

# G'SUND

---

## KUNDENMAGAZIN

### **BUNTE WELT -**

TIPPS FÜR SCHWARZMALER  
SEITE 4

### **KLARER BLICK IM SOMMER -**

HILFE BEI BRENNEN, JUCKEN, RÖTUNGEN  
SEITE 11

### **BECKENBODENTRAINING -**

FÜR EINE STARKE BLASE  
SEITE 14

AUG  
09

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

SOMMER 2020

salvator  
apotheke  
mattersburg



# MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

---

## ÜBERLISTEN SIE SCHLECHTE GEWOHNHEITEN!

*Gerade jetzt im Sommer denken viele Menschen, daran ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, um gesünder zu leben. Themen wie Abnehmen, mehr Bewegung und gesunde Ernährung stehen dabei ganz oben auf der Wunschliste.*

Um langfristig einen Vorsatz durchzuhalten, bedarf es einer Veränderung alter Gewohnheiten. Wir müssen diese alten Automatismen durch neue Verhaltensweisen ersetzen.

Vereinfacht kann man sagen, dass jede Gewohnheit in unserem Gehirn einen fixen Platz hat. Sie sind auf ganz kleinen Rillen (neuronalen Bahnen) abgespeichert. Je länger und intensiver wir diese Eigenarten schon haben, desto tiefer und breiter ist die dazugehörige Rille und umso leichter rutscht man in diese hinein. Bei manchen Angewohnheiten, wie zum Beispiel das Fernsehen am Abend, kann man schon von wahren Autobahnen im Gehirn sprechen.

Wollen wir unliebsame Gewohnheiten ändern, müssen wir sie durch neue ersetzen. Bis die neue Tätigkeit zur Gewohnheit wird, die eine neue Rille (Pfad) ausbildet, dauert es aber eine gewisse Zeit! Auch wenn wir wissen, was gut für uns wäre, so fällt es uns oft sehr schwer, neue Dinge konsequent durchzuziehen! Ein Trick dabei ist, sich die „neue Gewohnheit“ nicht für immer vorzunehmen sondern, nur für einen gewissen Zeitraum.

Viele Menschen sind disziplinierter, wenn bei einer neuen, ungewohnten Tätigkeit ein Ende in Sicht ist. Oftmals sind 30 Tage lange genug und vor allem überschaubar, damit sich für die neue Gewohnheit ein entsprechender Pfad im Gehirn bilden kann.

Fällt man in dieser Zeit einmal in alte Verhaltensmuster zurück, dann ist das gar nicht so schlimm. Entscheidend ist, dass man am nächsten Tag, wie vorgenommen, die neue Tätigkeit fortsetzt und nicht gleich wegen dem einen Fehltritt vom geplanten Weg abweicht.

Wie bei vielen Dingen im Leben ist das dauerhafte Wiederholen der Schlüssel zum Erfolg. Wie heißt es so schön: „Die Wiederholung gewinnt die Meisterschaft!“

Wolfgang Fasching  
[www.fasching.co.at](http://www.fasching.co.at)



## VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Auch wenn wir eine fordernde Zeit hinter uns haben - der Sommer war und ist eine fröhliche Zeit. So verbringen wir gerade jetzt gern und viel Zeit im Freien: auf den Bergen, in den Parks, im Garten oder an den Seen. Damit das Sonnenbad auch zum Genuss ohne Reue wird, zeigen wir wirkungsvolle Kombinationen zum Hautschutz auf.

Der Sommer ist auch aber immer ein guter Moment, um innezuhalten und sich auf das zu konzentrieren, was im Leben wirklich wichtig ist: gute Freunde, liebe Menschen, schöne Begegnungen und glückliche Stunden. Apropos Glück, zu diesem gehört es auch, die Welt gern ein wenig bunter zu sehen. Und angestauter Wut auch Raum zu geben. Denn die rosarote Brille tut uns allen gut und lässt die Liebe zum Leben wachsen. Finden Sie heraus, was Sie bislang davon abgehalten hat, glücklich zu sein und wo man ansetzen kann, um das beste und schönste Leben zu führen.

Und wenn man schon mal beim Thema Glück angekommen ist: Spaziergänge an der frischen Luft und durch den Wald machen glücklich und sind in der warmen Jahreszeit nicht nur herrlich erfrischend, sondern auch gesund. Man kann nachts besser schlafen und der Körper findet in eine Tiefenentspannung. Wie Sie richtig entspannen, haben wir in einem spannenden Artikel hinterfragt. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen viel Glück, Gesundheit, eine schöne Sommerzeit und natürlich viel Vergnügen mit unserem Magazin!

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

# TIPPS FÜR SCHWARZMALER

## WARUM WIR ALLE DIE ROSAROTE BRILLE IM LEBEN BRAUCHEN

*Kein Jahr war bisher so fordernd in unserem Leben, als 2020. Eine Pandemie, welche die Welt in Atem hält und unser Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf stellt. Dabei den Mut nicht zu verlieren, nicht schwarz zu malen – das fällt schwer. Und doch lohnt es sich, dem Leben die rosarote Brille viel öfter aufzudrücken, als wir es tun.*



### **Schwarz? Weiß? Oder doch bunt?**

Wir alle kennen sie. Die Mitmenschen, welche die Welt entweder nur in Schwarz oder nur in Weiß sehen. Dann wieder andere, die so viel wagen, dass sie vom Leben scheinbar unentwegt blaue Augen verpasst bekommen. Und dann gibt es die Gruppe, die eine rosarote Brille tragen und scheinbar immer lachen. Egal zu welcher Sorte man gehört, es lohnt sich immer, die Welt bunt zu sehen. Denn sie ist es! Viel öfters als man denkt.

### **Die Welt ist Farbe!**

Bunt ist einfach schöner. Das wissen schon die Kleinsten, die Bilder besonders gern ausschweifend mit Farben ausschmücken. Denn Bunt bedeutet auch Vielfalt. Alles Farbige ist auch gleichzeitig immer positiv. Nicht umsonst gibt es den Ausdruck "farbenfroh". Manchmal hebt es schon die Stimmung, einfach ein Shirt mit einem kräftigen Farbton anzuziehen – und schon ist die eigene Welt bunter.

### **„Schwarze“ Gedanken können krank machen**

Nehmen wir mal die Phase der Verliebtheit. Sie macht uns unbeschwert und lässt uns die rosarote Brille tragen. Sie macht unseren Blick auf die Welt weicher und nachsichtiger. Aber es kann, gerade in Bezug auf Beziehungen, auch passieren, dass aus der rosa Brille eine schwarze wird. Dasselbe gilt für unseren Lebensalltag. Wir alle nehmen die



Wahrheit subjektiv auf. Auch verändert sich unsere Wahrnehmung mit zunehmendem Erfahrungsschatz. Dann tendieren wir dazu, die Welt nur noch in „Richtig“ und „Falsch“, „Opfer“ und „Täter“, „Schuld“ und „Unschuld“ einzuteilen. Das führt in Folge dazu, dass die Realität viel Schwärzer gesehen wird, als sie eigentlich ist. Und wenn im alltäglichen Denken die negativen Gedanken überwiegen, kann das auf Dauer krank machen. Psychosomatische Erkrankungen sind die mögliche Folge. Diese „schwarzen“ Denkmuster wirken mitunter wie eine selbsterfüllende Prophezeiung.

### Ein Hoch auf die rosarote Brille

Wie aber holen wir die rosarote Brille zurück in unser Leben? Am besten gelingt das, wenn man eine Kultur des Respekts anderer Meinungen in das eigene Leben integriert. Jede Sichtweise hat ihre Legitimation. Lasse ich eine Änderung meines Blickwinkels zu, verändert sich damit auch mein Erleben. Nicht mehr andere sind daran schuld, wie ich mich fühle, sondern ich übernehme selbst die Verantwortung für mein Denken und damit auch mein Handeln.

### Tipps für Schwarzmalen



- » Nicht an Problemen aufhalten
- » Nicht alles persönlich nehmen
- » Die eigenen Fähigkeiten schätzen
- » Anderen gegenüber immer höflich bleiben
- » Körperlichen Ausgleich zum Stress des Alltags schaffen
- » Sich über die kleinen Dinge freuen
- » Über sich selbst lachen
- » Negative Situationen einfach als Erfahrung verbuchen
- » Bewusst machen, dass es mehrere Blickwinkel gibt
- » Veränderungen nicht als Bedrohung sehen
- » Die Vergangenheit ruhen lassen

Optimisten sagt man gerne nach, dass sie "rosarote Brillen" tragen. Aber was soll daran verkehrt sein? Am Ende des Tages ist immer das eine Motto zielführend:

*„Mit einem Lachen im Gesicht kann man jedes Problem viel leichter überwinden, als mit Gram.“*

## Apotheken-Tipps



### B-KOMPLEX KAPSELN

Ausgewogene Vitamin B-Versorgung  
60 Stk.

