

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



TANZ DER VIREN

DIE CHRONOLOGIE EINER ERKÄLTUNG

„EAT THE FROG“

ODER: WARUM VERSCHIEBEN WIR AUFGABEN IMMER?

OH MEGA!

OMEGA-3-FETTSÄUREN RICHTIG ERKLÄRT

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es ist wieder diese Zeit des Jahres: Die Sonne geht früh unter, das Wetter wird immer kälter. Die langen Wintermonate können sich auf das körperliche und geistige Wohlbefinden auswirken. Vielleicht fühlen Sie sich gereizter, energielos und haben Schwierigkeiten, tägliche Aufgaben zu erledigen?

Gerade im Alter reagiert der Körper anders auf die Kälte, was anfälliger für ernsthafte Gesundheitsprobleme macht. Aber mit ein wenig Vorbereitung und der Beachtung einiger einfacher Ratschläge kommen Sie gesund durch den Winter.

Auch wenn man sich bei nasskaltem Wetter am liebsten drinnen verkriechen möchte – es ist wichtig, das Haus zu verlassen und sich mit Freunden und Familie zu treffen. Sonst kommt es schnell zu Gefühlen der Einsamkeit und Hilflosigkeit. Konzentrieren wir uns also in dieser Zeit des Jahres auf die Selbstfürsorge.

Man kann das Thema Selbstfürsorge auch daheim ausleben: Wie wäre es denn mit einem Wellnessabend? Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper und investieren Sie in eine gute Hautpflege für Gesicht und Körper: Genießen Sie ein schönes Bad und tragen eine Gesichtsmaske oder Haarkur auf. Denn Haut und Haar leiden in den Wintermonaten genauso wie unsere Stimmung.

Das Wissen darum, wie der Körper auf Wintertage reagiert, kann helfen, sich besser darauf vorzubereiten. Mit dieser Lektüre geben wir Ihnen hilfreiche Tipps mit auf den Weg.

Herzlichst, Ihr/e

Dr. Kolozsár Ákos,
Mag. pharm. Karsten Schmidt,
Mag. pharm. Johann-Peter Rigler,
Mag. pharm. Carmen Tamandl,
Dr. Elisabeth Seedorf

inhalt

4

Tanz der Viren

Die Chronologie einer
Erkältung

8

Unschlagbare Allianz

Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

10

Adé zum stillen Leiden

Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht

12

Schönes Haar trotz Kälte

Die Winter-Haarpflegerroutine

14

Mysterium Ausfluss

Von der Scheidenflora und dem, was als „normal“ gilt

16

„Eat the Frog“

oder: Warum verschieben wir Aufgaben immer?

18

Oh mega!

Omega-3-Fettsäuren richtig erklärt

20

Muskelverspannungen adé

So bekämpfen Sie Schmerzen effektiv und nachhaltig

22

Brennendes Rätsel

Die unsichtbaren Auslöser von Harnwegsinfektionen

24

Geheimtipps gegen Heiserkeit

So bewahren Profis ihre Stimme bei Halsschmerzen

26

Gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit

Wie Sie dem Winterblues trotzen können

28

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

31

Rezept

Pikante Kohlrouladen

Impressum:

APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich | M: aponovum@camucamu.media
www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Corinna Schober, Hotel Alpenhof - www.alpenhof.com

MENTAL
TIPP

Visualisierung als Werkzeug

*Unsere Vorstellungskraft
ist mit das mächtigste
Werkzeug, was uns zur
Verfügung steht.*

Folgendes Geheimnis: Du wirst buchstäblich zu dem, woran du glaubst. Wenn du dich auf Probleme konzentrierst, wirst du mehr Probleme bekommen. Wenn du dich aber stattdessen auf Chancen konzentrierst, bekommst du mehr Möglichkeiten. Nimm beispielsweise das Bild von Krankheit und ersetze es in deiner Vorstellungskraft durch Gesundheit. Immer und immer wieder. Wenn du dieses Traumleben möchtest, fang damit an, es täglich zu visualisieren.



www.soulcoach-joana.de

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



Gedruckt nach der
Richtlinie „Druckerzeug-
nisse“ des Österreichischen
Umweltzeichens,
Offset 5020, UZ-Nr. 794



TANZ DER VIREN

Die Chronologie einer Erkältung

Es ist Winter und wir befinden uns in einem gut besuchten Bürogebäude. Sarah, eine Kollegin, bemerkt, dass sie sich nicht ganz wohl fühlt. Sie hat ein leichtes Kratzen im Hals und einige Anzeichen einer Erkältung. Dennoch beschließt sie, zur Arbeit zu kommen, da sie wichtige Aufgaben zu erledigen hat und sich nicht krankmelden möchte. Im Büro teilt Sarah einen Arbeitsraum mit zwei anderen Kollegen, Florian und Laura. Sie verbringen den Großteil des Tages zusammen, arbeiten eng an einem gemeinsamen Projekt und teilen sogar gelegentlich Büromaterialien und Computer. Am nächsten Tag hat Florian bereits Anzeichen einer Erkältung. Er hustet und schnieft, doch auch er beschließt, zur Arbeit zu kommen, da die Projektfristen drängen. Laura, die sich in der Mitte des Geschehens befindet, spürt bald, wie auch sie von den Symptomen erfasst wird. Bald klagen weitere Mitarbeiter im Bürogebäude über Husten, verstopfte Nasen und Halsschmerzen.

FRÜH ERKANNT – FRÜH GEBANNT!

Diese Situation unterstreicht, wie leicht sich Krankheiten in geschlossenen Büroumgebungen verbreiten können. Um die Ausbreitung zu minimieren ist es wichtig, die Phasen einer Erkältung zu erkennen und frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Wie aber genau sieht der Zyklus einer Erkältung aus?

PHASE 1 (TAGE 1-3): DER ANFANG

In den ersten Tagen nach der Ansteckung beginnen langsam die Symptome. Ein Kratzen im Hals, Niesen und leichte Müdigkeit. Das sind die ersten Anzeichen dafür, dass das Immunsystem gegen die eingedrungenen Viren kämpft. Die Nase produziert nun vermehrt Schleim, um die Viren auszuspülen.

Tipps für Phase 1:

1. Ruhe und ausreichend Schlaf helfen dem Immunsystem, die Viren zu bekämpfen.
2. Viel Wasser trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten.
3. Stress vermeiden, da er das Immunsystem beeinträchtigen kann.

PHASE 2 (TAGE 4 - 7): DER HÖHEPUNKT

Die Erkältungssymptome erreichen ihren Höhepunkt. Die Nase kann verstopft sein, der Husten wird stärker und der Hals kann schmerzhaft sein. Man fühlt sich müde und erschöpft.

Tipps für Phase 2:

1. Nasensprays oder -tropfen nutzen, um die Nasenatmung zu erleichtern.
2. Mit Salzwasser gurgeln, um Halsschmerzen zu lindern.
3. Übermäßige Anstrengung vermeiden und Ruhepausen einlegen, um dem Körper Zeit zur Genesung zu geben.

PHASE 3 (TAGE 8 - 10): DIE ERHOLUNGSPHASE

In dieser Phase nehmen die Symptome langsam ab, man beginnt sich besser zu fühlen. Das Immunsystem hat die meisten Viren besiegt, aber man kann sich noch immer leicht erschöpft fühlen und einige milde Symptome wie Husten oder eine verstopfte Nase haben. Es ist wichtig, die Erholung zu unterstützen.

Tipps für Phase 3:

1. Vitaminreiche Nahrungsmittel essen, um die Genesung zu fördern.
2. Leichte Bewegung hilft, um das Energieniveau allmählich wiederherzustellen.
3. Wichtig ist, die Hygiene aufrecht zu halten, um die Verbreitung von Viren zu verhindern.

HILFE AUS DER APOTHEKE

Erkältungen erschöpfen, weil der Körper einen intensiven Kampf gegen die eindringenden Viren führt. Das erfordert eine erhebliche Menge an Energie und man fühlt man sich schnell müde und entkräftet. Produkte aus der Apotheke helfen, die Symptome zu lindern und zu einer schnelleren Besserung zu gelangen.

Produkte mit Vitamin C stärken das Immunsystem und fördern die Produktion von Abwehrzellen. Schmerzmittel wie Paracetamol reduzieren Schmerzen und Fieber. Für die verstopfte Nase helfen abschwellende Mittel und Meersalz-Tropfen, um die Nasenschleimhäute zu befeuchten und die Atmung zu erleichtern.

Schon beim ersten Kratzen im Hals:

JETZT Abwehr- UND Selbstheilungskräfte stärken!

- Gehört in jede Hausapotheke
- Fördert die Abwehr unterschiedlicher Grippe- und Erkältungsviren¹
- Grundsätzlich kombinierbar mit Antibiotika, Schmerz- und Fiebertmitteln sowie anderen Erkältungsprodukten.²



Über 90 %
zufriedene
Verwender.**

Für die
ganze Familie
geeignet.*

Meditonsin®

MEINE ERKÄLTUNGS-
MEDIZIN

**JETZT
— BLOSS —
KEINE
ERKÄLTUNG!**

*Kinder ab 2 Jahren

**Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr. 14.

¹ Schmidbauer M., Kergl A., Fischer R., 2014: Phytokompass – Aktuelles aus Forschung und Praxis, in vitro, Ausgabe 6, Seite 26–29.

² Bei rezeptpflichtigen Produkten nach Rücksprache mit dem Arzt.

Meditonsin® Tropfen/Meditonsin® Globuli. Anwendungsgebiete: Akute Beschwerden des Hals-, Nasen- und Rachenraumes, beginnende Erkältungskrankheiten und grippale Infekte. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Stand der Information: 12/2017 (Tropfen) bzw. 02/2018 (Globuli).

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



WE DO SKIN
YOU DO YOU

1 EMPFEHLUNG
NR. VON DERMATOLOGEN*

Wir? Sagen sehr
trockener Haut den
Kampf an.

Du?
Profitierst von sanfter,
geschmeidiger Haut.



Warum fühlen wir uns abends kränker?

