

G'SUND

KUNDENMAGAZIN

SOMMER. SONNE. STECHMÜCKE.

ERSTE HILFE BEI INSEKTENSTICHEN
SEITE 22

WEGE ZUM GLÜCK

STRATEGIEN FÜR EIN AKTIVES LEBEN
SEITE 30

IMMUNSYSTEM IM SOMMER

GESUND IN DEN URLAUB - ERHOLT ZURÜCK
SEITE 32

AUSG

01

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

SOMMER 2018

salvatorapotheke
mattersburg

MENTALTIPPS FÜR DEN ALLTAG

MUT ZUR UNERREICHBARKEIT

Durch die modernen Kommunikationsmöglichkeiten wie Handy, E-Mail, Internet usw. sind wir 24 Stunden, 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr erreichbar. Durch den Fortschritt der Technik sind Pausen, die sich früher im Alltag von selbst ergeben haben, heute praktisch verschwunden. Früher hat die Antwort auf einen Brief zumindest eine Woche gedauert. Heute wird so mancher schon nervös, wenn nicht innerhalb einer Stunde eine Antwort im E-Mail-Account eingegangen ist! Wir können jetzt 24 Stunden arbeiten und uns ebenso Informationen besorgen („googeln“). Pausen ergeben sich keine mehr beziehungsweise nur in geringem Maße.

Wenn wir heute eine Pause haben wollen, so müssen wir uns bewusst dazu entscheiden. Wenn ich immer und überall erreichbar bin, bin ich zwar am neuesten Stand einer Entwicklung, aber zu welchem Preis? Ich bin ein Getriebener, der sich um seine Erholung, um Ruhe und Muße bringt. Mit dem Erfolg, dass irgendwann gar nichts mehr geht – Burn-out. Neue Techniken brauchen eine neue Kultur in ihrer Anwendung. Dort wo es keine Grenzen mehr gibt, muss ich mich selbst zu Grenzen entschließen. „Bitte nicht stören“, heißt heute: Handy und Laptop abschalten!

Überlegen und bestimmen Sie, wann Sie erreichbar sein wollen und wann nicht! Erst wer zu einem NEIN fähig ist, kann auch wirklich JA sagen. Wer Mut zur Unerreichbarkeit zeigt und sich gut erholt, ist danach wieder leistungsfähig.

www.lebensresort.at



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie haben bestimmt auch schon den einen oder anderen lauen Abend im Freien verbracht. Wahrscheinlich haben Sie dabei aber bereits negative Erlebnisse mit surrenden Plagegeistern – Gelsen & Co. – gehabt. Was es nach einem Insektenstich unbedingt zu beachten gilt, haben wir in einem Beitrag für Sie zusammengefasst.

Angenehme Temperaturen und ungetrübter Sonnenschein locken zunehmend an den See oder ins Schwimmbad und laden zu Wanderungen ein. In dieser Ausgabe unseres Magazins verraten wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper dabei bestmöglich vor der stetig stärker werdenden Sonne bzw. UV-Strahlung schützen können. So schön Radrunden, Bergtouren und viele andere Außenaktivitäten auch sind – vor allem unsere Kinder ziehen sich dabei öfter mal eine Schürfwunde zu. Wie Sie derartige Wunden am besten erstversorgen und optimal verbinden, erfahren Sie ebenfalls.

Weitere interessante Artikel befassen sich mit der Unterstützung des Immunsystems im Sommer, der optimalen Urlaubsvorbereitung und worauf Sie dabei achten sollten – etwa auf eine gut sortierte Reiseapotheke und warum Sie Ihr Handy am besten gar nicht erst einpacken sollten –, wie Sie Verspannungen vorbeugen oder beseitigen können und warum Wassersport wahrscheinlich der beste Sport für Ihre Gelenke ist.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Sommer sowie erholsame Urlaubstage und hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Ratschlägen eine kleine Hilfestellung geben konnten, damit Sie eine möglichst gute Zeit verbringen!

Mit lieben Grüßen,

Dr. Akos Koloszar und Dr. Elisabeth Seedoch

APOTHEKERTIPP

Schürfwunden & Co. richtig behandeln

Sie haben jetzt sicher als Erstes Bilder von aufgeschürften Kinderknien im Kopf und erinnern sich wohl auch an Ihre eigene Kindheit zurück. Wahrscheinlich kaum einer hat die ersten Jahre seines Lebens ohne Schürfwunden überstanden, vor allem Knie und Ellbogen wurden sicher öfter „Opfer“ von Stürzen auf Schotter oder Asphalt. Egal, ob beim Erlernen des Fahrradfahrens oder anderen waghalsigen Unternehmungen, meist hat die Haut an bestimmten Stellen gelitten.

Manchmal lassen sich noch leichte Spuren von früher finden, wenn die Verletzungen zwar relativ gut verheilt, aber je nach Schwere der Abschürfungen trotzdem kleine Narben erhalten geblieben sind. Das liegt daran, dass bei Abschürfungen zumindest die oberste Hautschicht, die sogenannte Epidermis, beim Rutschen auf dem Untergrund durch den Reibungswiderstand stellenweise abgetragen wird. Bei schwereren Stürzen werden auch Schichten unter der Epidermis verletzt, was zu stärkeren Blutungen unmittelbar nach der Abschürfung und Narbenbildungen während des Heilungsverlaufes führen kann. Zudem sind Schürfwunden in der Regel auch deshalb so schmerzhaft, weil es durch sie

oftmals zum Freilegen von Nervenenden kommt. Da der Körper zum Glück in der Lage ist, solche – meist oberflächlichen – Verletzungen der Haut relativ rasch zu reparieren, bleiben nur selten sichtbare Spuren zurück.

Nichtsdestotrotz ist es wichtig, Schürfwunden jeder Art rasch zu versorgen. Da teilweise sehr viele Blutgefäße verletzt werden, können Schürfwunden stark bluten. Am besten greift man hier zu sterilen Kompressen, die aber keinesfalls an der Wunde festkleben dürfen. Dafür eignen sich spezielle „Salbenkompressen“, die bei der Herstellung mit einer neutralen Salbe getränkt werden und dadurch nicht am verletzten Bereich anhaften. Ein häufiger Verbandswechsel führt bei dieser Art der Wundauflage nicht zu weiteren Schmerzen und erlaubt es, die Wunde nach der Erstversorgung in Ruhe zu desinfizieren und entsprechende Mittel für die Wundheilung aufzutragen. Zur Desinfektion eignen sich Präparate mit Jod oder speziell für Schürfwunden und Hautverletzungen entwickelte Salben.

Bei Schürfwunden ist außerdem zu beachten, dass selbst kleinste Fremdkörper, die sich in der Wunde befinden und wegen der Blutungen in der Wunde festkleben, möglichst vollständig entfernt werden. Auch wenn dies sehr schmerzhaft sein kann – Sand, kleine Steinchen, Erde oder auch Glassplitter begünstigen Entzündungen, tieferliegende Verletzungen des Gewebes im Bereich der Abschürfung, manchmal auch eine Blutvergiftung oder Wundheilungsstörungen! Zum Reinigen von Wunden empfiehlt sich am besten eine sterile Kochsalzlösung, mit der die Wunde mehrmals vorsichtig gespült wird. Bei tiefen bzw. großflächigen Abschürfungen mit sehr starken Blutungen ist auf jeden Fall ein Arzt aufzusuchen, der die Wunden versorgt und gegebenenfalls gründlich reinigt!

Da sich im Bereich der Verletzung neues Gewebe bilden muss, um die Wunde gut zu verschließen, sollten Körperbereiche rund um die Abschürfung in den ersten Wochen mittels regelmäßig gewechselter Verbände vor Verunreinigungen und auch vor Sonnenlicht geschützt werden. Die UV-Strahlung der Sonne kann frisches Hautgewebe austrocknen



bzw. zerstören, was zu einer schlechten Wundheilung führt. Zur Unterstützung eignen sich hier Hautpflegeprodukte, die die Haut mit wichtiger Feuchtigkeit und gezielt mit entsprechenden Inhaltsstoffen versorgen, um einen optimalen Heilungsverlauf zu gewährleisten.

Bei allen Fragen zu entsprechenden Produkten zur Wundversorgung und zu weiteren Tipps, wie Sie sich für den Fall zukünftiger Schürfwunden bei Ihnen selbst oder Ihren Kindern wappnen können, informieren wir Sie gerne bei uns in der Apotheke!

Vitawund® Haut gesund



Vitawund® Salbe heilt und desinfiziert gereizte und geschädigte Haut

- Fördert die Heilung gereizter Haut
- Schützt die Haut vor dem Austrocknen
- Unterstützt die Wundheilung



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin. Stand: Juni 2017.

BB-3/WT/17/001

Entgeltliche Einschaltung

DAS GROSSE SCHWITZEN

Wie Sie eine verstärkte Transpiration in den Griff bekommen

Unter Transpiration wird die Absonderung einer Körperflüssigkeit, namentlich Schweiß, über die Haut verstanden. Da dieser Flüssigkeitstransport je nach körperlicher Tätigkeit in verschiedener Intensität erfolgt, nimmt man ihn manchmal gar nicht bzw. kaum, teilweise aber intensiv wahr.

Damit alle seine Funktionen optimal ablaufen, muss unser Organismus seine Temperatur konstant halten. Diese liegt knapp unter 37 °C. Sobald Abweichungen nach oben drohen, wird er aktiv und versucht, den Körper zu kühlen. Dies geschieht dank eines ausgeklügelten Systems meist relativ effizient. Wenn Sie Sport treiben

oder eine anstrengende körperliche Arbeit verrichten, dann heizt sich Ihr Körper auf, während er die dafür nötige Energie produziert. Bei Fieber oder steigender Außentemperatur muss er ebenfalls die Körpertemperatur regulieren bzw. entsprechend senken. Dazu wird in Schweißdrüsen unter der Haut eine entsprechende Menge an Schweiß produziert. Über sämtliche Hautporen, die sich über nahezu die gesamte Körperoberfläche verteilt befinden, wird dieser dann ausgeschieden.

Schweiß ist genaugenommen nicht nur Wasser, sondern eine salzige Flüssigkeit, die auch noch andere Bestandteile, u. a. die Mikronährstoffe Magnesium und Kalzium, enthält. Durch das Austreten an der Hautoberfläche verdunstet er und sorgt dadurch für die nötige Abkühlung. Bei manchen Menschen kann die Menge bei entsprechender Tätigkeit oder grundsätzlich starkem Schwitzen, über den Tag verteilt, durchaus einen Liter oder mehr erreichen. Im Ruhezustand und bei Zimmertemperatur muss der Körper meist sehr wenig regulieren, mit steigender Anstrengung, durch Stress oder Angst, Fieber oder steigende Umgebungstemperatur können hingegen regelrechte Schweißbäche entstehen. Daher ist es nötig, sowohl den Flüssigkeits- als auch den Mineralstoffverlust auszugleichen. Dies geschieht am besten mit speziellen Elektrolytgetränken bzw. ausreichend Wasser und einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.