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen zahlreiche Funktionen in unserem Stoffwechsel, z. B. bei der Energieproduktion, und sind vor allem auch als Nervenvitamine bekannt. Wenn wir leicht reizbar, antriebslos oder ständig müde und erschöpft sind, hilft der B-Komplex, die Nerven zu stärken, die Stimmung zu heben und wieder in Schwung zu kommen. Auch die Gehirnleistung wird durch B-Vitamine gefördert.

vegan

laktose  
frei

fruktose  
frei

gluten  
frei

# BINGE-EATING -

## Die ungezügelte Lust am Essen

*Wenn Essen zur Sucht wird, man allein, heimlich und in unkontrollierbaren Mengen, isst, dann spricht man von Binge-Eating. Wie unter Zwang muss man dabei essen, um sich kurzfristig Erleichterung zu verschaffen. Mit Genuss hat diese Esssucht nichts zu tun. Die Betroffenen erfahren enormes Leid und sehnen sich nach Veränderung.*



### **Essen, bis der Bauch schmerzt**

Mindestens zwei Mal in der Woche und oft über Stunden wird der Bauch gestopft. Binge-Eater können nicht aufhören, hastig große Mengen an Lebensmitteln zu vertilgen. Daher auch der englische Name „Binge“ – für Gelage. Essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl und immer ohne Gesellschaft. Betroffene Personen erfahren dabei einen völligen Kontrollverlust.

### **Schwerwiegende Folgen**

Die Folgen des Binge-Eatings zeigen sich zuerst in einem körperlichen Problem. Übergewicht droht und damit einhergehend Gelenkleiden, Bluthochdruck und Diabetes. Die Methoden gegen die Krankheit anzukommen, gestalten sich bei den Betroffenen sehr unterschiedlich. Einige ziehen sich in ihre eigene Welt zurück und ertragen den Anblick ihres Körpers nicht, andere erbrechen sich danach, andere

wiederum treiben exzessiv Sport oder nehmen Abführmittel ein. Passiert das regelmäßig, spricht man nicht mehr von der Binge-Eating Störung, sondern von einer Ess-Brech-Anfallsstörung. Eher bekannt unter dem Namen Bulimie.

### **Depressionen sind keine Seltenheit**

Auch der seelische Schaden, welchen die Krankheit anrichtet, ist beträchtlich. Nach einer Attacke erfahren die Be-



troffenen meist ein Gefühl der Scham, welches nicht selten in einen erneuten Ess-Anfall mündet. Depressionen und Ekelgefühle sich selbst gegenüber sind keine Seltenheit.

### Früherkennung ist nicht einfach

Eine Binge-Eating-Störung zu erkennen, ist nicht leicht. Selbst Ärzte konzentrieren sich im ersten Schritt oft erst einmal auf das Übergewicht. Besteht aber Verdacht auf Binge-Eating wird darauf geschaut, ob die hervorste- chendsten Merkmale, wie Fressanfälle in einem Zeitraum von wenigstens sechs Monaten an mindestens zwei Tagen pro Woche, zutreffen. Auch ist wichtig herauszufinden, ob der oder die Betroffene schneller und unkontrollierter isst – über ein normales Maß hinaus.

### Die Betroffenen

Binge-Eating war lange Zeit kaum erforscht. Mittlerweile ist sie aber als eigenständige Störung aufgenommen, um sie von Magersucht und Bulimie abgrenzen zu können. Untersuchungen zeigen, dass Binge-Eating besonders im Alter zwischen 20 und 30 Jahren und 40 und 50 Jahren anzutreffen

ist. Besonders betroffen sind Fettleibige und Menschen, die schon als Kind übergewichtig waren. Circa 1/3 aller Betroffenen sind Männer. Sie lassen sich aber nur selten behandeln.

### Zweistufige Therapie

Die Therapie setzt dort an, wo der Beginn der Attacke ist. Gemeinsam mit Therapeuten werden die Ursachen ergründet, welche zu den Anfällen führen. Dabei sind die Motive vielschichtig und reichen von Depressionen, über Ängste und Stress, Anspannung, Ärger oder einfach nur Langeweile. Ist der Grund gefunden, geht es im zweiten Schritt der Therapie darum, ein regelmäßiges und gesundes Essverhalten zu institutionalisieren.

### Hilfe annehmen

Um die Essstörung wirklich in den Griff zu bekommen, braucht es aber die Hilfe von Experten. Unterstützung bieten auch Selbsthilfegruppen. Hier kann der Austausch mit anderen Betroffenen helfen, die Schuldgefühle zu nehmen und zu verstehen, dass man mit dem Problem nicht allein ist.

# Gesundes aus der Natur

Powerfrucht für ein leichteres Leben



Pflanzen-Extrakt aus der brasilianischen Açaí

- ✓ Reine Pflanzen-Extrakt-Kombination
- ✓ Beliebt als Anti-Aging-Maßnahme
- ✓ Frei von unnötigen Zusatzstoffen
- ✓ Frei von Farbstoffen und Überzügen
- ✓ Frei von Konservierungsstoffen

Mehr auf [purecaps.net](http://purecaps.net)



## DIE WUNDEN PUNKTE DER SOMMERSPORTLER

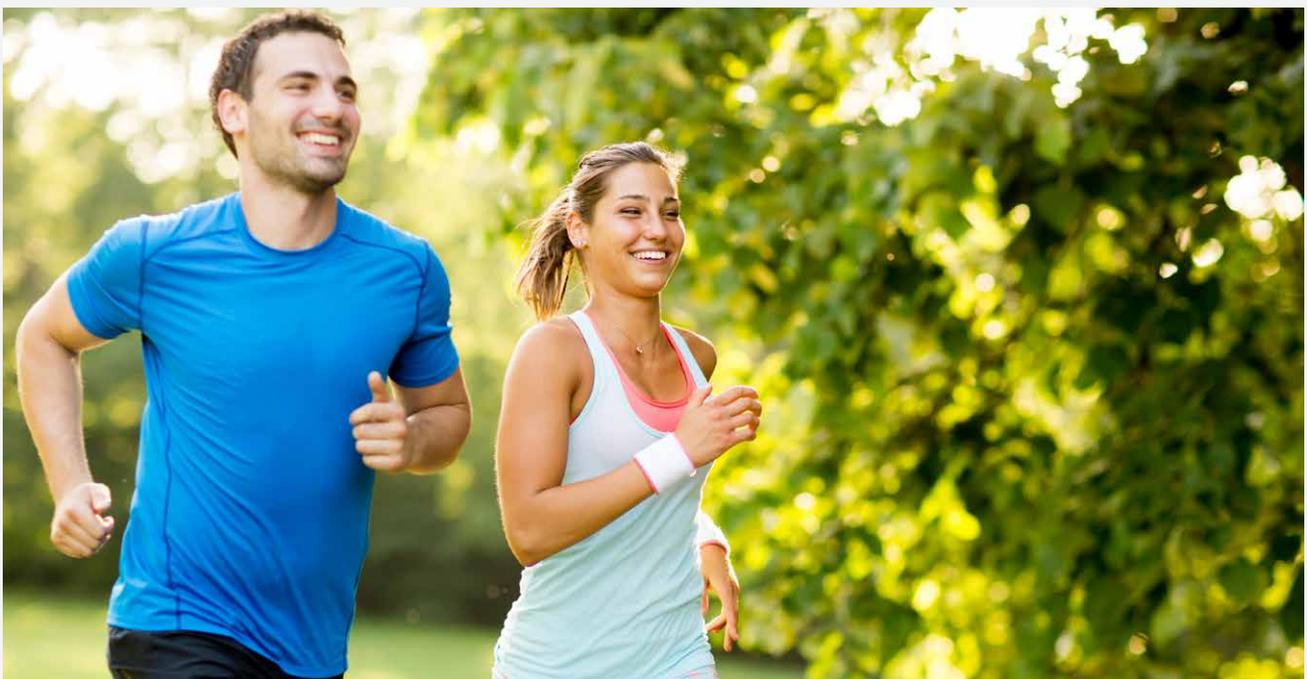
*Schaut man sich einen Marathon an, sieht man gerade im hinteren Feld viele Läufer, die sich mit schmerzverzerrtem Gesicht die Seite halten. Sie haben Seitenstechen. Ein Phänomen, das viele Ausdauersportler nur zu gut kennen. Aber nicht nur das. Auch Wadenkrämpfe, taube Füße und Muskelkater sind bekannte Begleiterscheinungen nach oder beim Sport. Aber es gibt Abhilfe!*

### **Der Schmerz beim Atmen**

Die Ursache für Seitenstechen konnte die Forschung bis heute noch nicht abschließend klären. Eine weit verbreitete Theorie behauptet, dass das Zwerchfell Schuld sei. Es trennt den Bauchraum von der Brusthöhle und dient der Atmung.