Kennen Sie das? Trotz Erkältung sind sie einigermaßen gut durch den Tag gekommen - haben Meetings überstanden, Listen abgearbeitet, die Kinder aus der Schule abgeholt und am Nachmittag noch „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Aber dann kommt der Abend, kommt die Ruhe und dann schlägt die Erkältung so richtig durch. Aber warum ist das so?

Die Antwort liegt in unseren zirkadianen Rhythmen. Abends steigt die Aktivität unseres Immunsystems an. Damit sind auch einige der Moleküle, die Entzündungen verursachen, aktiver und damit einhergehend Entzündungen und Schmerzen schlimmer. Aber auch noch ein zweiter Grund kommt zum Tragen: Je weiter wir in den Tag hineingehen, desto müder und damit auch kränker fühlen wir uns.

Schlafentzug als weitere Ursache

Wer erkältet ist, schläft weniger und schlechter. Auch das ist mit der Schmerzempfindung verknüpft und verstärkt Schmerzen. Wenn wir morgens aufwachen, steigt das Level des Stresshormons Cortisol an. Während der Nacht ist es niedrig, wir fühlen uns müder, haben keine Energie und spüren Schmerzen im Körper umso intensiver.

Gibt es bestimmte Symptome, die nachts schlimmer werden?

Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen, Erkältungen und Grippe gehören zu den Erkrankungen, die abends zu einer Verschlimmerung der Symptome führen können. Die liegende Position im Bett verstärkt einige Atemwegssymptome. Im Liegen tropft das Sekret aus den Nebenhöhlen in den Rachen hinunter, was dann wiederum Husten auslöst.

Die Lösung zur Linderung

Die Einnahme von Medikamenten vor dem Schlafengehen kann Symptome lindern. Diese enthalten abschwellende oder antihistaminische Wirkstoffe, die dazu beitragen können, Sekrete auszutrocknen und ermöglichen es, dass man besser und erholsamer schlafen kann.



APOTHEKEN

Tipp



MIT VITAMIN C FÜR DEN ZELLSCHUTZ

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die sich in allen Zellen befindet, am meisten in den Herzmuskelzellen. Q10 spielt eine wichtige Rolle im Rahmen der zellulären Energiegewinnung und ist ein starkes fettlösliches Antioxidans. Mit dem Alter sinkt die körpereigene Coenzym Q10-Synthese, auch bestimmte Medikamente (Statine) hemmen die Q10-Bildung. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Piperin aus schwarzem Pfeffer fördert die Q10-Aufnahme, und der kräftigende Vitalpilz Cordyceps sinensis unterstützt den Organismus zusätzlich.

Coenzym Q10

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

UNSCHLAGBARE ALLIANZ



Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

Mit dem Winter kommt auch immer die Saison der Erkältungen und Grippe. Jetzt ist unser Immunsystem verstärkt gefragt. Und wussten Sie schon, dass es über zwei grundlegende Verteidigungslinien verfügt? Man nennt sie auch die angeborene und die erworbene Immunität. Zwischen ihnen bestehen zahlreiche Synergieeffekte - kommt es aber zu einem Kommunikations-Defekt der beiden Systeme, sind Krankheiten die Folge. Dieser Artikel gibt einen praktischen Überblick über diese unschlagbare Allianz unseres Körpers.

EIN PERFEKT KOORDINIERTES TEAM

Unser Immunsystem ist wie ein gut geöltes Maschinengetriebe - verschiedene Teile arbeiten zusammen, um uns vor schädlichen Eindringlingen zu schützen. Es kann zwischen „selbst“ und „nicht selbst“ unterscheiden und greift nur dann an, wenn es eine Bedrohung erkennt. Dieser Prozess wird als Immunantwort bezeichnet und kann sehr schnell und effektiv sein.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ANGEBOREN UND ERWORBEN

Das angeborene Immunsystem ist eine uralte und vielfältige Sammlung von Abwehrmechanismen. Es ist die erste Verteidigungslinie und schützt sofort nach Kontakt mit Krankheitserregern. Das erlernte Immunsystem hingegen "lernt" aus früheren Infektionen und bildet Antikörper, um den Körper vor zukünftigen Angriffen zu schützen. Es umfasst sogenannte T- und B-Zellen, die praktisch jedes Antigen erkennen. Das erworbene Immunsystem hat den Vorteil flexibel zu sein und ein immunologisches Gedächtnis zu haben. Es ist aber vollständig vom angeborenen Immunsystem abhängig.

ES BRAUCHT EINE FEINE BALANCE

Interaktionen zwischen dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem führen zu einer hocheffizienten Erkennung und Beseitigung von Krankheitserregern. Kommt es aber zu ungünstigen Interaktionen zwischen diesen beiden Systemen, entstehen immunologische Reaktionen wie Allergien, Autoimmunität oder auch Abstoßung von Transplantaten.



ADÉ ZUM STILLEN LEIDEN

Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht



Bestimmte gesundheitliche Themen ignorieren wir gern, weil sie unangenehm sind. Nur lösen sie sich dadurch leider nicht in Luft auf. Das stille Leiden geht weiter. Um Abhilfe zu schaffen, haben die sozialen Medien nun den Schritt für die Gemeinschaft gemacht. Und rücken ohne Scham ins Zentrum, was viele bewegt: Darmprobleme!

WANN HABEN SIE ZUM LETZTEN MAL MIT IHREM BESTEN FREUND ÜBER VERSTOPFUNG GESPROCHEN?

Oder unangenehme Gase? Verstecken Sie Ihren Blähbauch auch unter weiter Kleidung? Wir tun uns schwer, über sogenannte Tabus zu reden. Und genau hier helfen die sozialen Medien: Von Blähungen bis zu Darmbewegungen werden Menschen online immer offener.

MILLIONEN KLICKEN AUF DAS THEMA „DARM“

Seit Influencer das Thema Darmgesundheit öffentlich gemacht haben, boomen damit verwandte Hashtags in den sozialen Medien. So hat es der Hashtag **#GutTok** („Gut“, englisch für Darm) auf TikTok auf mehr als 983 Millionen Aufrufe gebracht. Verwandte Hashtags wie **#hotgirlshavestomachproblems** und **#hotgirlshavestomachissues** erzielen ebenso Millionen von Aufrufen. Diese Offenheit für das Thema schärft das Bewusstsein, dass man erstens mit dem Problem nicht allein ist und es zweitens jeden treffen kann. Gemeinsam für einen Darm ohne Scham.

HAMBURGER „KACKFLUENCERIN“

Karina Spiess (25) ist Influencerin, nennt sich im Netz Kiki und hat zehntausende Fans in den sozialen Medien. Sie ist hübsch, modebewusst, postet Selfies, Urlaubsfotos und Schnappschüsse mit Hund und Freund auf Instagram. Also eine von vielen? Nicht ganz. Denn Katharina spricht offen über ihre Darmprobleme. Sie scheut dabei auch nicht vor expliziter Wortwahl zurück: „Überall wo ich hinkomme, muss ich erstmal scheißen“. Mit dem User teilt sie dabei durchaus peinliche Alltagsmomente - ausgelöst durch ihre Darmprobleme. Die Geschichten sind witzig, zeigen aber dennoch, wie belastet Kiki durch ihren Reizdarm ist. Auf ihrem Instagram-Profil **@kikidoyouloveme** teilt sie ihre sogenannten „Kackgeschichten“ mit mehr als 150.000 Followern. Ziel der Hamburgerin ist es, das Thema Darm zu enttabuisieren.

AUCH FITNESS-STARS LEIDEN

Vielen kennen sie, noch mehr lieben sie: Pamela Reif ist für ihren athletisch geformten Körper und ihre Fitnessvideos weltweit bekannt. Aber auch der Instagram-Star und gefeierte Influencerin hat im Alltag oft mit einem Blähbauch zu kämpfen. Pamela widmet ihren Verdauungsbeschwerden eine ganze Podcastfolge und erzählt, wie ihr eine Stuhluntersuchung geholfen hat.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN WERDEN ENTTABUIERT

Kathrin Wolter aus Montabaur redet auf Instagram ebenso über das Tabuthema Darmkrankheit. Und teilt ihre Erfahrungen mit Colitis ulcerosa, einer chronischen Darmkrankheit mit Durchfall. Dafür will sie sich nicht schämen und spricht offen über ihre Krankheit. Und hilft so vielen Betroffenen, sich auch Hilfe zu holen und zu verstehen, dass sie nicht allein mit dem Problem sind.

VON DER PEINLICHKEIT ZUR NORMALITÄT

Aber nicht nur in den sozialen Medien lässt sich eine positive Veränderung des Darmthemas beobachten. Auch in den traditionellen Medien bewegt sich etwas. War es einst in Serien wie "Sex and the City" noch eine furchtbare Peinlichkeit, wenn man vor dem Partner pupste, ist es heute Normalität. In modernen TV-Serien wird offen über Verdauungssymptome wie Furzen und Blähungen gesprochen - ohne das Stigma der Peinlichkeit.

MAGEN-DARM-PROBLEME BEI JUGENDLICHEN

Verdauungsprobleme fangen aber nicht erst im Erwachsenenalter an. Auch Teenager leiden darunter - und tun sich mitunter noch schwerer, darüber zu sprechen. So können schulische Ängste stressbedingte Magen-Darm-Symptome auslösen und bereits vorhandene körperliche Störungen wie entzündliche Darmerkrankungen verschlimmern. Auch hier hilft nur eines: Reden, reden, reden.

REDEN WIR ÜBER DINGE, DIE UNS WIRKLICH BEWEGEN

Darmgesundheits-Nahrungsergänzungsmittel boomen heutzutage: Auf den Einkaufslisten der meisten Menschen erscheinen Produkte für die Darmgesundheit fast schon routinemäßig. Denn wer für sein eigenes Wohlbefinden sorgen möchte, fängt beim Darm an.

HILFE BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

In unserer Apotheke finden sich zahlreiche effektive Lösungen bei Magen- und Darmproblemen. So tragen Probiotika dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora zu unterstützen und bei einem Reizdarmsyndrom sowie Verdauungsstörungen zu helfen.

