

salvator
apotheke
mattersburg



WINTER
04
22/23

gesund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

**WIE DER PARTNER
UNSEREN SCHLAF
BEEINFLUSST**

SCHLAFEN SIE NOCH ZUSAMMEN,
ODER SCHON GETRENNT?

DÜNNES UND FEINES HAAR

DIE URSACHEN UND WAS HILFT

DETOX & YOGA

WARUM KÖRPER UND GEIST
WINTER-YOGA LIEBEN

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wenn der winterliche Wind durch die Bäume weht und der Schnee leise fällt, kann man Magie in der Luft spüren. Die Straßen sind nicht so überfüllt wie sonst und es tritt eine wunderbare Ruhe und Gelassenheit ein. Das kalte Wetter bringt uns näher zusammen: Wir sehnen uns nach Wärme, Streicheleinheiten und einer köstlich heißen Schokolade!

Dass diese Jahreszeit, mit ihren eisigen Temperaturen, aber auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen könnte, fällt einem schwer zu glauben. Laut Ayurveda ist der Winter aber die Jahreszeit, in der unsere Immunität besonders gestärkt wird. Und mit einigen einfachen Vorsichtsmaßnahmen, während der kalten Saison, kann man einen gesunden Winter mit viel Energie erleben.

Unser Immunsystem freut sich jetzt auch über eine gesunde, warme Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung. Warum nicht eine tägliche Yoga-Routine einbauen? Die lässt sich leicht zu Hause ausführen und stärkt mit den richtigen Übungen, ganz nebenbei, auch noch den so wichtigen Beckenboden.

Wichtig ist auch frische Luft. Gehen Sie ins Freie - Sonne beruhigt nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist, unser Herz und unsere Seele. Genießen Sie die warmen Strahlen! Doch beachten Sie, dass Sie in den Wintermonaten, durch den niedrigen UV-Index, kaum Vitamin D tanken können. Wir beraten Sie dazu gerne in der Apotheke.

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

6

Erkältung, Grippe oder Allergie

Was ist die Ursache von
Allergien im Winter?

8

Gesundheit des Magens

Wie sie sich auf die Gesundheit
des gesamten Körpers
auswirkt

10

Detox & Yoga

Warum Körper und Geist
Winter-Yoga lieben

12

Dünnes und feines Haar

Die Ursachen und was hilft

14

Nicht nur Vitamine

Welche Mineralstoffe für das
Immunsystem wichtig sind

16

Das hab' Ich mit der Muttermilch mitbekommen

Gesundheit beginnt bereits
im Babybauch

18

Wie der Partner unseren Schlaf beeinflusst

Schlafen Sie noch zusammen,
oder schon getrennt?

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Rote Rüben Carpaccio

Probiere Sachen aus

MENTAL
TIPP

Stelle Pflanzen in dein Zuhause, auch wenn du nicht gut darin bist, dich um sie zu kümmern. Versuch dich an diesem Rezept, auch wenn es am Ende nicht wie auf dem Bild aussieht. Mach die Musik an, die du schon seit einiger Zeit hören wolltest. Schau dir die Serie an, die seit Ewigkeiten auf deiner Watchlist ist. Nimm dir Zeit und lies das Buch, das auf deinem Tisch nur darauf wartet. Sammle Blätter, Steine und Blumen und erschaffe daraus etwas Neues. Teste das neue Make-up, auch wenn du dein Zuhause nicht verlässt. Versuche still zu sitzen und zu meditieren - und wenn das nicht klappt, springe und tanze auch oder gerade wenn du alleine bist.

Unsere Welt ist immer noch voller unendlicher Quellen des Guten und das Beste, was du tun kannst, ist, so viele wie möglich für dich selbst zu finden.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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



Wir brauchen Ihre Meinung!



Liebe Kundin unserer Apotheke,
lieber Kunde unserer Apotheke,









wir haben die Bitte an Sie, uns bei unserer täglichen Arbeit
in der Apotheke zu unterstützen.

Damit wir in Erfahrung bringen können, wie wir uns verbessern können,
haben wir einen kleinen Fragebogen erarbeitet.

Bewerten Sie uns bitte mit den Noten **1 (sehr gut)** bis **6 (ungenügend)**.

Welche Note geben Sie unserer Apotheke hinsichtlich:

DANKE
für Ihr
Feedback

 Gesamterscheinungs- bild	1	2	3	4	5	6
 Freundlichkeit des Personals	1	2	3	4	5	6
 Fachliche Kompetenz	1	2	3	4	5	6
 Sortiment	1	2	3	4	5	6
 Übersichtlichkeit	1	2	3	4	5	6
 Preis-Leistungs-Verhältnis	1	2	3	4	5	6
 Lieferfähigkeit	1	2	3	4	5	6
 Erreichbarkeit (Telefon, Mail, Social Media Kanäle)	1	2	3	4	5	6

weitere Bemerkungen: _____

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Ihr Team der Salvator Apotheke Mattersburg



Frohe Weihnachten

und ein gesundes neues Jahr!
Ihr Team der Salvator Apotheke Mattersburg

ERKÄLTUNG, GRIPPE ODER ALLERGIE

Was ist die Ursache von Halsschmerzen im Winter?



Halsschmerzen können sehr belastend sein. Häufig ist es gar nicht so einfach, die Ursache herauszufinden. Denn Halsweh kann sowohl ein Symptom für eine allergische Reaktion, als auch für eine Erkältung, eine Grippe oder eine andere Art von Infektion sein. Diese Probleme führen oft zu ähnlichen Symptomen.

ZEITFAKTOR ALS UNTERSCHIEDUNGSMERKMAL

Der Winter bringt neben kaltem Wetter oft auch Erkältungen, Husten und Halsschmerzen mit sich. Um Halsschmerzen wirksam behandeln zu können, muss die Ursache gefunden werden. Ist es eine Allergie, Erkältung oder Grippe, lassen sich Halsschmerzen im Allgemeinen gut zu Hause behandeln. Bei Allergien halten die Halsschmerzen meist länger als sechs Wochen an, bei einer Erkältung oder Grippe selten länger als zwei Wochen.