Bei körperlicher Belastung wie Sport, setzt eine schnellere und tiefere Atmung ein. Dadurch wird das Zwerchfell stärker belastet und nicht mit genügend sauerstoffreichem Blut versorgt. Die Folge sind krampfartige Stiche unter dem Rippenbogen. Realistisch scheint diese Theorie jedoch nicht, da das

Zwerchfell einer der am besten trainierten Muskeln im ganzen Körper ist. Als sicher gilt aber, dass man eher Seitenstechen bekommt, wenn man unmittelbar nach dem Essen Laufen geht. Denn der Magen-Darm-Trakt braucht zur Verdauung Blut, um welches dann aber auch die Muskeln konkurrieren.





### Tempo runter

Um dem unangenehmen Seitenstechen vorzubeugen hilft es, jede Trainingseinheit ruhig zu beginnen. Erst nach einer Warmlaufphase sollte die Intensität langsam gesteigert werden. So kann der Körper die Durchblutung langsam an die neuen Bedürfnisse anpassen. Kontinuierliches Training hilft übrigens gegen die schmerzhaften Stiche. Treten sie dennoch ein, sollte das Ausmaß des Trainings sofort reduziert werden. Am besten sofort das Tempo drosseln und eine Pause einlegen. Dann die Arme heben, langsam einatmen und beim Ausatmen Arme und Oberkörper nach vorn fallen lassen. So klingen die Schmerzen am schnellsten ab.

### Wenn die Wade krampft

Wenn Fußballer mit schmerzverzerrtem Gesicht zu Boden gehen und sich an die Waden greifen, fiebern alle mit. Passiert einem das aber selbst bei leichten Yogaübungen oder beim Stretching nach dem Laufen, ist es wenig heroisch, sondern einfach nur schmerzhaft. Zur Behebung von Wadenkrämpfen müssen die Zehen in Richtung Knie gezogen werden. Nach wenigen Sekunden löst sich der Schmerz. Muskelkrämpfe kommen übrigens immer dann vor, wenn unserem Körper Magnesium und Kalium fehlen. Um das zu verhindern reicht es schon, morgens und abends eine Banane zu essen. Auch die reichhaltige Zufuhr von Wasser spielt eine entscheidende Rolle bei der Verhinderung von Krämpfen. Als Faustregel gilt: einen halben bis einen Liter Wasser pro Stunde Bewegung. Magnesiumta-

## Apotheken-Tipp



MAGNESIUM KAPSELN

Ausgewogene Magnesium-Versorgung  
60 Stk.

Wenn wir unter Wadenkrämpfen leiden, ist es höchste Zeit, die Magnesium-Speicher des Körpers aufzufüllen. Damit es erst gar nicht zu einem Mangel kommt, sollten insbesondere ältere Personen und körperlich aktive Menschen regelmäßig Magnesium einnehmen. Bei Stressbelastungen steigt der Magnesiumbedarf ebenfalls – eine Extraportion unterstützt die Energiebildung und stärkt die Nerven. Auch auf das Herz-Kreislauf-System wirkt sich die Zufuhr von Magnesium positiv aus (z.B. bei Bluthochdruck).

bleten helfen vor allem in reiner Form, aufgelöst im Wasser.

### Wenn der Fuß taub wird

Anhänger von Crosstrainings-Geräten kennen das meist: nach einer halben Stunde Training beginnen die Füße zu kribbeln und kurz danach fühlen sie sich wie taub an. Die erste Annahme ist

meist, dass die Schuhe zu eng sind oder falsch geschnürt. Eine Beratung bei einem Orthopäden oder Sportschuhfachverkäufer kann Abhilfe schaffen. Oft ist es aber auch so, dass die Füße auf den Trainingsgeräten nicht richtig aufgesetzt werden. Anstatt nur den Fußballen zu nutzen sollte darauf geachtet werden, dass immer der ganze Fuß bis hin zur Ferse abgerollt wird.



### Katerstimmung in den Muskeln

Wie schön war es noch gestern, als man den Berggipfel bezwungen hat, oder die große Runde mit dem Rad gefahren ist oder die neue Yoga-Session ausprobiert hat. Gut hat man sich danach gefühlt. Aber schon am nächsten Tag plagt einen der Muskelkater und man läuft Treppen eher menschenunwürdig rauf und runter. Diese Katerstimmung der Muskeln ist eine mikroskopisch kleine Verletzung der Muskelfasern. Durch ihre Risse dringt Flüssigkeit ins Gewebe, wodurch der Muskel anschwillt. Das führt zu den bekannten Schmerzen. Um sie zu mildern sollte man nicht pausieren, sondern sanft weiter trainieren. So wird die Durchblutung gefördert, es verbessert sich die Versorgung der Zellen und die Heilung wird vorangetrieben. Auf keinen Fall aber sollte

man das Training noch steigern. Das würde die Schmerzen nur verschlimmern und den Heilungsprozess verlangsamen.

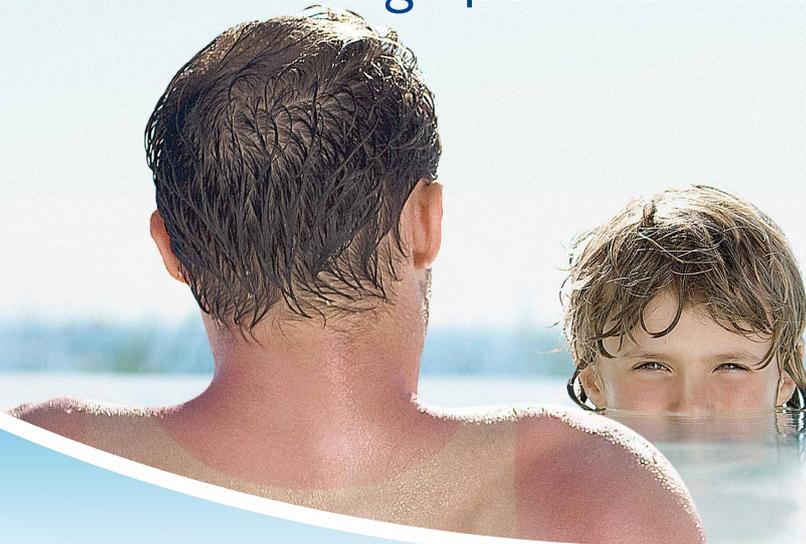
### Tipps für Sportler



- » Ungewohnte Bewegungen und Belastungen nur mit geringer Intensität ausführen
- » Keinen Sport unmittelbar nach dem Essen machen
- » Rhythmische Atmung beim Laufen von gleich vielen Schritten beim Einatmen wie beim Ausatmen beherzigen
- » Ausreichend trinken

## Lindert Sonnenbrand bei großen und kleinen Kindern

Kühlt,  
befeuchtet und  
unterstützt so die  
Heilung



# Bepanthen®

## Kühlender Schaumspray



Medizinprodukt:  
Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

L.AT.MKT.05.2020.10099



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



## KLARER BLICK IM SOMMER

### Hilfe bei Brennen, Jucken, Rötungen

*Endlich kann sie genossen werden: die Sonne. Wenn aber am Abend Brennen und Rötungen auf der Haut oder in den Augen auftreten, ist guter Rat teuer. Allergie? Sonnenbrand? Trockenheit? Die Irritationen auf der Haut und in den Augen sind schnell belastend für die Betroffenen. Auch gerade, weil die Ursachen vielfältig sind und meist nicht von Anfang an klar auszumachen sind.*

#### *Tipps für strahlend schöne*

#### *Augen-Blicke im Sommer*

In der warmen Jahreszeit sind es viele Reize, welche unseren Augen schwer zu schaffen machen können. Vermehrte UV-Strahlung, erhöhte Trockenheit durch Wind und Klimaanlage oder auch Bakterien im Wasser. Sie alle können dazu führen, dass das Auge rot und die Bindehaut gereizt wird. Das Auge schmerzt. Schnelle Abhilfe, gerade bei trockenen Augen, bieten Tränenersatzmittel. Alle paar Stunden in die Augen getropft, helfen sie sicher und schnell. Denn sie schützen die empfindliche Augenoberfläche, bilden einen Gleitfilm und stabilisieren gleichzeitig den vorhandenen

Tränenfilm. Zusätzlich ist es ratsam, mindestens zwei Liter Wasser täglich zu trinken. Für den Aufenthalt im Freien gilt: Der einzig wirklich wirksame Schutz für die Augen sind hochwertige Sonnenbrillen. Diese sollten nicht zu klein gewählt und unbedingt mit einem guten UV-Filter ausgestattet sein. Bedeckt die Brille die Augen nicht ausreichend, können bis zu 40% der UV-Strahlung seitlich auf das Auge auftreffen.

