

G'SUND

K U N D E N M A G A Z I N

AB IN DEN URLAUB

ERHOLUNG, ABER RICHTIG!

SEITE 4

GLÜCKLICH & GELASSEN

PSYCHE STÄRKEN UND DAS
LEBEN GENIESSEN

SEITE 8

SCHULSTART

FIT NACH DEN
FERIEN

SEITE 18

AUSG

05

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

SOMMER 2019

salvatorapotheker
mattersburg

MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

ENTSCHLEUNIGEN SIE IHREN ALLTAG!

Oftmals erdrücken uns der Leistungsdruck und das schnelle Tempo unserer heutigen Zeit. Achtsamkeit und regelmäßige Auszeiten im Alltag ermöglichen es uns, den Geist zu entschleunigen und innere Ruhe zu erlangen. Es öffnet sich uns ein innerer Freiraum, in dem es uns gelingt, ganz im Moment – im Hier und Jetzt – zu sein.

Damit das geschehen kann, genügt es nicht, sich hie und da etwas Zeit für eine Meditation aus dem geschäftigen Alltag freizuschaukeln (obwohl das sicherlich wichtig ist). Es geht vielmehr darum, alle Elemente des Alltages als Gelegenheit zu erkennen, Achtsamkeit und Bewusstheit zu üben und zu lernen.

Wenn wir viele Jahre mit schnellem Tempo durchs Leben gelaufen und immer nur „geschafft“ haben, hält uns das Leben irgendwann auf und fordert uns auf, langsamer und achtsamer zu werden – kleinere Schritte zu machen, öfter innezuhalten und bewusst zu werden. Auch das Unterhaltungsprogramm ist oftmals für viele ein Ablenkungs- und Schmerzbetäubungsprogramm. Indem wir unsere Aufmerksamkeit ständig nach außen richten, verhindern wir den Kontakt zum Wichtigsten: zu unserem Innenleben. Wir wollen so – oft unbewusst – vermeiden, „uns selbst“ zu begegnen.

Nutzen Sie die bevorstehende Urlaubszeit und gönnen Sie sich deshalb regelmäßig „Zeit mit sich“. Genießen Sie diese bewusst und lassen Sie Ihre Seele baumeln – in der Natur, am Meer, bei einem guten Glas Wein, mit wertvoller Literatur und/oder schöner Musik. Diese regelmäßigen Auszeiten sind enorm wichtig, um danach wieder voller Energie mit Ihren Projekten durchzustarten. In diesem Sinne: Auf in einen schönen, entspannten Sommer mit vielen genussvollen Stunden und Zeit für „das Wesentliche“!

www.gabriele-wimmler.at





VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist endlich da und wir geben gerne dem natürlichen Drang nach, uns draußen mehr zu bewegen oder zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern. Sonnenbaden, sportliche Betätigung sowie lange und laue Abende bei Sternenhimmel stehen dabei auf dem Programm. Doch hier muss einiges beachtet werden: So sehr den meisten von uns die Sonnenstrahlen auch guttun, UV-Strahlung und Hitze können der Haut sowie dem Körper ordentlich zusetzen. In einem speziellen Artikel aus unserer Reihe „Mikronährstoffe im Blickpunkt“, der sich dieses Mal mit dem Mineralstoff Magnesium befasst, möchten wir Ihnen ein paar diesbezügliche Tipps geben. Zur Abwehr von lästigen Insekten – ob beim Wandern oder dem gemütlichen Tagesausklang auf der Terrasse oder an anderen gemütlichen Plätzen – halten wir im Thema „Gefährliche Blutsauger“ ein paar Ratschläge für Sie parat.

Das zweite Hauptthema dieser Ausgabe widmet sich dem alljährlichen Sommerurlaub. Wahrscheinlich hat fast jeder von uns schon einmal am eigenen Leib erfahren müssen, dass kurz vor der Abreise oder an den ersten Urlaubstagen eine Sommergrippe oder eine Erkältung zugeschlagen und so die verdiente Auszeit vom Job ordentlich vermiest hat. Wir wollen Ihnen daher ein paar Tipps geben, wie man sich optimal auf den Urlaub vorbereiten kann und diesen ausreichend zur Erholung nutzt. Zusätzlich verraten wir Ihnen die hilfreichsten Mittel bei Verdauungsproblemen auf Reisen

Wir hoffen, Ihnen mit diesen und den anderen interessanten Artikeln wieder wichtige Informationen bereitstellen zu können, und wünschen Ihnen einen möglichst guten und erholsamen Sommer und vor allem einen schönen Urlaub!

Mit lieben Grüßen,
Dr. Akos Koloszar und Dr. Elisabeth Seedoch

AB IN DEN URLAUB: Erholung, aber richtig!

Endlich, die Urlaubszeit ist da! Alle Vorbereitungen sind getroffen und los gehts ans Meer oder ins Gebirge. Aber wie gelingt eine möglichst gute Erholung? Und wie kann man es vermeiden, sich gleich am Beginn des Urlaubes mit einer Sommergrippe o. Ä. herum-schlagen zu müssen?

Beinahe ein Drittel plagt pünktlich zum Urlaubsanfang eine Erkältung. Diese „Leisure Sickness“ (zu Deutsch: Freizeitkrankheit), wie Forscher dieses Phänomen nennen, tritt meist dann auf, wenn das gewohnte Stress-Level auf einen Tiefpunkt absackt und dementsprechend weniger der Hormone Adrenalin und Cortisol gebildet bzw. ausgeschüttet werden. Ratsam ist es daher, nicht „direkt“ vom Arbeitsplatz ans Urlaubsziel zu reisen, sondern ein paar Übergangstage einzuplanen, um langsam in die Erholungsphase einzutreten. Zudem kann man dadurch den Zeitpunkt der Abfahrt besser timen und so verhindern, mit allen anderen Urlaubern „konzertiert“, also gemeinsam, aufzubrechen und in endlosen Staus zu enden.

Am Ziel angekommen steht einer Erholung praktisch nichts mehr im Wege. Endlich wieder einmal ausschlafen, den Tag am Strand verbringen, ein Buch lesen oder die Natur erkunden. Da unter Umständen kleine oder größere gesundheitliche Problemchen auftreten, sollte unbedingt daran gedacht werden, eine gut ausgestattete Reiseapotheke dabei zu haben. So lassen sich viele Beschwerden relativ einfach und gut in den Griff bekommen, und Sie sparen Nerven und Zeit. Bei der Zusammenstellung einer mobilen Apotheke für den Urlaub sind wir Ihnen in unserer Apotheke gerne behilflich.

