben jedoch den Einsatz von Probiotika zur Behandlung untersucht.

1. Da Sperma alkalisch ist, kann es auch das Wachstum bestimmter Bakterien fördern.
2. Die Einnahme von Antibiotika töten nicht nur die schlechten Bakterien, sondern auch die guten Bakterien ab. Diese sind aber wichtig für ein gesundes, saures Scheidenmilieu.
3. Menstruationsblut ist etwas basisch und hebt ebenso den pH-Wert in der Scheide an.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE VAGINA IN DER SOMMERSAISON:

- › *Bikinis nicht auf der Haut trocknen lassen.*
- › *Nicht die in den Bädern angebotenen Bikini-Schleudern verwenden – hier warten die Bakterien geradezu.*
- › *Nicht mit Tampons schwimmen. Sie funktionieren dabei wie ein Docht in die Vagina hinein. Stattdessen spezielle Schwimm-Tampons aus der Apotheke nutzen.*

- › Tragen Sie atmungsaktive Baumwollunterwäsche, um den Intimbereich trocken und sauber zu halten.
- › Essen Sie Joghurt. Joghurt ist eine reichhaltige Quelle für die nützliche Bakterienart *Lactobacillus*.
- › Nehmen Sie Probiotika ein. Sie können das Gleichgewicht der gesunden Bakterien in Ihrem Körper wiederherstellen.
- › Für die schonende Pflege des Intimbereichs helfen Intimpflegeprodukte mit Milchsäure - zur Bewahrung der gesunden Scheidenflora.
- › Verwenden Sie beim Sex immer ein Kondom.
- › Gehen Sie regelmäßig zum Gynäkologen um sicherzustellen, dass Ihre Vagina gesund bleibt.

LAKTOBAZILLENKUR ZUR VORBEUGUNG

Es ist ratsam, zweimal pro Jahr eine Kur mit Laktobazillen zu machen. Gerade vor der sommerlichen Badesaison. Die Laktobazillen sind in der Lage, die Scheidenflora in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Sie haften sich an der Schleimhaut an und versiegeln sie geradezu mit einem gesunden Biofilm. So können Sie den Sommer gesund genießen - mit einer gesunden Scheide, die durch genügend Laktobazillen Keimen standhalten kann und vor Infektionen geschützt ist.

Interessante Fakten über die Vagina:



1. Man kann keinen Tampon darin „verlieren“. Die Öffnung am oberen Ende der Vagina ist einfach zu klein, als dass der Tampon entweichen könnte.
2. Die Vagina profitiert von Workouts. Beckenbodenübungen verbessern auch die sexuelle Zufriedenheit.
3. Deine Vagina ist wie Wein! Der normale pH-Wert der Vagina liegt unter 4,5, was ziemlich genau dem pH-Wert von Wein entspricht.
4. Was wir essen beeinflusst den Geruch der Vagina. Stark riechende Lebensmittel wie Zwiebeln und Knoblauch können dazu führen, dass man weniger frisch riecht.
5. Allein die Spitze der Klitoris hat 8.000 Nervenenden - mehr als doppelt so viele wie der Penis. Bei sexueller Erregung kann die Klitoris um bis zu 300 Prozent an Größe zunehmen.
6. Haie und unsere Vagina haben etwas gemeinsam. Das von der Vagina produzierte Gleitmittel enthält eine Verbindung namens Squalen, die auch im Öl der Leber von Haien vorkommt.
7. Wichtiger als der G-Punkt ist der A-Punkt! Die erogene Zone befindet sich tief im Inneren der Vagina, zwischen dem Gebärmutterhals und der Harnblase. Er ist eine relativ neue Entdeckung der zu sofortigen Orgasmen und vaginaler Lubrikation führen soll.

Für intimes Wohlbefinden.

GYNOFILUS® CLASSIC

GYNOFILUS® PROTECT

LACTAMOUSSE® Pur

LACTAMOUSSE® Fresh

Angenehme
Pflege für
Sie und Ihn

Für eine
gesunde
Scheidenflora



Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.gesundescheide.at

Germania  gynäkologie

WALD- BADEN

Kommen Sie der Natur näher

In der heutigen Zeit koppeln wir uns immer mehr von der Natur ab.

Das wirkt sich tiefgreifend auf die körperliche Gesundheit aus.

Wann haben Sie zum letzten Mal die wunderschöne Umgebung des Waldes genossen? Gerade das geistige Wohlbefinden verbessert sich mit einem Aufenthalt im Wald schnell - zum tief durchatmen und Stress abbauen. Was in Japan in den 1980er Jahren seinen Anfang nahm, hat nun weltweit an Popularität gewonnen.