Wenn Sie die sich oftmals auf der Kleidung abzeichnenden Schweißflecken, vor allem im Achselbereich, reduzieren wollen, dann gibt es Maßnahmen, die Ihnen dabei helfen. Der starke Geruch, der erst entsteht, wenn Schweiß trocknet und von Bakterien auf der Hautoberfläche zersetzt wird, kann ebenfalls reduziert oder sogar vermieden werden. Die richtige Wahl der Bekleidung trägt zur verminderten Schweißproduktion bei. Dicke oder zu viel Kleidung lässt den Körper rasch erhitzen. Stoffe, die für eine gute Luftzirkulation an der Hautoberfläche sorgen, verschaffen Kühlung. Deos, etwa zum Rollen oder als Spray, kommen vorwiegend unter den Achseln zur Anwendung. Sie enthalten Stoffe und ätherische Öle, die Bakterien an der Zersetzung hindern und den Körper- bzw. Schweißgeruch zuverlässig überdecken. Sogenannte Antitranspirantien bremsen die Aktivität der Schweißdrüsen. Sie verstopfen bzw. verengen die Ausgänge der Schweißdrüsen und sorgen dadurch für eine geringere Produktion. Achselpads sind Einlagen aus speziell verarbeiteten Stoffen, die Schweiß aufsaugen und

so Nässeflecken und störende Gerüche verhindern. Sie werden auf die Haut geklebt oder mittels Klettverschluss an der Kleidung befestigt.

In speziellen Fällen werden Schweißdrüsen operativ verschlossen oder entfernt. Diese Eingriffe sollten allerdings nur im Einzelfall durchgeführt werden. Da Schwitzen an sich eine sehr wichtige Körperfunktion ist, sich lieber nicht aus rein ästhetischen Gründen für einen Eingriff entscheiden. Auch bestimmte Krankheiten können ein Grund für übermäßiges Schwitzen sein.

Besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt, welche Ursachen eventuell hierfür vorliegen und welche Maßnahmen sich bei übermäßiger Transpiration eignen.

FIT NACH DEN FERIEN

Wie Schulkinder wieder durchstarten



Sie sind für viele die langersehnte Pause und die Möglichkeit, zu entspannen und abseits von Schule und Lernen die Zeit mit Freunden zu verbringen – die Sommerferien. Wer sich an seine Schulzeit zurückerinnert, wird ebenso denken. Wahrscheinlich nur wenige Kinder vermissen die Schule und finden Ferien „total blöd“.

Den Nutzen von Pausen zur Erholung und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit muss man nicht diskutieren. Es ist praktisch für jeden selbst nachvollziehbar, wie gut einem eine längere Unterbrechung vom stressigen Alltag tut. Die Dauer der Sommerferien kann man zwar kontrovers betrachten – Fakt ist aber, dass Gehirne von Kindern und Jugendlichen über viele Monate mit sehr vielen verschiedenen Inhalten in diversen Unterrichtsfächern geradezu „bombardiert“ und durch viele Diktate, Tests und Schularbeiten extrem gefordert werden. Zu wenig Bewegung während des Großteils des Schuljahres ist auch ein Faktor, der für längere Ferien spricht. Diese gilt es dann, bestmöglich zur Erholung und für mehr Bewegung zu nutzen, sich im Hinblick auf das kommende Schuljahr aber ebenfalls gut vorzubereiten.

Das Wetter ausnutzen

Bewegung und frische Luft müssen wesentliche Teile der Feriengestaltung sein. Auch wenn Smartphone, Internet, Spielkonsole etc. eine wichtige Rolle im Leben von Heranwachsenden spielen, dürfen sportliche Aktivitäten nicht zu kurz kommen. Gerade Jüngere haben meist von Haus aus den Drang, den Tag über aktiv zu sein, das sollten Sie unbedingt unterstützen. Ob das nun im Familienverband oder mit Freunden geschieht, spielt letztendlich keine Rolle, davon profitieren wird aber sicher jeder!

Abwechslung ermöglichen

Während der Schulzeit ist die Freizeit begrenzt, und Sie können mit Ihren Kindern wahrscheinlich selten etwas unternehmen. Falls Sie sich während des Sommers dafür mehr Zeit oder sogar selbst Urlaub nehmen können, dann machen Sie das bitte. Ein gemeinsamer Familienurlaub kann Abwechslung zum gewohnten Alltag schaffen. Befinden sich Ihre Kinder gerade in der Pubertät, sind sie zwar nicht leicht zu ertragen, aber sie brauchen jemanden, der auch während der Ferien Regeln aufstellt bzw. diese kontrolliert und für sie da ist!

Gesund essen

Schulkantinen müssen gesunde Lebensmittel anbieten. Die Frage ist, ob Ihre Kinder dieses Angebot oder die Jause von daheim auch annehmen. Viele sind vor Schulbeginn bzw. zur Mittagszeit regelmäßig in Fastfood-Lokalen oder Supermärkten anzutreffen, wo sie sich mit Süßigkeiten oder Energydrinks versorgen. Während der Ferien können Sie hingegen gemeinsam mit den Kindern einen gesunden Speiseplan erstellen, sogar gemeinsam kochen bzw. in Ruhe essen und vielleicht die Neugier an gesunden Nahrungsmitteln wecken.

Ausreichend Schlaf

Hat Ihr Nachwuchs am Tag viel erlebt und ist davon müde, haben Sie dieses Problem eher nicht, hatten Ihre Kinder aber einen Faulenzer-Tag, sollten Sie sie dennoch zeitig ins Bett schicken. Fernsehen bis frühmorgens oder mitternächtliches Online-Zocken darf auch in den Ferien keinen Platz haben. Selbst wenn keine Tagwache zum Morgengrauen vorgesehen ist, muss ein regelmäßiger Schlaf auch in den Ferien oberste Priorität haben. Letztendlich kann man nur ausgeschlafen für den nächsten Tag richtig fit sein.

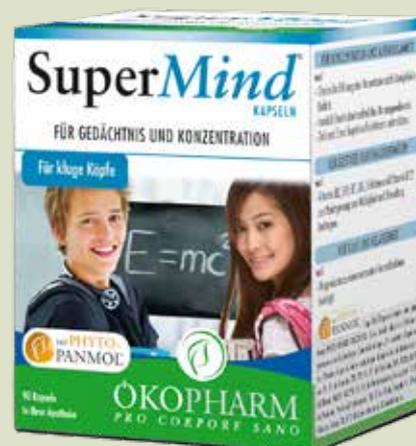
Je älter Ihre Kinder werden, desto weniger werden sie auf Sie hören und sich auch unabhängiger zeigen. Das ist einfach so und gehört zur normalen Entwicklung. Solange sie aber zur Schule gehen und Leistung zeigen müssen, wenn diese gefragt ist, sollten Sie unbedingt, unabhängig von Ferien oder Wochenende, dafür sorgen, dass ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus, eine möglichst gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die Oberhand behalten. So gelingt auch der Start ins neue Schuljahr bestimmt voller Energie!

Nährstoffpower für mehr Spaß am Lernen

Kinder benötigen nicht nur für ihr körperliches Wachstum, sondern auch für die Entwicklung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Ernährungsexperten gehen davon aus, dass der jugendliche Organismus für eine optimale Schulleistung außerdem noch wichtige Nährstoffe benötigt, die gezielt zugeführt werden sollten: B-Vitamine plus Cholin und Inositol sowie die Spurenelemente Zink, Molybdän, Mangan oder Chrom fördern die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung. Magnesium und Kalium wiederum sorgen für mehr psychische Ausgeglichenheit und helfen gegen Schulstress. Vitamin C, Vitamin E und Selen dienen zur Verbesserung der Merkfähigkeit. Ein Forscherteam entwickelte nun eine Bio-Formel aus keimenden Quinoa-Samen, die auf natürliche Weise stimulierend auf die Gehirnaktivität einwirken. Die Formel wird von Ernährungsmedizinern und Apotheken für lern- und konzentrationsschwache Kinder empfohlen und ist unter der Bezeichnung SuperMind® in allen Apotheken Österreichs rezeptfrei erhältlich.

Klinisch erfolgreich getestet

Deutliche Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration: Eine kürzlich durchgeführte Studie mit der speziell auf die Bedürfnisse heranwachsender Kinder abgestimmten Nährstoff-Formel SuperMind® für Gedächtnis und Konzentration brachte erfreuliche Ergebnisse. Angewendet wurde das Präparat bei Kindern und Jugendlichen mit Lern- und Konzentrationsstörungen, in Kooperation mit Kinderärzten: Im Beobachtungszeitraum von 24 Wochen kam es zu einer deutlichen Verbesserung der Aufmerksamkeit und einer Verringerung von Unruhe und Überaktivität. Wutausbrüche und Unaufmerksamkeit konnten mit SuperMind® verringert werden. Auch war mit dem Präparat eine Steigerung der Ausdauer möglich.



GUTES BAUCHGEFÜHL

So beugen Sie Durchfall und Verstopfung im Urlaub vor:

Die gute Nachricht: Sie können schon vor Reiseantritt damit beginnen, die Darmflora zu stärken und auf den Urlaub vorzubereiten. Es gibt verschiedene Präparate in verschiedenen Darreichungsformen, die sich dafür sehr gut eignen. Dazu zählen vor allem Bakterienstämme, die unter diversen Handelsnamen erhältlich sind und dem Darm als wertvolle Helfer dienen. Es ist auch sinnvoll, vorsorglich schon etwas für ein fittes Verdauungssystem zu tun, denn manchmal kann dies rasch durcheinandergeraten. Wir beraten Sie gern zu vorbeugenden Maßnahmen, aber auch zu Mitteln, die benötigt werden, wenn dies bereits geschehen ist.

Hat sich ein Erreger in den Körper geschlichen und eine Durchfallerkrankung ausgelöst, muss zweierlei berücksichtigt werden: einerseits der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust, den es umgehend auszugleichen gilt, andererseits die Notwendigkeit, die Durchfallerkrankung selbst zuverlässig und nachhaltig zu bremsen. Die umgangssprachlich genannten „Kohletabletten“ sind hier oftmals eine gute Wahl, denn Aktivkohle bindet zum einen viele Krankheitserreger für Durchfallerkrankungen und sorgt zum anderen dafür, dass der Stuhl wieder etwas härter wird. Zur richtigen Anwendung fragen Sie bitte bei unseren Apothekerinnen und Apothekern nach, diese erklären Ihnen alles zu Dosierung und Häufigkeit der Anwendung, falls Sie im Urlaub auf entsprechende Präparate angewiesen sind.