FAKTEN

Akute und chronische Magen-Darm-Erkrankungen zeigen sich durch:

- › *Sodbrennen*
- › *Verstopfung*
- › *Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten*
- › *Magenschleimhautentzündung (Gastritis)*
- › *Magengeschwüre*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Bewährt seit mehr als 25 Jahren:
**Für ein gutes
Bauchgefühl**



www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81586



*€ 2,- **Gutschein** gültig für OMNi-BIOTIC® 6 (60 g) bis 29. Februar 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81586



SCHÖNES HAAR TROTZ KÄLTE

Die Winter-Haarpflegeroutine

Am Kamin sitzen, eine heiße Tasse Kakao genießen und von einer warmen Wolldecke bedeckt sein - es gibt nichts Schöneres im Winter. Aber während Sie eine kuschelige Zeit haben, gilt das nicht für Ihre Haare! Die kalte Jahreszeit macht das Haar wirklich trocken, rau und widerspenstig. Das gewohnte Wasch- und Stylingprogramm reicht nicht mehr aus - jetzt braucht es eine spezielle Haarpflegeroutine für den Winter.

Im Winter wird die Kopfhaut aufgrund der geringen Luftfeuchtigkeit trocken und juckend. Das kann zu Schuppen und Kopfhautreizungen führen, was wiederum Haarausfall zur Folge hat. Mit den richtigen Tipps zur Haarpflege im Winter kann man das Haar davor bewahren, brüchig und glanzlos zu werden.

WAS MAN IM WINTER UNBEDINGT VERMEIDEN SOLLTE

Auch wenn man im Winter viel Haube trägt: zu oft Haare zu waschen sollte man vermeiden. Das entzieht dem Haar natürliche Öle und führt zu zusätzlicher Trockenheit und Reizung. Im Idealfall shampoooniert man das Haar nicht öfters als zweimal pro Woche. Der Conditioner nach der Haarwäsche sollte im Winter niemals ausgelassen werden. Das Haar braucht diese Pflege für tiefgehende Feuchtigkeit. Der Einsatz von Hitze-Stylingtools sollte in der kalten Jahreszeit unbedingt minimiert werden. Auch Föhnen entzieht dem Haar Feuchtigkeit und verursacht Haarbruch. Föhnen Sie Ihre Haare nur kurz an und geben Sie ihnen danach Zeit zum Lufttrocknen. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke mit den Wirkstoffen Biotin, Kupfer, Selen, Zink, Vitaminen und Aminosäuren reduzieren Haarausfall und stärken die Struktur der Haare.

„ALLE HAARE FLIEGEN HOCH!“

Man kennt das - kaum nimmt man im Büro die Haube ab, fliegen die Haare nur so nach oben. Diese statische Aufladung ist lästig und sieht nicht gerade attraktiv aus. Der Mangel an Feuchtigkeit in Kombination mit der Reibung durch Pullover, Schals, Kapuzen und Haarbürsten macht das Haar kraus und statisch. Verhindern kann man das durch die Verwendung einer belüfteten Haarbürste mit einer Kombination aus Borsten aus Wildschweinborsten und Kunststoff. Tragen Sie einen Leave-in-Conditioner auf, um statische Elektrizität zu verhindern und das Haar geschmeidig zu halten.

WINTER-SCHUPPEN - DER UNERWÜNSCHTE „PARTYGAST“

Viele von uns leiden im Winter unter Schuppen. Das ist zwar nichts, worüber man sich Sorgen machen muss, kann aber lästig sein, besonders wenn man oft dunkle Winterkleidung, oder festliche Kleidung trägt und fürchten muss, dass andere die Schuppen sehen können. Spezielle feuchtigkeitsspendende Anti-Schuppen-Shampoos schaffen Abhilfe. Zusätzlich helfen Haarmasken, die man am besten zwei Mal pro Woche nutzt, um die Feuchtigkeit im Haar aufrecht zu halten.

FÜNF HAARMASKEN, DIE MAN KENNEN SOLLTE

Wöchentliche Haarmaskenbehandlungen sind eine ausgezeichnete vorbeugende Maßnahme, um Ihre allgemeine Haargesundheit sicherzustellen.

1. Für alle Haartypen geeignet ist Senföl - und es wirkt Wunder. Dazu einfach Senföl fünf Minuten lang auf das Haar auftragen, bevor Sie es waschen.
2. Aloe Vera macht das Haar weich und schuppenfrei. Nehmen Sie frisches Aloe-Vera-Gel und Olivenöl zu gleichen Teilen, verrühren Sie es zu einer glatten Paste und tragen Sie diese gleichmäßig auf das Haar auf. Zehn Minuten einwirken lassen und dann wie gewohnt waschen.
3. Aloe Vera ist in Kombination mit Zitrone ein echtes Geheimrezept für schuppiges Haar. Dazu zwei Esslöffel frisches Aloe-Vera-Gel und einen halben Esslöffel frischen Zitronensaft miteinander vermengen. Paste vor dem Waschen fünf Minuten lang auf die Kopfhaut auftragen.
4. Auch frischer Joghurt und Babyöl sind eine gute Kur für das winterliche Haar. Beide Zutaten zu gleichen Teilen gut vermischen, bis eine glatte Paste entsteht. Massieren Sie diese Paste fünf Minuten lang sanft auf Haar und Kopfhaut. Mit einem normalen Haarshampoo auswaschen.
5. Bei übermäßig trockenem Haar hilft der 5-Öl-Haar-Cocktail. Dazu Oliven-, Kokosnuss-, Mandel-, Rizinus- und Vitamin-E-Öl zu gleichen Teilen nehmen, gut mischen und vor dem Waschen zehn Minuten lang im Haar einwirken lassen.



APOTHEKEN

Tipp



SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Wenn die Haare dünn und glanzlos erscheinen oder vermehrt ausfallen, die Nägel brüchig sind oder Hautprobleme auftreten, empfehlen Nährstoffexperten eine Extraportion Zink und B-Vitamine. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung. Die normale Pigmentierung der Haut und der Haare ist von einer guten Kupfer-Versorgung abhängig. Bambussprossen-Extrakt enthält viel Silizium, welches für Festigkeit und Elastizität wichtig ist. Zusätzlich liefern Perlhirse und Polyporus umbellatus wertvolle Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel.

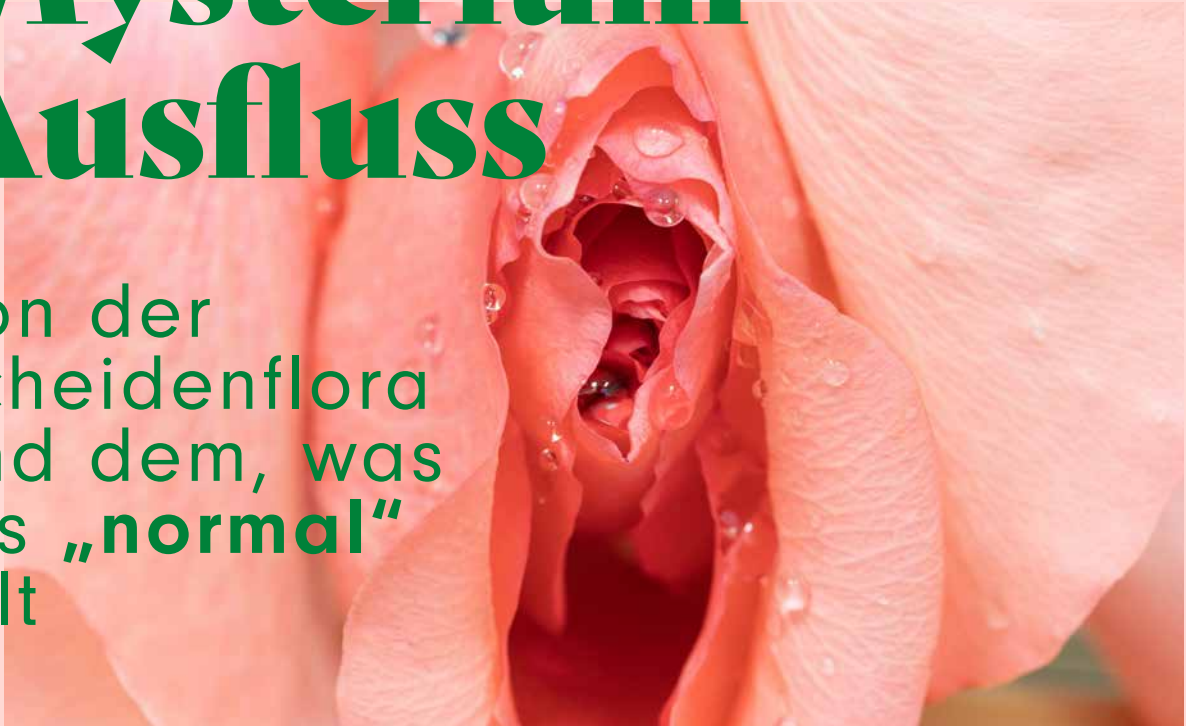
Haut-Haare-Nägel

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

Mysterium Ausfluss

Von der
Scheidenflora
und dem, was
als „normal“
gilt



Sprechen wir mal über ein Thema, das die meisten Frauen am liebsten hinter der verschlossenen Hosentür lassen: vaginaler Ausfluss. Es mag für alle Frauen ein häufiges und natürliches Phänomen sein, aber nur wenige wissen genug über den Unterschied zwischen gesundem und schlechtem Ausfluss. Dabei kann genau dieses Wissen helfen, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

UND TÄGLICH GRÜSST ...

Jeden oder zumindest jeden zweiten Tag bemerken Frauen eine gewisse Menge an Ausfluss. Circa alle 24 Stunden wird er produziert, meist zwischen ein und vier Millilitern - etwas weniger als ein Teelöffel voll. Dies ist die Art und Weise des Körpers, die Vagina sauber und in einem gesunden sauren Milieu zu halten. Manchmal aber ist das natürliche Gleichgewicht der Vagina gestört und die Flüssigkeiten können sich verändern.

WIE SIEHT GESUNDER AUSFLUSS AUS?