Nicht jeder Mensch entspannt gleich gut oder gleich schnell und einige fühlen sich nach dem Urlaub leider nicht optimal



erholt. Nachfolgend daher ein paar Tipps, die hilfreich sein können:

- An den ersten Tagen Zeit lassen, um geistig am Urlaubsort anzukommen und eine eventuell lange bzw. beschwerliche Anreise zu verdauen. Akzeptieren Sie auch, dass sich nicht immer unmittelbar eine Urlaubsstimmung einstellt.
- Keine utopischen Erwartungen an den Urlaubsort oder sich selbst in Bezug auf die Entspannung stellen. Es gibt viele Faktoren, etwa Lärm oder schlechtes Wetter, die nicht beeinflussbar sind und die einer gelungenen Erholung manchmal im Weg stehen.
- Verplanen Sie die Tage im Urlaub nicht vollständig, sondern lassen Sie immer ausreichend Freiräume für spontane Entscheidungen und Aktivitäten oder einfach nur zum Faulenzen. Wichtigstes Ziel: zur Ruhe kommen!
- Freizeit bedeutet im wahrsten Sinn des Wortes, frei zu sein. Ob Armbanduhr, Smartphone oder Gewohnheiten, die zu Hause oder am Arbeitsplatz den Alltag bestimmen ... im Urlaub können Sie alles „ablegen“ und in Ruhe das Wetter,



Endlich wieder entspannt sein *easyrelax*

Hilft bei nervöser Unruhe und Stress
und trägt zu Gelassenheit und
Ausgeglichenheit bei.

2 auf individuelle Bedürfnisse
abgestimmte Darreichungsformen



den Tag wieder genießen:

Unterstützt bei länger andauernden
Spannungs- und Stresszuständen



bei akuter Nervosität:

Unterstützt bei plötzlichen kurzfristigen
emotionalen Stressbelastungen

Nahrungsergänzungsmittel! Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

www.easyrelax.at

easypharm

Entgeltliche Einschaltung

die Natur und die kulinarischen Highlights genießen oder auf Entdeckungsreise gehen und unbekannte Kulturen kennenlernen. Fast jeder Ort der Welt hat geschichtliche, kulturelle oder geografische Besonderheiten zu bieten.

- Unterschiedliche „Typen“ brauchen unterschiedliche Urlaubsziele und Beschäftigungen: Menschen, die im Beruf viel sitzen, tut im Urlaub Bewegung gut. Wer überwiegend an Maschinen arbeitet, sollte hauptsächlich die Stille in der Natur genießen und Trubel vermeiden. Das gilt ebenso für Personen, die tagtäglich viel mit anderen Menschen zu tun haben. Wer im Job geistig häufig gefordert ist, tankt bei einem Urlaub in den Bergen oftmals am besten Energie. Bei hauptsächlich eintönigen Tätigkeiten empfehlen sich anregende und abwechslungsreiche Beschäftigungen wie Radtouren, Wanderungen oder Ausflugsfahrten. Für Menschen, die sich von ihrer Arbeit großteils unterfordert fühlen, bieten Städtereisen und Aktivurlaube die beste Möglichkeit des Ausgleiches zum Alltag.

Wir hoffen, Ihnen ein paar Anregungen sowie gute Tipps gegeben zu haben, und wünschen einen schönen wie erholsamen Urlaub!

GEFÄHRLICHE BLUTSAUGER:

Das hilft gegen Zecken, Stechmücken und Co.



Seit den ersten Frühlingstagen ist die Belästigung durch allerlei fliegende oder krabbelnde Plagegeister merklich angestiegen. Neben relativ harmlosen Begleiterscheinungen, wie einem Jucken nach einem Stich oder Biss, können auch ernst zu nehmende Krankheiten von Stechmücken oder Zecken übertragen und zur Gefahr für die Gesundheit werden. Welche Vorkehrungen und Hilfsmittel sich hier anbieten, haben wir nachfolgend für Sie zusammengefasst.

Prinzipiell können Zeckenbisse (genau genommen ist jedoch „-stich“ korrekt) das ganze Jahr über vorkommen, da Zecken bereits ab 8 °C aktiv werden. Bei steigenden Temperaturen tragen wir oftmals kürzere Kleidung und sind wieder vermehrt draußen unterwegs, und so steigt das Risiko, mit den ungeliebten Blutsaugern in Kontakt zu kommen und an der Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, zu erkranken. Daher sollten vor allem bei Spaziergängen und Wanderungen in Wäldern und durch Wiesen zumindest lange Hosen getragen werden. Ein regelmäßiges Absuchen der Haut, besonders an den Beinen, und an besonders „geschützten“ bzw. behaarten Körperregionen, wie Kniekehlen oder Armbeugen bzw. im Schritt oder den Achselhöhlen, ist darüber hinaus zu empfehlen. Eine effektive Methode, Zecken von sich fernzuhalten, bieten u. a. insektenabweisende Cremes oder spezielle Zeckensprays. Die enthaltenen Wirkstoffe stören den Geruchssinn der Krabblen und können so verhindern,

dass sie sich uns als Wirt aussuchen. Da eine Zeckenschutzimpfung zwar zuverlässig vor einer FSME-Erkrankung, jedoch nicht vor Borreliose schützt, sollten mehrere Vorsichtsmaßnahmen kombiniert werden, um einen Kontakt möglichst zu vermeiden.

Gelsen- sowie Mückenstiche und sogar die der Pferdebremse sind ebenfalls nicht immer ungefährlich, denn auch durch sie kann es zu einer Übertragung von Borreliose oder anderen Krankheiten kommen. Da es nicht immer möglich ist, diesen Insekten aus dem Weg zu gehen, empfehlen sich verschiedene Möglichkeiten, um sich zu schützen. Lange Kleidung, Hüte und Kappen erschweren es den Blutsaugern, an die Haut zu gelangen und zuzustechen. Für Fenster und Türen zu Hause empfehlen sich Moskitonetze, die verhindern, dass Gelsen und andere fliegende Plagegeister in Wohnräume gelangen und etwa während unseres Schlafes genüsslich an uns saugen. Spezielle Klebefallen haben sich inzwischen ebenfalls bewährt und bieten eine weitere mechanische Möglichkeit der Insektenabwehr.

Aus dem Bereich der chemischen Insektenabwehr kommen die sogenannten Repellents. Diese erzeugen eine spezielle Geruchskulisse, die Insekten von uns als eigentlichem Ziel ablenkt oder im besten Fall sogar vertreibt. Repellents sind in verschiedenen Varianten, etwa als Sprays, Cremes oder Gele zum Auftragen auf die Haut oder für die Kleidung, erhältlich und relativ wirksam. Allerdings müssen sie in regelmäßigen Abständen neu versprüht, aufgetragen etc. werden. Eine besonders natürliche Variante sind ätherische Öle, die durch ihre Gerüche für die Vertreibung von Mücken & Co. sorgen. Aufgrund der intensiven Gerüche sind sie teilweise jedoch auch für den Menschen in unmittelbarer Nähe des Aufstellortes etwas unangenehm. Wegen ihrer Konzentration eignen sie sich zudem nicht dafür, auf die Haut aufgetragen zu werden. Abhilfe schaffen hier sogenannte Anti-Mücken-Bänder, die am Handgelenk bzw. am Knöchel getragen werden, oder Anti-Mücken-Clips, die man z. B. am Gürtel befestigen kann. Hier kommen ebenfalls ätherische Öle zum Einsatz, die jedoch aufgrund ihrer Dosierung und der speziellen Verarbeitung für den Menschen kaum wahrnehmbar sind.