Verstopfung oder ein lediglich vorübergehendes Ausbleiben des Stuhlganges, vor allem zu Beginn des Urlaubes, kann mehrere Gründe haben: langes Sitzen während der Fahrt in Auto, Wohnmobil oder Bus, Umstellungen des Alltagsrhyth-



mus bei Schlaf- und Wachzeiten, eine geringere Zufuhr von Flüssigkeit, um während der Reise Klopausen möglichst gering zu halten, ungewohnte Speisen etc. Bei einer länger andauernden Verstopfung muss jedoch nachgeholfen und abgeführt werden, um weitere Komplikationen zu vermeiden. Dabei gilt es allerdings zu bedenken, dass das Abführen möglichst sanft erfolgen muss, damit der Körper – in den meist wärmeren Urlaubsregionen – nicht plötzlich zu viel an Flüssigkeit verliert. Je nach Präparat und Verabreichung kann es auch bis zu 10 Stunden dauern, bis die Wirkung eintritt. Am besten ist, Sie versuchen, sich bereits während und nach der Anreise etwas mehr zu bewegen, viel Flüssigkeit zuzuführen und die Mahlzeiten entsprechend anzupassen. Gemüse und Obst, ausreichend gewaschen, und ballaststoffreiche Nahrung können sich



durchaus bei der Vermeidung einer Verstopfung als nützlich erweisen. Auf jeden Fall ist wichtig, dass Sie sich entspannen und ablenken und den Urlaub möglichst genießen, dann wird sich meist auch der Stuhlgang relativ rasch normalisieren.

Prophylaktisch können Sie bei uns in der Apotheke die passenden Mittel besorgen und dann, je nach Bedarf, gezielt einsetzen – fragen Sie uns einfach nach den verfügbaren Möglichkeiten und packen Sie Durchfallpräparate und Laxanzien zusammen mit anderen wichtigen Arzneien für den Notfall in Ihre Reiseapotheke.

Tipps für viele Urlaubsländer zur Vermeidung von Durchfallerkrankungen:

- Kein Leitungswasser trinken, da dieses leider oftmals nicht ausreichend sauber ist.
- Offenes Speiseeis und Eiswürfel in Getränken möglichst meiden.
- Hände regelmäßig gründlich mit sauberem Wasser und Seife waschen, vor allem nach dem Aufsuchen einer Toilette, ab und zu die Hände auch ordentlich desinfizieren.
- Obst und Gemüse vor dem Verzehr waschen. Keine rohen Speisen verzehren, außer, Sie sind sich sicher, dass keine Verunreinigung vorliegt.
- Lebensmittel, etwa beim Campingurlaub bei Lagerung im Kühlschrank, darauf kontrollieren, dass sie auch ausreichend gekühlt sind und Fliegen und Mücken von allen Nahrungsmitteln fernhalten.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



STOFFWECHSEL UND VERDAUUNG ANKURBELN

Laktobazillen unterstützen die Laktose-Verdauung sowie die Therapie und Prävention von Verdauungsbeschwerden (z. B. Reizdarmsyndrom) und Harn- und Pilzinfektionen.

Die Kombination aus Zeolith und Beta-Glucan mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen des Korianders und des Vitalpilzes Polyporus regt die körpereigene Stoffwechsel- und Verdauungsfunktion.

STOFFWECHSEL-KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

HARNWEGSINFEKT

Nach dem Badespaß kommt das Brennen

Zu Beginn wollen wir endgültig mit dem Vorurteil aufräumen, dass Harnwegsinfekte bzw. Blasenentzündungen ausschließlich Frauen betreffen. Leider ist diese Annahme noch immer sehr weit verbreitet...

Fakt ist: Frauen leiden häufiger an Infektionen der Blase bzw. im Bereich des Unterleibes als Männer, aber grundsätzlich kann es beide Geschlechter und unabhängig vom Alter treffen. Entscheidend hierfür sind u. a. Intimhygiene, Ernährung oder der häufige Wechsel von Geschlechtspartnern, wodurch das Risiko steigt, Bakterien oder Viren zu übertragen, die Harnwegsinfekte auslösen können. Der Kleidungsstil kann ein Aus- und Unterkühlen der entsprechenden Körperregionen begünstigen und so für eine Zystitis, wie die Blasenentzündung medizinisch genannt wird, verantwortlich sein. Damit ist vor allem gemeint: zu wenig wärmende Kleidung während des Winters, Zugluft im Becken- oder Rückenbereich oder das Tragen nasser Badekleidung und langer Aufenthalt in kaltem Wasser. Entzündungen der Harnröhre (medizinisch: Urethritis) und eine Nierenbeckenentzündung (medizinisch: Pyelonephritis) sind ebenfalls Beschwerden im Bereich der Harnwege, werden durch die gleichen Ursachen ausgelöst und können mitunter auch kombiniert auftreten.

Die Hauptursachen sind also nicht geschlechtsspezifisch und Männer daher nicht vor Infekten gefeit. Durch die unterschiedliche Anatomie ist es aber so, dass eine kurze Harnröhre, wie sie bei Frauen zu finden ist, und die Lage



der Körperausgänge prinzipiell ein höheres Risiko schaffen, dass Bakterien aus dem Darmausgang in den Intimbereich gelangen. Eine kurze Harnröhre hat hier den Nachteil, dass Bakterien leichter bzw. schneller von außen Richtung Blase vordringen und so Entzündungen auslösen können. Männer sind allgemein ca. ab dem 40. Lebensjahr mit steigender Tendenz von Harnwegsinfekten betroffen. Eine Prostatavergrößerung – störend, aber häufig harmlos – sorgt dafür, dass beim Urinieren etwas Restharn in der Blase zurückbleibt. Darin können sich Bakterien vermehren und für Probleme sorgen.

Zystitis und Urethritis äußern sich übrigens meist durch Schmerzen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang, lösen häufig vorerst nur atypische Schmerzen aus und werden manchmal sogar mit Regelbeschwerden oder mit Muskelkater verwechselt – abhängig von Ursache und Intensität der Infektion. Da es sich bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen genau genommen um eine Entzündung des Gewebes handelt, das Blase und Harnwege auskleidet, spürt man anfänglich selten etwas davon. Manchmal kann es sogar drei Tage oder länger dauern, bis die Infektion als solche wahrgenommen wird.



Was Sie allerdings vermeiden können, sollten Sie auch tun.

Schwimmen Sie daher nicht lange in kaltem Wasser, um eine Unterkühlung zu vermeiden! Wechseln Sie sofort, nachdem Sie wieder aus dem Wasser gestiegen sind, die Badebekleidung. Mit kalten und nassen Badehosen bzw. Badeanzügen bei windigen Wetterverhältnissen oder im Schatten liegen oder sitzen öffnet einer Harnwegs- oder Blaseninfektion Tür und Tor.

Die Folgen sind sehr unangenehm, stören das Alltagsleben massiv und können auch zu chronischen Leiden führen. Manchmal kann man sich vor Harnwegsinfektionen vorsorglich nicht schützen und muss – je nach Schwere – zu Pflanzenextrakten oder, bei schweren Verläufen, zu Medikamenten greifen. Bei starken Infektionen müssen auch Antibiotika verabreicht werden, die jedoch wiederum eine Blasenentzündung begünstigen können.

Wenden Sie sich im Fall des Falles zu wirksamen und unterstützenden Präparaten – z. B. spezielle Blasen- und Nierentees oder Cranberry-Extrakt –, vertrauensvoll an uns. Wir zeigen Ihnen auch Möglichkeiten, um Blase und Harnwege vorsorglich zu stärken und zu schützen.

UroAkut
BIOBELAT

**D-Mannose
Cranberry**

- ▶ Zur diätetischen Behandlung von **akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**
- ▶ **Anti-adhäsive Wirkung von D-Mannose und Cranberry**
- ▶ **Vitamin C und D3 für das Immunsystem**

D+PAC
Anti-Adhäsionsfakt
klinisch untersucht

Laktosefrei, glutenfrei, hefe frei,
ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Diätisches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

JETZT!

UroAkut
D-Mannose
Cranberry

1000mg D-Mannose und 100mg Cranberry-Extrakt
100 Tabletten

Kwizda
Pharm

www.gesunde-blase.at

11000001003

Entgeltliche Einschaltung

MYOGELOSEN

Das hilft gegen Verspannungen

Ein wenig falsch sitzen da, etwas Zugluft dort und schon kann es passieren: Man hat sich eine Entzündung der Muskelfasern, medizinisch Myogelose genannt, zugezogen. Typisch für diese Entzündung sind vor allem Schmerzen in den hauptsächlich betroffenen Körperstellen wie Oberschenkel, Rücken, Schultern oder Nacken. Zu einer Muskelfaserentzündung kommt es meist durch eine falsche Körperhaltung während der Arbeit, falsch oder übermäßig betriebene Sportarten, aber auch durch innere Verkrampftheit aufgrund von Stress oder anderen psychischen Belastungen.



Wie genau entstehen Myogelosen?

Oftmals sind überbeanspruchte Muskeln der Auslöser. Durch Verspannungen der Muskulatur kommt es zu Durchblutungsstörungen, da die feinen Blutgefäße richtiggehend zusammengepresst werden und so der Zellstoffwechsel eingeschränkt wird. Die Versorgung mit frischem Sauerstoff bleibt aus, Abfallprodukte aus den Zellen werden nicht mehr abtransportiert. Dies ist der Beginn einer Entzündung, die zu stechenden oder krampfartigen Schmerzen führen kann, unbehandelt sogar zu chronischen Schmerzen. Es können

des Weiteren Verdickungen der einzelnen Muskelfasern entstehen, die als druckempfindliche Knoten unter der Haut ertastbar sind und auch Schmerzen verursachen können.

Das Problem hierbei: Durch diese Entzündungen fühlen sich viele Menschen in ihrer Bewegungsfreiheit nach und nach extrem eingeschränkt. Dadurch bewegen sie sich noch weniger oder versuchen, schmerzende Körperstellen zu entlasten, was aber zu noch mehr Verspannungen und Verhärtungen von Muskeln führen kann. Daher ist es unbedingt notwendig, dem möglichst früh entgegenzuwirken.

Behandlung von Muskelverhärtungen

Ein rascher Therapiebeginn ist wesentlich für den Erfolg. So kann chronischen Schmerzen vorgebeugt und ein weiteres Verspannen und Verhärten der Muskeln relativ gut verhindert werden. Je nach Art und Umfang der Muskelverhärtungen kommen in der Praxis folgende Therapiemöglichkeiten zum Einsatz:

- Bei leichten Muskelverhärtungen hilft meist Wärme, die Sie mittels Wärmekissen an Ort und Stelle einsetzen können. Wechselduschen zur Anregung der Durchblutung helfen auch.
- Mit einer Ergotherapie werden die individuellen Ursachen für Muskelprobleme erforscht und versucht, Korrekturen vorzunehmen, die ein weiteres Auftreten verhindern sollen.
- Eine Kombination aus Schmerzmitteln, Krankengymnastik und Medikamenten, die muskelentspannend wirken, verspricht ebenfalls gute Heilungschancen.
- Spezielle Massagen im Rahmen einer osteopraktischen Therapie, zusammengesetzt aus Massage, Akupunktur und Chiropraktik, sorgen für eine bessere Durchblutung der Muskeln.
- Eine Umstellung der Ernährung auf basische Kost kann dazu beitragen, dem Körper weniger Säuren zuzuführen, die ebenfalls Einfluss auf die Gesundheit von Muskeln haben.