Normaler vaginaler Ausfluss ist klar oder weiß. Er sollte nicht schlecht riechen und seine Dicke kann sich im Laufe des

Menstruationszyklus ändern. Die Textur reicht von wässrig und klebrig bis zu zäh, dick und pastös. Die ausgeschiedene Menge ist von Frau zu Frau unterschiedlich: Einige produzieren viel vaginalen Ausfluss, während andere weniger produzieren.

HINWEISE AUF INFEKTIONEN

Die vaginale Umgebung erfährt regelmäßig verschiedene Arten von Störungen: Sex, Sperma, Verhütungsmittel und Antibiotika, um nur einige zu nennen. Meistens ist diese Störung nur vorübergehend. Einige Veränderungen in der Zusammensetzung von Bakterien können jedoch zu einem Ungleichgewicht führen - und eine Infektion verursachen. Eine plötzliche Veränderung im vaginalen Ausfluss ist oft das erste Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt.

Verschiedene Arten von Infektionen

- 1. Ist der Ausfluss zäh, weiß bis blassgelb und verspürt man Vaginaljucken oder Brennen, handelt es sich meist um eine Hefepilzinfektion. Diese Infektionen sind häufig und Produkte zur Behandlung gibt es in der Apotheke. Sollten sich die Symptome aber trotz Behandlung mit rezeptfreien Mitteln nicht binnen weniger Tage bessern, sollte eine ärztliche Meinung eingeholt werden.**
- 2. Wenn der Ausfluss stärker als gewöhnlich ist, wässrig und grau, mit einem fischigen Geruch, könnte es sich um bakterielle Vaginose handeln. Sie ist die häufigste vaginale Infektion und muss mit Antibiotika behandelt werden.**

3. Trichomoniasis ist eine heilbare sexuell übertragbare Infektion und wird von einem Parasiten verursacht. Sie kann manchmal einen fischigen Geruch verursachen.
4. Die Erkrankung mit Chlamydien wird von Bakterien verursacht. Der Ausfluss kann einen starken Geruch haben.
5. Leidet man an Gonorrhö, welche ebenfalls von Bakterien verursacht wird, hat man mehr Ausfluss als gewöhnlich. Auch wird dieser dünner oder cremiger sein als normal.

SLIPEINLAGEN: JA ODER NEIN?

Möchte man das Risiko von Hefepilzinfektionen senken, sollte man enge Hosen und synthetische Unterwäsche vermeiden. Denn sie erlauben nicht, dass die Haut atmen und die Luft zirkulieren kann. Dasselbe gilt aber auch für die tägliche Verwendung von Slipsen. Sie sollten nur dann angewendet werden, wenn sie aufgrund der Periode benötigt werden.

HELFEIN INTIMPFLEGE-PRODUKTE?

Neben wichtigen Hygieneprodukten wie Binden und Tampons findet man in Drogerien oder auch Apotheken eine große Auswahl an Deodorants, Feuchttüchern und speziellen intimen Waschlotionen. Hierbei ist es wichtig, auf Produkte zu achten, die besonders schleimhautverträglich sind und das natürlich saure Milieu nicht verändern. Produkte mit Milchsäure erhalten

einen leicht sauren pH-Wert, der die Vermehrung von Krankheitserregern verhindert. Vaginale Probleme können damit gelindert und unangenehme Gerüche im Falle einer Infektion schnell neutralisiert werden.

Vaginaausfluss spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit der Vagina. Er dient nicht nur als Schmiermittel beim Sex, sondern fungiert auch als Schutzschild, um Infektionen fernzuhalten.

DIE QUINTESSENZ

Vaginaler Ausfluss ist normal. Der gesunde Ausfluss der Vagina kann sich im Laufe des Zyklus verändern. Anzeichen für ungesunden Ausfluss sind eine Veränderung in der Farbe, der Menge, der Konsistenz und des Geruchs im Vergleich zu dem, was man normalerweise erlebt.



GYNOPHILUS® CLASSIC

GYNOPHILUS® PROTECT

GYNOLIND® BALANCE ACTIV

LACTAMOUSSE® Pur

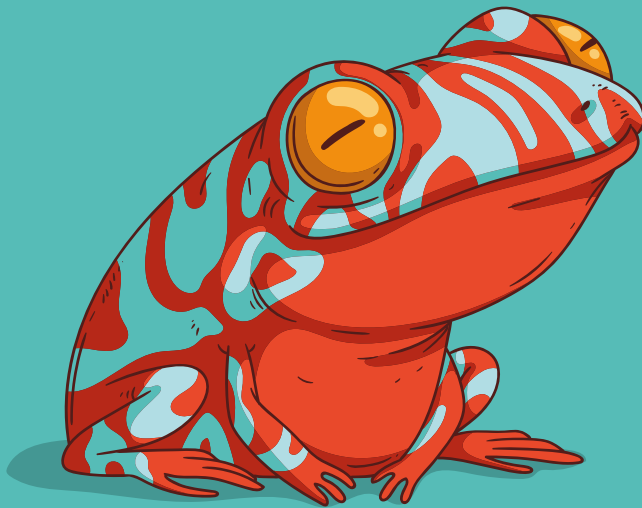
LACTAMOUSSE® Fresh

Für intimes Wohlbefinden.

Angenehme
Pflege für
Sie und Ihn

Für eine
gesunde
Scheidenflora





Für mehr
Produkti-
vität

„EAT THE FROG“

ODER: WARUM VERSCHIEBEN WIR AUFGABEN IMMER?

UM ES IN DEN WORTEN VON MARK TWAIN ZU SAGEN:

„ESSEN SIE GLEICH AM MORGEN EINEN LEBENDEN FROSCH, DANN KANN IHNEN FÜR DEN REST DES TAGES NICHTS SCHLIMMERES MEHR PASSIEREN.“ DIESE "ISS DEN FROSCH"-STRATEGIE IST EINE PRIORISIERUNGS- UND PRODUKTIVITÄTSMETHODE, DIE MENSCHEN DABEI HILFT, SCHWIERIGE AUFGABEN ZU ERKENNEN UND ZU LÖSEN. ABER IST SIE FÜR JEDEN GEEIGNET?

ABER WARUM: „ISS DEN FROSCH“?

Man muss Mark Twain nicht wörtlich nehmen, um störungsfrei durch den Tag zu kommen. Es reicht, wenn man erkennt, dass es Sinn macht, die Aufgabe, vor der man sich am meisten fürchtet, zuerst zu erledigen. Das „Eat the Frog“-Prinzip erfordert eine einfache Änderung, die einen großen Unterschied in der eigenen Produktivität ausmacht. Das Einzige, was man tun muss ist, diese Aufgabe (den Frosch) zu Beginn des Tages anzugehen. Man kann also mit positiver Einstellung in den restlichen Tag starten. Dieses Gefühl der Erfüllung wird Sie antreiben, da alles andere im Vergleich dazu einfach erscheint.

FRISCH GESTÄRKT ANS WERK

Morgens ist der Körper am produktivsten. Er ist ausgeruht und unbelastet vom Tag. Die beste Gelegenheit, den „Frosch“ anzugehen. Diese Zeit mit einfachen und bedeutungslosen Aufgaben zu verschwenden, würde die Bereitschaft, sich später den schwierigeren Dingen zu stellen, mindern. Durch die Umkehr der Reihenfolge spürt man einen deutlichen Unterschied in der eigenen Produktivität. In dieser Phase helfen auch Nahrungser-

gänzungsmittel aus der Apotheke, die dazu entwickelt wurden, die allgemeine Vitalität, Konzentration und Stressresistenz zu fördern.

WELCHE AUFGABEN KÖNNEN „FRÖSCHE“ SEIN?

Jede Aufgabe kann ein "Frosch" sein - wenn man die Erledigung offen nach hinten hinauszögert. Als „Frosch“ einzustufen ist eine Aufgabe dann, wenn man sie als extrem schwierig empfindet, sie viel Zeit in Anspruch nehmen würde, sie einfach langweilig ist oder weil sie zu anspruchsvoll ist.

WAS TUN, WENN ES MEHRERE FRÖSCHE GIBT?

Dann isst man ganz einfach zuerst den hässlichsten. Das bedeutet, dass Sie sich erst einmal auf die schwierigste Aufgabe konzentrieren und sich dann nach unten auf der Prioritätenliste vorarbeiten.

IST JEDER FÜR DIE „EAT THE FROG“-TECHNIK GEEIGNET?

Die meisten Menschen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, sind in der Regel Geschäftsleute. Sie brauchen kreative und vor allem schnelle Lösungen, um ihre Produktivität zu steigern. Die Methode des "Frösche essens" kann aber auch in anderen Bereichen angewendet werden. Die Technik ist für jeden geeignet, der:

- › mit mehreren Projekten gleichzeitig jongliert
- › die ganze Woche über mit Fristen konfrontiert ist
- › Schwierigkeiten hat, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren
- › nicht an eine tägliche Routine gewöhnt ist
- › Probleme mit der Priorisierung von Aufgaben hat

AUF EINEN BLICK: DIE VOR- UND NACHTEILE DES PRINZIPS

PLUS

- + Die Methode ist denkbar einfach, erfordert keine aufwändigen Prozesse und fördert eine positive Arbeitsgewohnheit.
- + Sie ist ausgezeichnet für mentale Ausgeglichenheit.
- + Sie ist universell anwendbar.

MINUS

- Einige Menschen finden es demoralisierend, jeden Tag mit der schwierigsten Aufgabe zu beginnen.
- Jeder arbeitet anders. Ihre besten Arbeitsstunden sind möglicherweise nicht am Anfang des Tages.
- Es gibt wenig oder keinen Raum für Improvisation. Was ist, wenn mitten am Tag eine andere wichtige Aufgabe auftaucht? Sie werden zu müde oder demotiviert sein, um sie ordnungsgemäß zu bewältigen.