FEHLENDE ACHTSAMKEIT

Haben Sie schon einmal von der „Naturdefizitstörung“ gehört? Es ist eine moderne Krankheit die sich manifestiert hat, weil immer mehr Menschen in Städten leben und zugleich süchtig nach elektronischen Geräten sind. Dadurch weitet sich die fehlende Achtsamkeit für die Natur immer weiter aus. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

WAS IST WALDBADEN?

Als Gegenmittel zum Druck der modernen Welt steigert ein Aufenthalt im Wald nachweislich unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es macht also Sinn, die Heilkräfte des Waldes zu nutzen, um uns selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Langfristige Vorteile des Waldbadens sind unter anderem der Abbau von Stress, die Verbesserung des Immunsystems, die Senkung des Blutdrucks und die schnellere Genesung von Krankheiten.

DER URSPRUNG: SHINRIN YOKU

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan. Unter dem Namen *Shinrin Yoku* bekannt, ist es seit den frühen 1980er Jahren aufgrund seiner geistigen, körperlichen und spirituellen Vorteile ein anerkannter Teil der japanischen Gesundheitsvorsorge. Denn Japan ist ein Land, das sowohl verstädtert als auch stark bewaldet ist. Die Mehrheit der Japaner aber lebt in überfüllten Städten ohne Kontakt zur Natur. So beruht die Waldtherapie auf dem jahrtausendealten Wissen, dass wir ein Teil der Natur sind und als diese ein tiefes Bedürfnis haben, mit ihr in Verbindung zu treten.

DER WALD VERBESSERT DIE STIMMUNG

Beim Waldbaden geht man langsam durch einen Wald, nimmt die Atmosphäre mit allen Sinnen auf und genießt die Vorteile, die ein solcher Ausflug mit sich bringt. Forschungsergebnisse kamen zu dem Schluss, dass unsere Verbindung zur Natur mit Glück und psychischem Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden kann. Zeit in der Natur reduziert das Stresshormon Cortisol und sorgt für eine bessere Stimmung und weniger Angstzustände.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Bäume und Pflanzen geben „Phytonzide“ ab, die nachweislich das Immunsystem stärken. Man kann sie sich somit als ätherische Öle des Waldes vorstellen. Diese atmen wir ein, wenn wir im Wald spazieren. Sie erhöhen die Aktivität der natürlichen Killerzellen, die unser Körper zur Bekämpfung von Krankheiten braucht. Immergrüne Nadelbäume wie Kiefern, Zedern, Fichten sind die größten Produzenten von Phytonziden. So bringt ein Spaziergang in diesen Wäldern die größten gesundheitlichen Vorteile. Auch bieten sie eine präventive Wirkung auf die Entwicklung von Krankheiten.

NATUR GENIEßEN - BILDSCHIRM LOSLASSEN

Wenn wir die Natur genießen, schalten wir gleichzeitig auch das Grübeln und die Sorgen um das Alltagsleben aus. Wir nehmen uns eine Auszeit und gönnen uns den nötigen Freiraum, um neue Energie zu tanken und zu genießen.

3 KREISE FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Waldbaden unterstützt das sogenannte Modell der „3 Kreise“. Sie stimulieren unterschiedliche Hormone und beziehen sich auf das Streben nach *Freude*, die Verbindung zur *Ruhe* und die Vermeidung von *Bedrohung*. Unsere Reaktion auf den Ort Wald ist also emotional und führt zu geistigem Wohlbefinden, welches sich direkt auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

MEDITATIVE WIRKUNG

Allein drei Tage in der Natur, abgeschirmt von der Nutzung sozialer Medien, verbessert die kreative Problemlösungskompetenz. So können sich beispielsweise Kinder mit ADHS in einer walдреichen Umgebung besser konzentrieren als in einer städtischen Gegend. Der meditative Charakter des Waldbadens schaltet die Ablenkungen des modernen Lebens aus, macht den Kopf frei und lässt Raum für Lösungen. Jede Art von Stresszuständen wird durch die Waldbaden gelindert.

FINDEN SIE IHREN PLATZ

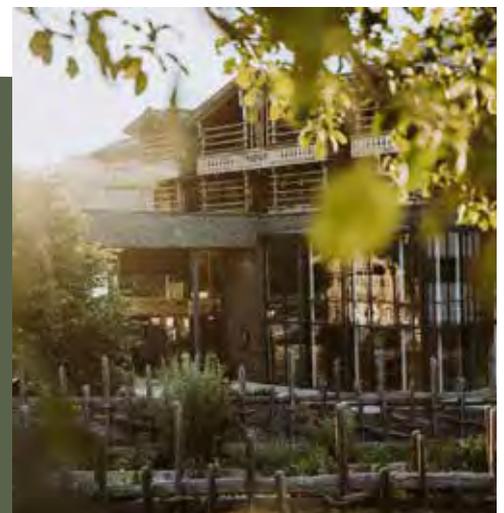
Um eine gute Naturquelle zu finden, muss man nicht tief in einen Wald gehen. Es reicht auch eine Grünfläche, wie ein Stadtpark, ein Naturschutzgebiet oder ein Weg durch einen Wald in der Vorstadt. Wälder mit Nadelbäumen sind aber besonders vorteilhaft. Für Menschen, die keinen Zugang zu einem Wald haben oder nicht nach draußen gehen können, kann das Aufgießen von ätherischen Baumölen ebenfalls von Vorteil sein.