Zwei gute Tipps zur Vorbeugung von Myogelosen

Vor jeder sportlichen Betätigung Dehnübungen machen, denn durch fehlendes Aufwärmen kommt es oft zu Muskelverletzungen und -verhärtungen. Nach dem Joggen oder der Nordic-Walking-Runde nicht gleich hinsetzen, sondern noch ein wenig bewegen und nochmals dehnen – das hält die Muskeln im wahrsten Sinn des Wortes geschmeidig. Bei viel Sport für eine ausreichende Magnesiumzufuhr sorgen, ein Mangel kann eine Myogelose begünstigen.

Auf die richtige Körperhaltung achten! Verspannungen werden hauptsächlich durch falsches Sitzen und langes Stehen oder oftmalige falsche Hebe- und Drehbewegungen verursacht. Bei Berufen, die langes Sitzen erfordern, immer wieder aufstehen, um Arme und Füße zu bewegen. Diese Pausen auch nutzen, um frische Luft zu tanken, etwas zu trinken, die Augen zum Entspannen kurz zu schließen und dadurch etwas zu rasten.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



MINERALIEN FÜR MÜDE MUSKELN

Magnesium – ein lebenswichtiges Mineral – trägt zur normalen Funktion von Muskeln (auch während und nach dem Sport) und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen.

MAGNESIUM KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

REISEAPOTHEKE

Alles für einen optimal vorbereiteten Urlaub

Bei Reisen denkt man meist an Urlaub und Entspannung. Doch auch für den Ernstfall können Sie gerüstet sein: Sonnenbrand, Durchfallerkrankungen oder plötzliche Zahn- oder Regelschmerzen stören die Entspannung. Oder Sie waren einer Stechmückenattacke ausgeliefert – in jedem Fall werden Sie froh sein, Ihre Reiseapotheke gut bestückt zu haben. Schmerzmittel, kühlende Cremes und Wundsalben sind darin ebenso zu verstauen wie Pflaster und Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, eine Schere und Einmal-Handschuhe. Zusätzlich gegebenenfalls die Antibabypille in ausreichender Menge für die Dauer des Urlaubes, Kondome und Tampons bzw. Binden einpacken.

Ganz wichtig ist ein geeignetes Behältnis für Medikamente und Co. – spezielle Medikamenten-Taschen – sowie ein Aufbewahrungsort dafür. Medikamente vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und niemals über 20 °C lagern! Reisen Sie mit dem Wohnmobil, bietet sich hier der Kühlschrank an. Steht ein Urlaub im Zelt an und Sie haben einen Kühlschrank dabei, ist die Aufbewahrung auch keine große Kunst. Die Alternative: kleine Kühlboxen, die mittlerweile batteriebetrieben für eine ausreichende Lagerung sorgen.

Bei Flugreisen bitte bedenken, regelmäßig einzunehmende Medikamente im Handgepäck zu transportieren. Änderungen der Abflugzeit etwa können dafür sorgen, dass Sie nicht mehr zum Reisegepäck gelangen. Speziell bei Flugreisen ist zu erwähnen, dass manche Wirkstoffe, die Ihnen in Österreich verordnet wurden, in anderen Ländern nicht erlaubt oder als Suchtmittel eingestuft sind. Für starke Schmerzmittel zum Beispiel oder Psychopharmaka ist es empfehlenswert, eine Ordnungsbestätigung vom Hausarzt zu besorgen, damit die Sicherheitskontrollen am Flughafen problemlos erfolgen können.

Viele Wirkstoffe bzw. Präparate sind in verschiedenen Ländern unter verschiedenen Bezeichnungen zugelassen. Klären Sie vor Reiseantritt, unter welchen Namen Ihnen in Österreich verschriebene Arzneien im Ausland vertrieben werden, für den Fall, dass Ihre Medikamente verloren gehen. Und die internationale Notrufnummer notieren: Unter 112 erreichen Sie weltweit Hilfe.

Wir beraten Sie gerne zur perfekt ausgestatteten Reiseapotheke und anderen Fragen in Bezug auf Medikamente auf Reisen und wünschen Ihnen einen entspannten Urlaub.

Lindert
Sonnenbrand
bei großen und kleinen Kindern

Bepanthen®
Kühlender Schaumspray

Kühlt,
befeuchtet und
unterstützt so die
Heilung

BAYER

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

LAT.MKT.09.2018.7680

30 Jahre schülke Österreich

Stark gegen Scheideninfektionen

octenisept®
+ Vaginal Applikator



Bekämpft lästige Symptome

Wirkt gegen Bakterien und Pilze¹⁻³

Sicher in der Schwangerschaft¹⁻⁵

Farblos, einfach und diskret



Download Broschüre



Schülke & Mayr GmbH, Wien | www.schuelke.at

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

¹ Novakov Mikic & Stojic, 2015; ² Novakov Mikic & Budakov, 2010; ³ Friese et al., 2003; ⁴ Briese et al., 2010; ⁵ Friese et al., 2000

Entgeltliche Einschaltungen

TANTUM VERDE®

Halsschmerzen im Urlaub geht gar nicht!



Zum Glück gibt's Tantum Verde®



* IMS Offtake Q1/2018 01C1 reg. Halsschmerzmittel

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

ANGELINI

10.06.2017/14.07.2017
ANGELINI

SCHAU, DER SOMMER IST DA

So schützen Sie Ihre Haut, Haare und Augen

In erster Linie ist es angenehm, die wärmenden Strahlen der Sonne auf der Haut zu spüren und zu merken, wie sie auch die Seele sanft streicheln. Die Winterdepression, die meist durch Lichtmangel ausgelöst wird und doch so manche von uns allen betrifft, verschwindet mit zunehmender Sonnenscheindauer rasch wieder. Außerdem kurbelt Sonnenlicht indirekt den Stoffwechsel und den Kreislauf an und sorgt für eine steigende Produktion von Vitamin D, das für viele Vorgänge im Körper essenziell ist.

Doch die länger werdenden Tage und die Zunahme der Sonnenstunden bergen auch manche Risiken. Genauer gesagt: die UV-Strahlen der Sonne. Neben Sonnenallergie und Sonnenbrand sind hierbei ein Sonnenstich, starke – manchmal irreparable – Irritationen der Netzhaut des Auges und ausgetrocknetes, kaputtes Haar unterschätzte Gefahren. UV-Strahlen sind in der Lage, die menschliche DNA sowie die Zellen zu schädigen. Außerdem entstehen bei längerem Aufenthalt in der prallen Sonne vermehrt freie Radikale in der Haut. Diese durch die UV-Strahlung ausgelösten Vorgänge können u. a. Hautkrebs begünstigen.

Sie können Ihre Haut, Haare und Augen auf zweierlei Arten schützen. Von außen geschieht dies mittels Cremes und Sprays, die auf die Haut aufgetragen werden und eine Schutzschicht

bilden. Ihre Augen können Sie mittels Sonnenbrille und Sonnenschirm schützen, Kopf und Haare am besten mit einer Kopfbedeckung, speziellen Tüchern oder ebenfalls mit einem Sonnenschirm. Allgemein ist aber der Aufenthalt im Schatten dem in der Sonne vorzuziehen, um möglichst wenig UV-Strahlen abzubekommen. Von innen schützen bzw. unterstützen Sie Haut, Haare und Augen mit der Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit, die vor allem die Haut nach Aufenthalt in der Sonne dringend braucht. Eine gesunde Nahrung ist hilfreich, um der Sonne bestmöglich gewappnet entgegenzutreten. Gemüse und Obst enthalten sogenannte Antioxidantien, die in der Lage sind, freie Radikale zu neutralisieren. Vollkornprodukte und eine allgemein ausgewogene Ernährung liefern dem Körper die Basis, seine Zellen besser vor übermäßiger UV-Strahlung zu schützen.

So schützen Sie sich bestmöglich vor der Sonne:

Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen und die „Dosis“ nach und nach steigern. Die Haut ist nach dem Winter empfindlich und reagiert schon nach wenigen Minuten auf die direkte Sonne.

Wirksame Sonnenschutzmittel müssen einen ausreichenden Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlung bieten. Hier am besten sorgfältig vergleichen, bei Unsicherheit nachfragen und auf geprüfte und qualitativ hochwertige Produkte aus der Apotheke vertrauen.

Nie in der prallen Mittagssonne aufhalten, die Intensität der Strahlung ist hier am stärksten. Aber auch im Schatten kann Sie ein Sonnenbrand heimsuchen, also dort besser ebenfalls nur eingecremt aufhalten.

Schützende Sonnencremen und After-Sun-Präparate immer entsprechend Ihres Hauttyps auswählen. Dazu gibt es kompetente Fachberatungen in Ihrer Apotheke oder bei einem Dermatologen.

Das Tragen von Kleidung kann zwar zum Teil Sonnenbrand und Sonnenallergie ausbremsen, grobmaschige oder dünne Stoffe lassen aber noch einiges an UV-Strahlung durch. Auch hier ist Vorsicht besser als Nachsicht, speziell bei Kleinkindern und Kindern.

In die Sonne stets nur mit geschütztem Kopf. Kappe, Sonnenhut oder auch ein Sonnenschirm, speziell für die Abwehr von UV-Strahlen geeignet, bieten eine Möglichkeit. So schützen Sie sich vor einem Sonnenstich und Ihre Haare vor Austrocknung.

Sonnenbrillen tragen, die vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützen. Nie direkt in die Sonne blicken, auch nicht mit geschlossenen Augenlidern. Am Strand, Seeufer oder auf einem Boot nicht ungeschützt aufs Wasser blicken, die Reflektionen der Sonne sind ebenfalls gefährlich.





SERIE MIKRONÄHRSTOFFE: ZINK IM BLICKPUNKT

Zink gehört per allgemeiner Definition und aufgrund seiner chemischen Struktur bzw. physikalischen Eigenschaften zur Gruppe der Metalle. In seiner Erscheinung ist es spröde und die Farbe bläulich-weiß. Verwendet wird Zink überwiegend, um Stahl vor Korrosion zu schützen – das sogenannte Verzinken, also das Überziehen mit einer dünnen Schicht Zink.

