



g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

CODE „RED“

WANN DER KÖRPER ALLERGISCH REAGIERT

GLATZE WIDER WILLEN

WIE HAARAUSFALL GESTOPPT WERDEN KANN

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

SPRING POWER!

ENERGIEGELADEN DURCH DEN FRÜHLING



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

leiden Sie noch an Frühjahrsmüdigkeit oder genießen Sie bereits die Frühlingsempfindungen? Was stellt der Frühling eigentlich mit unserem Körper an?

Hätten Sie es gewusst? Im Frühling steht die Erdachse in einem Winkel zwischen dem sonnennächsten und dem sonnenfernsten Punkt. Damit werden die Temperaturen wieder angenehmer und wir lassen den kalten Winter hinter uns. Jetzt wollen wir nicht mehr im Haus sitzen, uns in dicke Decken einmummeln und die Heizung aufdrehen.

Der Frühling ist die ideale Zeit, die Fenster aufzumachen, die frische Luft zu genießen und die Sonne die Haut kitzeln zu lassen. Aber viele Pollenallergiker sehen dem Frühlingsanfang mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn wenn die Natur erblüht, ist für Millionen Menschen die Zeit des Heuschnupfens gekommen: Wir haben Tipps für die Pollenflugzeit.

Haben Sie eigentlich schon an einen gründlichen Frühjahrsputz gedacht? Der ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Luft im Haus gesund ist und wir atmen können. Staub und Allergene, die sich über den langen Winter angesammelt haben, müssen entfernt werden, vor allem, wenn im Frühjahr die Allergiesaison beginnt. Putzen im Frühling ist aber auch ein Ventil für negative Gefühle. Mit der Entfernung von Staub, Schmutz und Unordnung schafft man eine sauberere, angenehmere Atmosphäre daheim - in der man sich glücklicher und entspannter fühlt.

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

4

Frühjahrsputz für Ihren Körper

So entschlacken Sie richtig

6

Code „Red“

Wann der Körper
allergisch reagiert

8

Zuviel des Guten!

Was passiert im Körper,
wenn man sich überisst?

10

Glatze wider Willen

Wie Haarausfall gestoppt
werden kann

12

Frühlingserwachen

Warum Sport im Freien
Ihrem Körper guttut

14

Spring Power!

Energiegeladen durch
den Frühling

16

Fehlt dir was?

Diese Anzeichen verraten
einen Vitaminmangel

18

Minimalismus:

Warum „weniger“
mehr Glück bringt

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Ofenkarfiol mit Rucola-
Bärlauch-Pesto & Kohlrabi-
Kartoffel-Stampf



Unbequeme Formen der Selbstliebe

MENTAL
TIPP

Nimm dir eine längere Auszeit von den sozialen Medien.

Verlasse Gruppen, entfolge Inhalten oder blockiere Personen in den sozialen Medien.

Verbringe Zeit allein auf eine positive Art und Weise, in der du dir selbst etwas Gutes tust.

Verzichte auf Veranstaltungen, damit du mehr Ruhe in deinem Leben hast oder in einer ruhigen Umgebung neue Energie tanken kannst.

Bitte um Hilfe.

Sag deinem Partner, deiner Partnerin oder einer befreundeten Person, dass du in einer bestimmten Situation oder bei einem bestimmten Gefühl Unterstützung benötigst.

Fühle dich wohl dabei, allein zu sein, vor allem, wenn die Menschen um dich herum dir gerade keine Unterstützung oder kein Verständnis entgegenbringen.

Schaffe eine Distanz zu deinen Reaktionen und beobachte nur, wenn du spürst, dass ein Trigger ausgelöst wird.

Pushe dich selbst sanft dazu, dich mit einer Angst oder einem Trauma, das dich beschäftigt, auseinanderzusetzen.

Verlasse eine Beziehung oder Freundschaft, wenn du erkennst, dass sie dich nicht weiterbringt und dass das Leben etwas Größeres für dich bereithält.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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





FRÜHJAHRSPUTZ FÜR IHREN KÖRPER



SO ENTSCHLACKEN SIE RICHTIG

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Frühling die Jahreszeit der Wiedergeburt. Und tatsächlich ist der Frühling für viele Menschen eine echte Lieblingszeit im Jahr. Endlich wieder längere und vor allem wärmere Tage. Der berauschende Duft aufblühender Natur. Nichts gibt uns mehr Schwung als der Frühling. Die beste Zeit und Gelegenheit, für eine „Bestandsaufnahme“ von Körper, Geist und Seele.



Frühjahrsputz ist nicht nur für die Wohnung gedacht!

Mit dem Winter hinter uns ist es nun an der Zeit, ungesunde Gewohnheiten abzulegen. Verpassen wir dem Körper einen Neustart und setzen uns gesunde Ziele für das Jahr. Stauben wir die Spinnenweben ab und machen den Blick frei, für einen echten Körper-Putz.



Warum unser Körper Detox braucht

Das moderne Leben ist nicht gerade rein. Wir sind ständig Chemikalien in unseren Lebensmitteln, im Wasser und in der Luftverschmutzung ausgesetzt. Hinzu kommt noch emotionaler Stress. Diese Giftstoffe sammeln sich in unserem Körper an. Die entstehenden Symptome sind Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schmerzen oder sogar chronische Krankheiten. Die Entgiftung, eine Detox-Kur, gibt dem Körper die Möglichkeit, sich auszuruhen und die Giftstoffe auszuleiten. Es gibt zahlreiche Präparate, die man zur Unterstützung der Entgiftung einnehmen kann.



Acht einfache Schritte zum Detox

1. Bewegung an der frischen Luft.

Egal, ob spazieren gehen, schwimmen oder mit den Kindern Basketball im Hof spielen. Unser Körper braucht jeden Tag Bewegung und tankt dabei gleichzeitig das wichtige Vitamin D, welches unsere gute Laune fördert.

2. Im Rhythmus der Jahreszeiten essen.

Der Frühling ist die richtige Jahreszeit, um mehr frisches Obst und Gemüse auf den Speiseplan zu setzen. Die im Winter beliebten schweren und bequemen Lebensmittel dürfen nun „ausziehen“. Beeren haben jetzt wieder Saison und dank des hohen Gehalts an Antioxidantien helfen sie im Frühling gerade bei Heuschnupfen.

3. Leber und Nieren reinigen.

Die Leber ist verantwortlich für unseren Fettstoffwechsel, die Entgiftung, den Abbau von Kohlenhydraten und die Wärmeproduktion des Körpers. Kräutertees, wie Brennnessel und Löwenzahnwurzel, helfen, diese Organe zu reinigen.

