

salvator  
apotheke  
mattersburg



g'sund

APOTHEKENMAGAZIN

**GESUNDE AUGEN  
IM SOMMER**

ICH GLAUB, ICH SEH'  
NICHT RICHTIG!

**SCHLUSS MIT  
BODYSHAMING!**

STARK IST DAS NEUE DÜNN

**SUGAR SUGAR:  
ZUCKER IM BLUT**

URSACHEN UND LÖSUNGEN

VOL. 2 - SOMMER 2021



APOTHEKEN-  
MAGAZIN

# inhalt

## editorial Liebe Leserin, lieber Leser,

jetzt ist er endlich da! Der Sommer. Lang ersehnt und nun umso mehr genossen, mit all seinen leuchtenden Farben. Covid-19 hat viele Bereiche unseres Lebens eingeschränkt. Deswegen fühlt sich dieser Sommer auch ein bisschen wie ein Aufbruch an. Lassen wir also einmal die negativen Nachrichten hinter uns und konzentrieren uns nur auf eines: unsere Seele, unsere Lieben und die Sonne im Gesicht. Es wird Zeit, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen!

Der Sommer eignet sich auch hervorragend, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. In jeder Hinsicht. Das tut nicht nur dem Immunsystem gut, sondern bringt so manch andere Dinge im Leben ebenso wieder in Gang. Probieren Sie es aus! Sie werden staunen, was ein wenig mehr Bewegung für wundervolle Auswirkungen auf Ihren Körper hat. Dem Sprichwort „Dein Körper ist dein Tempel“ sollten wir alle im Sommer 2021 alle Ehre machen. Verdient haben wir es uns!

Entdecken Sie den Sommer vor der Haustüre – er könnte einer der schönsten werden.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle und vor allem unbeschwerte Zeit!

Herzlichst,  
Dr. Akos Koloszar und  
Dr. Elisabeth Seedoch

4  
**Gesunde Augen im Sommer**  
Ich glaub, ich seh' nicht richtig!

6  
**Microabenteuer**  
Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag!

8  
**Simone Kumhofer**  
OMNI-BIOTIC  
POWER-Triathlon-Team

10  
**Schluss mit Bodyshaming**  
Stark ist das neue Dünn

12  
**Leaky-Gut-Syndrom**  
Was man essen und was man vermeiden sollte

14  
**Wenn das Meer im Ohr rauscht**  
Ohrenentzündungen im Sommer

16  
**Back to Nature!**  
Warum uns die Natur so glücklich macht

18  
**Sugar Sugar: Zucker im Blut**  
Ursachen und Lösungen

20  
**Lustlos, in Hinblick auf die Lust?**  
Wege raus aus dem Dilemma

22  
**Sommer, Sonne, Barfußzeit**  
Die neun größten Mythen und Irrtümer über Nagelpilz

24  
**Test**  
Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund?

26  
**Tipps zur Steigerung Ihrer Energie**  
Energy Booster für den Sommer

28  
**Heiß-kalt erwischt**  
Sommergrippen-Alarm

30  
**Rezept**  
Hirse-Marillen-Aufguss

mental  
TIPP

## Neue Chancen und Möglichkeiten

Die Corona-Pandemie verlangt uns allen einiges ab. Sie bringt teils drastische Einschnitte in unserem Alltag mit sich und hat vieles vom bisher Gewohnten enorm verändert: Die Art wie wir leben und zusammenleben, wie wir arbeiten und zusammenarbeiten, wie wir lernen, studieren, unsere Freizeit verbringen und noch vieles mehr.

Aus meinen Gesprächen mit vielen Menschen weiß ich, dass die meisten von ihnen die „gute, alte Zeit“ schwer vermissen. Das ist verständlich. Der durch Corona verursachte gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Umbruch ist gewaltig, mit vielen Verlusten und großer Unruhe verbunden.

Andererseits birgt genau dieser Umbruch viele neue Chancen und Möglichkeiten für uns. Und das in faktisch allen Lebensbereichen!

Arrangieren wir uns also innerlich mit dem Unvermeidlichen, lassen wir Altes dankbar gehen und richten wir unseren Blick zuversichtlich, mutig und leidenschaftlich in die Zukunft. Sie hält vieles an Positivem für uns bereit, worauf uns die Sicht vielleicht noch etwas verstellt ist.

Wolfgang Fasching

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

Impressum:

**APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN**

Nonntaler Hauptstraße 68, 5020 Salzburg, Österreich | M: [apocomm@camucamu.media](mailto:apocomm@camucamu.media) | [www.apocomm.at](http://www.apocomm.at)

Fotocredit: adobestock, markus-spisk-unsplash, familien natur resort moar gut



*Ich glaub, ich seh' nicht richtig!*

## Gesunde Augen im Sommer

*In der warmen Jahreszeit möchte man das gute Wetter ausnutzen. Entweder durch ein Sonnenbad im Garten, einen Strandbesuch am nächstgelegenen See oder durch andere Aktivitäten im Freien. Doch während der Sommer im Allgemeinen eine großartige Jahreszeit ist, werden unsere Augen durch Chlorwasser, Sonne oder die Klimaanlage strapaziert. Mit ein paar hilfreichen Tipps lassen sich einige Angewohnheiten schnell in eine Wohltat für die Augen verwandeln.*

**D**er Sommer ist die Zeit des Urlaubs, der Picknicks und der Ausflüge zum Strand. Ebenso ist es die Zeit der erhöhten UV-Strahlung und der Allergien (z. B. Heuschnupfen), sodass die Augen unter enormen Druck stehen. Sie sind schnell gerötet, gereizt und Augeninfektionen sind nicht selten die Folge. Diese sechs Tipps unterstützen unser Sehorgan:

### Trink viel Wasser!

Ein Spruch, den man nicht oft genug wiederholen kann. Besonders in den wärmeren Monaten sind unsere Augen, wie auch der Rest unseres Körpers, auf eine zusätzliche Zufuhr von Wasser angewiesen, um richtig zu funktionieren. Ist man dehydriert, kann dies die Blutversorgung der Augen beeinträchtigen und sie schwellen schnell an.