Sie fragen sich jetzt sicher, warum wir diesem in der Industrie verwendeten Metall an dieser Stelle besondere Aufmerksamkeit widmen. Nun, was viele bestimmt noch nicht gewusst haben: Zink spielt eine wichtige Rolle im menschlichen Stoffwechsel und ist ein wesentlicher Bestandteil vieler Enzyme im Körper. Es ist unter anderem am Fett-, Zucker- und Eiweißstoffwechsel beteiligt, unterstützt

das Immunsystem sowie das Zellwachstum und ist notwendig für den fehlerlosen Aufbau unserer Erbsubstanz, also der DNA.

Zink kann jedoch nicht vom Organismus selbst hergestellt werden und auch nicht lange gespeichert werden, deswegen muss es regelmäßig über die Nahrung in den Körper gelangen. Eine einseitige Ernährung oder bestimmte Darmkrankheiten, die eine Aufnahme erschweren, können dann zu einem Zinkmangel führen. Betroffen von einem Zinkmangel aus biologischen Gründen, etwa während der Wachstumsphase oder wegen der Regelblutung, sind also vor allem Säuglinge, Jugendliche bzw. Frauen vor der Menopause. Ältere Menschen, ungefähr ab dem Pensionsalter, haben allgemein einen erhöhten Tagesbedarf an Zink, da durch den Alterungsprozess viele Vorgänge im Körper, etwa Zellerneuerung oder Stoffwechsel, nicht mehr in den gewohnten Zeitabständen ablaufen.

Neben Erkrankungen des Verdauungstraktes und den anderen erwähnten Gründen kann auch ein Überschuss an

Eisen oder Kupfer im Körper für Zinkmangel verantwortlich sein. Meist geschieht dies als Folge einer übermäßigen Zufuhr – etwa durch Lebensmittel mit hohem Eisengehalt, z. B. Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Sesam, Quinoa oder Tierleber, oder bei Frauen als empfohlener Ausgleich zum monatlichen Blutverlust während der Periode. Kupfer kann, z. B. durch die Nahrung, u. a. aus Kichererbsen, Soja, Roggenbrot, Haselnüssen, Schokolade oder Emmentaler, oder beim Trinken aus alten Wasserleitungen, einen hohen Gehalt im menschlichen Körper verursachen. Eisen und Kupfer sind beide Gegenspieler, sogenannte Antagonisten, von Zink und hemmen eine Aufnahme dieses essenziellen Stoffes.

Ein Zinkmangel äußert sich u. a. durch folgende Symptome:

- schlechter werdende Immunabwehr
- Haarausfall
- Wachstumsstörungen
- Blutarmut
- brüchige Nägel
- trockene Haut
- Unfruchtbarkeit beim Mann

Um einen Mangel auszugleichen, kann man zinkreiche Lebensmittel, wie Haferflocken, Tierleber, Austern, Emmentaler, Rindfleisch, Paranüsse, Lammfleisch und Mais, in den Speiseplan integrieren. Das Problem hierbei ist aber einerseits, dass die enthaltenen Mengen durchaus schwanken können, was einen existierenden, starken Mangel wahrscheinlich nicht ausreichend behebt. Andererseits kann es passieren, dass Sie sich an den aufgeführten Nahrungsmitteln irgendwann sattessen. Speziell ausgesuchte und sorgfältig hergestellte Präparate zur adäquaten und kontinuierlichen Zufuhr sind hingegen die optimale Wahl für die Versorgung mit hochwertigem Zink. Wenn Sie gerne Knäckebrot, Hirse, Hühnerfleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Camembert, Joghurt, Milch oder Kartoffeln zu sich nehmen, dann bietet sich eine Nahrungsergänzung besonders an, denn dieses Nahrungsmittel liefern eher nur geringe Mengen des wichtigen Mikronährstoffes.

Wenn Sie mehr über Zink bzw. Zinkmangel und die Möglichkeiten, Mangelerscheinungen effektiv zu beheben, erfahren wollen, dann fragen Sie bitte jederzeit unsere Apothekerinnen und Apotheker.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



**MIKRONÄHRSTOFF
GANZ GROSS**

Zink trägt zum normalen Stoffwechsel und zur Synthese diverser Mikro- und Makronährstoffe bei. Das Spurenelement hat eine Funktion beim Erhalt der Schönheit (Haut, Haare und Nägel), für das Immunsystem, die Reproduktion (Testosteronspiegel und Zellteilung) sowie bei kognitiven Funktionen (Gedächtnis).

ZINK 30 KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

SOMMER. SONNE. STECHMÜCKE.

Erste Hilfe bei Insektenstichen

Nun ist der Winter endlich überstanden, und der Frühling ist eingezogen. Vielleicht haben Sie es jedoch schon beim Autofahren an der Windschutzscheibe oder den ersten lauen Abenden im Freien bemerkt: Insekten sind wieder verbreitet unterwegs.

Millionen der kleinen Plagegeister – u. a. Gelsen, Mücken, Schnaken – schwirren durch die Luft und sind teils extrem lästig. Zum Glück sind manche davon nur nervig und stören lediglich durch Geräusche – ein leises bis mittellautes Summen – oder landen im Glas Wein, das Sie beim Sonnenuntergang auf Terrasse oder Balkon genießen. Andere Insektenarten hingegen, vor allem die Weibchen, sind nicht so harmlos. Auf der Suche nach Blut, das sie als Nahrung und zum Eierlegen benötigen, sind Stechmücken besonders aggressiv und können uns regelrecht heimsuchen. Dabei kommt es zu Stichen, die einen manchmal tagelang beschäftigen, da die Einstichstelle juckt und teilweise auch anschwillt. Dies liegt am Ablauf des Stechens: Der speziell entwickelte Rüssel der Stechmückenweibchen gibt während des Eindringens in Blutgefäße direkt unter der Haut mit dem Speichel ein Sekret ab, das die Einstichstelle betäubt. Dadurch wird der Stich nicht sofort bemerkt, und das Insekt kann unbemerkt Blut abzapfen – meist liegt die gesaugte Menge sogar über dem eigenen Körpergewicht. Das menschliche Immunsystem reagiert wegen der zuvor



erfolgten Betäubung verspätet auf die kleine Verletzung. Das Resultat: Ein Jucken und Kribbeln, das vor allem Kinder häufig dazu zwingt, sich zu kratzen und an der Einstichstelle zu reiben. Dadurch kann es aber zu Entzündungen der Haut und größeren Wunden kommen. Im Extremfall droht sogar eine Blutvergiftung, die sogenannte Sepsis, die meist viel unangenehmer ist als der eigentliche Stich selbst. Daher gilt es, nach einem Stich Maßnahmen zu treffen, die den Juckreiz möglichst stillen oder zumindest abmildern.

Zudem können durch Insektenstiche Krankheiten übertragen werden. In unseren Breiten geschieht das zwar selten, in den Tropen hingegen, wo neben Gelbfieber oder Malaria sogar Fadenwürmer durch Stechmücken verbreitet werden, steigt das Risiko einer Erkrankung enorm. Ganz unbedenklich sind aber auch in Österreich manche Insektenstiche nicht. Borreliose kann unter Umständen eine mögliche Gefahr darstellen. Ebenfalls in diesem Zusammenhang wichtig zu erwähnen: Bienen und Wespen. Auch diese zählen zu den Insekten und ihre Stiche können schwerwiegende Folgen haben, bei manchen Menschen aufgrund einer Insektengiftallergie sogar einen anaphylaktischen Schock auslösen. Bei einem Bienen- oder Wespenstich reagiert das Immunsystem stärker, was größere Schmerzen verursacht, und – abhängig von der Einstichstelle – lebensbedrohlich werden kann, etwa bei Stichen in Mund oder Rachen bzw.



am Hals. Hier kann durch eine Schwellung im Bereich der Einstichsstelle die Atmung erschwert oder blockiert werden, was im Extremfall zum Tod führt. Hier gilt es ebenfalls, möglichst rasch zu handeln.

Erste Hilfe nach Insektenstichen

Auf keinen Fall kratzen! Um Juckreiz und Schwellungen möglichst gering zu halten, die Einstichsstelle mit einem alkoholfreien Desinfektionsmittel betupfen. Anschließend eine leicht austrocknende und idealerweise desinfizierende Creme auftragen und die betroffene Stelle gut kühlen.

In unserer Apotheke erhalten Sie diese und andere Präparate, die sich für eine Erstversorgung von Insektenstichen besonders gut eignen.

Nach einem Bienenstich zuerst den Stachel entfernen. Ist ein Notfall-Set vorhanden, nach Stichen von Bienen, Wespen usw. entsprechende Maßnahmen ergreifen (Adrenalin-spritze), den Notarzt alarmieren, den Betroffenen hinsetzen, bei Schock Beine hochlagern, bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage bringen.

INSEKTENSTICH? Juckt uns nicht!



- ✓ **schmerz- und juckreizstillend**
- ✓ **abschwellend**
- ✓ **desinfizierend**

Insecticum[®]

Qualität aus Ihrer Apotheke!

www.insecticum.at

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

STRESS

Gekonnt abschalten und entspannen im Urlaub

Das Leben in der digitalisierten Welt hat Vor-, aber auch Nachteile. Während des Urlaubes sollten Sie daher im wahrsten Sinne des Wortes mal abschalten. Smartphone, Tablet, Laptop – Power: off! Aber auch andere Faktoren, etwa Stress oder Umgebungslärm, beeinflussen unseren Alltag und ob wir uns ausgepowert fühlen. Daher ist ein Urlaub bestimmt früher oder später nötig.

Dieser lässt sich mit einer entsprechenden Vorbereitung gut organisieren. Außer etwas Kleidung, Reisepass und Vorfreude gibt es nämlich viele Dinge, die Sie wahrscheinlich benötigen. Eine nach und nach ergänzte Liste hilft beim Packen. Sie werden bald feststellen, dass noch einiges vorbereitet und eingekauft werden muss. Was niemals fehlen darf: eine gut ausgestattete Reiseapotheke, Taschenlampe inklusive Batterien, diverse mitzuführende Utensilien laut Vorschriften in den jeweiligen Reiseländern (vorab bei ÖAMTC/ARBÖ informieren), ausreichend Getränke für die Fahrt und aktuelle Straßenkarten fürs Navi oder auch aus Papier.

Ein entspannter Urlaub beginnt mit einer entspannten Ankunft. Wenn Sie selbst mit Auto, Motorrad oder Wohnmobil reisen, empfiehlt es sich daher, vor der Abfahrt ein bisschen vorzuschlafen – müde und ausgelaugt sollten Sie auf keinen Fall aufbrechen! Das Losfahren möglichst so legen, dass Sie nicht an den ersten Ferientagen bzw. an einem Wochenende starten. Manchmal ist das wegen einer „effektiven Einteilung“ der Urlaubstage zwar so gewünscht, aber Sie werden wahrschein-

lich mehr Zeit und Nerven verlieren als gewinnen, wenn Sie gleichzeitig mit allen anderen Urlaubern aufbrechen. Für die Heimreise gilt dasselbe!