### **Überempfindlichkeit gegen UV-Strahlung**

Wo immer auch die Haut nicht mit Kleidung bedeckt ist, kann sie mit einem Ausschlag auf Sonneneinstrahlung, sprich UV-Licht, reagieren. Manchmal bilden sich Knötchen, manchmal kleinere oder größere Bläschen. Wann sich welche Symptome zeigen, hängt von der jeweiligen Erkrankung ab. Zeigt sich schon nach dem ersten Sonnenbad des Jahres eine irritierte Haut, verträgt man meist keine UV-Strahlung, sprich Sonnenlicht. 10–20 % aller Europäer leiden darunter. Bei vielen vergehen aber die Rötungen, Bläschen und sogar Knötchen nach und nach wieder. Auch wenn sie sich weiterhin der Sonnenstrahlung aussetzen. Diese Überempfindlichkeit ist genetisch bedingt und ähnelt einer Autoimmunkrankheit.

### **Mallorca-Akne**

Namentlich bekannter ist die sogenannte Mallorca-Akne. Auch wenn sie viel seltener vorkommt. Hier ist es die Kombination aus Schweiß und Sonnenschutzmittel, welche die Poren verstopfen und entzünden lassen. Es kann aber auch, im Zusammenhang mit den in Sonnencremes enthaltenen UV-Filtern, zu einem juckenden Ekzem auf der Haut kommen. Meist tritt diese Art der Akne bei einem mehrwöchigen Sonnenurlaub auf und betrifft zumeist Frauen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. Die Ekzeme klingen nur langsam ab, meist dauert es Wochen, bis die unliebsamen Knötchen auf der Haut verschwinden.

### **Wenn die Haut brennt**

Oft riskieren wir durch einen zu langen Aufenthalt in der Sonne eine leuchtend rote Haut. Denn ist die Bestrahlungsintensität in der Sonne für die Pigmentierung der Haut zu



hoch, kommt es zu einer Entzündungsreaktion. Ein Sonnenbrand entsteht. Bemerkte wird er meist erst drei bis sechs Stunden nach dem Sonnenbad. Der Heilungsprozess ist lang: zwei bis fünf Tage kann die Haut brauchen, um wieder zu gesunden. Kommt es zu Schüttelfrost durch schwere Hautverbrennungen vom Sonnengenuss, muss umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Er kann die Schmerzen durch entzündungshemmende Salben lindern.

### **Besser vorher zum Arzt**

Wer in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen mit dem Bad in der Sonne gemacht hat, sollte vor dem Antritt des wohlverdienten Urlaubs einen Hautarzt aufsuchen. Im Idealfall hat man ein Foto, welches den Zustand der Haut zeigt, als es im vergangenen Jahr am schlimmsten mit der Irritation war. Oft wird der Arzt dann eine Diagnose und damit auch eine geeignete Therapie erstellen können.

*Für einen unbeschwertten Aufenthalt in der Sonne – und damit ganz viel Erholung.*



## Tipps zur Linderung von Sonnenbrand



- » Schwarzer Tee. Umschläge mit lauwarmem Tee werden für ungefähr 30 Minuten auf die betroffenen Hautstellen aufgelegt.
- » Wer regelmäßig Grünen Tee trinkt, der beugt durch die Inhaltsstoffe einem Sonnenbrand vor.
- » Kühlung und die Förderung des Heilungsprozesses erreicht man durch eine Mischung von Joghurt und Topfen – aufgelegt auf den Sonnenbrand.
- » Um die Haut vor dem Abschälen zu bewahren hilft es, dünne Tomatenscheiben aufzulegen. Auch der Saft einer geraspelten Gurke oder Zitronensaft lindern die Schmerzen und tragen dazu bei, dass die Bräune länger erhalten bleibt.
- » Entzündungshemmend wirkt auch das Aufstäuben von Essig.

# Trockene Augen im Sommer?

Lindern und befeuchten



**Jetzt**

auch als  
**Doppel-  
Packung!**



**12  
MONATE  
HALTBAR  
AB ANBRUCH**

z. B. durch  
**KLIMAAANLAGEN,  
WIND, SONNE**



**SALZ- UND  
CHLORWASSER**



**BILDSCHIRME,  
LÄNGERES LESEN**



**Ohne  
Konservierungs-  
mittel**

**Bepanthen®**

**Augentropfen**

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren. Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

L.AT.MKT.05.2020.10100



# BECKENBODENTRAINING

## MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH EINE STARKE BLASE

*Fast 50 Prozent aller Frauen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Senkung ihres Beckenbodens. Die ersten Anzeichen einer Schwächung der Muskulatur sind der tröpfchenweise Urinverlust beim Husten, Niesen, Seil- oder Trampolinspringen. Ein gezieltes Training des Beckenbodens wirkt sehr gut bei vielen Formen der Inkontinenz.*



### **Geheimnisvoller Beckenboden**

Der Beckenboden ist von außen nicht sichtbar und es braucht schon etwas Zeit und Ruhe, um diesen wichtigen Bereich des Körpers zu spüren. Bestehend aus verschiedenen Muskeln und Bindegeweben, befindet sich der Beckenboden als ausgespannte Schicht im knöchernen Beckenring. Er schließt den Bauchraum nach unten ab und trägt das Gewicht der Eingeweide. Die Beckenbodenmuskulatur hat aber auch eine wichtige Funktion bei der Unterstützung der Schließmuskelsysteme.

### **Beschwerden früh erkennen**

Viel zu oft werden Beschwerden einer Blasenschwäche nicht ernst genug genommen, sondern als Folge einer Schwangerschaft oder als Alterserscheinung abgetan. Sind die Beckenbodenmuskeln geschwächt, kann die Blase aber nicht mehr richtig schließen. Die Folge ist ein unwillkürlicher Harnverlust, der gerade Frauen betrifft. Entgegenwirken kann man mit gezieltem Training, dass man jederzeit und unauffällig durchführen kann. Denn eine kräftige Beckenbodenmuskulatur hat vier entscheidende Vorteile:

- 1. sie entlastet die Wirbelsäule,*
- 2. sie bewirkt eine aufrechte Haltung,*
- 3. sie beugt Inkontinenz vor und*
- 4. auch die sexuelle Lust wird gesteigert.*



### Wie aber finde ich meinen Beckenboden?

Durch aufmerksames Hineinspüren kann der Beckenboden entdeckt werden. Dazu am besten entspannt auf eine Matte legen oder auf einen Stuhl setzen. Ruhig ein- und ausatmen und dabei die Muskeln der Harnröhre, des Afters und der Scheide bewusst ein paar Sekunden lang anspannen und wieder lockerlassen. Die Muskeln sind leichter zu erspüren wenn man sich vorstellt, dass die Blase voll ist und der Urin gehalten werden muss. Das Steißbein sollte dabei leicht nach vorn gedrückt werden. Wichtig ist, dass Po und Oberschenkel entspannt bleiben.

### Wie kann ich die Beckenbodenmuskulatur stärken?

Gerade nach der Geburt eines Kindes, bei Übergewicht oder einer angeborenen Bindegewebsschwäche sind Beckenbodenübungen die effektivste Methode, um einer Inkontinenz im Alter vorzubeugen. Mit den richtigen Übungen lässt sich der Beckenboden aber gut aufbauen und stärken. Das Gute daran: da die Muskeln im Inneren des Körpers liegen, können sie jederzeit und überall ganz unauffällig trainiert werden. Egal ob beim Anstehen an der Supermarktkassa, beim Auto-

fahren oder auf dem Bürostuhl: Spannen Sie ganz bewusst die Beckenbodenmuskulatur für wenige Sekunden an und lassen Sie wieder locker. Dabei sollte die Intensität variieren. Auch gezielte Übungen aus dem Yoga oder Pilates können helfen, den Beckenboden nachhaltig zu stärken.

### Wertvolle Tipps



1. Richtig aus dem Bett aufstehen: auf die Seite rollen, aufstützen und dann erst den Oberkörper aufrichten.
2. Keine zu schweren Gegenstände heben. Immer darauf achten, alles mit geradem Rücken und möglichst körpernah aufzuheben.
3. Den Kopf zur Seite drehen, wenn gehustet oder geniest werden muss. Der Beckenboden sollte dabei möglichst angespannt werden.
4. Starkes Pressen beim Stuhlgang sollte vermieden werden. Der Harnstrahl sollte nach Möglichkeit nicht unterbrochen werden.