Bei Fragen zu speziellen Produkten, deren Wirkweise und Verträglichkeit stehen Ihnen unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne jederzeit zur Verfügung!

SOFORTHILFE
bei Insekten-
und Bienenstichen!

ab 2
Jahren

Insecticum® Gel
Bei Schmerzen, Juckreiz, Schwellungen
und Rötungen nach Insektenstichen
APOMEDICA

**INSEKTENSTICH?
Juckt uns nicht!**

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

Insecticum®

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

Entgeltliche Einschaltung

GLÜCKLICH UND GELASSEN

Psyche stärken und das Leben genießen

Hektik und Stress bestimmen oftmals den Alltag, Auszeiten zum „Runterkommen“ und Genießen ruhiger Momente sind hingegen spärlich gesät. Vor allem psychische Erkrankungen können daher verheerende Folgen sein. Angststörungen, Depressionen oder Burn-out sind einige davon.

Dabei ist es gar nicht so schwer, mehr für das innere Gleichgewicht zu tun. Man muss nur die „richtigen“ Prioritäten setzen und den Tagesplan ein wenig umstellen. Dazu gehört, sich ausreichend Zeit für wichtige Alltagssituationen zu nehmen. Wer sein Morgengeschäft bereits mit dem Smartphone in der Hand verbringt, das meist zuckerreiche oder fette Frühstück im Auto hinunterschlingt und ordentlich aufs Gaspedal drückt, um nicht zu spät am Arbeitsplatz zu erscheinen, steht wahrscheinlich auch den Rest des Tages ziemlich unter Strom, wird häufig von Schlafproblemen gequält und arbeitet kontinuierlich an der Entstehung einer psychischen Belastungsstörung. Sind es nur einzelne Situationen oder Tage, an denen es nicht anders geht, kommen Körper und Geist damit meist relativ gut klar ... vor allem, wenn sie sich in einer guten Verfassung befinden.

Das richtige Frühstück erleichtert einen guten Start in den Tag. Ein Müsli mit Banane, Nüssen und ein paar Schokoladenstreuseln z. B. fördert die Serotoninausschüttung, dazu ein Gute-Laune-Tee, etwa aus Lavendel, Rosmarin und Ringelblume, der Antriebs- und Lustlosigkeit vertreibt. Wer seine Lebensgeister lieber mit Koffein weckt, peppt den Kaffee oder Schwarztee mit einer Brise Zimt bzw. mit einem Schuss Zitronensaft auf.



Auch beim Mittagessen sollte man auf bestimmte Punkte achten. Getreide, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Käse, Nüsse (z. B. gehackte Walnüsse auf den Salat) sind reich an Tryptophan, das als Baustein für Serotonin dient. Ein Obstsalat als Nachspeise liefert viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die positiv auf die Nerven wirken. Allgemein ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, die genügend Mikronährstoffe liefert, ein fundamentaler Baustein einer gesunden Psyche.

Bewegung kurbelt den Kreislauf an und sorgt auf diesem Weg für mehr Sauerstoff im Blut, was Konzentrationsproblemen und Erschöpfungszuständen vorbeugen kann. Der Vorteil von Bewegung im Freien: Bei schönem Wetter schmeicheln die wärmenden Sonnenstrahlen der Seele und die Bildung von Vitamin D, das neben seiner wichtigen Funktion für gesunde Knochen auch eine positive Wirkung auf das psychische Wohlbefinden hat, wird angeregt.

Darüber hinaus gibt es noch andere Möglichkeiten, das innere Gleichgewicht zu stärken. Akupunktur- oder Akupressur-Behandlungen können überraschend positive



Effekte bei Unruhe oder Stress bewirken. „Mindful Walking“ (eine Art Meditation bei bewusst langsamem Gehen, wobei man sich vollkommen auf das Hier und Jetzt konzentriert) wirkt ausgleichend, beruhigend und stabilisierend. Ebenso leisten verschiedene allgemeine Entspannungsübungen (Autogenes Training) oder gezielte (z. B. die progressive Muskelentspannung nach Jacobson) wertvolle Beiträge für die psychische Gesundheit. Ein Digital Detox (der bewusste Verzicht auf Smartphone, Laptop & Co. für eine gewisse Zeit) schafft ebenso Zeit zum Abschalten.

Bei mittelmäßig stark ausgeprägten Symptomen reichen Meditation und eine gesunde Ernährung meist nicht mehr aus, um innere Ruhe herzustellen. Hier können u. a. Hopfen, Passionsblume, Rosenwurz oder Weißdorn zum Einsatz kommen, bei leichten bis mittelschweren Depressionen helfen z. B. Johanniskraut und Lavendel. Letztgenannter kann auch bei Panikattacken oder Angststörungen Linderung verschaffen. Wenden Sie sich bei allen Fragen zu geeigneten Präparaten und deren Wirkung sowie zu allen Anwendungsbereichen bitte an unsere Apothekerinnen und Apotheker.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



FIT IM KOPF!

Die Kombination aus dem vitaminähnlichen Stoff Cholin mit pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Ginkgo biloba, Rhodiola rosea und Griffonia simplicifolia unterstützt die körpereigene Funktion der Nerven- und Gehirnzellen und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (Demenz). Personen, die unter Einfluss von Stress oder erhöhter geistiger Beanspruchung stehen (z. B. Studenten während Prüfungszeiten), können davon ebenfalls profitieren.

MENTAL FIT KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

SERIE MIKRONÄHRSTOFFE:

Magnesium im Blickpunkt



Magnesium ist nach Calcium, Kalium und Natrium der häufigste Mineralstoff im menschlichen Organismus. Da Mineralstoffe nicht vom Körper selbst hergestellt werden können, müssen sie regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. In dieser Ausgabe wollen wir uns am Beispiel Magnesium genauer ansehen, wofür es benötigt wird und welche Folgen ein entsprechender Mangel haben kann.

Magnesium (Elementsymbol: Mg) zählt zu den 10 Elementen der Erdkruste, die dort am öftesten zu finden sind, kommt in der Natur allerdings nicht in reiner Form vor, da es sehr

reaktionsfreudig ist. Vielmehr findet man es als anorganische Verbindung, etwa als Carbonat, Dolomitstein oder Silicat, oder im Blattgrün vieler Pflanzen, wo es ein wichtiger Bestandteil bei der Fotosynthese ist.