Wenn Sie am Ziel angekommen sind, dann fallen Sie nicht sofort in alte Muster. Sie sind nun – hoffentlich bei strahlendem Sonnenschein und guten Wetterprognosen – dort angekommen, wo Sie sich entspannen sollen. Sie werden wahrscheinlich Freunde oder Angehörige telefonisch oder per Nachricht informieren wollen, dass Sie gut gelandet sind, dagegen ist auch nichts einzuwenden. Aber dann sollten Sie alle Geräte, über die Sie daheim nahezu ununterbrochen erreichbar sind, abschalten und den beginnenden Urlaub endlich genießen! In seltenen Fällen kann Ihr Chef verlangen, dass Sie verfügbar sind – bitte vorab klären, ob dies wirklich nötig ist. Wer Telefon und Laptop im Urlaub ausschalten kann, der wird von den positiven Effekten der Entspannung profitieren. Wer sich aber von seinen Geräten bzw. dem ständigen Klingeln, Piepsen und Vibrieren nicht trennen will, der wird die kommenden Tage kaum auskosten können. Viele merken gar nicht, wie sehr sie der permanente Drang, immer erreichbar sein zu wollen, und der Alltagstrott langsam auslaugen.



Warum wir das ständig explizit erwähnen? Ein Urlaub soll nicht nur ein befristeter Aufenthalt außerhalb der eigenen vier Wände, sondern in jeder Hinsicht etwas Besonderes sein, eine Abwechslung zum Alltag. Selbst Fachleute sprechen hierbei von einem „Tapetenwechsel“, der sehr vielen Menschen dabei hilft, sich zu erholen. Wie genau Sie Ihren Urlaub gestalten, bleibt aber natürlich Ihnen überlassen. Wir legen Ihnen nur ans Herz, sich intensiv mit Ihrem Urlaubsland zu beschäftigen, in seine Kultur einzutauchen, fremde Speisen zu versuchen und unbekannte Landschaften zu erkunden. Oder Sie legen sich einfach faul an den Strand oder auf die Poolterrasse, natürlich immer mit ausreichend Sonnenschutz versehen und nur für eine begrenzte Zeit.

Ob Sie ans Mittelmeer, durch Skandinavien oder auf einen anderen Kontinent reisen oder einen Heimaturlaub, aufgepeppt mit geschichtlichen oder folkloristischen Ausflügen, verbringen – tanken Sie Kraft und genießen Sie die vielen besonderen Eindrücke, die Sie erfahren!

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Urlaub!



TIPP AUS IHRER APOTHEKE



STRESS LASS NACH

B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei.

Die essentielle Aminosäure L-Tryptophan und die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Griffonia unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen.

ANTISTRESS KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

VON LOW FAT BIS LOW CARB

Welche Diät hilft wirklich?



Paleo, 5:2, Trennkost, FdH, Atkins ... haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Sie nur Bahnhof verstehen? Bei dieser Aufzählung handelt es sich um Namen verschiedener Diäten, die vielen unter Ihnen wahrscheinlich unbekannt sind, die der eine oder die andere aber vielleicht sogar schon versucht hat.

Ob diese teilweise fragwürdigen Diäten von Erfolg gekrönt waren und ob Sie sie weiterempfehlen, müssen Sie selbst für sich beantworten.

Diäten werden schon lange diskutiert und es gibt immer wieder neue Forschungen und Studien, die zwar interessante Aufschlüsse bieten – manchmal aber auch lange propagierte Diät-Ideen widerlegen. Grundsätzlich kann man sagen, dass vielen Diäten immer ein Verzicht einer gewissen Nahrungsmittelgruppe oder eines bestimmten Lebensmittels oder gar Ideologien ohne ernährungswissenschaftlichem Ansatz zugrunde liegen, was sogar zu einer einseitigen Ernährung führen kann, die mittel- und langfristig sehr ungesund ist. Fehlende Nährstoffe müssen dann unbedingt mittels Nahrungsergänzungen zugeführt werden.

Zudem machen viele Menschen eine Diät meist nur, um rasch ein paar Kilos loszuwerden oder weil sie gerade angesagt ist. Nach einer Weile wird sie dann beendet, und Kilo um Kilo wird sukzessive wieder zugelegt. Die wahre Herausforderung einer Diät ist nämlich oft nicht die Diät selbst, wo man anfangs begeistert recherchiert, neue Rezepte ausprobiert und sich von den ersten purzelnden Kilos motivieren

lässt, sondern oftmals die (manchmal lange) Zeit danach. Für einige Wochen kein Fett, keinen Zucker, keinen Alkohol oder eventuell keine Nudeln zu konsumieren, das hält man locker durch, schwierig wird es erst, wenn die anfängliche Euphorie weicht. Diejenigen unter Ihnen, die aus gesundheitlichen Gründen ihr Gewicht reduzieren und danach strikt halten müssen, wissen sehr gut, was damit gemeint ist.

Wenn man an Übergewicht, Bluthochdruck etc. leidet, ist eine Gewichtsreduktion grundsätzlich zu begrüßen und sinnvoll, profitiert man doch von Vorteilen: Gelenke werden entlastet, der Blutdruck nähert sich mit weniger Körpergewicht wieder halbwegs den Normalwerten an, man bekommt häufig wieder leichter Luft bei körperlichen Anstrengungen ... Wichtig im Zuge einer verträglichen Diät ist aber immer das Zusammenspiel von bewusster, gesunder Ernährung und Bewegung. Ohne Bewegung können sie kaum wirklich nachhaltig bzw. langfristig funktionieren und zum gewünschten Erfolg führen, denn viele Diäten zur Gewichtsverringerung ohne zusätzlicher Bewegung wären so nur eine nette Umschreibung für schlichtes Hungern, was dem Körper mehr schadet als nützt.

Welche Diät „funktioniert“ und wirklich dabei hilft, das Gewicht auf tatsächlich gesunde Weise zu reduzieren, lässt sich wahrscheinlich von niemandem pauschal beantworten. Am sinnvollsten sind jedoch die Ansätze, die allgemein weniger Fett empfehlen, eine Reduktion der Gesamtmenge an Zutaten/Beilagen vorschlagen, sich mit den Essenszeiten beschäftigen und auch Sport in den Diät-Plan integrieren. Allgemein darf davon ausgegangen werden, dass ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung mit Bio-Gemüse und besser selten statt öfter Fleisch die optimale Kombination ist, um sein Wunschziel zu erreichen. Zu viel von etwas ist nie gesund, daher ist eine diesbezügliche Reduktion zu empfehlen, ein totaler Verzicht ist jedoch nur selten angebracht. Den Begriff der „Diät“ braucht es aber oft wahrscheinlich nur, um sich dessen wieder bewusst zu werden.

Wenn Sie wollen, dann versuchen Sie eine Methode, die Ihnen zusagt, halten Sie aber nicht stur daran fest, wenn Sie merken, dass die Diät Ihnen nicht guttut, und sprechen Sie mit uns darüber, wir haben nützliche Tipps für Sie parat!

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



SO PURZELN DIE KILOS

Aminosäuren und Chitosan steigern, gemeinsam mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Grüntee, Mate, Guarana, Pomeranze, Ingwerwurzel, Garcinia cambogia und Cayennepfeffer, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zink trägt zum normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.

FATBURNER KAPSELN

60 Stk.

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

WASSERSPORT

So macht Bewegung im Sommer Spaß und schont die Gelenke

Bewegung ist grundsätzlich gut für Körper, Herz und Kreislauf, kann aber bei zunehmendem Alter, Übergewicht oder falscher Belastung, etwa beim Joggen, mit der Zeit zu Gelenkproblemen führen. Hier ist es wichtig, auf die ersten Symptome zu reagieren und sie nicht zu ignorieren, denn meist ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die sogenannte Arthrose, für Gelenkschmerzen verantwortlich. Der Hauptgrund: Die Gelenkknorpel in der Gelenkkapsel nutzen sich ab oder die Gelenkflüssigkeit, auch Gelenkschmiere genannt, kann ihre Arbeit als Puffer- bzw. Gleitmittel zwischen den Gelenkknorpeln nicht mehr einwandfrei verrichten. Am besten ist also, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen und möglichst gelenkschonende Sportarten zu wählen. Neben Radfahren und Langlaufen ist dies vor allem Schwimmen. Seit Wochen haben dank der frühlommerlichen Temperaturen manche Seen schon Badetemperaturen. Zudem haben bereits alle Freibäder wieder geöffnet – allerhöchste Zeit also, sich ins Nass zu stürzen!

Warum ist Schwimmen so schonend für die Gelenke?

Durch den Umstand, dass die Gelenke – im Gegensatz zum Gehen, Joggen etc. – das eigene Körpergewicht nicht tragen und auch keine heftigen Stöße abfedern müssen, werden sie nur minimal belastet. Beim Schwimmen werden zudem Bewegungen – vor allem der Schulter – ausgeführt, die bei der Hausarbeit, im Büro, beim Sitzen im Auto oder anderen Tätigkeiten nicht oder nur marginal vorkommen. Außerdem erfolgen Bewegungen beim Schwimmen – ebenso beim Rudern und beim Radfahren –, wenn man sie richtig ausführt, fließend und nicht ruck- oder stoßartig. Aber nicht nur Schwimmen an sich ist gesund, auch andere Arten der Ertüchtigung im Wasser sind optimal für die Gelenke. Aqua-Gymnastik empfiehlt sich hierbei besonders, genauso wie auch Aqua-Jogging. Bei allen 3 Sportarten werden Ausdauer



und Kraft trainiert, und nebenbei macht es irrsinnig viel Spaß, Abkühlung und Bewegung in einem zu genießen! Ein weiterer Vorteil von Wassersport: Durch den Wasserauftrieb und den Widerstand bei Bewegungen im Wasser werden zwar die Gelenke vor ruckartigen Bewegungen und Stößen geschützt, viele eingesetzte Muskeln werden hingegen beansprucht und verrichten so mehr Arbeit, was die Kraftkammer oder eine Diät durchaus ersetzen kann.

Leiden Sie bereits an Gelenkbeschwerden, sollten Sie dennoch Sportarten, die die Gelenke nicht zu stark belasten, ausüben. Auch angeschlagene Gelenke brauchen Bewegung, zudem werden abgeriebene Knorpelteilchen, die innerhalb des Gelenks zusätzlich für Schmerzen sorgen, besser abtransportiert.

Unterstützung zum Erhalt von Knorpeln und Gelenkflüssigkeit sowie interessante Infos zur Vorbeugung von Arthrose erhalten Sie bei uns in der Apotheke – Ihre Gelenke werden es Ihnen danken!