	Erkältungen	Allergien	Grippe	Andere Infektionen
Fieber	X		X	X
laufende, verstopfte Nase	X	X		
Müdigkeit	X	X		
Husten und Niesen	X	X		
Muskel- und Körperschmerzen	X		X	X
geschwollene Lymphknoten im Nacken	X		X	X
juckende, tränende Augen		X		
Halsschmerzen	X nicht länger als 2 Wochen	X kann auch 6 Wochen anhalten	X nicht länger als 2 Wochen	X

HALSSCHMERZEN DURCH ORALES ALLERGIESYNDROM

Manche Menschen mit saisonalen Allergien entwickeln nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel ein orales Allergiesyndrom. Die Symptome sind ein juckender Mund, ein kratzender, gereizter Rachen und eine Rötung sowie Schwellung der Lippen und des Mundes. Bei leichteren Allergiesymptomen können freiverkäufliche Antihistaminika, abschwellende Mittel und steroidhaltige Nasensprays Linderung verschaffen.

HALSENTZÜNDUNG AUFGRUND VON ERKÄLTUNG ODER GRIPPE

Ist die Ursache der Halsschmerzen nicht auf eine Allergie zurückzuführen, kann man mit einfachen Hausmitteln für eine Linderung der Schmerzen sorgen:

1. Der Körper braucht Ruhe, um die Infektion zu bekämpfen.
2. Mehr trinken! Das hilft bei der Bekämpfung der Infektion.
3. Lutschtabletten helfen, die Schmerzen zu lindern und den Mund vor dem Austrocknen zu bewahren.
4. Ein Rachenspray lindert ebenso die Schmerzen und beruhigt den Hals.
5. Rezeptfreie Schmerzmittel können helfen, wenn sie vorschriftsmäßig angewendet werden.
6. Heißen Tee mit Honig trinken.
7. Mehrmals am Tag mit Salzwasser gurgeln.

NICHT-INFEKTIÖSE URSACHEN VON HALSSCHMERZEN

Nicht immer muss es eine klassische Erkrankung sein, die zu Halsweh führt. Manchmal stecken auch ganz andere Ursachen, die nicht-infektiös sind, dahinter. Dazu gehören:

- › *Hausstaubmilben-Allergie*
- › *extrem trockene, warme Innenluft*
- › *verstärkte Atmung durch den Mund*
- › *Stimmbelastung durch trockene Luft*
- › *Sodbrennen*

WARUM TRETEN HALSSCHMERZEN IM WINTER EIGENTLICH HÄUFIGER AUF?

Sobald die Temperaturen in den Keller sinken, gehen wir am liebsten rein - in die warme Stube. Und genau da liegt das Problem! Wir halten uns im Winter mehr in geschlossenen Räumen auf und nicht im Freien. Ansteckende, virale Keime verbreiten sich in geschlossenen Räumen schneller und leichter.



BoxaGrippal®

Zuverlässige Hilfe bei Erkältung

Behandelt die Erkältungssymptome + Bekämpft gleichzeitig die Entzündung

JETZT NEU: BoxaGrippal® Erkältungsft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform:

BoxaGrippal® forte
400 mg/60 mg

BoxaGrippal®
200 mg/30 mg

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



NEU

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 15.12.2022 bis 15.02.2023 in Ihrer Salvator-Apotheke Mattersburg. Rabatt getragen von Angelini Pharma.



NEU

GESUNDHEIT DES MAGENS



Wie sie sich auf die Gesundheit des gesamten Körpers auswirkt

Kaum ein Organ im menschlichen Körper reagiert so empfindlich auf Stress und Unwohlsein wie unser Magen. Nicht von ungefähr kommt der Ausdruck „mir ist etwas auf den Magen geschlagen“. Fest steht: Stress, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung wirken sich auf den gesamten Verdauungstrakt aus. Betroffen sind immer mehr Menschen - Was also kann man tun?

GESUNDHEITSBAROMETER

Unser Magen ist das Zentrum des Immunsystems und sehr empfindlich. Stress verursacht deswegen häufig Blähungen, Krämpfe, Durchfall und Verstopfung. Aber auch eine schlechte Ernährung wirkt sich umgehend auf den Verdauungstrakt aus: Dabei bilden sich Bakterien im Magen, die wachsen und krank machen. Umso wichtiger ist es, dem Immun- und Verdauungssystem hohe Beachtung zu schenken. Denn durch ihre Verbindung miteinander beeinträchtigen sie unseren allgemeinen Gesundheitszustand.

*SCHON GEWUSST?
SEROTONIN WIRD HAUPTSÄCHLICH
IM MAGEN PRODUZIERT UND ERST
AN ZWEITER STELLE IM GEHIRN.
DESHALB BEKOMMT MAN IN
DEPRIMIERTEN ODER
ÜBERÄNGSTLICHEN MOMENTEN
SCHNELL MAGENPROBLEME.*

WENN DER MAGEN SCHMERZT

Oft quälen uns gerade Blähungen. Der Bauch fühlt sich unangenehm voll an und ist sichtbar aufgebläht. Fühlt man sich dazu noch mulmig in der Magengegend, kommt auch das Symptom Übelkeit dazu. Es kann sich anfühlen, als ob man sich übergeben müsste. Oft löst das eine Symptom das andere aus - aber glücklicherweise klingen beide in der Regel mit der Zeit wieder ab. Blähungen und Übelkeit werden oft durch bestimmte Nahrungsmittel hervorgerufen: Zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehören Laktose und Gluten. Medikamente zur Linderung beider Symptome sind in Apotheken erhältlich. Sie sollten aber nur in Maßen eingenommen werden.