# UroAkut®

7-Tage-Akut-Therapie



# UroProtect

1 x täglich



## D-Mannose + Cranberry

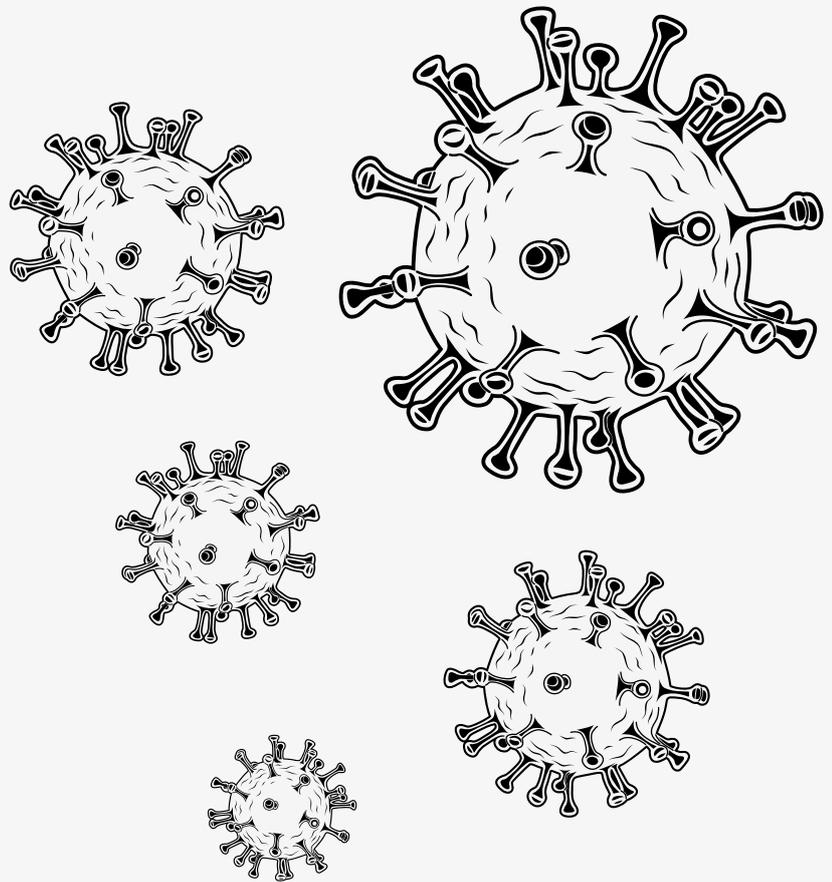
Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

**Kwizda**

Pharma

# VIREN – EINE UNSICHTBARE GEFAHR



## Was genau sind Viren?

Als Virus (Mehrzahl Viren) bezeichnet man ein winzig kleines, nur unter einem Elektronenmikroskop erkennbares infektiöses Partikel, das aus Erbsubstanz (DNA oder RNA) und einem Proteinmantel besteht. Einige Viren tragen eine zusätzliche Außenhülle. Im Gegensatz zu Bakterien, die bis zu hundertmal größer sind und sich selbstständig vermehren können, zählen Viren nicht zu den Lebewesen. Sie verfügen über keinen eigenständigen Stoffwechsel und benötigen zur Vermehrung einen lebendigen Organismus – einen sogenannten Wirt. Menschen, Tiere, Pflanzen und sogar Bakterien können Wirte für Viren sein. Viren können zum Teil in der Umgebung lange ansteckend bleiben, sterben aber früher oder später ab, wenn sie keinen neuen Wirt finden.

## Wie verursachen Viren Erkrankungen?

Wenn ein Virus in unseren Körper gelangt und von unserem Immunsystem nicht sofort erkannt und bekämpft wird, befällt es eine Zelle und schleust seine Erbsubstanz in den Zellkern ein, wo unser Erbgut gespeichert ist. Das Virus programmiert unsere Erbinformation so um, dass von der betroffenen Zelle viele Viren produziert werden, die wiederum in Zellen eindringen und die Produktion weiterer Viren veranlassen. Bei ihrem Vermehrungsprozess können die Viren unsere Zellen direkt schädigen, oder sie aktivieren unser Immunsystem, welches die infizierten Zellen beseitigt.

Es gibt tausende Virusarten, die unterschiedliche Zellen befallen und verschiedenste Erkrankungen verursachen können. Banale Erkältungen, die echte Grippe

(Influenza), Fieberblasen, klassische Kinderkrankheiten wie Mumps, Masern und Röteln sowie die meisten Magen-Darm-Infekte und zahlreiche weitere, zum Teil sehr gefährliche Erkrankungen werden von Viren verursacht. Viele Krankheitserreger werden über Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen, manche auch über Lebensmittel, Blut, Tierbisse oder Insektenstiche.

Wenn wir uns mit einem Virus infiziert haben und erkranken, werden in unserem Körper zahlreiche Viren produziert, die wir auch ausscheiden – damit können wir andere Menschen anstecken. Oft werden Erreger schon ausgeschieden, bevor wir Krankheitssymptome haben, und auch wenn wir uns schon wieder gesund fühlen, können wir trotzdem noch infektiös sein.



## Wie können virale Erkrankungen geheilt werden?

Unser Immunsystem verfügt über komplexe Mechanismen, um eindringende Viren zu bekämpfen. Es wird im Grunde permanent mit potentiellen Krankheitserregern konfrontiert, von denen wir meist gar nichts merken. Für an sich gesunde Menschen mit einem starken Immunsystem stellen viele virale Infekte keine ernsthafte Bedrohung dar – Erkältungsviren beispielsweise werden von körpereigenen Abwehrzellen erfolgreich innerhalb weniger Tage eliminiert. Im Idealfall, wenn die Abwehrmechanismen rasch greifen, kommt es erst gar nicht zu Krankheitssymptomen.

Manche Viruserkrankungen sind jedoch sehr gefährlich und schwieriger zu behandeln als bakterielle Infektionen. Antibiotika greifen Zellstrukturen von Bakterien an, z.B. Zellwände oder Ribosomen. Viren besitzen solche Strukturen nicht, daher können Antibiotika deren Vermehrung nicht beeinflussen. Oft können nur die Symptome

gelindert werden, mit den Viren selbst muss jedoch die körpereigene Immunabwehr fertig werden.

Es gibt zwar einige Arzneimittel gegen Viren, sogenannte Virostatika, jedoch helfen diese nur bei bestimmten viralen Erkrankungen. Das Herpes-Virus beispielsweise kann durch antivirale Medikamente gut in seiner Vermehrung gehemmt werden. Eine vollständige Beseitigung des Virus aus unserem Körper ist jedoch nicht möglich. Für die meisten Viruserkrankungen gibt es keine spezifischen Arzneimittel, jedoch stehen hochwirksame Impfungen für viele virale Erkrankungen zur Verfügung. Bei einer Impfung wird unser Immunsystem mit abgetöteten oder abgeschwächten Erregern konfrontiert, woraufhin Antikörper und sogenannte Gedächtniszellen ausgebildet werden, die bei Kontakt mit dem echten Krankheitserreger diesen sofort erkennen und beseitigen – der Körper ist also immun gegen die Erkrankung.

### EASYBRONCHIAL® ENDLICH RICHTIG AUS.HUSTEN

Für jeden Husten und jedes Alter der richtige Sirup!



**Schleimlöser  
bei Husten**

Flüssigextrakt aus  
reinem Thymian  
Arzneimittel  
ab 4 Jahren



**Zur Behandlung  
von trockenem  
Husten**

1,5 mg/ml Dextro-  
methorphan  
Arzneimittel  
ab 6 Jahren



**Zur Behandlung  
von trockenem  
Husten**

3 mg/ml Dextro-  
methorphan  
Arzneimittel  
ab 12 Jahren



**Zur Behandlung  
von trockenem  
Husten bei Babys  
& Kleinkindern**

Sirup mit Glycerin  
Medizinprodukt  
ab 6 Monaten

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Easypharm OTC GmbH, Perlhofgasse 2/2, 2372 Gießhübl, office@easypharm.at, www.easypharm.at

### COLDAMARIS SCHUTZSCHILD GEGEN SCHNUPFEN

- » Zur Vorbeugung der Entstehung von Schnupfen und grippalen Infekten (durch die Befeuchtung der Nase).
- » Kann die Dauer von grippalen Infekten verkürzen und die Symptome lindern.
- » Kann unterstützend zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt werden.
- » Enthält den natürlichen Inhaltsstoff Carrageen®, der aus Rotalgen gewonnen wird.
- » Rein pflanzlich (vegan)
- » Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 1 Jahr





# WICHTIGE FAKTEN ZUM CORONAVIRUS

## Über Corona

Das neuartige Coronavirus, auch als SARS-CoV-2 bezeichnet, ist ein sogenanntes RNA-Virus mit einer kronenförmigen Hülle (lat. corona = Krone). Es wird vor allem durch Tröpfcheninfektion (beim Niesen, Husten oder Sprechen) oder durch Schmierinfektion (über Berührungen oder kontaminierte Oberflächen) übertragen. SARS-CoV-2 steht für severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 ("Schweres akutes Atemwegssyndrom Coronavirus 2"). Typische Symptome der Erkrankung COVID-19 (coronavirus disease 2019) sind Fieber, trockener Husten und Atemnot. Die Inkubationszeit, also der Zeitraum zwischen der Ansteckung bis zum Auftreten von Krankheitssymptomen, kann ein bis 14 Tage betragen (durchschnittlich 5–6 Tage). Auch bevor man Beschwerden hat, kann man möglicherweise schon andere Personen anstecken. Deshalb ist die Vermeidung von Sozialkontakten – auch wenn man sich gesund fühlt – so wichtig.