WIE „WALDBADE“ ICH?

Anfängern wird ein langsames Gehen empfohlen, mit so viel Zeit wie möglich. Schon nach zwanzig Minuten bemerkt man positive Auswirkungen. Je länger der Besuch im Wald, desto intensiver die positiven Auswirkungen. Das Waldbaden erfordert eine regelmäßige Praxis - es ist keine einmalige, schnelle Lösung oder ein Allheilmittel. Während des Waldbadens sollte man auch keine Musik hören, sondern sich rein auf die Natur konzentrieren.

GRÜNES FAZIT

Waldbaden reduziert nachweislich die Produktion von Stresshormonen, steigert die Glücksgefühle und setzt die Kreativität frei. Außerdem senkt es die Herzfrequenz und den Blutdruck. Es stärkt das Immunsystem und beschleunigt die Genesung von Krankheiten. Demnach ist es also Zeit, mal wieder einen Ausflug in den Wald zu machen und viel Zeit dafür mitzubringen!



PURADIES

Mein Naturresort

Sie wollen die Erfahrung des Waldbadens im 12 Hektar großen Privatwald des **PURADIES Naturresorts** in Leogang erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen **2-tägigen** Aufenthalt für **zwei Personen inkl. Frühstück** im **PURADIES Naturresort** in Leogang zu gewinnen.

Finden Sie des Rätsels Lösung auf **SEITE 29** und tauchen Sie in die Welt des „Waldbadens deluxe“ ein.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

PURADIES Naturresort
Rain 9, 5771 Leogang

Tel.: +43 6583 8275
Mail: info@puradies.com
Web: www.puradies.com


**Rätseln
und Urlaub
gewinnen!**

Zucchini Carpaccio

MIT BURRATA



REZEPT VON
**ANJA
KELLNREITNER**
Küchenzauber

ZUTATEN

für 4 Personen

- › 4 mittelgroße Zucchini
- › 1 1/2 Zitronen (Saft)
- › 1 Zitrone (Abrieb)
- › 30 ml Knoblauchöl
- › Salz & Pfeffer
- › 2 Stück Burrata
- › 2 Handvoll Pinienkerne
- › Parmesan nach Belieben (gehobelt)
- › 8-10 Stück getrocknete & eingelegte Tomaten

1.

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen, ggf. den Mittelteil mit den Kernen übrig lassen (daraus könnt ihr noch eine leckere Suppe zaubern).

2.

Aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Zucchiniestreifen damit marinieren und etwas ziehen lassen.

3.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Tomaten grob hacken.

4.

Zucchiniestreifen in tiefen Tellern anrichten. Jeweils eine halbe Kugel Burrata darauf verteilen und etwas zerzupfen. Pinienkerne sowie getrocknete Tomaten darauf verteilen. Wenn gewünscht noch etwas Parmesan darauf verteilen.

SCHON GEWUSST?

Die Zucchini zählt botanisch gesehen zu den Kürbis-Gewächsen und ist nicht wie häufig angenommen mit der Gurke verwandt. Auch die Tomate sorgt für Überraschungen: Sie zählt nämlich zum Obst und nicht zum Gemüse!



@kuechenzauber_at



www.kuechenzauber-blog.at

Rätself & Gewinnen



Mein Naturresort



1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Frühstück
im PURADIES Naturresort.
www.puradies.com

2. & 3. PREIS**

Eisen + Vit. C

Infos zum Produkt
auf Seite 5.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



Wie lautet das Sprichwort richtig? Der frühe Vogel fängt den ...

W

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert.
Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.09.2022.

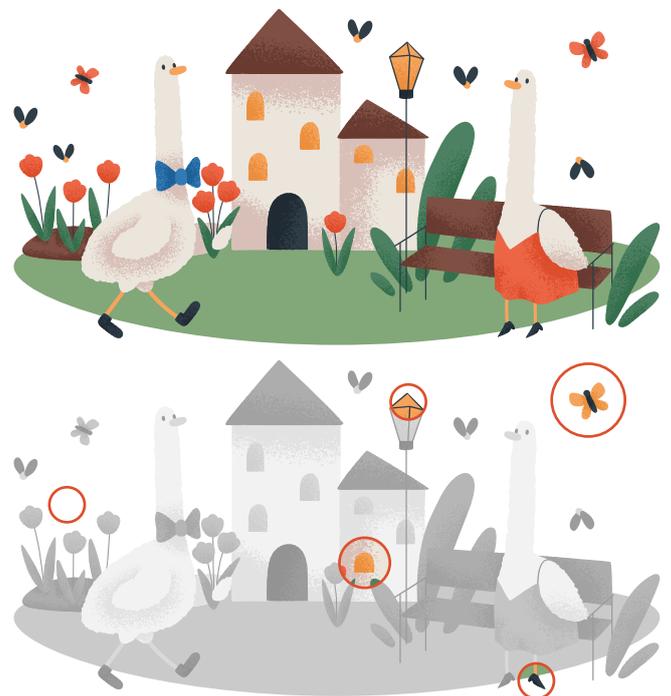
* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Apocomm verlost.
** Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Apotheke Mattersburg verlost.