4. Wasser trinken.

Viel Wasser zu trinken fördert ein gesundes Lymphsystem. Dieses transportiert Abfallstoffe aus jeder Zelle des Körpers ab und trägt gleichzeitig zur Regulierung des Immunsystems bei.

5. Calcium auffüllen.

Basenpulver aus der Apotheke enthält die Mineralstoffe Calcium, Kalium und Magnesium. Sie sind für den Körper unerlässlich und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Dabei ist Calcium für den gesamten Energiestoffwechsel im Körper notwendig.

6. Nasengänge reinigen.

Nach einem Aufenthalt im Freien sollten Allergiker die Nasengänge mit einer Nasendusche oder einem Nasenspray reinigen, um die Belastung durch Allergene zu reduzieren. Auch Knoblauch- und Meerrettichpräparate sowie Schüssler-Salze helfen gegen Heuschnupfensymptome.

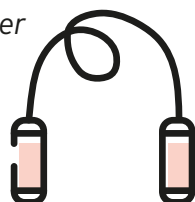
7. Liebe deinen Darm.

Entzündungsfördernde Lebensmittel wie Zucker, Frittiertes, Alkohol und Softdrinks sollten weitestgehend oder völlig vermieden werden. Grünes Blattgemüse, Beeren, Olivenöl, Nüsse und fetter Fisch, wie Lachs und Sardinen, hingegen, liebt der Darm.

8. Mit dem Rauchen aufhören.

Zigaretten enthalten über 4.000 verschiedene Chemikalien. Allein diese abzubauen ist für unseren Körper ein Kraftakt.

Versuchen Sie es selbst: Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. Sie werden die positiven Veränderungen nach einer Detox-Kur deutlich spüren.



APOTHEKEN

Tipp

-3€



Basenpulver

150 g

vegan • lactosefrei • glutenfrei



SonnenMoor®
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE

BERATUNGSTAG
Fastenzeit

7. März

8:00 - 13:00

-20%

auf das gesamte
Sonnenmoor - Sortiment



Wir bitten um Terminvereinbarung unter: 02626 62447-21 oder kundenservice@salvatorapothek.com

CODE „RED“

Wann der Körper allergisch reagiert

Allergien sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Es wird angenommen, dass bis zu 30 % aller Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an mindestens einer Allergie leiden. Obwohl sie oft nur als lästig empfunden werden, können sie in manchen Fällen auch ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen. Es gibt zahlreiche Auslöser, die sich durch milde Symptome wie Niesen und Juckreiz äußern, aber auch bis hin zur schwersten Ausprägung, der Anaphylaxie, reichen können.



VIELFÄLTIGE AUSLÖSER

Allergien werden grundlegend in vier Typen eingeteilt, wobei Typ I die häufigste allergische Reaktion ausmacht. Sie wird durch Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel ausgelöst. Die Reaktion auf das Allergen setzt in den meisten Fällen sehr schnell ein. Diese Form der Allergie wird deshalb auch Soforttypallergie genannt. Allergien können in der Kindheit, in der Jugend oder auch erst im Erwachsenenalter beginnen. Die Entstehung einer Allergie ist oft familiär bedingt, sie kann aber auch durch Umwelteinflüsse, wie Luftverschmutzung oder Zigarettenrauch, ausgelöst werden.

DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEN:

- › Heuschnupfen (Allergie gegen Pollen)
- › Nahrungsmittelallergien (z.B. Milch, Fisch, Nüsse)
- › Hausstaubmilbenallergie
- › Tierhaarallergie (z.B. Katze, Hund, Pferd)

- › Insektengiftallergie (z.B. Bienen, Wespen, Hornissen)
- › Medikamentenallergie (z.B. Penicillin, Aspirin)
- › Hautallergien (z.B. gegen Nickel, Parfüm)
- › Schimmelpilzallergie
- › Sonnenallergie

Es gibt jedoch noch viele weitere Arten von Allergien, die weniger häufig sind. Es ist wichtig, dass jeder, der glaubt, eine Allergie zu haben, für Diagnose und Behandlung professionelle Hilfe aufsucht.

DAS PASSIERT BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN

Eine allergische Reaktion beginnt, wenn man mit einem Allergen in Kontakt kommt. Der Körper reagiert dann mit der Bildung des Eiweißmoleküls Immunglobulin. Es verbindet sich mit dem Allergen und löst eine Antigen-Antikörper-Reaktion aus. Der Körper setzt dann chemische Stoffe wie Histamin frei, die Symptome wie z.B. juckende Augen, Schwellungen und Entzündungen verursachen.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- › Brennende und tränende Augen
- › Niesen und laufende Nase
- › Hautausschlag und Juckreiz
- › Geschwollene Schleimhäute
- › Husten
- › Atemnot

EXTREMAUSPRÄGUNG ANAPHYLAKTISCHER SCHOCK

Wer auch immer so eine Situation schon einmal gesehen oder gar selbst erlebt hat weiß, wie beängstigend sie ist. Ein schwerer allergischer Schock beginnt innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Kontakt mit der allergischen Substanz. Das Immunsystem setzt eine Flut von chemischen Stoffen frei, die zu einem Schock führen können. Der Blutdruck fällt ab und die Atemwege verengen sich. Jetzt gilt es keine Zeit zu verlieren: Rasch handeln und auf vorbereitete Notfallmedikamente zurückgreifen, wenn man zu einer Risikogruppe zählt. Ansonsten den Notarzt anfordern.



WAS KANN ICH TUN?

Die naheliegendste Maßnahme - das Meiden des Allergens - lässt sich bei Lebensmitteln oder bestimmten Kosmetika noch ganz gut umsetzen, bei Pollen oder Hausstaubmilben ist dies aber leider ein Ding der Unmöglichkeit. Allergie-Medikamente, vor allem Antihistaminika oder Kortison-Präparate, schaffen schnelle Abhilfe. Spezielle Hautcremes, Tropfen oder Sprays lindern an betroffenen Arealen. Es gibt auch alternative Therapieformen wie Akupunktur, Homöopathie oder Phytotherapie, die einige Menschen helfen, ihre Allergiesymptome zu lindern.