Eine COVID-19-Erkrankung verläuft in rund 80 Prozent der Fälle mild mit nur leichten Erkältungssymptomen,

## ASPIRIN® +C WEIL JEDER TAG ZÄHLT!

Wenn bei Kopfschmerzen, Halsschmerzen oder Erkältung schnelle Hilfe gefragt ist.

Mit Aspirin® +C Erkältungssymptome gleich zu Beginn wegsprudeln!

- » Schmerzstillend
- » Entzündungshemmend
- » Mit Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems



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

L.AT.MKT.04.2020.10059

die Betroffenen genesen innerhalb von etwa zwei Wochen vollständig. Ältere (über 65-Jährige), Menschen mit chronischen Erkrankungen und immunsupprimierte Personen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf. Es kommt jedoch gelegentlich auch bei jungen Menschen ohne Vorerkrankungen zu gefährlichen Ausprägungen der Symptome. Kinder und Jugendliche erkranken eher selten bzw. nur leicht, und es gibt derzeit auch keine Hinweise, dass Schwangere stärker gefährdet sind als andere Personen.



## Wie erfolgt die Therapie einer Corona-Infektion?

In vielen Fällen verläuft eine Corona-Infektion wie eine gewöhnliche Erkältung mit Symptomen wie Abgeschlagenheit, Fieber und Husten, die keiner besonderen Behandlung bedarf. Gegebenenfalls wird die Erkrankung symptomatisch behandelt, beispielsweise durch die Gabe fiebersenkender Mittel. Bei Menschen mit einem fitten Immunsystem reagiert dieses auf Coronaviren rasch und effektiv. Es kommt zu einer vermehrten Produktion von Antikörper-produzierenden Immunzellen (T-Helferzellen). Sogenannte Monozyten wandern in das befallene Gewebe ein, entwickeln sich zu Fresszellen (Makropha-

## Woher kommt das neuartige Corona-Virus?

Ausgangspunkt für die COVID-19-Pandemie ist ein Tiermarkt in der chinesischen Millionenmetropole Wuhan – dort hielten sich viele der später erkrankten Personen auf. Die ersten Krankheitsfälle wurden im Dezember 2019 gemeldet, am 1. Jänner 2020 wurde der Markt geschlossen. Die Metropole Wuhan wurde völlig isoliert, innerhalb von 10 Tagen wurde ein Notspital mit 1000 Betten aus dem Boden gestampft, und die chinesische Regierung verhängte strenge Ausgangssperren. Die rigorosen Maßnahmen wurden jedoch zu spät gesetzt, das Virus konnte sich mittlerweile über alle Kontinente verbreiten. Nach der chinesischen Provinz Hubei sind Europa und die USA die Zentren der Pandemie.

## EASYMUC® BRAUSETABLETTEN

Easymuc Brausetabletten 600 mg sind schleimlösende Brausetabletten, welche in Wasser oder Fruchtsaft gelöst werden können. Sie erleichtern das Abhusten von zähem Schleim während Erkältungen, grippalen Infekten, und Co.

- » nicht für Kinder unter 2 Jahre
- » während der Schwangerschaft und während der Stillzeit nur in Absprache mit einem Arzt einnehmen



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

# DIE RICHTIGE HYGIENE

Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Ob Corona-Virus, echte Grippe oder ein banaler Infekt – die Regeln zur Vermeidung einer Ansteckung sind grundsätzlich die gleichen. Allgemein gilt: Händehygiene ist das Um und Auf zur Vermeidung einer Infektion. Waschen Sie sich daher regelmäßig die Hände – also immer wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, nach dem Kontakt mit Tieren, vor den Mahlzeiten und der Einnahme von Medikamenten, immer vor und nach der Zubereitung von Speisen, dem Kontakt mit Kranken oder der Behandlung von Wunden.

Niesen und husten Sie immer in ein Taschentuch bzw. in die Armbeugen, greifen Sie sich nicht ins Gesicht, und vermeiden Sie gegebenenfalls das Händeschütteln und Umarmungen.

Derzeit müssen wir aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr mit dem Corona-Virus zusätzliche strenge Maßnahmen einhalten, die für uns ungewohnt und einschränkend, aber unbedingt notwendig sind: Soweit als möglich zuhause bleiben, Sozialkontakte auf das Nötigste reduzieren und im öffentlichen Raum, in Supermärkten, am Arbeitsplatz, in Arztpraxen, Apotheken etc. 1–2 Meter Abstand zu unseren Mitmenschen halten.



**BETADONA®**  
WWW.BETADONA.AT



**Betadona®  
Gel & Spray**

Die Aller-Erste Hilfe™ bei Wunden. Kleine Wunden sind schnell passiert. Betadona® mit Povidon-Iod wirkt umfassend keimtötend gegen Bakterien, Viren, Pilze und Sporen, unterstützt dadurch eine raschere und verlässlichere Wundheilung. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Gel oder Spray.



**Betadona®  
Mund-Antiseptikum**

Betadona® Mund-Antiseptikum ist ein therapeutisches antiinfektiöses Mundwasser, angenehm im Geschmack und stark geruchshemmend. Der darin enthaltene Wirkstoff, Povidon-Iod, wirkt u. a. gegen Bakterien und Viren. Durch Auftragen oder Gurgeln werden diese effizient abgetötet.



**Betadona®  
Flüssigseife**

Betadona® Flüssigseife ist die richtige Wahl für die hygienische Händedesinfektion und auch anti-septische Waschung. Sie wirkt umfassend keimtötend gegen Bakterien, Pilze, Sporen, Viren und Einzeller (Protozoen). Betadona® Flüssigseife reinigt die Haut zuverlässig und pflegt sie mit rückfettenden Inhaltsstoffen.

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

CEEEM/BTA-19002 | CEEEM/BTA-20014 | CEEEM/BTA-19016

## So waschen Sie sich richtig die Hände:



### SCHRITT 1:

Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser und feuchten Sie sie gut bis zum Handgelenk an.



### SCHRITT 2:

Seifen Sie die Hände sorgfältig ein – besonders wichtig sind dabei Fingerspitzen, Daumen und Fingerzwischenräume. Auch den Handrücken nicht vergessen!



### SCHRITT 3:

Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft für 20–30 Sekunden ein.



### SCHRITT 4:

Hände unter fließendem Wasser gut abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Papiertuch oder den Ellbogen.



### SCHRITT 5:

Trocknen Sie Ihre Hände sorgfältig ab, auch die Fingerzwischenräume. Verwenden Sie dazu in öffentlichen Toiletten ein Einweghandtuch, zu Hause sollte jede/r ein persönliches Handtuch benutzen.



Eine zusätzliche Händedesinfektion ist im privaten Umfeld normalerweise nicht erforderlich, kann jedoch bei erhöhtem Infektionsrisiko durchaus sinnvoll sein – beispielsweise, wenn Familienmitglieder erkrankt sind, bei einem Krankenhausbesuch, nach der Nutzung öffentlicher Sanitäreinrichtungen oder nach Bus- und Bahnfahrten.

Für eine hygienische Händedesinfektion reiben Sie Ihre trockenen Hände mit mindestens 3 ml eines alkoholhaltigen Desinfektionsmittels für zumindest 30 Sekunden gründlich ein (bis zur vollständigen Abtrocknung). Nehmen Sie gegebenenfalls Desinfektionsmittel nach, um eine ausreichend lange Einwirkzeit und Abtötung aller relevanten Erreger zu gewährleisten.

Durch häufiges Händewaschen und Desinfizieren wird der natürliche Schutzfilm der Haut angegriffen, die Hände können trocken und rissig werden.

### Handpflegetipps:

- » Verwenden Sie zum Händewaschen lauwarmes, kein heißes Wasser
- » Milde, rückfettende Reinigungsmittel benutzen und gut abspülen
- » Hände mehrmals täglich gut eincremen
- » Bei sehr angegriffener Haut eine Pflegesalbe vor dem Schlafengehen dick auftragen, Baumwollhandschuhe überziehen und über Nacht einwirken lassen

Lassen Sie sich in unserer Apotheke zu geeigneten Reinigungs- und Pflegeprodukten beraten!