Im menschlichen Körper erfüllt Magnesium eine Reihe wichtiger Aufgaben und ist an vielen Prozessen beteiligt. Dazu zählen z. B. eine normale Muskelfunktion, die Steuerung des Stoffwechsels verschiedener anderer Mineralstoffe und Vitamine, eine funktionierende Fettverbrennung und die Unterstützung der Reizübertragung von Nerven. Es kann zudem der Bildung von Gallen- oder Nierensteinen entgegenwirken und der Entstehung von Depressionen oder Angstzuständen vorbeugen. Darüber hinaus leistet Magnesium einen wertvollen Beitrag zur Zahngesundheit.

Durch den regelmäßigen Verzehr von – hauptsächlich grünem – Gemüse bzw. im Rahmen einer gesunden und aus-

gewogenen Ernährung wird dem Körper normalerweise ausreichend Magnesium zugeführt, wobei der durchschnittliche tägliche Bedarf eines Erwachsenen bei 250–350 mg liegt. Bei Schwangeren bzw. Stillenden oder sportlich aktiven Menschen liegt die empfohlene tägliche Menge bereits bei ca. 350–400 mg. In diesen und anderen Zeiten besonderer Beanspruchung, z. B. bei körperlichem oder seelischem Stress und nach Operationen, erhöht sich der Bedarf und muss deshalb adäquat gedeckt werden. Milchprodukte, Fleisch oder Fisch etwa liefern nur wenig dieses wertvollen Minerals, und selbst ein magnesiumreicher Speiseplan kann dann nur selten die nötigen Mengen bereitstellen, da sich in den letzten Jahren durch die Überdüngung der Böden der Mineralstoffgehalt in den Nahrungsmitteln doch deutlich verringert hat. Somit empfiehlt sich in diesen Fällen eine ergänzende Magnesiumgabe. Diese sollte am besten vor den Mahlzeiten erfolgen, was eine erfolgreiche Aufnahme im Dünn- bzw. Dickdarm unterstützt.

Kommt es zu einer Unterversorgung mit diesem lebenswichtigen Mineralstoff, machen sich u. a. Muskelkrämpfe, Verstopfung oder Lichtempfindlichkeit bemerkbar. Weiters zählen Rückenschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Unruhe und erhöhter Blutdruck bis hin zu Herzrhythmusstörungen zu den Symptomen, die bei einem Magnesiummangel auftreten können. Da Magnesium zudem ein wichtiger Gegenspieler von Calcium ist, hat es positiven Einfluss auf den Blutdruck bzw. auf die Herzgesundheit – ein Mangel kann jedoch Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Umgekehrt ist es ebenso möglich, dass Störungen im Organismus die Aufnahme von Magnesium verhindern oder erschweren. Dazu zählen z. B. falsche Ernährung, starker Stress, Darmerkrankungen, Diabetes, Missbrauch von Abführmitteln oder übermäßiger Alkoholkonsum. Bei einer starken Überdosierung kann sich bei empfindlichen Menschen die abführende Wirkung von Magnesium bemerkbar machen und unter Umständen zu einem allgemein erhöhten Mineralstoffverlust führen. Frauen, die Östrogenpräparate bzw. die Antibabypille einnehmen, sollten ebenfalls auf eine ausreichende Magnesiumgabe achten.

Bei allen Fragen zur Vermeidung einer Unterversorgung und zu einer unterstützenden Gabe von Magnesium wenden Sie sich bitte an unsere Apothekerinnen und Apotheker!

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



MULTITALENT MAGNESIUM: FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

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

MAGNESIUM+ KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

KRISENGEBIET KÖRPERFETT

Wie kommt man zu gesunden Werten?

Zeichen einer Überflussgesellschaft, in der wir Österreicherinnen und Österreicher ebenso leben, sind neben der Möglichkeit einer raschen Befriedigung vieler Grundbedürfnisse leider auch eine Zunahme von stressbedingten psychischen Belastungen sowie bestimmte körperliche Merkmale. Ein besonders auffälliges: Übergewicht, manchmal liebevoll „Hüftgold“ genannt.

Nun sagt ein „Wohlstandsbauch nicht immer gleich etwas über schlechte bzw. zu hohe Fettwerte im Körper aus. Die Wahrscheinlichkeit dafür liegt aber meist höher als bei vielen normalgewichtigen Menschen. Und es gibt leider kein Zaubermittel, um sowohl das Idealgewicht als auch gute Blutfettwerte zu erreichen und danach auf diesem Niveau zu halten. Die geeignetsten Schritte sind eine Änderung des Lebensstiles in Bezug auf Ernährung und Bewegung sowie infolgedessen die Reduzierung des gesamten Körpergewichtes bzw. des Körperfettanteiles im Speziellen. Für eine genaue Analyse führen wir übrigens in unserer Apotheke sogenannte Körperfettmessungen durch, mit denen sich der



Anteil von Körperfett am Gesamtgewicht ermitteln lässt. Die Normalwerte liegen hierbei für Männer bei 15 %, für Frauen mit 22 % etwas höher.

Sollte eine regelmäßige sportliche Betätigung oder eine gesündere Ernährung nicht möglich sein, können cholesterinsenkende Arzneimittel zumindest teilweise für niedrigere diesbezügliche Werte sorgen. Dazu werden oftmals sogenannte Statine, z. B. Atorvastatin oder Fluvastatin, verwendet. Diese drosseln in der Leber die Produktion von körpereigenem Cholesterin, da ein hoher Cholesterinspiegel auf Dauer u. a. zu Arteriosklerose (Verkalkung der Gefäßwände)

führen und dadurch Langzeitfolgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall hervorrufen kann. Der Abbau vorhandener überschüssiger Fette sowie eine Reduktion bei der Zufuhr sind jedoch die Mittel der ersten Wahl zum Erreichen der hochgesteckten, aber gesundheitlich wünschenswerten Ziele. Ein paar Tipps, die dabei unterstützen können:

Nicht nur auf „sichtbare“ Fette, wie Butter oder Margarine am Frühstücksbrot und Öl und Fett beim Kochen, achten, sondern vor allem auf „versteckte“ Fette und Zuckerbomben in vielen Wurst- und Fleischprodukten, Knabbereien, Süßigkeiten und Fruchtsäften oder Softdrinks. Prinzipiell eignet sich eine Ernährung nach mediterranem Vorbild, also mit viel Obst, Gemüse, Fisch, Olivenöl und Wein in Maßen, sowie allgemein mit nicht raffinierten Lebensmitteln hier am besten.