GESUNDE LEBENSWEISE HILFT

Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und damit Allergien besser zu bewältigen. Die regelmäßige Reinigung der Wohnung, um Allergene zu entfernen, sowie regelmäßige Entspannungstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung, können dazu beitragen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

SCHNELLE HILFE BEI BRENNENDEN AUGEN

Trockene und gereizte Augen treten nicht nur bei Allergien regelmäßig auf. Auch Computerarbeit, Klimaanlage und

Umweltverschmutzung können der Auslöser dafür sein. Trockene Augen sind sehr unangenehm und machen sich durch Rötungen, Schmerzen und eine Art Fremdkörpergefühl im Auge bemerkbar. Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol aus der Apotheke helfen, die Augen sofort zu befeuchten und zu beruhigen. Sie lindern rasch die Symptome und sind mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

TIPP:

GERADE IM FRÜHJAHR LÄSST SICH DIE KONFRONTATION MIT POLLEN NICHT VERMEIDEN. LUFTREINIGER MIT HEPA-FILTER KÖNNEN ZUMINDEST IN INNENRÄUMEN ABHILFE SCHAFFEN, INDEM SIE DIE LUFT VON ALLERGIEAUSLÖSENDE PARTIKELN WIE POLLEN, HAUSSTAUBMILBEN, TIERHAAREN UND SCHIMMELPILZ-SPOREN REINIGEN.

Juckende, gerötete Hautstellen?

JUCKREIZ
NEURODERMITIS

KORTISON-FREI



Bepanthen® Sensiderm Anti-Juckreiz Creme

- ▶ Lindert Juckreiz rasch und effektiv
- ▶ Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere
- ▶ Ohne Kortison, Duft- und Konservierungsstoffe

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau. Ihr Apotheker informiert Sie gerne.





ZUVIEL DES GUTEN!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

Wer kennt es nicht? Am Wochenende ist man bei der Familie zu Gast, es gibt tolles Essen und man genießt mehr, als man sollte - oder der Magen aufnehmen kann. Es fühlt sich an, als wenn man platzen würde. Aber geht das überhaupt? Wir haben den Geheimnissen unseres Magens mal nachgespürt und dabei Erstaunliches herausgefunden.

DIE 20-MINUTEN-REGEL

Jeder von uns hat irgendwann schon einmal zu viel gegessen. Wenn es schmeckt, nimmt man gern nach. Und da es circa 20 Minuten dauert, bis das Gehirn ein Signal an den Magen sendet, um mitzuteilen, dass man satt ist, kann man sich schon überessen haben. Gerade wer generell schnell ist, kann das Sättigungsgefühl leichter übersehen. Von übermäßigem Essen spricht man dann, wenn man über den Sättigungspunkt hinaus weiter isst.

WAS PASSIERT, WENN MAN SICH ÜBERISST?

Wenn man übermäßig isst, dehnt sich der Magen über seine normale Größe hinaus aus. Denn er muss sich an die große Menge an Nahrung anpassen. Der gedehnte Magen drückt dann auf andere Organe. So kommt es zu dem bekannten Unwohlsein, gefolgt von Müdigkeit und Trägheit. Wenn man den Zustand des Überessens dauerhaft fortführt, dehnt sich der Magen aus, um die chronisch zusätzliche Nahrung zu verarbeiten. Das führt dazu, dass man täglich mehr essen muss, um satt zu werden. Ein Teufelskreis beginnt.

WIR BELASTEN UNSER SYSTEM MIT ZU VIEL NAHRUNG

Isst man zu viel, belastet es das Verdauungssystem. In diesem stehen Verdauungsenzyme aber nur in begrenzter Menge zur Verfügung. Die Verdauung dauert also umso länger, je mehr Nahrung man zu sich genommen hat. Die Organe müssen härter arbeiten und schütten zusätzliche Hormone und Enzyme aus, um die Nahrung aufzuspalten.

DIE FOLGE VON ÜBERMÄSSIGEM GENUSS

Wer häufig zu viel genießt, wird das auf der Waage spüren. Denn die verzehrten Lebensmittel verbleiben länger im Magen und werden eher in Fett umgewandelt. Die Folge ist eine unerwünschte Gewichtszunahme. Diese kommt auch mit dem Risiko, an Krebs und anderen chronischen Problemen zu erkranken. Übermäßiges Essen wirkt sich ebenso auf den Schlaf aus, denn es stört den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. So fällt es schwer, die Nacht durchzuschlafen.

UNANGENEHMES SODBRENNEN

Um Nahrung aufspalten zu können, produziert der Magen Salzsäure. Isst man zu viel, kann sich diese Säure in die Speiseröhre zurückstauen. Es kommt zu Sodbrennen. Wer also gern einmal zu fettreichen Speisen wie Pizza und Cheeseburger greift, wird sich öfters mit dem unangenehmen Sodbrennen konfrontiert sehen.

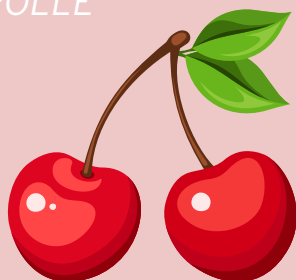
WAS TUN, WENN MAN SICH ÜBERGESSEN HAT?

Wenn man einmal zu viel gegessen hat, braucht man sich keine Vorwürfe zu machen. Aber Tipps zur Linderung helfen, mit dem Völlegefühl umzugehen. So kann man Ingwer kauen oder Ingwertee trinken. Beides hilft schnell und effektiv.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, UM ÜBERMÄSSIGES ESSEN ZU VERMEIDEN?

Es ist wichtig, gut über den Tag verteilt zu essen, statt zwei bis drei große Mahlzeiten. Wenn man außerdem aus einem Salatteller isst, statt aus einem Essteller, kann man die eigenen Portionsgrößen besser und leichter kontrollieren. Anstelle verarbeiteter Lebensmittel, sollte man zu frischem Obst und Gemüse greifen. Vermeiden Sie Ablenkungen beim Essen, wie Fernsehen oder andere elektronische Geräte. Konzentriert man sich nur auf die Mahlzeit, erkennt man schneller das eigene Sättigungsgefühl. Zudem erhält man in der Apotheke rezeptfreie, diätetische Lebensmittel, die eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels erwirken. In Verbindung mit einer kohlenhydrat- und kalorienreduzierten Ernährung führen sie zu einer deutlichen Verringerung des Körpergewichts. Zusätzlich kommt es zur Verbesserung der Blutfettwerte.

INTERESSANT ZU WISSEN:
EINE STUDIE AUS DEM JAHR 2017
ERGAB, DASS EIN EINZIGER TAG
MIT ESSANFÄLLEN BEI JUNGEN,
GESUNDEN ERWACHSENEN ZU
EINER BEEINTRÄCHTIGUNG DER
BLUTZUCKERKONTROLLE
UND DER INSULIN-
EMPFINDLICHKEIT
FÜHRT.



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





GLATZE WIDER WILLEN

WIE HAARAUFSFALL GESTOPPT WERDEN KANN



Volles, gesundes Haar schaut nicht nur schön aus, sondern gibt auch Selbstbewusstsein in Bezug auf das eigene Aussehen. Wird das Haar jedoch merklich dünner und fällt aus, ist das oft sehr belastend. Aber es gibt einiges, was man tun kann, um den Haarausfall zu stoppen.