# RUHELOS –

## Wie normal sind Zuckungen beim Einschlafen?



*Fast 90 Prozent aller Menschen kennen es: unkontrolliertes Zucken beim Einschlafen. Manche haben es nur einmal im Leben, andere etwas öfters. Grund zur Sorge muss man deswegen aber nicht haben.*

### **Plötzliche Zuckungen**

Nach einem langen Tag ist man einfach nur zufrieden, wenn man entspannt in die Kissen sinken und die Nacht beginnen kann. Doch plötzlich, unmittelbar nach dem Einschlafen, wird der Körper wie von einem Stromschlag durchzuckt. Nicht jeder merkt es, manche werden davon aber sogar wieder wach und es kann zum lästigen Problem

werden. Kinder haben diese Einschlafzuckungen übrigens viel öfters als Erwachsene. Wie aber lassen sich diese nächtlichen Störungen erklären?

### **Beim Einschlafen gestört**

Die Einschlafphase macht circa ein Zehntel unseres Schlafes aus. Dabei fährt unser Gehirn langsam runter und auch die Muskeln werden lockerer. Dieser Zustand bringt uns an die Grenze zwischen „wach“ und „schlafend“. Und genau in diesem Halbschlafzustand treten die plötzlichen Zuckungen, oder mitunter auch Muskelkrämpfe, besonders gehäuft auf. Danach folgt eine Phase mit leichtem Schlaf. Puls und Atem werden gleichmäßig, die Muskeln entspannen sich völlig und auch unsere Körpertemperatur sinkt. Ab diesem Zeitpunkt ist ein Zucken des Körpers nicht mehr möglich.

### **Ursachenforschung**

Warum aber kommt es gerade in der Einschlafphase zu diesen unkontrollierten Zuckungen? Forscher haben dafür zwei Thesen:

1. *Überreizte Nerven senden die Signale aus. Dabei sind Teile des Gehirns noch aktiv, statt, wie der restliche Körper, langsam runterzufahren.*
2. *Beim Prozess des Einschlafens erschlaffen unsere Muskeln. Der Körper deutet das als Kontrollverlust und versucht, den Körper durch diese Zuckungen wieder unter Kontrolle zu bringen.*

### **Zucken ein Zeichen von Stress?**

Generell sind die Zuckungen des Körpers ganz normal und müssen nicht unbedingt auf Unruhezustände



im Körper hindeuten. Dennoch gelten überreizte Nerven, wie zum Beispiel durch unverarbeitete Tageserlebnisse, als Ursache der nicht steuerbaren Muskelbewegungen. Viele Betroffene berichten zudem, kurz vor den Muskelzuckungen kurze Sequenzen von Alpträumen, wie ein Fallen, gehabt zu haben. Das deutet auf unverarbeiteten Stress hin.

### Die verschiedenen Arten des Zuckens

Auch wenn man meinen möchte, Zuckung ist gleich Zuckung, unterscheidet die Wissenschaft dennoch in vier unterschiedliche Formen:

1. **Schlafmyoklonus.** Sie bezeichnet die weithin bekannte Einschlafzuckung. Sie tritt beim Übergang vom Wach- in den Schlafzustand auf.
2. **Schlafzitter.** Diese Zuckung betrifft nur die Beine, Hände und Arme. Sie treten auf, wenn wir bereits schlafen und können auch Symptome neurologischer Störungen sein.
3. **Schlafkrämpfe.** Sie treten nicht nur kurz auf, sondern können bis zu zwei Minuten lang anhalten. Ausgelöst werden sie meist durch Herzerkrankungen, Epilepsie, Fieber oder einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel.

4. **Dystonie.** Sie ist die Form der nächtlichen Zuckung, welche einer ärztlichen Behandlung bedarf. Es ist eine neurologisch begründete Bewegungsstörung, die teilweise schmerzhafte und nicht steuerbare Drehbewegungen ausführt.

Vermieden werden sollten:



- » ein stressiger Tag
- » exzessiver Sport vor dem Einschlafen
- » zu viel Alkohol
- » zu viel Koffein
- » zu viel Tabak
- » stimulierende Medikamente
- » grundsätzliche Schlafprobleme

Wer sich von den Zuckungen beim Einschlafen gestört fühlt, kann deswegen auf ganz einfache Mittel zurückgreifen: weniger Kaffee ab dem Nachmittag und abendliche Entspannungsrituale. Treten die Muskelzuckungen beim Einschlafen aber in einer zu erkennenden Regelmäßigkeit auf ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

# easysleep

## Endlich richtig gut schlafen...

3 einzigartige Darreichungsformen mit spezifischen Substanzen in sinnvoller Dosierung

- Verkürzt die Einschlafzeit (Melatonin, Baldrian)
- Unterstützt einen gesunden und natürlichen Schlaf (Baldrian, Hopfen, Melisse)
- Natürliche Inhaltsstoffe mit seit Jahrzehnten belegter Wirkung
- Keine Abhängigkeit, kein Hangover-Gefühl



Schlaftee mit Melatonin, Melisse und Hopfen



Filmtabletten mit Melatonin, Baldrian und Hopfen



Einschlafspray mit Melatonin

# ENTSPANNEN, ABER RICHTIG!

*In der heutigen schnelllebigen Zeit wünschen sich viele vor allem eines: Zeit. Zeit für sich selbst, zum Entspannen, Ausspannen, zu sich finden und einfach mal die Ruhe genießen. Ohne Nebengeräusche, sich türmende To-Do-Listen und Verantwortungen. Achtsamkeit für sich selbst. Wie aber umsetzen in einer Welt, die sich scheinbar immer schneller dreht?*



## **Das Radl stoppen**

Je mehr man im Radl von Alltagsstress und Terminen gefangen ist, umso stärker spürt das auch der Körper. Er ist angespannt und schafft es nicht, in eine Entspannung zu kommen. Dabei ist gerade diese Ruhe im Kopf so wichtig, für das allgemeine Wohlbefinden und einen gesunden Körper. Mit einigen wenigen Tipps kann es aber gelingen, den Alltag zu entzerren und Inseln für sich selbst zu schaffen:

## **Ein Tag nur für mich**

Einmal in der Woche, oder zumindest einmal alle zwei Wochen, sollten Sie sich einen „Nur meiner!“ Tag gönnen. Und egal ob Sie an diesem Tag nur auf der Couch liegen, wandern gehen

oder Filme schauen. An diesem Tag ist alles gestattet, was Ihnen guttut. Und nur Ihnen. Hier wird nicht an Andere gedacht. Nein. An diesem Tag ist Egoismus gefragt, und das in reinsten und positivster Art. Müßiggang kann nämlich einfach nur herrlich sein!

## **„Heute darfst du mal ran“**

Gerade Frauen tendieren dazu, die Dinge an sich zu reißen und gleich selbst zu machen. Oft, ohne weiter darüber nachzudenken. Aber mit der Folge, dass wieder weniger Zeit für sich selbst bleibt. Oder, gerade wenn Kinder da sind, gar keine Minute für sich allein. Also gilt es, das Abgeben zu lernen. Nicht der Kinder, aber von Aufgaben und Tätigkeiten. Delegieren ist das Zauberwort der Stunde. Und auch

wenn nicht alles so erledigt wird, wie Sie es getan hätten – es ist getan und Sie hatten Zeit für sich oder Dinge, die Ihnen persönlich Freude gemacht haben.

## **Fußbad statt Fernseher**

Heute leiden viele unter Bewegungsmangel und damit einhergehend oft unter kalten Füßen. Warum diesen Umstand nicht gleich nutzen, um wieder ein wenig „me-time“ zu bekommen? Also her mit dem wärmenden Fußbad, dem neuesten Buch oder Magazin, zurücklehnen und einfach nur genießen. Kein Fernseher dieser Welt kann einem so viel Entspannung verschaffen, wie diese Momente, mit den Füßen im warmen Wasser.

### Der Blick fürs Wesentliche

Wann war das letzte Mal Zeit, sich bewusst die eigene Umgebung anzusehen? Die Blumen auf dem Feld, die Vögel auf dem Dach, die spielende Katze, die vorbeiziehenden Schäfchen-Wolken? Nehmen Sie sich Ihre Kamera oder das Handy mit und gehen Sie nach draußen. Fotografieren Sie den Marienkäfer auf der Pflanze, oder die sich brechenden Sonnenstrahlen im Wald. Lassen Sie die Welt auf sich und Ihre Kamera wirken. Entwickeln Sie die Bilder später und hängen Sie sie an einem gut sichtbaren Ort auf – für das feine Lächeln jeden Tag, wenn man einfach dankbar für das ist, was man erleben darf.

### „Handy war leider aus!“

Hand aufs Herz. Wann haben Sie das letzte Mal Ihr Handy bewusst ausgeschaltet? Ja, wir wollen und sollten heute immer und überall erreichbar sein. Aber das macht uns zu Abhängigen von einem Gerät, das uns dann aber auch Zeit und Lebensqualität nimmt. Also einfach mal mutig sein und ausschalten! Nutzen Sie die digitale Auszeit für sich und die Dinge, die schon viel zu lange liegengeblieben sind. Auch das Handy mal abends früher ausschalten und ein Buch zur Hand nehmen kann helfen, in einen besseren und erholsameren Schlaf zu finden. Und dem Körper nach einem anstrengenden Tag die Ruhe zu gönnen, die er braucht.