Regelmäßiger Sport regt den Stoffwechsel an und fördert nicht nur kurzfristig den Fettabbau, sondern baut zusätzlich Muskeln auf, die den Grundumsatz im Körper erhöhen. Dadurch wird nach und nach Körperfett reduziert, was sich positiv auf das Gesamtgewicht auswirkt, zudem beugt ein geringeres Körpergewicht Bandscheibenproblemen und vorzeitigen Gelenksabnützungen vor.

Spezielle Wirkstoffe, etwa der Guarana-Liane, aus Ingwer oder grünem Tee, sowie verschiedene Aminosäuren und Chitosan können gemeinsam Fette im Körper binden bzw. deren Ausscheidung durch das Anregen des Fettstoffwechsels beschleunigen.

Man isst erwiesenermaßen weniger, wenn man Speisen auf roten Tellern oder in roten Schüsseln serviert bekommt. Die Warnfarbe signalisiert dem Gehirn: Achtung! Ob der Effekt jedoch über lange Zeit anhält, ist noch nicht vollständig geklärt.

Rot fermentierter Reis hat allgemein einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte. Diese Wirkung verdankt er einer Gruppe chemischer Verbindungen, die Monacoline genannt werden. Monacoline hemmen die Bildung von körpereigenem Cholesterin und senken dadurch die Blutfettwerte.

Bei allen Fragen zu gesunden Blutfettwerten und Wegen, diese zu erreichen, wenden Sie sich bitte direkt an unsere Apothekerinnen und Apotheker.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



HALLO WUNSCHFIGUR!

Aminosäuren und Chitosan steigern, zusammen 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

VERDAUUNGSPROBLEME IM URLAUB

Wie man vorbeugen kann:



Eine schöne Hotelanlage, ein sauberes Apartment, nur einen kurzen Fußmarsch vom Strand entfernt, oder ein gepflegter Campingplatz und eine traumhafte Wetterprognose ... einem erholsamen Urlaub steht eigentlich nichts mehr im Wege. Wenn da bloß nicht von einem Moment auf den anderen Spaßverderber wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder andere Verdauungsprobleme auftauchen könnten.

Die Vorbeugung beginnt immer schon lange vor der Abreise und findet im Urlaub ihre Fortsetzung, denn ein gesunder Darm ist die Grundlage für eine gut funktionierende Verdauung. Folgende Punkte sollten daher befolgt werden:

Ernähren Sie sich zu Hause wie auch unterwegs gesund, ausgewogen und vor allem ballaststoffreich! Das hält die Ver-

dauung am Laufen und liefert den zahlreichen Darmbakterien einerseits ausreichend Nahrung, andererseits führen Sie so viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe zu. Ergänzend können Sie mit prä- und probiotischen Mitteln zudem – vor allem im Urlaub – die Darmflora unterstützen.

Trinken Sie ausreichend! Mindestens 2 Liter pro Tag sollten es sein, damit den Organen und bei der Verdauung genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Tees, Wasser und verdünnte Fruchtsäfte eignen sich am besten. Vermeiden Sie es jedoch am Urlaubsort, Leitungswasser bzw. Eiswürfel zu konsumieren.

Kauen Sie gründlich und häufig! Dadurch bereiten Sie die Nahrung optimal auf die Verdauung vor und wirken so z. B. Blähungen oder Magenschmerzen entgegen. Gerade im Urlaub kann ein herrlicher Blick auf das Meer oder die Terrasse in der Abendsonne geradezu dazu animieren, sich beim Genießen eines ausgedehnten Mittag- oder eines nicht zu üppigen Abendessens extra Zeit zu lassen.

Bewegen Sie sich regelmäßig, auch im Urlaub! Bewegung sorgt dafür, dass die Verdauung in Schwung bleibt und keine unangenehme Verstopfung entsteht. Auch wenn Sie keinen

Aktivurlaub gebucht haben, sollten zumindest tägliche Spaziergänge, am besten nach den Mahlzeiten, auf dem Programm stehen. So lernen Sie auch die Umgebung besser kennen und machen bestimmt interessante Entdeckungen.

Weiters unbedingt darauf achten, nur geschältes Obst und Gemüse zu essen, weil das Risiko besteht, dass beim Gießen oder beim Waschen mit Leitungswasser Bakterien auf die Schale gelangt sind. Gemüse zudem nicht roh essen. Beim Zähneputzen kein Leitungswasser verwenden!

Treten dennoch Beschwerden auf, gibt es eine Reihe von pflanzlichen Präparaten und pharmazeutischen Produkten, die helfen können. Wir möchten Ihnen nachfolgend ein paar der wirksamsten aufzählen und haben zudem die einfachste Form der Darreichung angeführt, damit sie möglichst in Ihrer Reiseapotheke Platz finden:

SODBRENNEN: Papaya (Beutel, Kapseln), Kamille (Tropfen), fertige Kräutermischungen aus der Apotheke bzw. besondere Hausspezialitäten (Tinkturen, Tropfen)

BLÄHUNGEN/VÖLLEGEFÜHL: Artischocke (Dragees, Saft), Kurkuma (Kapseln, Tinktur), Enzian (Dragees, Saft, Tropfen), Fenchel (Tropfen), Thymian (Tropfen, Saft, Sirup)

DURCHFALL: Salbei (Tropfen), Schafgarbe (Dragees, Tropfen), medizinische Kohle (Kapsel, Pulver, Tabletten), Probiotika (Beutel, Glas), Antidiarrhoika wie z. B. Gelatinetannat (Beutel, Kapseln)

VERSTOPFUNG: Papaya (Beutel, Kapseln), diverse Laxantien (Tropfen, Zäpfchen)

MAGENSCHMERZEN: Curcuma (Kapseln, Tinktur), Fenchel (Tropfen), Melisse (Kapseln, Tropfen), Pfefferminze (Tinktur, Tropfen), Thymian (Saft, Sirup, Tropfen), fertige Kräutermischungen (Tropfen)

ÜBELKEIT: Ingwer (Kapseln), spezielle Sets für Reise- und Urlaubsbeschwerden

Zu allen erhältlichen Produkten sowie Anwendungs- und Wirkweisen, speziell für Kinder, informieren Sie unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne. Wir wünschen Ihnen einen möglichst entspannten Urlaub!



Reiselust statt Urlaubsfrust!

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



www.omni-biotic.com

WIE MÄNNER LÄNGER LEBEN

Die 7 Schwachstellen des starken Geschlechtes



In Österreich liegt die durchschnittliche Lebenserwartung eines Mannes bei 79,3 Jahren, die einer Frau bei 83,9 Jahren. Der deutliche Unterschied ist u. a. auf die Lebensweise oder eine höhere Risikobereitschaft im Straßenverkehr zurückzuführen. Er hängt aber auch mit dem schwächer ausgeprägten Gesundheitsbewusstsein zusammen.