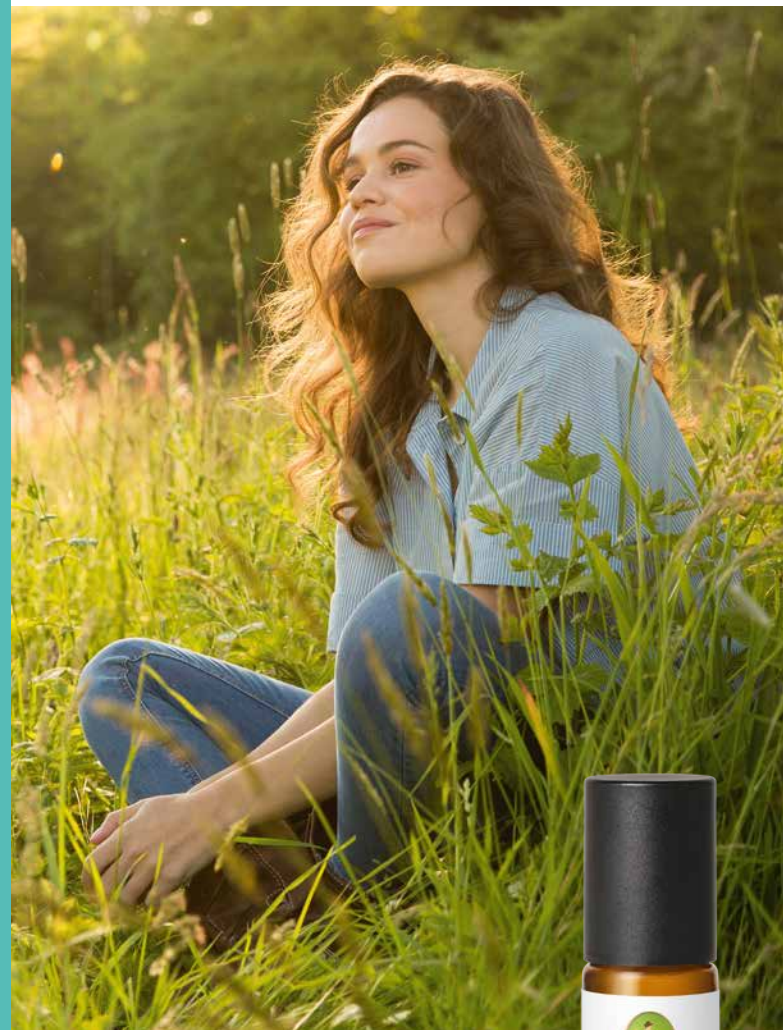
DER FROSCH ALS „ABO“ IN DEN NEUJAHRSVORSÄTZEN

Denken Sie nicht lange darüber nach, ob diese Methode für Sie funktioniert oder nicht. Versuchen Sie es einfach! Wählen Sie die wichtigste Aufgabe aus Ihrem heutigen Kalender und beginnen Sie von Tag eins an, sie anzugehen. Und damit die Nerven dabei nicht flattern, hilft zum Beispiel Passionsblumenkraut aus der Apotheke. Es hat beruhigende und angstlösende Eigenschaften und kann zur Stressbewältigung beitragen.



PRIMAVERA®

INNERE RUHE & GELASSENHEIT



STRESSFREI DUFT-ROLL-ON BIO

Die zuverlässige Hilfe in stressigen Alltagssituationen.

Duft auf die Haut am Handgelenk, Nacken oder Schläfen auftragen.

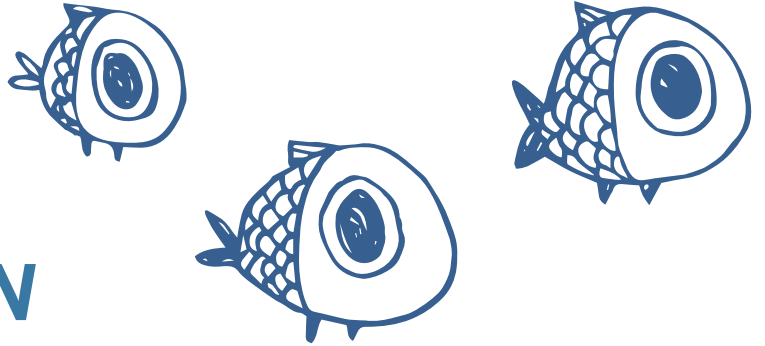
MIT 100 % NATURREINEN ÄTHERISCHEN ÖLEN



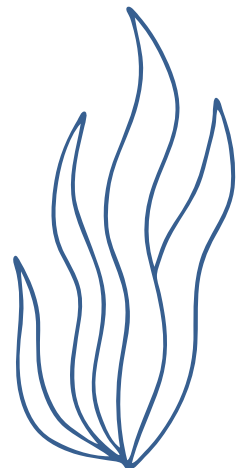
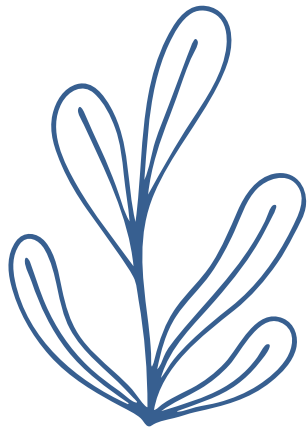
www.primaveralife.com

OH MEGA!

OMEGA-3-FETTSÄUREN RICHTIG ERKLÄRT



Es gibt es 101 Gründe, warum Omega-3-Fette in einer gesunden Ernährung auftauchen sollten. Denn Omega-3-Fettsäuren benötigen wir ein Leben lang: von der Geburt bis ins hohe Alter. Aber Omega-3-Fettsäuren sind nicht alle gleich. Es ist wichtig zu wissen, welche Formen von Omega-3 am vorteilhaftesten sind.



Die wichtigen Fettsäuren kommen aus zwei Hauptquellen - Pflanzen und Meerestiere. Dabei liefern sie drei verschiedene Arten von Omega-3: EPA, DHA und ALA.

EPA (ICOSAPENTAENSÄURE)

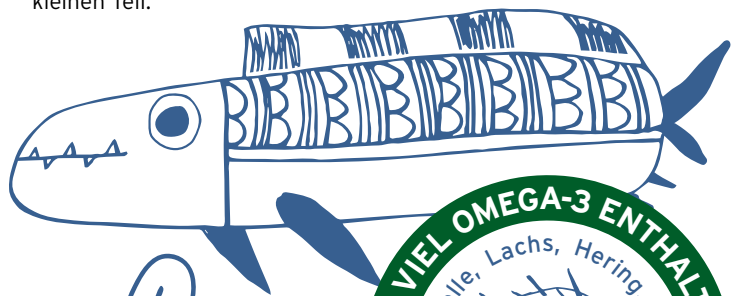
findet sich hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl. Einige Mikroalgen enthalten auch EPA. Ein Teil davon kann in DHA umgewandelt werden.

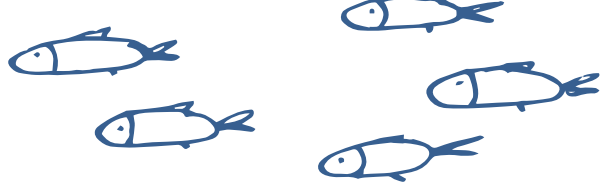
DHA (DOCOSAHEXAENSÄURE)

ist die wichtigste Omega-3-Fettsäure in unserem Körper und struktureller Bestandteil des Gehirns, der Netzhaut der Augen und zahlreicher anderer Körperteile. Sie kommt hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl vor. Fleisch, Eier und Milchprodukte von Weidetieren enthalten ebenfalls DHA. Vegetarier und Veganer haben oft einen Mangel an DHA und sollten als Ausgleich Mikroalgenpräparate zu sich nehmen.

ALA (ALPHA-LINOLENSÄURE)

ist die häufigste Omega-3-Fettsäure in unserer Ernährung. Der Körper verwendet sie hauptsächlich zur Energiegewinnung. ALA findet sich in Lebensmitteln wie Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Chiasamen, Walnüssen, Hanfsamen und Sojabohnen. Sie kann in die biologisch aktiven Formen von Omega-3, EPA und DHA, umgewandelt werden - allerdings nur zu einem kleinen Teil.





GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sie schützen vor verschiedenen Krankheiten, darunter Brustkrebs, Depressionen, ADHS und entzündlichen Erkrankungen. Omega-3-Fettsäuren haben auch einen Einfluss auf die Herzgesundheit. So verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes und damit der Zellstoffwechselprozesse. In vielen Studien konnte zudem nachgewiesen werden, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Sehkraft auswirkt und ebenso zu einer verbesserten Hirnfunktion beiträgt.

FAKT 1:

Heutzutage leiden 3 von 4 Menschen an einem Omega-3-Mangel. Besonders Menschen aus Ländern, in denen Fisch oder Fischöl nicht traditionell auf dem Speiseplan steht.

IST EINE OMEGA-3-FETTSÄURE BESSER ALS DIE ANDERE?

Leinöl und Fischöl bieten beide gesundheitliche Vorteile. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren und reduzieren die Risikofaktoren für Herzerkrankungen, wie etwa hohen Blutdruck. Aber: Die aus Pflanzen stammende Omega-3-Fettsäure (ALA) muss vom Körper in EPA umgewandelt werden. Dieser Prozess ist sehr ineffizient: Nur etwa 1 % können in eine vom Körper verwendbare Form umgewandelt werden. Zur Veranschaulichung: Nach einer Mahlzeit mit Lachs erhöhen sich die Omega-3-Fettsäuren im Blut gleich für mehrere Tage. Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Walnüssen, Chiasamen, Hanfsamen, Soja (einschließlich Tofu), Seetang und Leinsamen, passieren den Körper in weniger als einem Tag.

FAKT 2:

ALA spielt eine wichtige Rolle in der gesunden Ernährung, kann jedoch DHA und EPA nicht ersetzen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN ALS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Wer keinen Fisch oder andere Nahrungsquellen von Omega-3 isst, sollte zu Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke greifen. So enthalten Fischölpräparate oder Algenöl EPA und DHA. Diese helfen, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, insbesondere wenn Sie kein großer Fan von Meeresfrüchten sind.

FAKT 3:

Omega-3-Fettsäuren können von unserem Körper nicht natürlich produziert werden - wir müssen sie mit unserer Ernährung aufnehmen.

WIE VIEL OMEGA-3 SOLLTE ICH AUFNEHMEN?