Einige Hinweise und allgemeine Ratschläge zum Schwimmen

- ✓ Brustschwimmen belastet die Halswirbelsäule und beansprucht die Schultern mehr als gewohnt, daher am besten Rückenschwimmen oder Kraulen oder zumindest öfter zwischen den 3 Schwimmstilen wechseln.
- ✓ Ruckartige Stöße mit den Beinen vermeiden bzw. den Fußschlag beim Brustschwimmen nicht zu weit öffnen, dies kann den Meniskus überfordern und zu Schäden führen.
- ✓ Nach einer Mahlzeit nicht gleich ins Wasser gehen, der Körper benötigt für die Verdauung viel Energie. Vor allem Kreislaufprobleme können daher auftreten, besonders bei älteren Menschen!
- ✓ Nach dem Schwimmen nasse Badekleidung rasch ausziehen, denn sonst können unter Umständen ein Harnwegsinfekt oder gar Hämorrhoiden drohen.
- ✓ Ohren bzw. den äußeren Gehörgang – wenn nötig – beim Schwimmen schützen und vorsichtig abtrocknen, bevor man mit dem Fahrrad oder mit dem Auto bei geöffnetem Fenster heimwärts fährt, die Zugluft kann eine Ohrenentzündung begünstigen.



Alpinamed[®]
URKRAFT
DER NATUR

Stark bei Gelenksbeschwerden

durch Abnützung oder rheumatische Entzündung.



- ✓ Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken.
- ✓ Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit.
- ✓ Nur eine Kapsel täglich.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.



Kuranwendung tut gut und zahlt sich aus: mit Sammelpass jetzt bis zu 25 % sparen! Pass erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter www.alpinamed.at.

CCB-ALP-MOK80907

Entgeltliche Einschaltung

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich, www.alpinamed.at

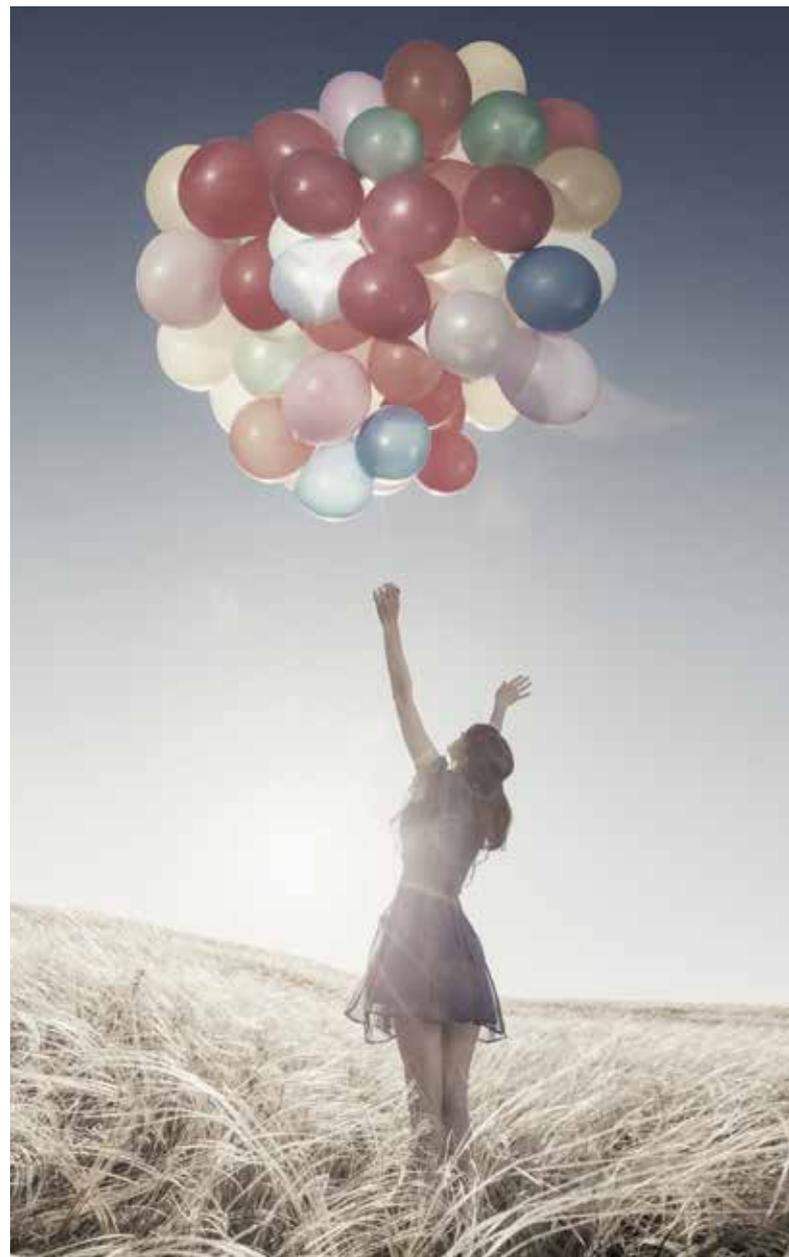
WEGE ZUM GLÜCK

Strategien für mehr Lebensfreude

Wer kennt sie nicht, die Menschen, die einem, fröhlich pfeifend, auf dem Gehsteig begegnen, während man von Termin zu Termin eilt? Oder die, die einem schon frühmorgens in Bus oder Bahn mit einem Lächeln auf den Lippen einen guten Morgen wünschen oder einen freundlichen Blick zuwerfen, während man verschlafen und etwas missmutig versucht, in den Tag hineinzufinden? Oder sind Sie vielleicht gar einer dieser gut gelaunten Menschen?

Ja, es gibt Menschen, die sind Zeit ihres Lebens glücklich und zufrieden, und manche davon schon seit ihrer Geburt, aber es gibt auch solche, die es nicht sind. Die Ursachen hierfür sind vielfältig, und ab und zu ist es ganz normal, „schlecht drauf“ zu sein. Im Prinzip stimmt aber das Sprichwort, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied sei. Nur ... was kann man tun, um mehr Lebensfreude zu verspüren?

Eine wichtige Rolle spielt die sogenannte Work-Life-Balance – die Vereinbarkeit von Beruf und Freizeit bzw. Familie und die Zusammenhänge dazwischen. Wer erschöpft von



der Arbeit nach Hause kommt, hat kaum Lust und Energie, sich einen guten Ausgleich zu schaffen. Wer seine Freizeit übermäßig auskostet, geht ausgepowert zur Arbeit und bringt nicht die geforderte Leistung. Dies kann früher oder später zu einer Unzufriedenheit und Unausgeglichenheit, ja sogar Überforderung, führen, die sich dann durch schlechte Laune äußert. Hier gilt es, die Arbeits- und Freizeit optimal zu nutzen!

Hand in Hand mit Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit gehen unsere Essgewohnheiten. Eine bewusst gesunde

Ernährung ist ein Schlüssel zu mehr Vitalität. Wer sich Zeit bei den Mahlzeiten lässt und diese aus gesunden, vollwertigen Zutaten zusammenstellt, kann dazu beitragen, dass der Körper mit Energie und wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Diese sind immens wichtig für einen funktionierenden Organismus – und auch für die Produktion von Hormonen, die unsere Stimmung maßgeblich beeinflussen.

Der oft zitierte Bewegungsmangel steht einer ausgeglichenen Lebensweise im wahrsten Sinne des Wortes im Weg. Langes Sitzen in Beruf, Schule oder Studium und falsche Körperhaltungen über den Tag sorgen meist für Verspannungen bzw. Rückenprobleme und führen folglich zu Schmerzen, die wiederum negativ auf die Stimmung wirken. Wichtig ist dabei nicht, dass Sie jeden Tag einen Gipfel besteigen oder mehrere Stunden auf dem Fahrrad sitzen, sondern lediglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft verbringen, mit einem Spaziergang, einer Runde Jogging, zu Pferd etc.

Neben körperlichen Komponenten mit zu wenig Bewegung und berufsbedingter zeitlich eingeschränkter Freizeitgestaltung ist auch der psychische bzw. mentale Bereich entscheidend für das Glücklichein. Negative Situationen ziehen einen hinunter, was es schwerer macht als sonst, sich zu motivieren und positive Aspekte des Lebens zu sehen. Doch genau das ist ein weiterer entscheidender Punkt: Denken Sie weiterhin positiv! Das Leben ist nicht immer fair, und negative Erlebnisse gehören einfach dazu – man muss es nehmen, wie es ist. Fast jeder negative Moment kann auch etwas Positives aufzeigen.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es unmöglich ist, stets topmotiviert und gut gelaunt zu sein, dass Stress im Beruf und familiäre Situationen manchmal belasten und dass eine gesunde Ernährung allein nicht hilft, glücklich zu sein. Wir wissen aber auch, dass man mit wertvollen und ausgesuchten Präparaten einen entscheidenden Beitrag dazu leisten kann. Sprechen Sie mit uns über Möglichkeiten, die sich etwa zur Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit, für mentale Kraft und bei Nährstoffmangel als Unterstützung eignen. Dann funktioniert das positive Denken auch wieder leichter – nur sich mehr bewegen und Ihre Zeit besser einteilen müssen Sie selbst!

Stimmungsmacher für die Seele

Was wir essen, nährt nicht nur unseren Körper, sondern wirkt auch auf die Gemütslage. Unsere Nahrung wirkt verblüffend stark auf die Psyche ein, wie Ernährungsmediziner immer wieder feststellen. Studien zeigen: Menschen, die vor allem frisches Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte konsumieren, fühlen sich nicht nur physisch wohler, sie haben auch eine robustere Psyche. Hingegen leiden vor allem diejenigen unter Depressionen, die vorwiegend Weißmehlprodukte, fette Gerichte und Süßigkeiten verzehren.

Warum? Raffinierte Lebensmittel rauben dem Organismus vermehrt die Mikronährstoffe. Diese aber benötigen wir, um Glücksbotenstoffe auszubilden. Ein Mangel an Dopamin wirkt sich negativ auf Konzentration und Aufmerksamkeit aus. Ein Serotonin-Defizit macht uns launisch, gereizt, traurig und weinerlich.

Ernährungsmediziner präsentieren nun einen Lösungsansatz: Die gezielte Zufuhr bestimmter Aminosäuren und Mikronährstoffe kann die körpereigene Produktion von Stimmungsaufhellern ankurbeln. Viele Apotheken empfehlen zur psychischen Balance rezeptfrei eine Bio-Formel namens SunnySoul®.



IMMUNSYSTEM IM SOMMER

Gesund in den Urlaub – erholt wieder zurück!

Es fällt Ihnen schwer, Aufgaben erfolgreich zu Ende zu bringen? Ständige Anrufe und Kurznachrichten, Straßenlärm oder Konzentrationsprobleme sind schuld daran? Zeitmangel und schlechtes Gewissen wegen unerledigter Arbeiten setzen Ihnen zu? Ein- und Durchschlafschwierigkeiten treten deshalb auch schon auf? Spätestens jetzt sind Sie absolut URLAUBSREIF!