ANZEICHEN EINES REIZDARMSYNDROMS

Weltweit betrifft diese Krankheit nur etwa zwischen 6 - 18% der Menschen. Die Symptome sind Veränderungen in der Häufigkeit oder Form des Stuhlgangs und Unterleibsschmerzen, die mit dem Stuhlgang nachlassen. Die Auslöser sind vielfältig: von bestimmten Lebensmitteln bis hin zu Stressfaktoren. Neben einer Ernährungsumstellung helfen auch Behandlungsmöglichkeiten wie Pfefferminzöl aus der Apotheke.

BEEINFLUSST DIE ERNÄHRUNG UNSERE STIMMUNG?

Gutes Essen = gute Stimmung? Stimmt in den meisten Fällen. Denn egal was wir essen, Nahrung kann uns aufheitern oder deprimieren. Gesunde Lebensmittel ernähren die guten Bakterien, der Körper funktioniert optimal und wir fühlen uns gut. Die umgekehrte Situation haben wir, nehmen wir verarbeitete, minderwertige Lebensmittel zu uns. Die Anzahl der schlechten Bakterien im Darm nimmt zu, stört die gesunde Körperfunktion und wirkt sich negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Der Erforschung des Zusammenhangs von Essen und Stimmung widmet sich sogar ein eigener Wissenschaftszweig: die Ernährungspsychiatrie.

FÜNF TIPPS, UM DIE GESUNDHEIT DES MAGENS ZU FÖRDERN:

1. Trinken Sie reichlich Wasser und essen Sie frisches Gemüse und Obst.
2. Essen Sie nicht, wenn Sie gestresst sind oder kurz vor dem Schlafengehen.
3. Essen Sie langsam und kauen jeden Bissen gut durch.
4. Regelmäßig kleine Portionen essen, statt zwei bis drei große Mahlzeiten zu sich zu nehmen.
5. Kein Essen vor dem Schlafengehen.
Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel.

APOTHEKEN

Tipp



FÜR DIE VERDAUUNG

Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Krämpfe und Völlegefühl machen den meisten von uns gelegentlich zu schaffen und sind nur zum Teil auf die Ernährung zurückzuführen. Häufig ist auch Stress oder Bewegungsmangel zumindest eine Mitursache für Verdauungsprobleme. Erleichterung können verschiedene Substanzen aus dem Pflanzenreich bringen: Flohsamenschalen und Leinsamen enthalten Quellstoffe, die viel Wasser binden und die Darmaktivität anregen. Ätherische Öle aus Anis, Fenchel und Schwarzkümmel lindern Blähungen und beruhigen den Magen-Darm-Trakt. Curcuminoiden unterstützen die Fettverdauung, indem sie den Gallenfluss stimulieren. Calcium, bekannt als Knochenmineral, ist auch für die normale Funktion von Verdauungsenzymen wichtig.

Darmwohl

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

GUTSCHEIN

Darmwohl

Für die Verdauung

-2€



Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.
Gutschein gültig von 15.12.2022 bis 15.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



„DETOX & YOGA“



Warum Körper und Geist Winter-Yoga lieben

Die kalten und dunklen Monate des Winters lassen Geist, Körper und Seele oft müde und träge werden. Wer den Winterblues abschütteln möchte, sollte es mit Selbstpflegepraktiken probieren. Und keine Angst! Dazu braucht es keine verrückte Kohldiät, um den Körper nach den Feiertagen zu entgiften. Vielmehr ist Yoga ein kraftvolles Werkzeug, um die eigenen Kräfte zu mobilisieren und den Körper zu entgiften.

ANKOMMEN BEI SICH SELBST

Um den eigenen Körper auf den Frühling vorzubereiten, ist es wichtig, sich selbst zu spüren. Und das geht am besten direkt in der Natur. Jacke an, festes Schuhwerk und rauf in die Berge. Hier kann man die gute Luft einatmen, das unglaublich schöne Naturidyll genießen und mal richtig in sich selbst hinein fühlen. Einfach ganz bei sich selbst an-

kommen - ohne Störungen der Außenwelt. Gerade die Bergkulisse, mit ihrer Winterpracht, bietet eine wunderbare Möglichkeit für Yoga. In aller Stille, kann man mit ruhigem Atem die Übungen machen und dem Körper so die Möglichkeit geben, mit Twist zu detoxen.

REINIGENDER ATEM

Zuerst einmal sollte man den Fokus auf die eigene Atmung legen. Denn allein schon Atemzüge können reinigend sein. Die sogenannte Kapalabhati-Technik massiert die Bauchorgane und fördert die Zirkulation von Blut und Sauerstoff. Auch als „Feueratem“ bekannt, hilft sie den Geist zu erwecken. Dazu einfach scharf und kräftig ausatmen. Das Einatmen geschieht dabei ganz natürlich.

YOGA DETOX

Yoga kann dabei helfen, Ihre Gesundheit, Körperhaltung und Beweglichkeit zu verbessern sowie Schmerzen zu

lindern, den Blutfluss zu steigern und Ihre Immunität zu stärken. Auch wenn Sie Yoga noch nie ausprobiert haben, können schon die einfachsten Übungen helfen, Ihren Körper und Ihre Gedanken in Ordnung zu bringen. Am einfachsten ist es, mit Meditation und Atemübungen zu beginnen. Sie brauchen keine besondere Ausrüstung, nur Ruhe und ein paar Minuten Zeit für sich selbst.

BELEBENDE SELBSTPFLEGE

Neben Yoga gibt es auch Methoden der Körperpflege, die uns Energie schenken. Peelings und Massagen erfrischen und verpassen uns einen Instant-Gute-Laune-Kick. Ein Körperpeeling ist die perfekte Methode, um der Winterhaut sanft Feuchtigkeit zu spenden und den Kreislauf anzuregen. Basische Bäder können Ihr Freund auf dem Weg zum winterlichen Wohlbefinden sein: Sie sind eine hervorragende Entgiftungs- und Basenbehandlung.