Als Richtwert, um einen vorhandenen Omega-3-Mangel auszugleichen, empfiehlt sich eine Aufnahme von 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tag. Der Tagesbedarf an Omega-3 kann sowohl über die Nahrung als auch in Form eines natürlichen Nahrungsergänzungsmittels gedeckt werden.

APOTHEKEN

Tipp



MIT ALA AUS LEINÖL UND WEISSDORN

Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine essenzielle dreifach ungesättigte Fettsäure, die in besonders hoher Konzentration in Leinöl enthalten ist. Pflanzliche Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren gelten als „gute Fette“, sie wirken sich unter anderem günstig auf die Blutfettwerte aus. Weißdorn unterstützt gemeinsam mit Vitamin B1 die Herzleistung, Magnesium und Vitamin D sind wichtig für die normale Funktion der Muskulatur (auch des Herzmuskels und der glatten Muskulatur der Blutgefäße). Vitamin B6, B12 und Folsäure tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei - ein wichtiger Faktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Zusätzlich fördern Vitamin E, Coenzym Q10 und Olivenblatt-Extrakt Vitalität und Wohlbefinden.

Herz aktiv

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei

MUSKEL- VERSPANNUNGEN ADÉ

So bekämpfen Sie
Schmerzen effektiv
und nachhaltig

Zing! Fast jeder kennt das Gefühl:

Man rennt, fährt etwas schneller den Skihang runter oder macht eine ungewohnte Bewegung beim Sport – dann verkrampft der Rücken, das Knie zwickt oder der Knöchel schreit. Die meisten dieser leichten Verletzungen können zu Hause behandelt werden. Aber wie genau? Bei der Behandlung von Muskelkater oder Verletzungen kann es manchmal verwirrend sein, ob man besser ein Kühlpad oder Heizkissen verwenden soll.

DIE ALLGEMEINE REGEL ZUERST

Unter Sportlern, Ärzten und Physiotherapeuten gilt eine Regel: Wärme zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Training und Kälte zur Reduzierung von Schwellungen nach einer Verletzung. Mit diesem Wissen ist die erste Hürde der Unsicherheit schon einmal genommen. Aber es gibt noch mehr zu beachten und zu wissen.

WÄRME ANWENDEN

Bevor man sich im Winter auf die Pisten begibt, ist Wärme eine großartige Möglichkeit, kalte Sehnen und Gelenke sowie unelastische Muskeln aufzuwärmen. Wärme veranlasst die Blutgefäße, sich zu öffnen – es gelangt mehr Blut und damit Sauerstoff in den Bereich. Die Muskeln werden mit wichtiger Energie versorgt. Durch das „Vorheizen“ können auch Verletzungen durch kalte Muskeln vermieden werden.

MORGENLICHER STEIFHEIT MIT WÄRME BEGEGNEN

Gerade im Winter leiden viele am Morgen unter morgendlicher Steifheit. Das ist kein schöner Zustand – aber ganz leicht zu lindern. Dazu einfach die Kleidung ein paar Minuten im Trockner vorwärmen, bevor man sie anzieht. Die beheizten Kleidungsstücke können morgendliche Schmerzen und Steifheit lindern.

Was am besten wärmt

- › eine elektrische Heizdecke
- › ein Gelkissen, das in der Mikrowelle erwärmt werden kann
- › kontinuierliche Niedrigtemperatur-Wärmepackungen aus der Apotheke, welche man bis zu acht Stunden auf der Haut tragen kann – das reduziert Steifheit und Spannung signifikant und erhöht die Flexibilität
- › Wärmepflaster mit Eisenpulver und Aktivkohle aus der

Apotheke erzeugen Wärme, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen – das führt zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Verspannungen

- › ein Waschlappen oder kleines Handtuch, das in heißem Wasser eingeweicht ist (auswringen, falten und auf die schmerzende Stelle auftragen)
- › warmes, geschmolzenes Paraffin aus der Apotheke – dazu einfach das schmerzende Körperteil mehrmals in das Bad eintauchen, um eine warme Schicht aufzubauen

KÄLTE VERWENDEN

Unmittelbar nach einer Verletzung und in den folgenden Wochen ist die beste Zeit, Kälte anzuwenden. Um den Heilungsprozess in Gang zu setzen, erhöht das Immunsystem den Blutfluss und verursacht Entzündungen – diese sollten gekühlt werden.

Was am besten kühlt

- › ein Beutel mit Eis oder gefrorenem Gemüse
- › ein Gelkissen, das eingefroren werden kann (Achtung: immer in ein dünnes Handtuch wickeln, um die Haut zu schützen)
- › ein Waschlappen oder kleines Handtuch, das in kaltem Wasser eingeweicht ist (auswringen, falten und auf die schmerzende Stelle auftragen)

ANWENDUNG

Egal ob man kalte oder warme Kompressen nutzt, am besten trägt man sie mehrmals täglich 15-20 Minuten auf die schmerzende Stelle auf. Danach ist die Haut oft gerötet, das ist normal. Jedoch sollte man der Haut Zeit geben, wieder zur normalen Farbe zurück zu kehren, bevor man erneut Eis oder Wärme anwendet. Um Schmerzen schnell und wirkungsvoll zu lindern, helfen auch rezeptfreie Medikamente mit dem Wirkstoff Diclofenac. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend. Auch Arnika, Calendula und Echinacea haben entzündungshemmende und schmerzlindernde Effekte.

KURZ GESAGT

Wärme ist gut bei:

- › Muskelkater nach dem Sport
- › (morgendlicher) Steifheit
- › um Muskeln vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen
- › verringert Muskelkrämpfe
- › **ACHTUNG:** sollte nicht in den ersten 48 Stunden nach einer Verletzung angewendet werden



Kälte verringert:

- › Schwellungen
- › Entzündungen und Schmerzen
- › Ist am besten für kurzfristige Schmerzen, wie sie bei einer Verstauchung oder Überdehnung auftreten



THERMA
WÄRME

Zur Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen



Wärmt tiefenintensiv



Lindert den Schmerz



Entspannt die Muskulatur



Ohne Arzneiwirkstoffe



doc® Therma ist ein Medizinprodukt.

doc® Therma Wärme-Gürtel Rücken und doc® Therma Wärme-Auflage Nacken. Selbsterwärmende Auflagen zur vorübergehenden Linderung von leichten Muskel- und Gelenkschmerzen. Für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Warnhinweise beachten! Über mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 10/23
Erstellungsdatum: 10/2023



BRENNENDES RÄTSEL

Die unsichtbaren Auslöser von Harnwegsinfektionen

Jedes Jahr, sobald die Winterkälte hereinbricht, steigt die Anfälligkeit für lästige Harnwegsinfektionen. Und manchmal kann man sich einfach nicht erklären, warum es schon wieder zu einer Blasenentzündung gekommen ist. Die Gründe liegen im Verborgenen. In diesem Artikel klären wir über die unsichtbaren Auslöser auf und bieten praktische Lösungen, um den lästigen Winterbesucher fernzuhalten.

Unsichtbarer Auslöser 1: Kälteinduzierte Diurese

Harnwegsinfekte sind im Winter oft eine Folge der durch Kälte verursachten Diurese. Die kälteinduzierte Diurese ist ein körpereigener Mechanismus, der dazu dient, einer Unterkühlung vorzubeugen. Hierbei wird die Durchblutung der Haut reduziert und stattdessen verstärkt zu den Organen umgeleitet, um deren Wärme zu bewahren. Dadurch fließt auch mehr Blut durch die Nieren. Diese müssen dann mehr Abfall aus dem Blut filtern und produzieren mehr Urin als normal. Man spürt dadurch bei Kälte einen vermehrten Harndrang. Wenn man nicht oft genug auf die Toilette geht und der Urin länger in der Blase verweilt, haben Bakterien mehr Zeit, im Harntrakt zu wachsen.

Unsichtbarer Auslöser 2: Zucker

Ein zu hoher Zuckerkonsum in der Ernährung kann zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen. Das wiederum führt dazu, dass die Nieren Zucker in Urin umwandeln. Bakterien können dann den Zucker als Nahrungsquelle nutzen, um im Harntrakt zu gedeihen.

Unsichtbarer Auslöser 3: Die Verhütungsmethode

Die Verwendung eines Diaphragmas oder spermizider Gele zur Empfängnisverhütung kann dazu führen, dass Blasenentzündungen auftreten. Dies geschieht durch die Anwendung von Spermiziden (und/oder eines Diaphragmas), da sie das Risiko erhöhen, dass schädliche Bakterien die natürliche Vaginalflora besiedeln. Der Grund dafür liegt darin, dass Spermizide die Menge an gesunden Bakterien verringern, die als Laktobazillen bezeichnet werden und den Körper normalerweise vor krankheitserregenden Keimen schützen. Wenn diese Laktobazillen zerstört werden, können sich schädliche Keime und Bakterien ansammeln.

Unsichtbarer Auslöser 4: Dehydration

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr können Bakterien ungehindert im Harntrakt wachsen. Wenn man aber viel Wasser, Tee und ungesüßte Flüssigkeiten trinkt und dadurch auch öfters uriniert, werden diese Bakterien ausgespült, bevor sie sich festsetzen und wachsen können.

Was ist die ideale Lösung gegen Harnwegsinfekte?