Das Problem, das aber viele bestimmt kennen: Pünktlich zum ersten Urlaubstag fühlt man sich angeschlagen und matt, da viel Druck und Anspannung mit einem Mal von einem abfallen. Man nimmt Warnsignale wahr, die man vorher ignoriert hat oder die vom Unterbewusstsein unterdrückt wurden. Das liegt daran, dass unser Immunsystem rund um die Uhr daran arbeitet, Krankheitserreger abzuwehren. Die Verteidigung des Organismus benötigt aber zu jeder Jahreszeit viel Energie und braucht auch Regenerationsphasen. Werden diese Bedürfnisse über einen längeren Zeitraum nicht erfüllt, kommt es zu den bekannten Anzeichen. Dem sollte am besten das ganze Jahr über vorgebeugt werden, denn sonst kann es dem Körper jederzeit „einfach mal reichen“ – Stichwort: Sommergrippe. Damit dies möglichst nicht passiert oder ausgerechnet der lange herbeigesehnte Urlaub nicht sprichwörtlich ins Wasser fällt, sollten Sie Ihr Immunsystem optimal unterstützen:

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen! So führen Sie dem Körper Vitamine, Mineralstoffe und was es sonst noch braucht zu. Ein gesunder, funktionierender Darm ist hierbei jedoch wichtig für die Aufnahme der Inhaltsstoffe!

Ausgesuchte Präparate ermöglichen eine gezielte Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen. Vor allem die Vitamine C und E und der B-Komplex sowie die Mikronährstoffe Selen und Zink unterstützen die Immunabwehr bei ihrer Arbeit und stärken Ihre Nerven.

Schlafen Sie ausreichend und regelmäßig. Körper und Geist brauchen ihre Pausen. Nicht jeder Mensch benötigt gleich viel Schlaf, nur 4 oder 5 Stunden pro Nacht sind aber eindeutig zu wenig.

Regelmäßiger Sport, am besten an der frischen Luft, ist ein idealer Ausgleich zum Beruf und dem normalen Alltagsleben. Die Bewegung regt den Kreislauf an, hilft den Kopf freizubekommen und wirkt sich allgemein positiv auf die Gesundheit aus.

Wir können nicht oft genug betonen, wie wichtig Bewegung, genügend Schlaf und die Ernährung für ein möglichst gesundes Leben sind. Aber wir haben noch ein paar weitere Tipps für Sie, speziell für die Urlaubsreise bzw. den Urlaub daheim und wie Sie ihn genießen können:

Vereinbaren Sie für die Urlaubszeit keine Termine – Sie



sollten während dieser wertvollen Wochen, die Sie nach Lust und Laune gestalten dürfen, keine Verpflichtungen eingehen. Fast alles, was Ihrer Entspannung dient, ist erlaubt, was Sie jedoch einschränkt, ist verboten! Wenn Sie aber spontan etwas unternehmen wollen, haben Sie JETZT genügend Zeit dazu.

Handy und Laptop möglichst nicht in Betrieb nehmen. Während Ihres Urlaubes haben Entspannung und Regeneration höchste Priorität! Denken Sie doch daran, was Sie während des normalen Alltages besonders stresst und was Ihnen Zeit raubt. All das dürfen Sie deshalb JETZT getrost eine bestimmte Zeit lang ausblenden.

Klimaanlagen führen besonders bei längeren Fahrten durch eine falsche Einstellung rasch zu Verspannungen, Kopfweh oder einer Verkühlung. Das Fahrzeug lieber langsam abkühlen lassen und das Gebläse weg vom Körper richten. Bei großer Hitze am besten gar nicht losfahren.

Egal, ob Sie Urlaub in „Balkonien“ oder eine Radtour machen, im Meer surfen oder nur am Strand in der Sonne liegen: gut vor Wind schützen, besonders, wenn Sie schwitzen. Auch an heißen Tagen kann Ihnen eine kühle Brise ordentlich zusetzen. Im Hotelzimmer oder Appartement bei Benutzung der Klimaanlage ebenfalls achtsam sein!



TIPPS für ein robustes Immunsystem

Gerade in der nasskalten Jahreszeit ist ein flexibles, wendiges Immunsystem das Um und Auf. Experten empfehlen viel Bewegung an der frischen Luft. Das trainiert unser Abwehrsystem. Frisch gepresste Zitronen, eins zu eins mit Wasser verdünnt getrunken, vertreiben Bakterien und Viren ebenfalls wirkungsvoll. Kräuter und Wildpflanzen, als Tee zubereitet, fördern die Entschlackung und entlasten so das Immunsystem indirekt.

Generell ist es wichtig, viel Flüssigkeit zuzuführen, da diese unser Körpergewebe durchspült und reinigt.

Frisches Obst und Gemüse (auch als Smoothies) enthalten wertvolle pflanzliche Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Diese natürlichen Mikronährstoff-Komplexe dienen unserem Immunsystem als Biokatalysatoren, die unsere Abwehrbereitschaft fördern.

Powerformel für Ihr Immunsystem

Einen immunologisch abgestimmten Komplex aus solchen Mikronährstoffen gibt es auch rezeptfrei in Apotheken. Die Bio-Formel heißt Immun44 und wurde auch klinisch erfolgreich getestet.

Jene Probanden, die Immun44 einnahmen, hatten bereits nach wenigen Wochen bessere Abwehrkräfte als die Vergleichsgruppe, die nur ein Scheinpräparat erhalten hatte.



SOMMER-REZEPT

ZUCCHINI-TORTILLA MIT RÄUCHERLACHS & KREN



Zutaten für 2 Portionen:

100 g Kartoffeln
125 g Zucchini
1 rote Zwiebeln
½ Bund Schnittlauch
1 ½ Eier (Größe M)
2 EL Schlagsahne
15 g frisch geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 ½ EL Öl
40 g Räucherlachs
20 g Kren (frisch gerieben)

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale 20 Minuten kochen. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Eiern, Sahne, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.

Kartoffeln abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Zucchini darin 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zwiebeln zugeben, kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier-Käse-Sahne darüber gießen und 2-3 Minuten bei milder Hitze stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, auf der 2. Schiene von unten 10-15 Minuten garen.

Die Tortilla auf ein Brett stürzen und nochmals wenden, in Stücke schneiden und mit Lachs und frisch geriebenem Kren anrichten.

Guten Appetit!



SCHNELLER EINSCHLAFEN - ERHOLT AUFWACHEN

Für einen normalen
Schlafzyklus

Schlaf Gut Kapseln

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



ARTHRO

Damit Bewegung wieder
Spaß macht

Arthro Kapseln

90 Stk.

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



MANN SEIN

Für den männlichen
Organismus

Mann Sein Kapseln

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

in Schwung bringen	langschwänziger Papagei	törichte Frau	Signalhorn (ugs.)	Milchprodukt	Pflanze mit fleischigen Blättern	Materialsplitter	rhythmische Körperbewegung	überfällig: abends	widerrechtlich wegnehmen	Fragewort: Zu welchem Zweck?	doppelt-kohlensaures Natrium				
dt. Philosoph (Immanuel)				Furchtgefühl				Riesenschlange							
Blüten-, Fruchtstandsform	2				regelmäßige finanzielle Zuwendung					Provinz Kanadas					
				trop. Landschaftsform					Körperhülle						
Schonkost	Verbeugung, Verneigung					1		Vorname Eulenspiegels			Wassersportlerin				
			Zufluchtsort (griech.)	<p>MITRÄTSELN & GEWINNEN</p> <p>1. Preis*: 3 Tage/2 Nächte im Doppelzimmer inkl. Frühstück in der Ludlalm am Prebersee www.ludlalm.at</p> <p>2. & 3. Preis **: je 1 Packung ANTISTRESS-Kapseln</p> <p>Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Salvator Mattersburg“ bis 31.8.2018 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!</p> <p>* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von APOCOMM verlost. ** Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden der Salvator Apotheke Mattersburg verlost.</p>							spanischer Fluss	4			
verschönerndes Beiwerk	gutgläubig, unschuldig										ein-sinkend gehen	ein Fruchtbrei			german. Sagen-geschlecht
Vorsilbe: über, jenseits (lat.)		kaltes Erfrischungsgetränk													
											zum Nennwert (Bankw.)				7
Fischfanggerät	kräftiger, grün-blauer Farbton		Wirkstoff im Tee								Stadt im Ruhrgebiet		Antrieb, Verlockung		
Einrichtung zur Briefbeförderung															
			5												
Liebste; Leistungsfähigste	rundlich, üppig										Katzenschrei		umformen, abwandeln		
											lichtlos, finster				
											Oberhaupt der kath. Kirche	Bedienung im Restaurant	Insektenlarve	Hauptstadt von Oberösterreich	französischer Strom
Auszeichnung		Hafenstadt in Kroatien	Sportpreis					musikalisches Werk		Name römischer Kaiser					
				Buch-, Werkausgabe					Ab-schiedsgruß		3				
Blutflüssigkeit (Kzw.)	Farb-, Arznei-groundstoff		europäischer Staat				Zarenname	mit den Zähnen zer-kleinern							
				10	Asiat, Kaukasier	Horntier			Opern-sologesang		Nachlass empfangen				
Kanton der Schweiz	Fähigkeit zur Wahrnehmung		Meeresalgen-pflanze			Schreib-waren-artikel	zeitlos; immerzu	augen-blickliche Stim-mung							
				Wäh-rungs-einheit		Besitz, Ver-mögen			Europ. Weltraum-organisa-tion (Abk.)		germa-nische Gottheit				
Rennbahn		liebe-voll um-fassen					6	fern, entlegen							
	9			Felsen-klippe im Meer				Vortrags-künstlerin (bes. im Kabarett)							
festliches Essen (franz.)		an einer höher gelegenen Stelle				russ.-sibir. Wald-gebiet			Abkür-zung für senior		8				

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

UNSERE SONNENPFLEGE-AKTION



EUCERIN-PRODUKTE

2 + 1

**3 Lieblingsprodukte wählen
und das günstigste GRATIS erhalten**

AKTION GÜLTIG VOM 18. BIS 30. JUNI 2018



VICHY IDÉAL SOLEIL

HOHER LICHTSCHUTZ WIRD BELOHNT

LSF 30 = € 3,- RABATT

LSF 50 = € 5,- RABATT

AKTION GÜLTIG VOM 15. MÄRZ BIS 30. JUNI 2018



LA ROCHE

**BEIM KAUF VON 2 SONNEN-PRODUKTEN
ERHALTEN SIE
€ 8,- ABGEZOGEN**

AKTION GÜLTIG VOM 18. JUNI BIS 14. JULI



DAYLONG

**20 % RABATT
BEIM KAUF VON DAYLONG
SONNEN-PRODUKTEN**

AKTION GÜLTIG VOM 4. JUNI BIS 17. JUNI 2018

salvatorapotheke
mattersburg

Salvatorapotheke Mattersburg KG
Hauptplatz 9
7210 Mattersburg

Tel.: +43 2626 62447

Fax: +43 2626 62447-30

E-mail: office@salvatorapotheke.com