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!



WARUM NICHT EINFACH MAL NICHTS TUN?

Um Körper und Geist von der manchmal bedrückenden Stimmung des Winters zu befreien, hilft es auch, immer mal wieder die eigenen Lieblingsplätze aufzusuchen. Kraftplätze, die dazu auffordern, eigene Affirmationen aufzuschreiben, durch den Tag zu gleiten und sich mitnehmen zu lassen von der Kraft der Natur.

BALANCE IM LEBEN

Um den Winter in vollen Zügen zu genießen, reicht es oft nicht aus, nur einen Schritt zu tun. Versuchen Sie, nicht nur Ihren Körper und Geist zu reinigen, sondern auch den Raum um Sie herum. Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, welche neuen Gewohnheiten und Routinen für Ihre geistige und körperliche Gesundheit Sie im neuen Jahr entwickeln möchten. Die Natur und die frische Luft sind die beste Wahl dafür.

Tipp: Während der Yoga-Übungen mit jeder Einatmung dehnen und mit jeder Ausatmung von allem, was Sie nicht mehr wollen oder brauchen, befreien.




**HOTEL
GOLDENER
BERG**
OBERLECH

Auf 1.700 m Höhe, im Winter autofrei mit herrlichem Blick auf die Bergwelt gelegen, empfindet der Gast im „**Goldenen Berg**“ völlige Freiheit und spürt Natur pur. Außer dem weißen Sport im Winter auf alle Arten zu frönen, bietet das Hotel Detox-Programme mit basischer oder ketogener Küche, Behandlungen im Alpin-Spa, täglichen Yogaeinheiten und Energiemedizin. Sanfte Bewegung, gepaart mit der richtigen Ernährung und Entschlackungsbehandlungen boosten das Immunsystem. Auch Ihr vierbeiniger Liebling ist herzlich willkommen und wird sich in den Weiten der Schneelandschaft erfreuen.

Sie wollen auch endlich Ihre Balance finden?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück im Hotel „Goldener Berg Oberlech“ zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf Ihren „Relax-Moment.“

HOTEL GOLDENER BERG

Oberlech 117
6764 Oberlech

Tel.: +43 5583 / 220 50

Mail: happy@goldenerberg.at

Web: www.goldenerberg.at



Dog friendly

DÜNNES UND FEINES HAAR

Die Ursachen und was hilft

In der Regel verliert man 50 bis 100 Haare pro Tag. Sind es mehr, führt es zur Ausdünnung des Haares. Dünner werdendes Haar führt aber nicht unbedingt zu Kahlheit. Und mit der richtigen Kur, den richtigen Produkten und den richtigen Tricks kann auch Ihr Haar wieder dicker und gesünder werden.

HAARAUFSFALL! UND NUN?

Haarausfall ist ein häufiges Problem für viele Menschen, wenn wir älter werden. Es ist beunruhigend, wenn man zum ersten Mal feststellt, dass das Haar dünner und der Haaransatz breiter wird. Der plötzlich auftretende Haarausfall wirft eine Reihe von Fragen auf. Einerseits wachsen uns auf einmal Haare an Stellen, an denen wir sie nicht haben wollen (z. B. am Kinn) und an den Stellen, wo wir sie gern in Hülle und Fülle hätten, werden sie immer dünner und weniger.

SCHON GEWUSST?

Auf einem durchschnittlichen Kopf befinden sich etwa 90 000 bis 150 000 Haare.

8 Gründe, warum Haar dünner wird

1. Mit zunehmendem Alter wird die Kopfhaut trockener, was das Wachstum beeinträchtigt, und die Haarschäfte werden im Durchmesser dünner.
2. Ein allgemein schlechterer Gesundheitszustand kann ebenso dazu führen, dass die Haare ausfallen.
3. Einige Medikamente lösen als Nebenwirkung Haarausfall aus.
4. Haare mögen keine Crash-Diäten – eiweißarme Ernährung mit einem Mangel an Eisen führt zu glanzlosem Haar.
5. Ein Mangel an Biotin kann das Wachstum der Haare zum Stillstand bringen.
6. Stress und Angst können zu Haarausfall führen und das Haar dünner werden lassen – denn Stress hindert den Körper daran, die benötigten Nährstoffe zu absorbieren.
7. Haarausfall kann von beiden Seiten der Eltern vererbt werden.
8. Viel Sonne und die damit verbundene UV-Strahlung lässt die Kopfhaut altern und schädigt den Haarschaft.

WAS ABER HILFT GEGEN DÜNNER WERDENDES HAAR?

Eine ausgewogene Ernährung mit einer Reihe von Proteinen, Fetten und Körnern ist der erste Schlüssel für die Gesundheit des Haares. Auch Omega 3-Fettsäuren sind wichtig, denn sie liefern Öle, die das Haar glänzend und hydratisiert halten. Am Abend freut sich Ihre Kopfhaut darüber, eine kleine Massage zu bekommen. Das löst Verspannungen und fördert die Durchblutung, welches die Gesundheit der Kopfhaut erhält. Auch spezielle Silikonbürsten, welche man zum Haare waschen nutzen kann, peelen die Kopfhaut sanft und fördern das Haarwachstum.

PROBIEREN SIE GEZIELTE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS

Haare haben eine der schnellsten Zellveränderungen im Körper, d. h. sie benötigen eine Menge Nährstoffe. Die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels kann die dringend benötigten Omega 3-Fettsäuren, Vitamin E, Eisen und Zink ganz unkompliziert und effektiv jeden Tag liefern. In Ihrer Apotheke finden Sie eine gute Auswahl passender Produkte, die ganz auf die Bedürfnisse von dünner werdendem Haar ausgerichtet sind. Einige Kombi-Produkte widmen sich der Nährstoffversorgung von beidem: Haut und Haar.