HAARAUFSFALL AUFGRUND EINES EREIGNISSES

Zuerst einmal ist es wichtig, den Grund für den Haarausfall zu finden und dann gezielt anzufangen, ihn zu verlangsamen oder gar zu stoppen. Haarverlust kann nach einer Geburt, einer Operation oder einem großen Stressfaktor auftreten. Sobald das Ereignis vorüber ist, wächst das Haar normalerweise wieder nach.

MÖGLICHE ERKRANKUNGEN AUSSCHLIESSEN LASSEN

Einige Behandlungen können den Haarausfall stoppen und sogar dazu beitragen, dass ein Teil der Haare nachwächst. Hausmittel, Änderungen des Lebensstils und der Ernährung sowie rezeptfreie Medikamente können das Erscheinungsbild von schütterem Haar verbessern. Wenn Sie aber dauerhaft mehr als 100 Haare täglich verlieren, sollte ein Arzt konsultiert werden. Mögliche Erkrankungen sollte man ausschließen können. Etwa 50 % der Männer und 15 % der Frauen leiden unter erblich bedingtem Haarausfall.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG HILFT DEM HAAR

Haarfollikel bestehen hauptsächlich aus einem Protein namens Keratin. Menschen mit Haarausfall haben oft einen Mangel an verschiedenen Nährstoffen, darunter auch Aminosäuren, die als Bausteine des Proteins dienen. Ausgewogene Nährstoffkombinationen aus der Apotheke unterstützen die Grundversorgung der Haarwurzel und fördern das gesunde Haarwachstum durch essentielle Mikronährstoffe und wichtige Spurenelemente. Eine proteinreiche Ernährung mit Eiern, Nüssen, Fisch und Hühnerfleisch kann helfen, Haarausfall zu verhindern.

VITAMINE SIND DAS A UND O

Vitamine und Mineralien sind wichtig für das Wachstum und die Erhaltung der Haare. Besonders die Vitamine A, B, C und D, Eisen, Selen und Zink spielen eine große Rolle. Kombinierte Multivitaminpräparate erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Eine Verbesserung der Ernährung oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann den Haarausfall rückgängig machen, wenn ein Nährstoffmangel die Ursache ist.

WASCHEN – ABER RICHTIG!

Viele denken, dass eine tägliche Haarwäsche nicht gut für das Haar sei. Tatsächlich ist es aber gerade im Fall von Haarverlust so, dass tägliches Waschen vor Haarausfall schützen kann. Denn es hält die Kopfhaut gesund und sauber. Wichtig ist dabei, ein mildes Shampoo zu verwenden. Anderenfalls wird das Haar ausgetrocknet, was erst zum Haarbruch und infolgedessen zum Haarausfall führt.

HEILMITTEL KOKOSNUSSÖL?

Es duftet nicht nur wundervoll, Studien zeigen zudem auch, dass Kokosnussöl dazu beitragen kann, Haarschäden zu verhindern. Denn die im Kokosnussöl enthaltene Laurinsäure hilft, Proteine im Haar zu binden. So schützt es das Haar an der Wurzel vor Haarbruch. Massieren Sie eine kleine Portion Kokosnussöl in die Kopfhaut. Das fördert die Durchblutung und unterstützt das Nachwachsen der Haare. Auch Olivenöl kann zur Tiefenpflege der Haare verwendet werden und schützt sie vor Trockenheit und dem damit verbundenen Haarbruch.

KANN KOFFEIN HAARAUFSCHWUND STOPPEN?

Einige Untersuchungen belegen, dass Koffein das Haarwachstum fördern und Haarausfall verlangsamen kann. Denn Koffein blockiert die Wirkung vom Hormon Dihydrotestosteron (DHT), das bei allen Geschlechtern mit Haarausfall in Verbindung gebracht wird. Koffein steigert aber auch die Breite der Haarwurzel und verlängert die Wachstumsphase der Haare. Darüber hinaus wirkt es gefäßerweiternd, was die Durchblutung der Kopfhaut verbessert und in Folge das Haarwachstum fördert.

YOGA GEGEN HAARAUFSCHWUND

Der Verlust von Haaren ist oft durch Stress bedingt. Um diesen abzubauen, hilft Yoga. Einige stresslösende Yogastellungen eignen sich besonders, um Haarausfall zu verhindern oder zu verlangsamen:

- › *abwärtsgerichteter Hund*
- › *Vorwärtsbeuge*
- › *Schulterstand*
- › *Fisch-Pose*
- › *kniende Pose*

EINEM HAARAUFSCHWUND KANN ENTGEGENGEWIRKT WERDEN. PROBIEREN SIE DIE GENANNTE TIPPS AUS UND LASSEN SIE SICH AUCH IN IHRER APOTHEKE ÜBER UNTERSTÜTZENDE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL BERATEN.



APOTHEKEN

Tipp



Haut-Haare-Nägel

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

Für Haare voller

Wow!



-20%

auf das gesamte
BIO-H-TIN
Sortiment

4. Mai

9:30 - 16:00

Haar- und
Nagelberatung

Wir bitten um Terminvereinbarung unter: 02626 62447-21 oder kundenservice@salvatorapotheke.com

FRÜHLINGSERWACHEN

Warum Sport im Freien Ihrem Körper guttut

Die moderne Gesellschaft bringt es mit sich, dass wir sehr „sesshaft“ sind. Egal, ob bei der Arbeit, in der Ausbildung oder in der Freizeit. Wir sitzen viel und ausdauernd vor Bildschirmen. Mehr als ein Viertel der Weltbevölkerung ist bereits körperlich inaktiv. Dabei kann Bewegung in der Natur den Geist vom Stress und den Anforderungen des geschäftigen Lebens befreien. Sport im Freien regt unsere fünf Sinne in einer Weise an, wie es bei Aktivitäten in Innenräumen nicht möglich ist.

Inaktivität macht krank

Das 21. Jahrhundert hat uns technologische Durchbrüche gebracht - mit allen Vor- und Nachteilen. Mobiltelefone, Computer und das Internet erleichtern unser Leben oft, führen aber auch dazu, dass sportliche Aktivitäten in den Hintergrund gedrängt werden. Dabei zeigen Studien, dass ein erhöhtes Maß an körperlicher Inaktivität negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Vor allem in Bezug auf das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs.