BAUCH

In unserem Land sind ca. 50 % der Männer adipös bis übergewichtig. Bei Frauen lagert sich Fett an verschiedenen Körperstellen ab (Oberschenkel, Po, Hüfte), während das beim Mann hauptsächlich am Bauch geschieht. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit enorm, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Impotenz u. v. m. zu entwickeln. Fettansammlungen im Bauchbereich führen dazu, dass

die inneren Organe vermehrt von Fett umgeben sind, das gesundheitsschädliche Fettsäuren absondert. Sie lösen Entzündungen in den Organen sowie im umliegenden Gewebe aus und begünstigen eine Vielzahl von Erkrankungen.

HERZ

Hoher Blutdruck, Übergewicht, Rauchen und zu wenig Bewegung sind die häufigsten Gründe für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, die in ca. der Hälfte aller Fälle bei Männern zum Tod führen. Eine gesunde Ernährung sowie ausreichend Bewegung können in vielen Fällen starkes Übergewicht verhindern und somit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

HORMONE

Ab dem 35. Lebensjahr beginnt der Testosteronspiegel merklich zu sinken. Folgen sind nicht nur ein Mangel an Sexualhormonen, sondern darüber hinaus z. B. Leistungsschwäche, Schlafstörungen oder der Verlust der Libido. Erfolgt keine fachärztliche Abklärung bzw. bei Bedarf keine Gabe von Testosteron zum Ausgleich der verringerten körpereigenen Produktion, wirkt sich dies negativ auf die

körperliche, sehr stark aber auf die psychische Gesundheit aus. Depressionen können u. a. die Folge sein und zu einer verminderten Lebensqualität und dadurch zu einer möglichen niedrigeren Lebenserwartung führen.

LUNGE

Lungenkrebs ist nach Prostatakrebs die zweithäufigste Krebserkrankung bei Männern. Allein durch das Rauchen werden ca. 90 % der bösartigen Lungenerkrankungen ausgelöst. Dazu gehören aber nicht nur Tumoren, sondern etwa auch COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, auf Deutsch: chronisch obstruktive Lungenerkrankung). Der Verzicht auf Zigaretten kann also das Leben entscheidend verlängern.

PROSTATA

Ungefähr ab dem 45. Lebensjahr wächst die Prostata. Dabei bilden sich leider nicht nur gutartige Gewebeformationen, sondern häufig zudem bösartige Tumoren. Eine regelmäßige Vorsorge, die frühzeitige Erkennung und eine unmittelbar begonnene Therapie können bei der häufigsten Krebserkrankung jedoch die Heilungschancen erhöhen.

PSYCHE

Sowohl bei Alkoholmissbrauch als auch bei Depressionen oder Angststörungen, die häufig zu einem destruktiven körperlichen Verhalten oder gar Selbstmordversuchen führen, sind Männer leider Spitzenreiter. Meist hängt dies mit falschen Rollenbildern und einer befürchteten Stigmatisierung als „Weichei“ oder „Waschlappen“ zusammen: „Ein Mann weint nicht“, „Angst ist etwas für Schwache“ etc. Wichtig ist daher, sich selbst anzunehmen, wie man ist, und ohne falsche Scham professionelle Unterstützung (Entzugsprogramme, Gesprächstherapien) anzunehmen und zu nutzen.

SEXUALITÄT

Sexuelle Funktionsstörungen, z. B. erektile Dysfunktion oder frühzeitiger Samenerguss, treten meist ab einem gewissen Alter oder bei Hormonmangel auf, können aber auch Folgen von Übergewicht oder bestimmten Erkrankungen sein. In vielen Fällen führen Ängste vor sexuellem Versagen jedoch zu extremen psychischen Belastungen. Wird hingegen frühzeitig ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch genommen, bestehen gute Aussichten auf Heilung oder zumindest auf Besserung.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



FÜR ECHE MÄNNER!

Nährstoff-Kombination – speziell für den Mann. Aminosäuren und Chrysin unterstützen, zusammen mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Tribulus terrestris, Avena sativa, chinesischem Raupenpilz, Brennnessel und Maca, die Funktion der Prostata, die Potenz und die Libido des männlichen Organismus.

MANN SEIN KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei

SCHULSTART – FIT NACH DEN FERIEN



Vielen Kindern und Jugendlichen fällt die Umstellung auf den Schulalltag nach den Ferien häufig schwer, während bei einigen die Vorfreude die ersten Tage im neuen Schuljahr erleichtert oder für Schulanfänger überhaupt eine neue Erfahrung bevorsteht. Manche müssen sich zudem auf eine Nachprüfung vorbereiten oder eine Schulstufe wiederholen. Eine entsprechende Vorbereitung und ein paar zusätzliche Tipps können jedoch eine gute Grundlage für den Lernerfolg schaffen.

SCHLAF

Die schulische Leistung bildet bei den meisten die Basis für das spätere Berufsleben. Daher muss, unabhängig von Ferien oder Wochenende, ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus unterstützt werden. Das Gehirn entwickelt sich besonders vom Schuleintrittsalter bis zur Reifeprüfung stetig weiter, wird mit sehr viel Lernstoff gefüttert und muss eine Menge an Situationen und Erfahrungen verarbeiten. Deshalb ist unbedingt auf ausreichend Schlaf bzw. eine ungestörte Nachtruhe zu achten. Ideal sind bei Grundschulkindern etwa 9–10 Stunden, bei Jugendlichen immerhin noch ca. 7–8 Stunden. Einen guten Schlaf garantiert ein Kinderzimmer ohne PC, Fernsehgerät und Smartphone. Einerseits sind künstliches Licht vor dem Einschlafen, aber auch Geräusche oder Lichtreize während des Schlafes kontraproduktiv, andererseits sind allgemein die Auswirkungen von Elektromog auf die Gesundheit, vor allem bei Heranwachsenden, durchaus kritisch zu betrachten.

ERNÄHRUNG

Sowohl daheim sowie für die Jause in der Schule liefern gesunde und natürliche Lebensmittel die besten „Zutaten“ für die geistige Fitness und beugen längeren Leistungstiefs vor. Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe versorgen den Körper und das

Gehirn mit allem, was für eine gute Konzentration nötig ist, während zucker- sowie fettreiche Speisen dem Organismus schaden können. Für zwischendurch eignen sich Vollkornbrot, Obst, Nüsse und Gemüsesticks sowie leicht gesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte hervorragend. Mittag- und Abendessen bestehen im Idealfall aus frisch gekochten Speisen, u. a. mit Hülsenfrüchten, Vollkornmehl, Gemüse, magerem Fleisch, Fisch, Eiern, und frischem Salat. Ab und zu etwas Schokolade oder andere Süßigkeiten in kleinen Mengen sind nicht falsch, eine entsprechende Bewusstmachung bei Kindern auf die teilweise sehr hohen Zuckermengen und deren Schädlichkeit für Zähne und Darm sollte aber ebenso erfolgen.