MIKRONÄHRSTOFFE FÜR GESUNDE HAARE

Den meisten Menschen hilft es auch, ein gutes Probiotikum einzunehmen. Denn eine schlechte Darmgesundheit kann die Qualität des Haares wesentlich beeinträchtigen. In den Wintermonaten ist es zudem wichtig, ein Multivitamin oder Vitamin D-

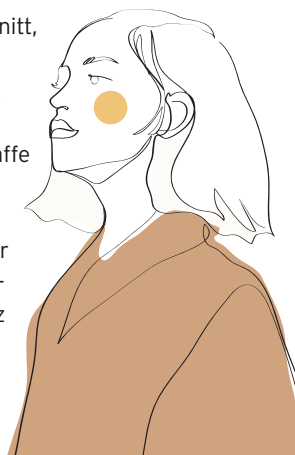
Präparat einzunehmen, da der Mangel an Sonnenlicht zu einem Mangel führen kann, der wiederum Haarausfall zur Folge hat.

KEIN HAARAUSSFALL - ABER TROTZDEM DÜNNES HAAR

Nicht jeder ist mit dickem, üppigem Haar von Geburt an gesegnet. Manche von uns haben einfach dünnes Haar. Und das braucht eine ganz besondere Pflege und Fürsorge. Dauerwellen, Bleich- und Haarfärbemittel, heiße Stylinggeräte und enge Pferdeschwänze strapazieren das Haar und führen noch mehr zu einer Ausdünnung. Verwenden Sie deshalb einen speziellen Hitzeschutzspray, bevor Sie das Haar stylen. Steigen Sie auch auf einen Haartrockner für feines Haar um; diese Geräte bieten Volumen mit minimaler Hitze.

DER RICHTIGE SCHNITT SORGT FÜR OPTISCH MEHR FÜLLE

Eine stumpfe Bob-Frisur ist ein fantastischer Schnitt, denn er erzeugt die Illusion von dickerem Haar. Zudem schaut diese Frisur glamourös und schick aus. Daneben sollte Trockenshampoo zum neuen besten Freund werden, denn es hilft, flache, schlaffe Ansätze aufzufüllen. Wer feines Haar hat, sollte auch beim Waschen „andersherum“ denken. Die Pflegespülung zuerst auftragen: So wird das Haar mit Feuchtigkeit versorgt! Erst danach das Shampoo anwenden, um alle Spuren von Fett, Schmutz und Produktablagerungen zu entfernen. So kann das Haar seine volle Pracht entfalten.



BIO·H·TIN®

Für Haare voller Wow!

11%
mehr
Haare
IN NUR
16 WOCHEN*



Damit dünner werdendes und kraftloses Haar nicht zur Sorge wird:

- BIO·H·TIN® Hair Essentials unterstützt die Grundversorgung der Haarwurzel und somit das gesunde Haarwachstum von innen heraus
- Mit essentiellen Mikronährstoffen und wichtigen Spurenelementen
- Nur eine kleine Kapsel täglich

#lebensfreudewachsenlassen

*Derr A, et al. Nachgewiesene Vorteile eines kürzlich entwickelten Nahrungsergänzungsmittels für Haarwachstum und Nagelqualität bei Frauen. SOFW Journal 148, 07+08/22, Seite 30-35.



NICHT NUR VITAMINE

Welche Mineralstoffe für das Immunsystem wichtig sind

Unsere Immunsystem ist ein großes Netzwerk. Bestehend aus Organen, Proteinen und Zellen. Es verteidigt unseren Körper jeden Tag gegen schädliche Bakterien, Viren und Giftstoffe. Das mag einfach klingen, ist aber in Wirklichkeit außerordentlich komplex. Und es kann seine Funktion nur dann erfüllen, wenn es mit ausreichend Nährstoffen versorgt wird.

WER WÜNSCHT SICH NICHT EIN GESUNDES IMMUNSYSTEM – GERADE IM WINTER?

Ein wirklich gesundes Immunsystem hängt von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ab. Das ist wie ein Training auf einen wichtigen Wettkampf. Unser Immunsystem stellt sich gegen die Eindringlinge namens Viren und Bakterien. Man bereitet seinen Körper bestens auf die Gegenwehr vor, sodass er am Tag X glanzvoll als Sieger hervorgehen kann.

DAS BRAUCHT UNSER IMMUNSYSTEM

Ein gesunder Lebensstil mit nährstoffreichen Lebensmitteln, ausreichend Schlaf und Bewegung ist ein wichtiger Beitrag zur Stärkung unseres Immunsystems. Die wichtigsten Vitamine, die ein gesundes Immunsystem fördern, sind:

- › *Vitamin C*
- › *Vitamin E*
- › *Vitamin B6*
- › *Vitamin D*

NICHT NUR VITAMINE – AUCH MINERALSTOFFE BRAUCHT ES!

Neben den Vitaminen braucht es auch Mineralstoffe für ein funktionierendes Immunsystem. Diese können über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke eingenommen werden:

- › *Eisen leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Das Spurenelement verringert auch die Müdigkeit und ist vor allem in Lebensmitteln wie Fleisch, Getreideprodukten und Nüssen enthalten.*

- › Auch Kupfer leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Es ist für die Immunantwort in der Zelle wichtig. Kupferquellen sind Schalentiere, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Kakao.
- › Das essentielle Spurenelement Selen stimuliert die Antikörperproduktion. Zu finden ist es vor allem in Fisch und Fleisch.
- › Zink ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Wichtige Zinklieferanten sind Eier, Milch und Vollkornprodukte.