Aktiver Alltag – aktiver Darm

Auch unserem Darm tun Bewegung und frische Luft gut. Denn einseitige oder fettreiche Ernährung im Winter verringert die guten Bakterienstämme im Darm. Wichtige Bifidobakterien und Lactobazillen, erhältlich als Probiotika in der Apotheke, braucht es aber, um die Diversität der Bakterien im Darm aufrechtzuerhalten. Denn dann kann unsere innere „Gesundheitszentrale“ ihre Aufgaben optimal erfüllen und einem aktiven Alltag steht nichts mehr im Weg.



Bewegung im Freien verbessert die Stressresistenz

Wer sich regelmäßig im Freien aufhält, ist gleichzeitig entspannter und aktiver. In Stresssituationen reagiert man gelassener und weist eine höhere Produktivität auf. Dafür reichen schon ein paar Minuten Morgensport oder ein kurzer Spaziergang, um für den Rest des Tages frisch und produktiv zu sein. Und wussten Sie, dass man gern länger trainiert, wenn man das im Freien tut? Dabei werden auch zehn Prozent mehr Kalorien verbrannt als beim Training im Studio. Auch Kinder sind doppelt so aktiv, wenn sie draußen spielen.

Einfach mal abschalten (können)

Es gibt viele Sportarten, die man im Frühling im Freien ausüben kann. Beliebt sind Joggen, Radfahren, Schwimmen, Yoga im Park, aber auch abenteuerliche Sportarten wie Surfen, Klettern, Trekking, Mountainbiking oder Kanufahren. Man bekommt in der Natur viel leichter den Kopf frei, kann mal komplett abschalten und hat Zeit, die eigenen Gedanken zu erforschen. Dabei muss man keine sportlichen Höchstleistungen abrufen, es reicht, wenn man einfach den Puls etwas in die Höhe treibt. Solange man sich wohlfühlt, wird man es immer wieder gern tun.

Die Gesundheit profitiert vielfältig

Sport im Freien beugt nicht nur psychischen Erkrankungen vor, sondern wird auch bei der Behandlung von Demenz und Alzheimer eingesetzt. Auch die Herzfrequenz verbessert sich beim Sport in der Natur. Darüber hinaus zeigten Studien, dass die Sonnenexposition bei Bewegung im Freien zur Aufrechterhaltung des Vitamin D-Spiegels beiträgt, der sich vor allem bei älteren Menschen positiv auf die Knochengesundheit auswirkt. Das „Sonnenvitamin“ hat zudem eine schützende Wirkung in Bezug auf Osteoporose, Krebs, Depressionen bis hin zu Herzinfarkten und Schlaganfällen.

Jede Bewegung zählt!

Wenn einem nicht nach Sport ist, dann geht auch ein Spaziergang am Morgen vor einem anstrengenden Tag. Und spätestens, wenn die Ruhe der Natur tief in unsere Seele eindringt, gibt es kein Zurück mehr. Davon möchte man mehr: von Zeit mit sich selbst und dem guten Gefühl, etwas für die eigene Gesundheit getan zu haben.



Starke Belastung?

OMNi-BiOTiC® POWER:

6 wissenschaftlich geprüfte
Darmbakterien-Stämme
+ Magnesium



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 86200*



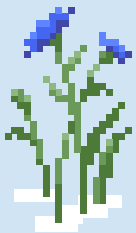
*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® POWER (28 Stück) bis 31.05.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86200



SPRING POWER!



Energiegeladen durch den Frühling



Der lange, graue Winter geht endlich zu Ende und erste Blütenknospen zeigen sich. Mit dem Erwachen der Natur verlassen auch wir unseren „Winterschlaf“. Es ist an der Zeit, wieder aktiv zu werden. Denn der Frühling ist geradezu magisch erfrischend: Der Anfang des Zyklus eines neu beginnenden Lebens. Und damit die perfekte Jahreszeit, um sich in engagiertes Handeln zu stürzen.

„PIONIER“-ENERGIE

Der Frühling ist die Zeit, in der wir Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen. Wir machen uns auf den Weg und fühlen uns erfüllt von dem Wunsch, neue Projekte zu beginnen und uns klarer abzugrenzen. Wir lenken unsere Energie auf das, was uns Freude und Erfüllung bringt. Diese „Pionier“-Energie hilft, sich von Bremsendem zu lösen und das erwünschte Ziel anzustreben.

ES IST AN DER ZEIT, EHRlich ZU SEIN

Wie schaut denn der Blick auf den eigenen Kalender aus? Ist er überhäuft von Einladungen und Verpflichtungen? Haben die eigenen Prioritäten darin eigentlich noch einen Platz? Es gibt einen Trick, um den Frühling dafür zu nutzen, klare Grenzen zu setzen und einzuhalten. Denn wer sich abgrenzen kann, hat mehr Zeit für sich selbst. Und das bringt Kraft und Energie.

VERÄNDERUNG VORAU!

Manchmal ist es wichtig, seine gesamte Energie in Richtung der Zufriedenheit zu lenken, die man erreichen möchte. Stellen Sie sich die richtigen Fragen für den eigenen Frühjahrsaktionsplan:

1. Kennen Sie Ihr ideales Ziel?
2. Sind Sie von den Maßnahmen, die Sie in Angriff nehmen wollen, wirklich begeistert?
3. Sind Sie bereit, den Plan mit viel Engagement umzusetzen?



OKAY, UND JETZT?

Sie waren ehrlich zu sich selbst, haben die drei Fragen beantwortet ... und nun? Jetzt geht es an die Umsetzung! Dabei hilft es, die To-dos auf kleine Zettel zu schreiben und auf einen Teller zu legen. Kommen neue Aufgaben dazu, sieht man deutlich, wie sich der Teller füllt und man kann sich angesichts der Fülle fragen, ob man bereit ist, noch mehr Verpflichtungen anzunehmen.

WORKOUT

Der Frühling ist auch die Zeit, in der wir putzen, aufräumen, wegwerfen. Cleaning the house - im wahrsten Sinne des Wortes. Und wenn das Putzen konsequent durchgeführt wird, bleibt danach genügend Zeit für ein weiteres Workout - Sport. Dabei geben wir die Bühne frei für unsere Endorphine, für die Zeit der Selbstregulierung und das Streben danach, unsere Ziele zu erreichen. Und wir wissen natürlich alle: Sommerkörper werden im Frühling gemacht!

IM CHAOS ENTSTEHT ... CHAOS!

Lassen Sie den Satz „Im Chaos entsteht Kreativität“ hinter sich. Denn in einer aufgeräumten Umgebung ist wesentlich mehr Platz für kreative Energie. Unordnung lenkt den Blick ab und erschwert die Konzentration. Ist der Raum sauber, „folgt“ auch das Hirn. Und das gibt Energie!

EINMAL AUFTANKEN, BITTE!