Lösungen der Frühlings-Ausgabe

Sudoku

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

Suchbild



Gehirn-Jogging

beißender Spott	offen, freimütig		franz. Schriftsteller (André)	Stadt und Fluss in Böhmen		Karpfenfisch		Wintersportgerät	der Rote Planet	aalartiger Fisch		Geschöpf	Prüfer	Bestandstatsächlicher Vorrat	als Tourist besuchen		Blutgefäß
Wildhüter						Visier teil						Hochland in Zentralasien					
jap. Kunst d. Papierfaltens				1				aussondern									Wert-, Mengenbewegung
griechische Unterwelt						veraltet: Schranke			2			Strohunterlage					
						britischer Sagenkönig		behutsam, nicht heftig					griechischer Buchstabe		Vermögenswerte		
verschieden	Schlüssel einer Geheimschrift		nordischer Hirsch, Elch	ital. Mittelmeerinsel				Vererschleiß, Abnutzung			Unterarmknochen	biblischer Prophet					6
Vorgesetzter					sehr schlimm, ungeheuer		Teil eines Kleidungsstücks	Bundesstaat der USA									
flüssiges Fett				Frisiermittel							5	Enterich	gehacktes Schweinefleisch				
Handwerksbetrieb								Honigwein	deutscher Philosoph								
				Zeitraum, Zeitabschnitt		Burg, Kloster-saal						Kfz-Z. Landkreis Rostock	hoher Tragekorb				Zuspruch, Aufmunterung
amerik. Filmlegende (James)	Europ. Weltraumorganisation (Abk.)		Zahnfüllung						Vorsilbe: unterhalb (lat.)	Werbe-poster							
						ausgeriebter Tierhaut		asiatische Raubkatze				Meeres-säugetier		Papier- oder Plastik-beutel			
Sitzmöbel für eine Person	Brot-, Käseform	Turnübung						durchsuchendes Schauen entdecken		ital. Wallfahrtsort							
							9	Leumund, Ansehen			abstimmen, in Einklang bringen	Drama von Ibsen	musikalisches Werk				
unerfreuliche Situation (franz.)	Kanton u. Bundesstadt der Schweiz		Freude; Sinnlichkeit, Verlangen		bestimmter Artikel				Rabatte								
Fotografie oder Gemälde					opfern; völlig überlassen		leise (Musik)				10	somit, mithin		Kosmetikartikel; Salbe			Fremdwortteil: neu (griech.)
						Lump, ehrloser Kerl		Volkvertretung e. Bundeslandes	Münzen herstellen								
Zahlung, Abgabe	Körperteil; ugs.: Stimme		von Wasser umgebenes Land						langer, dünner Speisefisch			Frauen-gestalt im „Freischütz“		lebhaftes oder lustiges Treiben			
						Unordnung, wirre Masse						Luftrolle (Sport)			4		
Fadenverknüpfung	artig, gehorsam		Begriff aus Jazz und Popmusik	Fortbewegungsart					Dunst über Großstädten				Maul-esel			Teilzahlung	
dt. Gesetzesammlung (Abkürzung)				ein-farbig (französisch)		Binde-wort			langschwänziger Papagei		Witz, Scherz (englisch)	Strom in Ostasien					
Dieb								Meeresalgenpflanze				Blechblasinstrument					
										sportlicher Wettkämpfer							
Südfrucht		7	Schreibflüssigkeit					Schaltstufe des Kfz-Getriebes				Hast					3



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Sudoku

Leicht

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



Mittel

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

Suchbild

Das rechte Motiv unterscheidet sich vom linken durch **fünf** Fehler.



Die Lösungen gibt's in der **Herbst-Ausgabe!**

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-SOMMER



-3€

DARMWOHL

Unterstützt die
Verdauungsfunktion

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.06.2022 bis
15.09.2022. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln kombi-
nierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar
in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

MAGNESIUM

Trägt zur normalen Funktion
von Muskeln und Nerven bei

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.06.2022 bis
15.09.2022. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln kombi-
nierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar
in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



salvator
apotheke
mattersburg



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