ANZEICHEN FÜR EIN UNAUSGEWOGENES IMMUNSYSTEM

Chronischer Stress schwächt unser Immunsystem dauerhaft und macht uns anfälliger für Krankheitserreger. Auch Bewegungsmangel und sportliche Überbelastung können das Immunsystem schwächen. Hier gilt es, eine gesunde Balance zu finden. Zu wenig Schlaf begünstigt ebenso die Ausschüttung von Stresshormonen, was zur Unterdrückung der Immunabwehr führt. Wer wenig trinkt, öffnet Krankheitserregern Tür und Tor. Denn der Flüssigkeitsmangel hat zur Folge, dass die Schleimhäute nicht durch einen Flüssigkeitsfilm geschützt sind. Werden zu wenige Nährstoffe aufgenommen hat dieser Mangel zur Folge, dass dem Körper Vitamine und Mineralstoffe für wichtige Prozesse des Immunsystems fehlen.

3 DREI INTERESSANTE FAKTEN ÜBER DAS IMMUNSYSTEM, DIE SIE ÜBERRASCHEN WERDEN:

1. Das Immunsystem hat keinen zentralen Ort im Körper, wie das Herz oder das Gehirn. Die Zellen, aus denen das Immunsystem besteht, werden stattdessen in Organen im ganzen Körper produziert.
2. Wenn wir älter werden schrumpft das Gewebe des Immunsystems und die Anzahl der weißen Blutkörperchen nimmt ab.
3. Unser Immunsystem ist ein Superhirn und merkt sich jede Mikrobe, die es jemals bekämpft und besiegt hat. Tritt diese Mikrobe ein zweites Mal in den Körper ein, wird sie direkt abgewehrt, bevor es zu einer Infektion kommen kann.



APOTHEKEN
Tipp




RUNDUM-VERSORGUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

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

Immun + Cistus Saft

300 ml

vegan • lactosefrei • glutenfrei • aromafrei



Das hab' Ich mit der Muttermilch mitbekommen

Gesundheit beginnt bereits im Babybauch

Es ist dieser magische Moment: Man hält den positiven Schwangerschaftstest in der Hand und die eigene Welt dreht sich auf den Kopf. Ab diesem Moment möchte man einfach nur, dass es dem Baby gut geht; dass es gesund und munter ist. Und Mama ist praktisch der beste Ausgangspunkt für ein gesundes Leben des Neugeborenen.

DIE BESTE BASIS LEGT MAN SCHON VOR UND IN DER SCHWANGERSCHAFT

Möchte man schwanger werden und sich gern optimal darauf vorbereiten, sollte man auf eine ausreichende Folat- und Jodzufuhr achten. Denn ein Mangel an Vitaminen und Mineralien kann der Grund für eine verminderte Fruchtbarkeit sein. Auch während der Schwangerschaft selbst können Sie viel für das Baby in ihrem Bauch tun. Nehmen Sie Folsäure und Vitamin D-Präparate ein. Ihre Apotheke bietet dazu eine breite Auswahl an Möglichkeiten. Ernähren Sie sich gesund und bleiben Sie aktiv.

PASSIVE IMMUNITÄT

Die letzten drei Monate der Schwangerschaft ist die Zeit, in welcher die Antikörper der Mutter über die Plazenta an das ungeborene Kind weitergegeben werden. Diese Art der Immunität bezeichnet man als passive Immunität. Das Baby erhält Antikörper von der Mutter, anstatt sie selbst zu bilden. Diese Antikörper braucht das Immunsystem, um den Körper vor Bakterien und Viren zu schützen. Die Menge und Art der an das Baby weitergegebenen Antikörper hängt von der Immunität der Mutter ab.

DIE ERSTEN NÄHRSTOFFE

Ist das Baby auf der Welt, sucht es beim Bonding mit der Mutter schon intuitiv nach der nährenden Brust. Und was es jetzt an Milch bekommt, könnte nährstoffreicher nicht sein. Das sogenannte Kolostrum, die erste Form der Muttermilch, auch Vormilch genannt, ist dicker und gelber als herkömmliche Muttermilch. Darum wird es oft auch als „flüssiges Gold“ bezeichnet. Es ist reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Immunglobulinen (Antikörpern) und trägt zum Aufbau des Immunsystems des Babys bei. Das Kolostrum ist schon in ganz kleinen Mengen hochkonzentriert und nährstoffreich, sodass der Bauch des Babys nicht viel braucht, um von den Vorteilen zu profitieren.

DIE POSITIVEN ASPEKTE DES KOLOSTRUMS IM ÜBERBLICK

- › es hilft beim Aufbau eines gesunden Darms, indem es die Därme auskleidet und schädliche Bakterien abhält
- › ist die ideale Ernährung für ein Neugeborenes
- › hat eine abführende Wirkung, die die Ausscheidung von Mekonium (dem ersten Stuhlgang Ihres Babys) fördert
- › verringert das Risiko einer Gelbsucht
- › es ist leicht verdaulich
- › es hilft, eine Unterzuckerung bei Neugeborenen zu verhindern

WOHER HAT DAS KOLOSTRUM SEINE INTENSIVE FARBE?

Seine Farbe erhält das Kolostrum durch das Antioxidans Carotinoid und Vitamin A. Dieses spielt eine wichtige Rolle für die Sehkraft, die Haut und das Immunsystem des Neugeborenen. Das Kolostrum ist auch reich an Magnesium, welches das Herz und die Knochen des Babys unterstützt, sowie an Kupfer und Zink, die ebenfalls das Immunsystem stärken.