Wer draußen aktiv ist, zum Beispiel mit spazieren gehen und Rad fahren, sorgt dafür, dass das Stresshormon Cortisol sinkt. Gleichzeitig tankt man, mit dem Aufenthalt in der Natur, dass wichtige Vitamin D. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium zu speichern und beugt brüchigen Knochen vor. Damit wir uns fit fühlen, braucht unser Körper täglich viele verschiedene Mikronährstoffe. Speziell entwickelte Mikronährstoffkombinationen geben uns die tägliche Basisversorgung. Erhältlich sind die Multivitamin-Präparate in Ihrer Apotheke. Also tanken wir Energie - mit einem Bad in der Sonne und dem passenden Multivitamin-Präparat!

MEHR LEBENSQUALITÄT

Übrigens, früher lebten die Menschen viel enger verbunden mit den Jahreszeiten. Die westliche Kultur brachte es aber mit sich, dass wir uns immer mehr von den jahreszeitlichen Veränderungen abschotteten. Egal wie das Wetter ist, wir stehen auf, gehen zur Arbeit und verrichten zu jeder Jahreszeit genau das Gleiche. Dabei sollten wir gerade die Energie der Natur nutzen, um unseren Körper wieder als Teil dessen wahrzunehmen und dadurch zu mehr Lebensqualität zu finden.

Energie für jeden Tag!

Wer ständig auf Achse ist und viel leistet, braucht dafür Energie. Diese Energie wird im Körper über den Energiestoffwechsel bereitgestellt, der für eine reibungslose Funktion jede Menge Mikronährstoffe benötigt, die nicht immer ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die umfangreiche Formulierung von Supradyn® ACTIVE unterstützt Körper und Energiestoffwechsel mit Mikronährstoffen in der Form von allen 13 Vitaminen und 9 Mineralstoffen. Nur eine Brause- bzw. Filmtablette täglich hilft unkompliziert bei der täglichen Basisversorgung und fördert somit einen aktiven und leistungsfähigen Lebensstil.

 Tägliche Basisversorgung

 Ergänzt eine ausgewogene Ernährung

 Unterstützt den Energiestoffwechsel



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Niacin, Pantothensäure, Vitamin C, sowie Eisen, Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. CH-20230116-102

Engelgöttliche Einschaltung



Fehlt dir was?

Diese Anzeichen verraten einen Vitaminmangel

Bühne frei für die Vitamine!

Nur wenige von uns haben heute noch die Zeit, jeden Tag gesund und frisch zu kochen. Zu erschöpft sind wir vom Tag. Und so nehmen verarbeitete Lebensmittel am Tisch zu. Sie sind schnell zubereitet, es gibt sie in vielen Varianten und irgendwie ist immer für jeden etwas dabei; außer eben die Vitamine. Die scheinen den Zug der schnellen Lebensmittel fast vollends verpasst zu haben. Und dieser Nährstoffmangel beeinträchtigt unsere körperliche und geistige Gesundheit auf vielfältige Weise.

Mangelercheinungen sind ein Kreislauf

Nimmt man zu wenige Vitamine zu sich, kommt man in eine Mangelsituation. Diese verschlimmert sich aber wiederum durch den Stress, welche die Mangelercheinung selbst auf unseren Körper ausübt. Stehen wir unter anhaltendem Stress und langen Aufgabenlisten, schüttet der Körper Adrenalin- und Cortisolhormone in den Blutkreislauf aus. Die braucht er, um den Stress zu bekämpfen. Jedoch kommt es dadurch zu einer Störung des Stressreaktionssystems. Die Folgen sind ein geschwächtes Immunsystem, Kopfschmerzen, eine verminderte Libido, ein unerklärlicher Haarausfall und vieles mehr.

Unser Körper braucht Vitamine

Jede Körperfunktion, von der Verdauung über die Muskelbewegung bis hin zum Denken, bedarf Vitamine. Wer zum Beispiel unter körperlicher oder geistiger Überbeanspruchung steht, merkt schnell, dass man sich oft nicht fit fühlt, schlechter schläft und auch schneller krank wird. Denn jede Form von Stress führt zu einem erhöhtem Vitaminverbrauch und damit Vitaminbedarf, an den aber nur wenige denken. Damit der menschliche Körper effektiv funktionieren kann, braucht er eine Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen. Diese kann man einerseits durch eine ausgewogene Ernährung und andererseits durch Vitamin-Präparate mit bis zu 13 Vitaminen, 9 Mineralstoffen sowie Coenzym Q10, aus der Apotheke, zu sich nehmen. Es versorgt den Körper gezielt mit vielen Mikronährstoffen, die er in anspruchsvollen Zeiten besonders benötigt.



Unser Leben ist anstrengend! Das klingt wie ein Klischee, aber gerade die vergangenen zwei Jahre haben uns nur allzu deutlich gezeigt, dass es eben auch so ist. Der Tag hat nie genug Stunden und die Zeit scheint immer davonzulaufen. Kaum ist ein Punkt auf der To-do-Liste abgearbeitet, kommen wie durch Zauberhand mehrere neue hinzu. Und so werden wir in anderen Bereichen unseres Lebens bequemer. Meistens bei Lebensmitteln. Verarbeitet, schnell und nahrhaft sollen sie sein – mit Folgen! Denn Ihnen fehlen die wichtigen Vitamine.



Liste der häufigsten Symptome, die auf einen Vitamin- und Nährstoffmangel zurückzuführen sind

MÜDIGKEIT

Fast alle Nährstoffdefizite sind mit Müdigkeit verbunden. Meist fehlen Eisen, Vitamin B12 und Magnesium.

ALLGEMEINE SCHMERZEN

Muskelschmerzen sind ein Anzeichen für einen Mangel an Vitamin D und Magnesium. Sie werden in Form von Kapseln, Tabletten und Tropfen als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken angeboten.

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Um das geistige Wohlbefinden zu unterstützen, helfen Omega-3-Fettsäuren. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. EPA und DHA unterstützen die normale Herzfunktion.

VERÄNDERUNGEN DER HAARSTRUKTUR

Sie weist auf einen Mangel an Folsäure, B12, B6 und/oder Eisen hin. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung.

VERÄNDERUNGEN DER SEHKRAFT

Sehprobleme sind Anzeichen dafür, dass die Ernährung zu wenig Vitamin C, E sowie Carotinoide (wie Lutein und Zeaxanthin) enthält. Neben einem gesunden Lebensstil kann die Erhaltung der Sehkraft mit einer gezielten Zufuhr von Augenschutzstoffen unterstützt werden.

ZAHNFLEISCHPROBLEME

Kommt dieser Zustand häufiger vor, sollte man die Vitamin-C-Zufuhr erhöhen.