- › *Täglich sechs bis acht Gläser Wasser sind ideal, um Blasenentzündungen zu vermeiden.*
- › *Halten Sie den Urin nicht zu lange an. Urinieren Sie, sobald Sie den Drang verspüren.*
- › *Nach dem Toilettengang ist es wichtig, den Genitalbereich gründlich zu reinigen - von vorne nach hinten, um Infektionen zu vermeiden.*
- › *Unterwäsche aus Baumwolle tragen. Der atmungsaktive Stoff hält den Schrittbereich trocken. Zu viel Feuchtigkeit in dieser Region kann ein ausgezeichnetes Zuchtgebiet für krankheitserregende Bakterien sein.*
- › *Die Aufnahme von Vitamin C erhöhen. Dieser Immunsystem-Booster stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern kann vor Harnwegsinfekten schützen, indem er den Säuregehalt des Urins erhöht. Basischer Urin soll das Risiko einer Blasenentzündung vergrößern.*
- › *D-Mannose der Ernährung hinzufügen. Diese Art Zucker, als Nahrungsergänzungsmittel unserer Apotheke erhältlich, hat antibakterielle Eigenschaften, die Harnwegsinfekte verhindern können.*
- › *Rohe Cranberrys und Cranberrysaft zu sich nehmen. Diese Frucht ist reich an Proanthocyanidinen, einer chemischen Verbindung, die verhindern kann, dass Bakterien sich an der Blase anheften. Auch die heimischen Preiselbeeren sind bekannt für ihre Unterstützung der Harnwegsgesundheit.*
- › *L-Methionin aus der Apotheke säuert den Harn an und kann die Bildung von Harnsteinen verringern.*
- › *Die Kombination aus Tausendgüldenkraut, Rosmarinblätter und Hagebuttenfrüchte, wirkt entzündungshemmend und entspannt die Blasenmuskulatur.*

APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINE GESUNDE BLASE

D-Mannose ist eine Zuckerart, die vom Körper nicht verwertet wird und unverändert in den Harntrakt gelangt, wo sie ihre Wirkung entfaltet. Der positive Effekt der D-Mannose auf die Blasen- und Harnwegsgesundheit wird durch die bewährte Kombination mit Cranberry-Extrakt optimiert. Zusätzlich enthält der fruchtige D-Mannose-Drink Vitamin C, D3 und Zink zur Unterstützung der körpereigenen Immunabwehr.

D-Mannose

70 G

vegan · lactosefrei · glutenfrei

GEHEIMTIPPS GEGEN HEISERKEIT

SO BEWAHREN PROFIS IHRE
STIMME BEI HALSSCHMERZEN

Christina Stürmer ist „Heiser vor Glück“, Rod Stewart und Joe Cocker bekannt für ihre charakteristisch heiseren Singstimmen. Was aber, wenn die kratzige Stimme nicht beabsichtigt, sondern dank kühlem Winterwetter Einzug gehalten hat? Was machen Sänger in diesem Fall? Wir haben recherchiert und sind auf tolle Tipps zur Beruhigung der Stimmbänder gestoßen. Und keine Sorge – es hilft mehr, als einfach nur still zu sein.

WENN MAN SICH FÜHLT WIE ARIELLE

Kalter Wind, niedrige Temperaturen und ständiger Regen sorgen gern mal dafür, dass man morgens ohne Stimme erwacht. Das fühlt sich dann so an, als hätte man selbst mit der bösen Meerhexe aus „Arielle“ einen fast schon faustischen Pakt geschlossen und man nun als arme, unglückliche Seele ohne Stimme durchs Leben wandeln soll. Aber ganz so schlimm muss es dann doch nicht werden.

WAS GENAU IST EIGENTLICH HEISERKEIT?

Medizinisch bezeichnet man es als Dysphonie. Die Stimme hört sich dabei kehlig, rau oder angestrengt an und die Kehle fühlt sich an, als wäre sie mit Sandpapier ausgekleidet. Eine heisere Stimme kann im Winter durch verschiedene Faktoren verursacht werden:

- › **Laryngitis:** Dieser Stimmbruch wird durch das vorübergehende Anschwellen der Stimmlippen infolge von Erkältung, Grippe, Allergien oder anderen Infektionen verursacht.
- › **Überlastung oder Überbeanspruchung:** Jede Art von lauter, hoher oder längerer Beanspruchung der Stimme kann zu Heiserkeit führen. Kaltes, feuchtes Wetter begünstigt das.

Die Tipps der Stars



Rita Ora (britische Sängerin und Schauspielerin):

„Ich schließe mich in einem Raum ein und rede nicht.“

JoJo (US-amerikanische Pop- und R&B-Sängerin):

„Manuka-Honig ist eine gute Sache. Ingwer. Aber das Beste, was man tun kann, ist, die Klappe zu halten.“

Lena Hall (US-amerikanische Singer-Songwriterin und Schauspielerin):

„Das Beste ist, warmes Wasser mit Kurkuma zu trinken. Denn Kurkuma ist ein Entzündungshemmer.“

Andy Bell (Leadsänger von Erasure):

„Viel Ruhe, du musst dich ausruhen. Redet nicht zu viel... na ja, ein bisschen. Und viel, viel Dampf – so viel Dampf wie möglich.“

DIE GUTEN ALTEN HAUSMITTEL

Neben den Tipps der Stars gibt es aber auch noch die bekannten Hausmittel gegen Heiserkeit. Dazu gehören Gurgeln mit Salzwasser und das Trinken von heißen Getränken bis hin zu Zitronenwasser. Koffein sollte man vermeiden, es kann austrocknend wirken.

LUFTBEFEUCHTER

Die Verwendung eines Luftbefeuchters trägt auch zur Befeuchtung der Stimmlippen bei. Dabei atmet man winzige Wasser-

tröpfchen ein. Sind die Stimmlippen befeuchtet, vibrieren sie nicht so stark gegeneinander, was die Rauheit und damit die Heiserkeit verringert. Am besten verwendet man über Nacht einen Heißwasserverdampfer mit einer Raumluftfeuchtigkeit von 30–50 %.

DAMPF

Auch das Einatmen von Dampf hilft, die Stimmlippen feucht zu halten. Dazu nutzt man entweder einen handelsüblichen Verdampfer oder kocht Wasser, gibt es in eine Schüssel und atmet den Dampf ein. Alternativ kann man einen heißen, nassen Waschlappen über Nase und Mund legen und tief einatmen.

HILFE ZUR SELBSTHILFE AUS DER APOTHEKE

Wenn weder die Tipps der Stars, noch die Hausmittel helfen, dann sicher aber der Gang in die Apotheke. Hier gibt es wirksame Mittel, welche die Stimme schnell wieder golden erklingen lassen. Dazu gehören die Wirkstoffe Benzalkoniumchlorid und Tyrothricin. Sie lindern Halsschmerzen und reduzieren Entzündungen. Pflanzliche Mittel wie Salbei wirken adstringierend und beruhigen die Schleimhäute, während Isländisch Moos einen schützenden Film bildet. Extrakte aus der Sonnenhut-Pflanze (Echinacea) werden zur Unterstützung des Immunsystems eingesetzt. Extrakte aus Heilpflanzen wie Schlüsselblumenblüten, Holunderblüten, Enzianwurzel, Sauerampfer und Eisenkraut können Schleim lösen und Entzündungen reduzieren.

JETZT GEHT'S HALSSCHMERZEN AN DIE GURGEL!

Die Dori-Medizin für die ganze Familie.*

- Wirkt in Minuten¹
- Hält über Stunden¹
- Bekämpft Bakterien und Viren²

„Meine Dori-Medizin!“

AUCH MIT Waldbeergeschmack



* Kann von Kindern ab 2 Jahren angewendet werden, unter der Voraussetzung, dass ein kontrolliertes Lutschen gewährleistet ist (meist im Alter um 6 Jahre).¹ Palm J et al.; Int J Clin Pract. 2018;e13272, 1-17, 2018. Wirkung über 2 Stunden nach der ersten Dosis.
² Schmidbauer M.; Pharmazeutische Zeitung 2015; 160(38):48-52.

Dorithricin® Halstabletten Classic/Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei leichten bis mittelschweren Entzündungen des Rachenraumes und der Mundhöhle, wie Halsschmerzen und -schmerzen mit Schluckbeschwerden, bei Rachenentzündungen, Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches Dorithricin® Classic enthält Sorbitol und Minzöl. Dorithricin® Waldbeere enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Vertrieb: Medice Arzneimittel GmbH, Römerstrasse 14, 5400 Hallein, Österreich, eine Tochter der MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, www.medice.at Stand der Information Dorithricin® Halstabletten Classic Juli 2019, Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack November 2019.

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



Gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

Mit den kürzer werdenden Tagen und den sinkenden Temperaturen erlebt jeder fünfte Erwachsene ein Trio von Symptomen, das gemeinhin als „Winterblues“ bekannt ist: Energiemangel, gedrückte Stimmung und übermäßiges Essen. Aber es gibt Lösungen - für daheim und den Urlaub, der garantiert für beste Laune sorgt!

*Wie Sie dem **Winterblues** trotzen können*

Um dem Winterblues vorzubeugen, helfen einige einfache Tipps, die gute Laune aus dem sprichwörtlichen Keller zu holen:

BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN

Auch im Winter gilt: Mindestens viermal pro Woche und mindestens 20 Minuten sollte man sportlich aktiv sein. Das verbessert die Stimmung und Gesundheit.

SIEBEN IST DIE ZAHL ZUM (SCHLAF-)GLÜCK

Auch wenn es im Winter früh dunkel und später hell wird - man sollte an einem regelmäßigen Schlafplan festhalten und mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht genießen.

LACHEN MACHT MUNTER

Es lohnt sich, die Hit-Liste von Netflix genau durchzusehen. Sind ansprechende Komödien dabei? Dann unbedingt reinlicken und loslachen. Lustige Filme stimulieren Prozesse im Gehirn, die depressive Symptome bekämpfen.

KAKAO HEBT DIE STIMMUNG

Kaffee macht munter, stimmt. Aber eine heiße Schokolade macht richtig glücklich! Und wer will das im kalten Winter nicht gern sein? Wärmen Sie sich mit einer Tasse heißen Kakao auf und achten Sie dabei auf nicht-entöltes, natürliches Kakaopulver. Trinken Sie den Kakao abends – das hilft beim Einschlafen.

LETS PARTY!

Nichts hebt die Stimmung mehr, als Zeit mit Freunden zu verbringen. Also warum nicht mal wieder zu einer kleinen Party einladen? Da macht nicht nur das Planen Spaß, sondern auch der Abend selbst – und das wiederum hebt die Stimmung!

ZIELE ANVISIEREN

Baut man Aktivitäten in den Tag ein, die einem das Gefühl der Kompetenz und des Erfolgs vermitteln, hebt das auch die Stimmung. Sich selbst nicht mit langen Listen überfordern, sondern step-by-step auch kleinste Ziele erreichen.