DER BABYBAUCH LIEBT MUTTERMILCH

Während der Schwangerschaft helfen die von der Plazenta gebildeten Schwangerschaftshormone bei der Bildung von Kolostrum. Nach der Geburt fällt der Spiegel des Hormons Proges-

teron aber wieder ab, was die Brüste dazu veranlasst, Milch zu bilden. Und es gibt viele Gründe, warum man sein Baby stillen sollte. Die Vorteile gehen im wahrsten Sinne des Wortes durch das Bäuchlein des Neugeborenen:

- › Verringerung von Infektionen, Durchfall und Erbrechen
- › geringere Wahrscheinlichkeit des Babys, im Erwachsenenalter an Fettleibigkeit zu erkranken
- › geringere Wahrscheinlichkeit für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- › die Präbiotika in der Muttermilch wirken sich positiv auf die Darmflora des Babys aus

Damit das Baby mit der Muttermilch die richtigen Nährstoffe aufnimmt, ist auch die Ernährung der Mutter von hoher Wichtigkeit. Jeder Bissen sollte die richtigen Nährstoffe enthalten, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch. Für die optimale Zufuhr von notwendigen Bakterienstämmen gibt es speziell für Schwangere und Babys entwickelte Präparate. (I)st Mama gesund, geht es auch dem Baby gut!



Ein guter Start für Mutter und Kind

OMNi-BiOTiC® PANDA:
Mit natürlichen Darmbakterien speziell für Schwangere und Babys.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 84967



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® PANDA (30 Stk.) bis 15. Februar 2023. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84967

WIE DER PARTNER UNSEREN SCHLAF BEEINFLUSST



Schlafen Sie noch zusammen, oder schon getrennt?

Wer kennt sie nicht: Die Nächte, in denen sich der Partner dreht, aufsteht, schnarcht, die Decke wegzieht oder mit den Zähnen knirscht. Das raubt einem den Schlaf und ist leider meist weit weg von der romantischen Vorstellung, gemeinsam kuschelnd zu schlafen. Durchaus können solche Situationen dazu führen, dass man sich fragt: Würde ich allein besser schlafen?

EINMAL KUSCHELN BITTE!

So viel vorneweg: Für alle, die einen Partner daheim haben, sollte dieser Artikel Grund genug sein, mal wieder richtig innig zu kuscheln und eng aneinander geschmiegt einzuschlafen. Der Seele und dem Körper tut das in jedem Fall sehr gut!

TIEFER, BESSER, SCHNELLER

Die gemeinsame Nutzung eines Bettes wirkt sich nachweislich auf die Schlafqualität aus. Aber warum schlafen manche Paare, die zusammen schlafen, besser, während andere froh sind, in getrennten Räumen zu schlafen? Studien fanden heraus, dass Erwachsene, die an der Seite eines Partners schlafen, von weniger Stress, größerer Zufriedenheit mit dem Leben und der Beziehung berichten. Teilt man das Bett mit einem Partner, hat man einen längeren und tieferen Schlaf, als wenn man allein schläft. Die Partner schlafen auch schneller ein und wachen im Durchschnitt seltener während der Nacht auf.

ABER WARUM IST DAS SO?

Eine neue Studie hat ergeben, dass das Schlafen im Bett mit einem Partner unsere Tiefschlaf-Phase, die REM-Phase, verbessern kann. Diese, für das Wohlbefinden wichtige Schlafphase, wird mit der Organisation des Gedächtnisses, der Emotionsregulation, der kreativen Problemlösung und den sozialen Interaktionen in Verbindung gebracht. Bei Paaren, die sich ein Bett

teilen, wurde in Studien zwar mehr Bewegung der Gliedmaßen festgestellt, aber der Schlaf wurde dadurch nicht gestört.

DER BETTPARTNER ALS GEHEIME SCHLAFWAFFE

Sozialwissenschaftler haben auch festgestellt, dass das Verhalten des einen Partners den anderen beeinflussen kann. Im besten Fall färben gute Schlaf-Gewohnheiten ab. Eine feste Schlafens- und Aufstehzeit - auch an den Wochenenden - ist ein Kennzeichen für gute Schlafhygiene und guten Schlaf. Also lassen Sie sich von Ihrem Partner inspirieren: von dunkleren Vorhängen, Meditation zum Einschlafen und festen Ritualen vor dem Schlafengehen. Gemeinsam ist es eben einfach schöner!



LIEBER MIT, ALS OHNE SCHNARCHER

Nicht sehr überraschend ist die Aussage von Frauen, die mit einem Schnarcher schliefen, dass sie an einer geringeren Schlafqualität und einem fragmentierteren Schlaf leiden. Die Schlafqualität verbesserte sich Studien zufolge aber nicht, wenn die Frau eine Nacht allein schlief. Eine Person, die daran gewöhnt ist, mit einem Bettpartner zu schlafen, zeigt sogar Stressreaktionen, wenn der Partner nachts einmal abwesend ist.

ABER BITTE MEHR ALS 7 STUNDEN!

Manche Paare haben auch mit unterschiedlichen Schlafgewohnheiten zu kämpfen, wie etwa Fernsehen im Bett. Sollte dann ein Partner ohnehin schon mit Schlaflosigkeit zu kämpfen haben, ist man noch anfälliger für Störungen. So treten Schlaf- und Beziehungsprobleme oft gleichzeitig auf, insbesondere bei größeren Lebensübergängen. Paare, die weniger als sieben Stunden pro Nacht schlafen, sind eher feindselig zueinander und leiden öfters an stressbedingten Entzündungen. Wer übrigens noch mit den Kindern das Bett teilt, berichtet über mehr Schlafunterbrechungen und weniger Kontrolle über den eigenen Schlaf.

GUTER SCHLAF BEGINNT EINER MIT EINER GUTEN ROUTINE

Nun muss nicht jeder, der Single ist, um seinen guten Schlaf bangen. Auch allein kann man durchaus einen wunderbaren Schlaf genießen. Neben natürlichen Schlafmitteln, die rezeptfrei erhältlich sind, sollte man für eine Abendroutine sorgen. Gedimmtes Licht, keine Bildschirme im Schlafzimmer, eine angenehme Raumtemperatur von 17 Grad und kuschelige Bettwäsche sorgen dafür, dass man angenehm und erholsam schlafen kann.

WIR WÜNSCHEN EINE KUSCHELIGE UND WUNDERVOLLE NACHT!



APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINE ERHOLSAME NACHT

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

Schlaf gut

60 KAPSELN

vegan · fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

steif gehen	Berührungsverbot	verordnen, verkünden	Gesangsstück		Schauplatz einer Theaterhandlung		von Wasser umgebenes Land	Musikzeichen in Psalmen		ein Eltern-teil	Gestalt in „Dr. Schiwago“		fressen (Wild)	seelisch bedingtes Leiden		Halbinsel in Ostasien	Wechselbürgerschaft (Bankw.)
							Fluss zur Elbe		2				Drama von Ibsen				
Opernsolo-gesang					beständig, gleichbleibend					Gartenblume							Kosmetik: Flüssigkeit, Lotion
Bildloch der Kamera	7						Inhaltslosigkeit						Europ. Fußballverband (Abk.)				
					britischer Sagenkönig					heftiger Stoß		6					
Redefluss, Redeschwall	Stadt der Republik Elfenbeinküste		irani-sche Stadt										eine Baltin		Lärm, großes Aufsehen (ugs.)		Lehrer Beethovens
italie-nische Wein-stadt																	
spöttisch: schöner Mann (franz.)																	
				5													
östr. Komponist (Gottfried von)		wider-willig			Atemwegs-erkrankung												
Rechtswissen-schaft																	
Gewürz-Heil-pflanze																	
Furcht-gefühl	breiter Riemen				linker Nebenfluss des Po												
nagender Kummer						Grill; Kamin-gitter		lieb-kosend berühren		Trauben-ernte		in Erster Hilfe Ausgebildeter	gefühl-sbetont		Süd-frucht	Lebens-lauf (lat.)	Kfz-Zeichen Kreis Lippe
	9							kauka-sischer Volksstamm									
Sprachform, Dialekt		Held im altindischen Epos			die Position ermitteln						zweit-größte Hawaii-Insel					Lager-stätte, Magazin	Preis-schild
Verkehrsweg	Nachlass empfangen		frühe lat. Bibelübersetzung		Hochland in Zentralasien					ein Apostel				4	Band, Tonband (engl.)		
Titel arabischer Fürsten						Turn-übung		Soldat Davids im A. T.	Anzeige, Ankündigung (Wirtsch.)						Abschrägung einer Kante	Winter-sportgerät	ägyptische Hauptstadt
				1		akust. Auto-signalgerät					langschwänziger Papagei		Fanati-ker; Sonderling (engl.)				
Muse der Liebesdichtung		Summe der Lebensjahre							Mini-bikini; Minislip					3		zu keiner Zeit	
						veraltet: Buchstabe									Rennbeginn		
echt; ehrlich		sizilianischer Vulkan						8	Sumpf, Kranichvogel							Senkblei	



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

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



Sudoku

Mittel

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

Schwer

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

APOTHEKEN

Tipp



GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung – auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothensäure die Gehirnleistung. Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen nervlichen Funktion bei und gemeinsam mit Folsäure zu psychischem Wohlbefinden und zur Verringerung von Ermüdung.

Mental Fit

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei



ROTE RÜBEN CARPACCIO MIT RUCOLA UND ZIEGENKÄSE

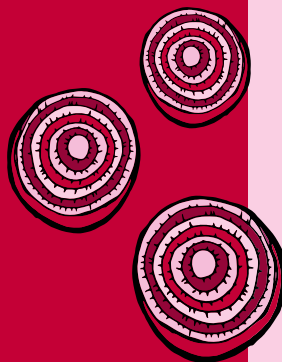
Hauchfein gehobeltes Rote-Rüben-Carpaccio mit Rucola, Ziegenkäse und gerösteten Walnüssen - aus rohen roten Rüben (geht auch mit vakuumierten roten Rüben). Herrliche Farben, erdig und mit dem Walnussdressing gleichzeitig zitronig frisch.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- › 1 große rote Rübe
- › 40 g Rucola
- › 50 g Ziegenkäse
- › 20 g Bio Walnüsse

FÜR DAS DRESSING:

- › 2 EL Olivenöl
- › 1 EL Walnussöl
- › 1 EL Zitronensaft
- › 1 EL Zitronenthymian, frisch gezupft (optional)
- › 1 TL Honig, flüssig
- › 1/2 TL Dijon Senf, grob
- › 1/2 TL Salz
- › 1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen



ZUBEREITUNG:

1. Alle Dressingzutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze kann gerne ein bisschen durchziehen.
2. Die rote Rübe schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln (feinste Einstellung). Dazu am besten Handschuhe anziehen, da die rote Rübe stark abfärbt.
3. Rucola waschen und schleudern. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.
4. Zum Anrichten die gehobelten Scheiben auf zwei Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Ziegenkäses bröseln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

Tipp:

Ich habe in meinem Rezept rohe rote Rüben verwendet. In meinen Kochkursen haben wir das Rezept in der Regel aber mit gegarten, vakuumierten roten Rüben gemacht - beides schmeckt sehr lecker und letzteres ist vor allem dann empfehlenswert, wenn Sie keinen Gemüsehobel besitzen.



MEHR REZEPTE FINDEN SIE AUF
DEM SCHÜSSELGLÜCK BLOG:

 schuesselglueck.de

 [@schuesselglueck](https://www.instagram.com/schuesselglueck)

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-WINTER



-3€

FATBURNER

Zur Unterstützung
bei Diäten

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.12.2022 bis 15.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

B-KOMPLEX

Gezielte Vitamin B-
Versorgung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.12.2022 bis 15.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

ANTISTRESS

Belastbarkeit und
Stressresistenz

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.12.2022 bis 15.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



STOFF- WECHSEL

Für den Stoffwechsel
und die Verdauung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.12.2022 bis 15.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

ISLÄNDISCH MOOS HUSTEN- SAFT

100 ml / 200 ml

Gutschein gültig von 15.12.2022 bis 15.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

salvator
apotheke
mattersburg



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