### Kraftorte finden

Manchmal ist es aber schwer bis unmöglich, Ruhe in den eigenen vier Wänden zu finden. Dann empfiehlt es sich, diese außerhalb des gewohnten Umfeldes zu suchen. Kraftplätze oder Orte in der Natur, die nicht stark frequentiert sind und mit denen man im idealsten Fall auch gute Erinnerungen verbindet, eignen sich hier besonders. An einen solchen Ort kann man sich zurückziehen, wenn alles zu viel wird. Wenn man den Lärm des Alltags ausschalten möchte und mal Raum zum Durchatmen braucht. Ruhe in den Kopf einkehren lassen möchte. Gerade im Sommer sind diese Orte in der Natur ein wahrer Kraftquell. Denn man muss die Ruhe in sich selbst finden und darf nicht erwarten, dass es Andere für einen tun werden.

*Also: Seien Sie gut zu sich selbst. Sie haben es verdient!*

## Apotheken-Tipps



### ANTISTRESS KAPSELN

Belastbarkeit & Stressresistenz  
60 Stk.

Die Vitamine des B-Komplexes sind äußerst wichtig für starke Nerven und einen gelassenen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) sind Vorstufen von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon. Gemeinsam mit den B-Vitaminen helfen sie, die Stimmungslage zu stabilisieren und Stresssituationen besser zu meistern.

vegan

laktose  
frei

fruktose  
frei

gluten  
frei

# SALAT VON GEGRILLTEN PILZEN UND FEIGEN



## ZUTATEN

für 4 Portionen:

4 Riesenchampignons  
(Portobellos), entstielt  
10–12 Feigen, entstielt  
und halbiert  
180 g Rucola  
grobes Meersalz  
55 g reifer Pecorino romano,  
in Späne gehobelt  
50 g Mandeln, grob gehackt

### Balsamico-Vinaigrette mit Thymian

120 ml natives Olivenöl extra  
3 EL Aceto Balsamico  
2 EL Sherry-Essig  
2 EL abgezogene,  
gehackte Schalotten  
2 TL frisch gehackter Thymian  
1 TL Dijon-Senf  
1/4 TL grobes Meersalz  
(mehr bei Bedarf)

## SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

*Thymus serpyllum* (Lamiaceae)

### Feldthymian



Der Feldthymian hat eine antibiotische und antimykotische Wirkung. Man verwendet ihn bei Grippe, Erkältungen, Halsschmerzen, Husten, Keuchhusten, Atemwegsinfekten und Bronchitis, und zwar als Aufguss oder Sirup. Durch seine abschwellenden Eigenschaften hilft Feldthymian auch bei verstopfter Nase, Nebenhöhlenentzündung, Mittelohrkatarrh und ähnlichen Beschwerden. Mit dieser Arzneipflanze hat man auch Faden- und Spulwürmer bei Kindern behandelt, ferner Blähungen und Koliken. Wegen seiner krampflösenden Wirkung kann man ihn gut bei Periodenschmerzen verwenden. Äußerlich kann man einen Umschlag bei Brustdrüsenentzündung (Mastitis) auftragen und einen Aufguss als Spülung bei Wunden und Geschwüren einsetzen.

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

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten für die Vinaigrette gut verrühren. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier abwischen. Die Lamellen mit einem Teelöffel aus den Hüten schaben.

Den Backofengrill auf mittlerer bis hoher Stufe vorheizen. Die Pilze in eine flache Schüssel legen und rundherum mit der Hälfte der Vinaigrette einpinseln. Mindestens 30 Minuten oder bis zu einigen Stunden marinieren, zwischendurch mehrmals wenden.

Inzwischen die Hälfte der Feigen mit der Vinaigrette einpinseln. Auf Spieße schieben oder direkt auf dem Rost grillen. Die Pilze aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren) und von jeder Seite 4–5 Minuten grillen, bis sie sich mit einem Messer leicht einstechen lassen. Die Feigen von jeder Seite 2 Minuten leicht bräunen.

Die Pilze in Streifen schneiden. Den Rucola leicht salzen und portionsweise die restliche Vinaigrette unterheben bis die Blätter gleichmäßig benetzt sind. Pecorino, Mandeln, Pilze, gegrillte und rohe Feigen unterheben. Vor dem Servieren mit etwas Vinaigrette beträufeln.



französischer Hofanz	spanischer Fluss	und zwar, genauer gesagt	Europ. Fußballverband (Abk.)	5	römischer Kaiser		Indianervolk	Haarknoten		Seeräuber		aus-tauschbares Bauteil	Ansamm-lung kleiner runder Steine	als Anlage zugefügt	griechischer Hirten-gott	innerhalb (ugs.)	9		
Landraubtier					himmelblaue Farbe					Name zweier Flüsse in Osteuropa						dt. Komponist (Werner)			
Neuordnung, Umgestaltung							Berührungsverbot					glätten, planieren		4					
Großmutter				kleine Brücke	gehacktes Schweinefleisch					locker, wacklig					Metallbolzen		Hafenstadt in Jemen		
traurig, freudlos	Ehrfurcht, Achtung		Ärgernis, Eklat										Dynastie im alten Peru						
													Inhaltslosigkeit	Laubbaum, Ölbaumgewächs		Sumpfkranichvogel			
Zimmerwinkel		6																	
Pfeifentabak																			
Ankerplatz vor dem Hafen		Klage-lied		Ver-fügung													Staat in Südamerika	Bundesstaat der USA	Enterich
deutlich																			
schweizerischer Sagenheld																			
weibliche Ziege (süddt.)	Kletterpflanze		kurze Unterhose (engl.)																
					3	fleischiger Pflanzenteil		feinfühlig, sentimental		nordische Währungseinheit	Fruchtform; Hülle, Behälter		mäßig warm	leer, unausgefüllt				7	
Gesteinsgebilde								Sittlichkeit; Sittenlehre						verschwendend leben		dünne Unterlage zum Schlafen		Roll- und Eiskunstläuferfigur	
Pünktchen		Gefäß mit Henkel		Kino-streifen	Stadt im Sauerland (NRW)					ein Gewürz; ein Gemüse									
								Haar-tracht											
dünnes Blättchen, Scheibe	Wohlgeschmack, -geruch		Sport-ruderboot		Nicht-fachmann					Wagen-bespannung		italienisch: Liebe							1
Gleichklang im Vers		8			Weg des Motor-kolbens		Aristo-kratie				benach-bart, nicht weit	unter-stützte Experten-runde						äußerste Armut	
					Körper-teil zw. Kopf und Rumpf					unter-weisen, an-lernen				2					
Blechblasinstrument		austra-lischer Lauf-vogel					Heißluftbad, Schwitzbad					nach Abzug der Kosten							
poetisch: Adler				wirt-schaftlicher Auf-schwung						bevor									Nah-rungsbestandteil

**RÄTSELN & GEWINNEN**

**1. PREIS\***

**Auszeit für 2 Personen**

*Eggerwirt* ...  
ENERGIE FÜR DEN ALLTAG  
SPA & VITALRESORT

2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet im Spa & Vitalresort Eggerwirt\*\*\*\* in St. Michael im Lungau [www.eggerwirt.at](http://www.eggerwirt.at)

**2. & 3. PREIS\*\***

**je eine Pkg. Antistress unserer Hausmarke** Infos auf Seite 25

Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Salvator Mattersburg“ bis 01.09.2020 per E-Mail an [raetsel@apocomm.at](mailto: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.

# easygastril®

Endlich eine Komplettlösung bei  
Sodbrennen und Übersäuerung  
durch 4-fach Wirkung

*Einzigartig – mit Tamarinde! Verbesserte Adhäsion an der  
Schleimhaut führt zu erhöhtem Schutz vom Rachen bis zum Magen!*



frei von  
Aluminium



## Magen-Gel und Kautabletten

Zur Vorbeugung und  
Behandlung im Zusammenhang  
mit gastroösophagealem  
Rückfluss, Übersäuerung des  
Magens und zum Schutz der  
Magenschleimhaut

[www.easygastril.at](http://www.easygastril.at)

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

easypharm

Entgeltliche Einschaltung

2.9.05 - 7.8.2019

salvator  
apotheke  
mattersburg



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

Impressum: Apocomm - Individuelles Apothekenmarketing

Kirchengasse 10/8, 5580 Tamsweg, Österreich | T.: +43 6474 20432

Mail: [office@apocomm.at](mailto:office@apocomm.at) | Web: [www.apocomm.at](http://www.apocomm.at) | Fotocredit: adobestock