LERNEN UND BEWEGUNG

Tageslicht steigert die Konzentrationsfähigkeit erheblich. Je dunkler es draußen bzw. in Innenräumen ist, desto eher nimmt die Ausschüttung des „Schlafhormons“ Melatonin zu und Müdigkeit macht sich breit. Je heller hingegen die Umgebung ist, desto niedriger sind die Werte, und die Merkfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit steigen beachtlich. Langes Sitzen beim Lernen wirkt ebenso kontraproduktiv. Nicht nur eingeschlafene Glieder und der Kreislauf müssen von Zeit zu Zeit angeregt werden, auch das Gehirn „braucht“ die regelmäßige Bewegung, die einer besseren Durchblutung dient. Am besten ist körperliche Betätigung im Freien. Hier kann bei schönem Wetter der Sonnenschein zusätzlich die Bildung von Vitamin D in der Haut anregen, was sich positiv auf die Laune, etwa wegen komplizierter Vokabeln oder schwieriger Bruchrechnungen, auswirkt. Darüber hinaus wird durch die regelmäßige Bewegung die Rückenmuskulatur entlastet, was Rückenschmerzen und Fehlhaltungen vorbeugen kann.

Die Herausforderungen, die mit dem kommenden Schuljahr warten, lassen sich so vorbereitet nun bestimmt leichter angehen. Für die Unterstützung von Konzentration und Leistungsfähigkeit oder gegen Prüfungsangst gibt es übrigens einige hervorragende Mittel. Erkundigen Sie sich doch einfach bei unseren Apothekerinnen und Apothekern danach.

Stärken Sie sich
und Ihre Familie!



Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®

Immun
Triplex

**Einziger Immun-Triplex multipliziert
gezielt die Immunaktivität**

- **Immulina®:** Spezialextrakt aus Spirulina-Algen
- **Beta-Glucane:** Hochrein, gewonnen aus dem Hiratake-Pilz
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

Für Kinder
ab 1 Jahr!



Stand: August 2018
Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges
Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,
5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Entgeltliche Einschaltung

STIMMUNGSKILLER MUNDGERUCH – WAS TUN?

Es gibt drei Arten von Mundgeruch, wobei zwei davon medizinisch bedeutsam sind. Während kurzfristig intensive Gerüche aus dem Mund meist nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel, wie Bärlauch bzw. Knoblauch, Thunfisch oder Zwiebeln, auftreten und nach einiger Zeit von selbst verschwinden, sorgen „Halitosis“ bzw. „Foetor ex ore“ bei Betroffenen für länger anhaltende und teils intensive diesbezügliche Beschwerden und können in manchen Fällen sogar ein Indikator für bestimmte Erkrankungen sein.

Mit Halitosis wird das Auftreten von übel riechender Luft beim Ausatmen durch die Nase bei geschlossenem Mund bezeichnet. Der Name Foetor ex ore hingegen wird verwendet, wenn es sich um schlechten Atem handelt, der beim Ausatmen über den Mund auftritt. Ursachen können z. B. eine Nebenhöhlenentzündung, aber auch Diabetes oder eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis) bzw. ein Reizmagen-Syndrom sein. In den meisten Fällen sind die Auslöser jedoch direkt im Mund zu finden. Zur Vermeidung von Mundgeruch sollten daher begünstigende Faktoren eliminiert sowie Maßnahmen ergriffen werden, die bestehende Beschwerden reduzieren.

Im gesamten Mundraum, hauptsächlich aber im Bereich der Zunge, sind viele verschiedene Bakterien beheimatet. Sie helfen bei der Zersetzung der Nahrung während des Kauens und auch bei der Beseitigung abgestorbener Schleimhautzellen. Dabei entstehen Stoffe, z. B. Aceton oder Sulfid, die für üble Gerüche verantwortlich sind.



Diese nimmt man bei einer intakten Mundflora kaum bis gar nicht wahr. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Nikotin oder Alkohol können jedoch dafür sorgen, dass die Mundschleimhaut austrocknet, was eine Zunahme der Gerüche oder sogar Entzündungen unterstützt. Wichtig ist es daher, über den Tag genügend – am besten Wasser oder ungesüßten Tee – zu trinken, um Bakterien wegzuspülen und eine ausreichende Speichelproduktion zu gewährleisten. Zuckerfreie Kaugummis können den Speichelfluss im Mund zusätzlich anregen.

Spezielle Heiltees versorgen den Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern hemmen dank ihrer Inhaltsstoffe die Vermehrung von Bakterien. Aufgüsse aus Anis, Kümmel oder grünem Tee eignen sich dafür besonders. Regelmäßige Spülungen mit Kräuteresenzen können ebenfalls dabei helfen, Mundgeruch zu beseitigen. Kamille, Myrrhe und Salbei sind hier vor allem zu nennen. Fragen Sie bei Bedarf unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu entsprechenden Anwendungen.

Bestimmte Nahrungsmittel sind zwar gesund, etwa für das Herz-Kreislauf-System, können Probleme mit Mundgeruch aber verstärken. Knoblauch oder Kaffee gehören u. a. dazu. Wer dennoch nicht auf Knoblauch verzichten will, kann diesen in Form von speziellen Dragees aus der Apotheke zu sich nehmen. Wegen der besonderen Außenhülle treten keine zusätzlichen Gerüche auf. Kaffee sollte ausschließlich schwarz getrunken werden und am besten anschließend ein Glas Wasser hinterher.

Ein weiterer Faktor ist die Mundhygiene. Die Empfehlung lautet hier: 2 bis maximal 3 Mal täglich mindestens 2 Minuten lang Zähne putzen und die Zwischenräume mit Zahnseide reinigen. Spezielle Zahncremen mit antibakteriellen Inhaltsstoffen und besonders geformte Bürsten unterstützen dabei. Für die Zahnzwischenräume gibt es auch sogenannte Interdentalbürsten, die das Entfernen von Essensresten erleichtern. Die Zunge sollte ebenfalls in die tägliche Mundhygiene miteinbezogen werden. Eigene Zungenschaber helfen dabei, Beläge und Bakterien gründlich zu entfernen.

Bei weiteren Fragen zu einer guten Mundhygiene oder Präparaten, die dabei helfen, das natürliche Gleichgewicht im Mund wiederherzustellen, wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Apothekerinnen und Apotheker.