ES WERDE (SONNEN-)LICHT

Wenn die Tage zu dunkel und die Temperaturen zu niedrig werden, dann hilft nur eines: ein Kurzurlaub. Das kann auch ein Mini-Urlaub in der Nähe mit einem Spa sein. Alles, was Vorfreude weckt und zum Genuss auffordert, hilft: Spaziergänge in der Natur, Skifahren oder Schwimmen im beheizten Outdoorpool. Alternativ fühlt sich Lichttherapie mit einer Vollspektrum-Lichtbox fast wie Sonne auf der Haut an.

WAS KANN MAN SONST NOCH TUN, UM DEM WINTERBLUES VORZUBEUGEN?

Einen Urlaub bei Familie Walchhofer im 4-Sterne Hotel Alpenhof in Filzmoos buchen! Das schützt garantiert vor Winterblues und verbessert die emotionale Gesundheit. Und das zu allen Jahreszeiten. Inmitten der atemberaubenden Bergkulisse des „Ski amadé“-Gebietes und den Gipfeln des Dachsteins erlebt man hier eine Auszeit, die keine Wünsche offen lässt.



ZAUBERHAFTE BADE- UND ERLEBNISLANDSCHAFT

Im Alpenhof dreht sich alles um das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die einzigartige Bade- und Erlebnislandschaft verwöhnt und lässt einen den Alltag schnell vergessen. Ist man erst einmal in die Wellnessoase eingetaucht, ist Entspannung garantiert.

DER PERFEKTE URLAUB – ZU JEDER JAHRESZEIT

Egal ob Sie im Sommer die wunderschönen Wanderwege erkunden oder im Winter die Pisten hinunterfahren – der Alpenhof ist immer der ideale Start für jede Art von Urlaub. Nach einem ereignisreichen Tag in der Natur freut man sich dann auf ein erfrischendes Bad im Hotelpool und entspannende Saunamomente.

EINZIGARTIGE ERLEBNISSE

Familiäres Zusammensein wird im Alpenhof großgeschrieben. Und so kann man auch die Abende im Hotel gemeinsam verbringen. Sei es bei einem Cocktail, Musikabend, Schnapsbrenn-Event oder einer Weinverkostung. Wer es romantisch mag, sollte die exklusive Pferdekutschenfahrt nicht verpassen. Da funkeln neben den Schneekristallen ganz sicher auch die Augen der Liebsten.

Der Alpenhof in Filzmoos ist mehr als nur ein Hotel – er ist ein Ort der Erholung, der Abenteuer und der familiären Gemeinschaft. Winterblues hat hier keine Chance.



Walchhofer's
Alpenhof ★★☆☆

KONTAKTDATEN

**** HOTEL ALPENHOF

Neuberger Straße 2,
A-5532 Filzmoos

Tel.: +43 (0) 6453 / 87000

Mail: office@alpenhof.com

Web: www.alpenhof.com

*Zwei Jahre gültig ab Ausstellung, ausgenommen Weihnachten und Hochsaison. Buchung auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

MÖCHTEN AUCH SIE DEM WINTERBLUES ENTKOMMEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension plus im ****Walchhofer's Alpenhof zu gewinnen.*

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 30 und freuen Sie sich auf einen perfekten Urlaub in Filzmoos.

mürrisch	linker Nebenfluss der Donau	eine Pflanze versetzen	Wiedereingliederung Kranker (Kurzwort)	Stimmzettelbehälter	die Ackerkrume lockern	natürlicher Kopfschmuck	halb...mittel... (Musik)	Lärm, großes Aufsehen (ugs.)	Turngerät	ein Erdteil	Affe, Weißhandgibbon	Sand-, Schneehäufung
Landstreitkräfte	ein Osteuropäer											
Gebetschlusswort				Hauptstadt der Steiermark			schweiz. Ferienort in Graubünden					US-Nachrichtensender (Abk.)
griechische Göttin					himmelblaue Farbe			Zauberin (griech. Mythologie)				
Riesenschlange				Futterpflanze	römischer Kaiser		Lachsforelle				jedoch, hingegen	englische Prinzessin
Kernfrucht	sich frech und beleidigend äußern		innerster Teil unseres Planeten					Roman von Emile Zola				
								Weltmeer	aus Ängstlichkeit zögern		Knoblauchsoße	
nordische Währungseinheit												
dt. Kinderbuchautor (Michael)												
sich in einen Text vertiefen		unmittelbar zuvor		Stadt in Süditalien				Opernsologesang				
								Schöpfelöffel		kaum hörbar, fast lautlos		Himmelswesen
offener Güterwagen												
deutsche Popsängerin								Wort der Ablehnung				
ein Europäer	Sammlung von Schriftstücken		Zensur					große Warenausstellung	eine der Gezeiten		Werbeschlagnwort	
				prüfen, erproben	spanische Baleareninsel	Fest-, Tanzraum	ein Tierkreiszeichen	Ausruf der Verwunderung	Miterfinder des Telefons			
fleischiger Pflanzenteil					Hafen des antiken Rom				hinderlich, lästig	dickflüssige Getreidepeise	besitzanzeigendes Fürwort	
wohlgenährt, korpulent	augenblickliche Stimmung		Kreuzesinschrift	Frau Abrahams im A. T.			Handlanger					
						einige				französisch: Wasser		
wahrnehmen, fühlen	knie-langer Anorak		Stockwerk	Ringel-, Saugwurm								
Vorsilbe: gegen (griech.)				landwirtschaftliches Anwesen	annähernd, ungefähr	das Paradies	Arbeitsgruppe; Mannschaft	chem. Element, Seltenmetall	europäischer Strom		Ton, Geräusch	Laubbaum
				franz. Schriftsteller (André)			Lärmgerät					eine Zahl
Harnstoff (lateinisch)		Kuhantilope			Feldertrag							
Ab-schieds-gruß				Rock-sängerin: ... Turner			metallhaltiges Mineral			Zweikampf		
									Schlechtwetterzone			



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von Schwedenrätsel & Sudoku finden Sie online unter www.aponovum.com/loesungen



Sudoku

Leicht

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

Schwer

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

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



Rätself & Gewinnen



SERIEN
TIPP



Erkältet und daheim?

Diese Serien helfen gegen Kranksein

Beliebter Wintersport-Ort im Salzburger Land?

F S

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.02.2024.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
- ** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der „The bloom pharmacy“-Apotheken verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inklusive
Halbpension plus im
***Walchhofer's Alpenhof.
www.alpenhof.com

2. & 3. PREIS**

The bloom pharmacy
Hyaluron Körperlotion

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL
GLÜCK!

Schon als Kinder liebten wir das Privileg, dass man, wenn man krank ist, den ganzen Tag auf der Couch liegen und fernsehen darf. Dick eingepackt, mit der Daunendecke, Tee am Tisch und den Taschentüchern samt Fernbedienung in der Hand. Aber egal wie alt man ist: die Genesung schreitet eindeutig schneller voran, wenn man sich fernsehend erholen darf.

Wir haben eine Liste mit Wohlfühl-Serien und Filmen erstellt, um Körper und Geist auf positive Weise anzuregen. Wir wünschen gute (Fernseh-)Genesung!

Fesselnde Serien:

- Grace & Frankie (Netflix)
- The Kominsky Method (Netflix)
- Ragnarök (Netflix)
- Die Durrells - Ein Familien-Abenteuer auf Korfu (Amazon Prime)
- Jane The Virgin (Netflix)
- Downton Abby (Amazon Prime)
- Haus des Geldes (Netflix)
- Vikings: Valhalla (Netflix)

Liebhaber-Filme:

- Julie and Julia
- Little Miss Sunshine
- Tatsächlich... Liebe
- My Big Fat Greek Wedding

PIKANTE KOHLROULADEN



@corinna.schober



www.deliciouslyveggie.com

REZEPT VON
**CORINNA
SCHOBER**
deliciouslyveggie

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- › 200 g Quinoa
- › 8 große Wirsingblätter
- › 2 Karotten
- › 1 Zwiebel
- › 1 Stück Ingwer (1 cm lang)
- › 3 Knoblauchzehen
- › 1 rote Paprika
- › 150 g geräucherter Tofu
- › 4 EL ÖL
- › 3 EL Tomatenmark
- › 2 EL Sojasauce
- › Salz, Pfeffer

© Gräfe und Unzer / Coco Lang

1.

Quinoa heiß abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Wirsingblätter waschen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. Tofu zerbröckeln, beiseitestellen. Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

2.

Backofen auf 200° vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin

glasig dünsten. Knoblauch, Paprika, Karotten und Ingwer hinzufügen und 10 Min. unter Rühren braten. In einer Schüssel Quinoa mit Tomatenmark, Gemüse, Tofu, Sojasauce, Salz und Pfeffer mischen.

3.

Wirsingblätter jeweils mit ca. 4 EL Füllung füllen und aufrollen. Einen ofenfesten Topf mit Deckel fetten. Rouladen einschichten mit übrigem Öl (2 EL) bestreuen. Deckel auflegen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Deckel abnehmen und in weiteren 10 Min. fertig garen.



KOCHBUCH

HERZHAFT VEGAN
... macht satt und glücklich

Weitere Bücher von Corinna („Vegan Backen“, „Vegane One Pot Meals“ usw.) finden Sie hier:



Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-WINTER

VITAMIN TONIKUM

Zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

500 ml

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis 15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-2€



VITAMINSAFT FÜR KINDER

Wohlschmeckende Vitaminergänzung für Klein- und Schulkinder

500 ml

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis 15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-2€



VITAMIN D3 KAPSELN

Für eine ausgewogene Vitamin D-Versorgung

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis 15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-3€



HYALURON AUGEN- UND LIPPENCREME MIT IALUDEEP®

Mildert Fältchen, glättet und spendet Feuchtigkeit

25 ml

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis 15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-25%



CRANBERRY FORTE

Trägt zu einer normalen Funktion von Blase und Harnwegen bei

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis 15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-3€



PANTHENOL FEUCHTIGKEITSCREME

Schützt und beruhigt, für sehr trockene Haut

450 ml

Gutschein gültig von 15.11.2023 bis 15.02.2024. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in allen „The bloom pharmacy“-Apotheken.



-25%