KIEFERSCHMERZEN

Sie weisen auf einen Kalzium- und Magnesiummangel hin.

KRIBBELN IN FINGERN ODER ZEHNEN

Es besteht die Möglichkeit eines Vitamin B12-Mangels. Es wird auch als Energievitamin bezeichnet.

TROCKENE HAUT ODER AUGEN

Ein Vitamin A-Mangel sollte in Betracht gezogen werden.

MUSKELKRÄMPFE

Kalzium wird für die Muskelkontraktion, die Funktion der Blutgefäße und die Sekretion von Hormonen und Enzymen benötigt. Nahrungsergänzungsmittel, zusammen mit den Vitaminen D und K, gewährleisten eine gesunde Verteilung des Kalziums im Körper.

SCHLECHTE BLUTGERINNUNG

Starke Regelblutungen, Zahnfleischbluten, häufiges Nasenbluten, leicht blaue Flecken - es liegt eventuell ein Vitamin K-Mangel vor.



APOTHEKEN

Tipp



-2€

DER MUSKEL- UND NERVEN-NÄHRSTOFF

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

Magnesium

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!



NATURHOTEL SCHÜTTERBAD



Minimalismus:
Warum „weniger“
mehr Glück bringt

Sie planen Ihren Urlaub am liebsten nachhaltig? Ihnen sind „Minimalismus“ und Natur wichtig? Dann ist das Naturhotel Schütterbad Ihr perfekter Platz für Wohlbefinden. Draußen wartet ein Naturparadies mit wunderbar versteckten Logenplätzen zum Verweilen und Genießen. Drinnen begeistert eine österreichische Hotelfamilie mit typisch österreichisch-warmer Gastlichkeit. Einer unvergesslichen Zeit in den Salzburger Bergen steht hier nichts im Wege!

KONSUM REDUZIERT UNSERE NATUR

Wer gern minimalistischer leben mag, hat sich dafür meist sehr bewusst entschieden. Einfach nur mit den Dingen auskommen, die man wirklich braucht. Sich wieder mehr auf die Sachen konzentrieren, die am wichtigsten sind. Wer die Natur und ihre Ressourcen schützen und erhalten möchte, reduziert automatisch den Konsum. Denn unsere Weltwirtschaft wächst ständig und lässt dem Planeten weniger als 25% der Wildnis.

WENIGER BESITZ - WENIGER SORGEN

Man fühlt sich freier, wenn man weniger besitzt. Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir. Dieser Kreislauf erzeugt Druck - und selten gute Stimmung. Minimalismus bedeutet auch, sich wieder mehr der Gemeinschaft zuzuwenden. Der Familie wieder mehr Zeit zu schenken, statt den elektronischen Konsumgütern. Menschen, die reduzierter und nachhaltiger leben, sind im Allgemeinen dankbarer und haben einen Sinn für die Dinge, die im Leben am wichtigsten sind, wie Liebe oder Gesundheit. Und ein minimalistischer Lifestyle baut auch Stress ab, weil Ihr Nervensystem nicht mit zu vielen Sachen und Sorgen belastet ist.

MINIMALISTISCH LEBEN

Ein kleineres Haus oder eine kleinere Wohnung verbrauchen weniger Energie. Damit hat man auch mehr Freizeit zur Verfügung, weil weniger gepflegt und geputzt werden muss, und weniger Platz für unnütze Dinge. Winzige Häuser sind sehr populär geworden - ein Trend, der fantastisch ist. Kleiner bedeutet jedoch nicht gleich knapper. Tiny Houses zeigen eindrucksvoll, wie wenig Platz man eigentlich braucht, um ein glückliches Leben zu führen. Die Tiny Houses vom Naturhotel Schütterbad sind eine großartige Gelegenheit, Minimalismus kennenzulernen, ohne dabei auf die Großzügigkeit des Lebens verzichten zu müssen.

SELBSTBESTIMMT URLAUBEN

Die zwei **Tiny Houses** stehen an einem besonders idyllischen Fleckchen der Anlage und strahlen pure Gemütlichkeit aus. Wer gern selbstbestimmt und

nachhaltig urlaubt, der wird hier das Paradies finden. Natürlich fehlt es in den Tiny Houses an keinen Annehmlichkeiten eines Hotelaufenthalts. Das Tiny House steht zwar für Minimalismus, aber als Alternative zu einem Hotelzimmer ist es eine sehr geräumige Unterkunft. Viel Platz zum Durchatmen und es bietet sich die Gelegenheit das Lebensgefühl in einem Tiny House auf die Probe zu stellen. Sie sind besonders beliebt bei Paaren, die gerne mehr Platz möchten und sich den Luxus von Freiraum gönnen wollen. Aber ob mit dem Partner, besten Freunden oder der ganzen Familie: Wer gern in der Natur ist, sollte dieses Urlaubsgefühl unbedingt einmal testen!

EINFACH GENIESSEN: WALD UND WIESE

Nachhaltig zu urlauben, ist noch ein Trend. Aber für Menschen mit Sinn für die Natur bereits ein echtes Muss. Im Naturhotel Schütterbad kann man das Nachmittagsschläfchen in der Hängematte halten oder bei romantischer Zweisamkeit in der grünen Gartenlaube entspannen. Genießen Sie Ihren Aperitif inmitten der Natur - mit der Sonne im Gesicht. Hier kann man den Tag mit

einem Sprung in den Naturbadeteich starten oder beim ersten Schnee mit der Tasse voll dampfendem Tee barfuß im Garten stehen. Großzügige Lesefenster lassen einen die Natur bei Schlechtwetter aber auch von drinnen aus genießen.

DER FRÜHLING RUFT ZUM WANDERN AUF

Das Naturhotel Schütterbad befindet sich inmitten einer idyllischen Bergkulisse, die gerade im Frühjahr zum Wandern aufruft. Wenn der letzte Schnee die Berge verlässt, schon in der Früh die Sonne lockt - dann kommt der Wander-Genuss zum Tragen. Nach einem großartigen Frühstück macht man sich hier nur zu gern auf zum Gipfelanstieg. Urige Hütten laden zur Pause ein und wenn man zurück beim Hotel ist, wartet der erfrischende Badeteich. Wer lieber klettert als wandert, ist hier auch genau richtig. In Weißbach bei Lofer findet man ein noch fast unentdecktes Kletterparadies: 12 Klettergebiete mit etwa 600 Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden warten auf Adrenalin-Freunde. Durchatmen, Ruhe in der Natur und gemeinsame Zeit mit den Liebsten ist das Geschenk des Naturhotels Schütterbad.