NEU!

easyfresh

Endlich frischer und gesunder Atem



Innovative medizinische Rundum-Mundpflege mit neuem Wirkansatz

- Frischer Atem – 12 Stunden lang*
- Eliminiert Bakterien und Plaque*
- Schützt Zähne und Zahnfleisch*
- Stellt das natürliche Weiß der Zähne wieder her*
- Klinisch geprüfte Technologie – von Zahnärzten empfohlen*

ActiveOxi TECHNOLOGY

easyfresh gibt's in Ihrer Apotheke als Mundspülung zur täglichen Anwendung und als Mundspray für den Frische-Kick zwischendurch!

www.easyfresh.at

easypharm

2-1803/211.2019

Entgeltliche Einschaltung



SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

Ocimum basilicum (Lamiaceae)

Basilikum



Basilikum wirkt hauptsächlich auf das Verdauungs- und Nervensystem und wird zur Behandlung von Blähungen, Magenkrämpfen, Koliken und Verdauungsstörungen angewendet. Es verhindert oder lindert Übelkeit und Erbrechen und tötet Darmparasiten.

Andrew Chevallier (2017): Das große Lexikon der Heilpflanzen, 3. Auflage, München: Dorling Kindersley Verlag GmbH.

PASTA-SALAT MIT OFENTOMATEN

ZUTATEN

für 4 Portionen:

450 g kleine Nudeln, bspw. Farfalle
2 Bund Basilikum, zerzupft
5–7 große Minzeblätter, zerzupft
35 g Mandelblättchen oder
45 g Pinienkerne, geröstet
115 g Mozzarella, zerzupft
45 g Parmesan, fein gehackt
oder zerbröseln

OFENTOMATEN-VINAIGRETTE:

540 g Kirschtomaten, halbiert
4 Knoblauchzehen, geschält
120 ml natives Olivenöl
1 Prise Zucker
grobes Meersalz
2 EL Rotweinessig oder Sherry-Essig
1/4 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

Für die Vinaigrette den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. 270 g Kirschtomaten mit dem Knoblauch, 2 Esslöffeln Olivenöl und dem Zucker mischen und mit der Schnittfläche nach oben in einer Schicht auf dem Backblech verteilen. Salzen. Etwa 1 Stunde im Ofen backen, bis die Tomaten runzlig und blasig sind.

Gebackenen Knoblauch, 50 g gebackene Tomaten, den Essig, die restlichen 90 ml Olivenöl und die Chiliflocken in einem Mixer pürieren. Falls nötig, bei laufendem Motor esslöffelweise mehr Olivenöl zugeben, bis die Vinaigrette glatt und sämig ist. Abschmecken.

Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pasta gemäß Packungsangabe al dente garen. Währenddessen die rohen Tomaten mit Salz bestreuen.

Die Pasta abgießen und in einer großen Schüssel mit der Vinaigrette mischen. Abkühlen lassen. Die restlichen Ofentomaten, rohe Tomaten mit ihrem Saft, Basilikum, Minze, Mandeln oder Pinienkerne, Mozzarella und Parmesan unter die lauwarmer Pasta heben. Abschmecken und mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei Raumtemperatur servieren.

ohne Gewissensbisse	↓	kleines hirschartiges Waldtier	Zauberwesen; Zauberwurzel	artig, brav	Körperteil; ugs.: Stimme	↓	Verladeaufahrt	↓	Rennstrecke; abgeteilte Spur	Tier oder Pflanze a. fernen Ländern	Singvogel	↓	exquisit, ausgesucht	↓	Farbe	↓	Handarbeitstechnik	
Runddorf afrikanischer Stämme	→				deutscher Schriftsteller (Wilhelm)	→					Missfallen äußern, motzen	→		3				
Schiffsgeländer	→					11	größtmöglich	→				→			Bücherfreundin; Abonnentin			
1	→				zwei-henkliges Gefäß d. Antike	→						→	europäischer Strom					
Wagenladung, Fuder		Leser, Dauerbezieher									edle Blume	→					italienische Maispeise	
	→				Aristokratie								Zitterpappel					
spöttisch: schöner Mann (franz.)		Insel vor dem Golf von Neapel												Edelgas				
	→				2								Kautabak	Teil eines Rollkörpers			Titel hoher kath. Geistlicher	
Kettenring					Name Griechenlands												5	
	→													im Jahre (lateinisch)				
österr. Bad im Salzkammergut	Zahlungsanweisung				Bindewort									bibliischer Prophet		verehrtes Vorbild		
eingeleger junger Hering																		
	→													Schallbecken aus Metall			7	
Mai-länder Opernhaus		Sohn Abrahams im A. T.																
	→				Held: Halb-gott (griech. Myth.)	Längenmessgerät	Sand-, Schneeanhäufung		Stadt in Nevada (USA)	japanische Hafenstadt		franz. Schauspieler (Alain)						8
weibliche Ziege (süddt.)			poln. Währungseinheit	altgriechischer Dichter						Fluss zur Mosel						italienisches Weißbrot		
	→						miteinander Vermählte									chem. Element, Seltenerdmetall		
tropischer Laubbaum	kleine Geldspende			eine Empfehlung geben						Hauptsache; Mittelpunkt		unbestimmte Zeitspanne						
	→							Weltreligion	12	Kurzhaalsgiraffe					Wüsteninsel		9	
Kunststil	höckerloses Kamel			franz. Herrscheranrede						Zahlungsmittel	eine Zahl	vornehm; großzügig						
	→				Gebirgsübergang				Maßeinheit der Temperatur					englisch: eins		gefrorenes Wasser		
veraltet für Tintenfisch			einen Transporter leeren								6	Eisenoxid ansetzen						
	→				Zufluchtsort (griech.)												4	
fruchtbar. Bodenbestandteil			vorspringender Mauerstreifen						Jazzstil (Kurzwort)							höchste Spielkarte		

1. PREIS*:
Urlaubsbox „Servus in Österreich“

Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet, inkl. € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen, große Auswahl an 4-Sterne-Hotels.

2. und 3. PREIS:**
je eine Packung MAGNESIUM+ unserer Hausmarke
 (Infos auf Seite 11)



Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Salvator Mattersburg“ bis 1.9.2019 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!

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

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

GEFRAGT AN MARKT



ROLLT DEN KOPFSCHMERZ WEG!

DER NEUE HEADEX® ROLL-STIC



Bei Spannungskopfschmerz

HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic wirkt zielgenau dort wo der Schmerz sitzt.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Engeltliche Einschaltung

salvatorapotheke
mattersburg

Salvatorapotheke Mattersburg KG
Hauptplatz 9
7210 Mattersburg

Tel.: +43 2626 62447

Fax: +43 2626 62447-30

E-mail: office@salvatorapotheke.com

Impressum: Apocomm - Individuelles Apothekenmarketing | Kirchengasse 10/4, 5580 Tamsweg, Österreich | T.: +43 6474 20432 |

Mail: office@apocomm.at | Web: www.apocomm.at | Fotocredit: adobestock