MÖCHTEN AUCH SIE IHREN NÄCHSTEN URLAUB IN EINEM WAHREN NATUR- PARADIES GENIESSEN?

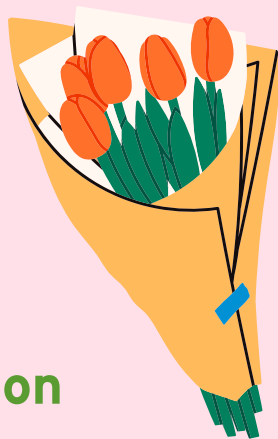
Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **NATURHOTEL SCHÜTTERBAD** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD
Niederland 35
5091 Unken

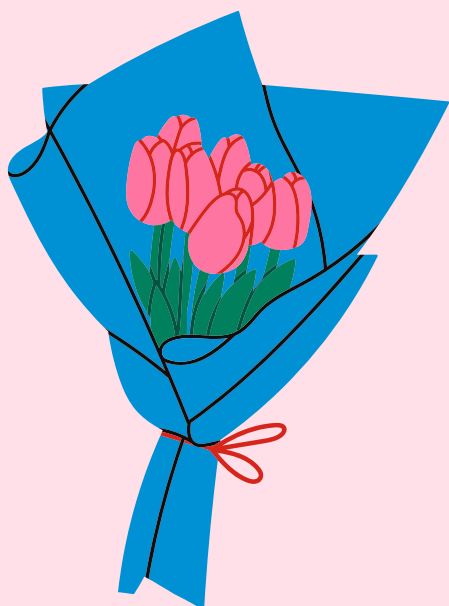
Tel.: +43 (0) 6589 / 4296
Mail: info@schuetterbad.at
Web: www.schuetterbad.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in den Salzburger Bergen!



Sudoku Triathlon

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



APOTHEKEN

Tipp



-2€

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

Rätself & Gewinnen



Wie heißt das Stresshormon, das wir mit Radfahren, einem Spaziergang und anderen Outdoor-Aktivitäten senken können?

C

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.05.2023.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Camu Camu Media verlost.
- ** Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Salvator Apotheke Mattersburg verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Naturhotel Schütterbad.
www.schuetterbad.at

2. & 3. PREIS**

Mental Fit

Infos zum Produkt auf Seite 21.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Gibt es eine generische Version des mir verschriebenen Medikaments?

Wenn die Kosten für Medikamente Sorgen bereiten, ist die Frage nach einer generischen Version des verschriebenen Medikaments immer gut. Denn das spart oft viel Geld. Generika enthalten den gleichen Wirkstoff wie Markenmedikamente und haben die gleiche heilende Wirkung.

Wo sollte ich meine Medikamente aufbewahren?

Die Stabilität eines Medikaments kann beeinträchtigt werden, wenn es nicht bei der richtigen Temperatur gelagert wird. Am besten lagert man Medikamente an einem kühlen und trockenen Ort mit Zimmertemperatur.

Nehme ich durch die Antibabypille zu?

Früher haben hormonelle Verhütungsmittel bei manchen Menschen zu einer Gewichtszunahme geführt. Die enthaltenen Mengen an Östrogen und Progesteron waren hoch. Studien fanden bei aktuellen, niedrig dosierten, Antibabypillen keinen Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme.

Ich habe einen Scheidenpilz. Wie werde ich ihn wieder los?

Eine Pilzinfektion der Scheide wird mit Antipilzmitteln behandelt. Mit diesen Mitteln klingen die typischen Beschwerden normalerweise schnell ab. Die Cremes und Zäpfchen enthalten die Wirkstoffe Clotrimazol oder Miconazol. Aber auch andere Pilz-abtötende Substanzen sind zur Behandlung geeignet, etwa Nystatin.

Was kann ich gegen Schuppen tun?

Rückfettende Pflegemittel aus der Apotheke können hier gut helfen. Nach vier bis sechs Wochen Anti-Schuppen-Behandlung verbessert sich der Zustand der Kopfhaut. Sollte das nicht der Fall sein, hilft nur der Gang zum Hautarzt. Auch feuchtigkeitsspendende Shampoos mit Harnstoff sind sinnvoll gegen eine trockene und juckende Kopfhaut.



OFENKARFIOL

MIT RUCOLA-BÄRLAUCH-PESTO & KOHLRABI-KARTOFFEL-STAMPF



REZEPT VON
**TAMARA &
SEBASTIAN**
Simply Vegan

1.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Karfiolköpfe waschen und die Blätter entfernen. Dann mit einem Messer in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Das Olivenöl mit Salz und Pfeffer anrühren und die Karfiolscheiben damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis der Karfiol leicht bräunlich wird. Oberes und unteres Blech nach der Hälfte der Zeit tauschen.

2.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Beides grob in Würfel schneiden, in das kochende Salzwasser geben und 20 Minuten köcheln lassen.

3.

Für das Pesto Rucola und Bärlauch waschen und trocken schütteln. Beides mit Olivenöl, Walnüssen und Cashewkernen in einen Standmixer geben. Hefeflocken, Zitronensaft und Salz zugeben und alles zu einem feinen Pesto pürieren.

4.

Das Wasser der Kartoffeln und Kohlrabi abgießen, beide Gemüse im Topf zerstampfen. Margarine und Soja Cuisine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Karfiol aus dem Backofen holen, mit dem Pesto beträufeln und mit Kohlrabi-Kartoffel-Stampf servieren.

ZUTATEN

OFENKARFIOL

- › 2 Karfiol
- › 8 EL Olivenöl
- › Salz
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

STAMPF

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 2 Kohlrabi
- › 1 EL vegane Margarine
- › 1 Schuss Soja Cuisine
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › Salz

PESTO

- › 30 g Rucola
- › 20 g frischer Bärlauch
- › 75 ml Olivenöl
- › 40 g Walnusskerne
- › 40 g Cashewkerne
- › 1 EL Hefeflocken
- › 1 EL Zitronensaft
- › 1 TL Salz



KOCHBUCH

**SIMPLY VEGAN -
EINFACH SAISONAL
KOCHEN**



@simplyveganorg



www.simply-vegan.org

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-FRÜHLING



-2€

DARMWOHL

Für die
Verdauung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.03.2023 bis 15.06.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-2€

MAGNESIUM

Gezielte Magnesium-
Versorgung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2023 bis 15.06.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-2€

MENTAL FIT

Gedächtnis und
Konzentration

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.02.2023 bis 15.06.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



BASEN- PULVER

Säure-Basen-
Gleichgewicht

150 g

Gutschein gültig von 15.02.2023 bis 15.06.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

PROBIOTIC

13 verschiedene
Bakterienstämme

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.03.2023 bis 15.06.2023. 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