### Allergien bekämpfen

Mit dem Sommer kommt es leider auch zu einem rapiden Anstieg des Pollenflugs. Heuschnupfen-Symptome wie Niesen, Hautreizungen und Kopfschmerzen sind die Folge. Auch die Augen erfahren dadurch Reizungen und sind zunehmend trocken, tränen oder sind gar entzündet. Deshalb sollte man die Pollenflugvorhersage genauestens im Blick behalten und sich mit Heuschnupfen-Medikamenten und extra feuchtigkeitsspendenden Augentropfen versorgen. Diese wirken extrem beruhigend, pflegen trockene Augen und beugen Reizungen vor.

### Sonnenbrille als Bodyguard

Nichts schützt sicherer gegen die Einstrahlung der Sonne, als eine Sonnenbrille. Aber hier ist nicht jede Brille gleich. Es kommt auf die Art der Sonnenbrille an. Idealerweise sollte sie 99 – 100% der UV-Strahlen absorbieren.

### Kurze Nutzung von Klimaanlage

Eine Klimaanlage kann an heißen Tagen zum wahren Lebensretter mutieren. Aber sie sorgt leider auch dafür, dass die Augen sehr schnell austrocknen. Sitzt man dazu noch vor einem Computer, muss das Auge schon zwei Quellen ertragen, die für Reizungen sorgen. Deshalb lieber mal ein Fenster öffnen und die Klimaanlage nur in kurzen Schüben nutzen. Auch hier hilft es zusätzlich, extra feuchtigkeitsspendende Augentropfen am Schreibtisch bereitstehen zu haben.

### Vor Chlor schützen

Besonders an heißen Tagen sind Schwimmbäder und offene Gewässer eine willkommene Abwechslung. Aber sowohl Salzwasser als auch Schwimmbadwasser stellen eine echte Herausforderung für die Augen dar. So ist Chlor eine scharfe Chemikalie, die unsere Augen oft trocken und rot zurücklässt. Aber auch wenn man Abkühlung in Flüssen oder Seen sucht, können Verunreinigungen die Augen schädigen. Eine Schwimmbrille kann hier helfen, die Augen vor Chlor und anderen Reizstoffen zu schützen. Nach dem Verlassen des kühlen Nass empfiehlt es sich, beruhigende Augentropfen aufzutragen, um die Augen mit Feuchtigkeit zu versorgen.

### Antioxidantien stärken das Auge

In der warmen Saison gibt es auch eine erstaunliche Menge an antioxidantienreichen Früchten wie Brombeeren oder Karotten. Sie enthalten viel Beta-Carotin, welches die Augen mit vielen sehkraftfördernden Vitaminen und Mineralien versorgt.

*Mit diesen Tipps können auch die Augen den Sommer so richtig genießen - und sehen dem Urlaub freudig entgegen!*

## Trockene Augen im Sommer?

### Lindern und befeuchten

**Jetzt**

auch als **Doppel-Packung!**

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

**SALZ- UND CHLORWASSER**

**BILDSCHIRME, LÄNGERES LESEN**

**12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH**

**Ohne Konservierungsmittel**

# Bepanthen®

## Augentropfen

ENTGELTLICHE EINSCHÜTLUNG

L.AT.MKT.05.2020.10100

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



# Mikroabenteuer

## Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag!

Wer erlebt nicht gern Abenteuer? Das beginnt bereits im Kindesalter, wenn man sich das erste Mal traut, unter dem Gartenzaun durchzukriechen oder auf einen Baum zu klettern. Doch ist es auch so, dass man häufig beim Wort „Abenteuer“ direkt an die Besteigung des Himalaya oder an eine zweimonatige Tour mit einem kleinen Rucksack und einer Machete durch den Urwald denkt. Dabei kann man Mikroabenteuer praktisch jeden Tag und jederzeit in seinen Alltag einbinden - und daraus jede Menge Spaß, Aufregung und positive Energie schöpfen.

In Zeiten, in denen unser Selbstverständnis zu reisen von einer Pandemie eingeschränkt ist gilt es, sich andere Arten des Reisens zu eigen zu machen. Die perfekte Zeit also, Abenteuer zu planen, die nicht maxi, sondern mikro sind - und dabei alles andere als langweilig. Der Trend gewinnt weltweit an Popularität und lässt alle verstehen: Die besten Abenteuerreisen beginnen direkt vor der eigenen Haustür.

### Jeder ist ein echter Abenteurer

Wer sagt, dass man für Abenteuer mutig und stark sein muss? Man sollte lediglich entschlossen sein, Dinge zu tun, die neu und außergewöhnlich für einen selbst sind. Dazu gehört auch, das geplante Erlebnis möglichst gleich in die Tat umzusetzen und nicht auf den passenden Moment zu warten. Denn mal ehrlich: Die rich-

tige Zeit kommt nie! Das haben wir doch alle schon gelernt. Auf den richtigen Zeitpunkt für etwas zu warten ist genauso sinnvoll, wie darauf zu hoffen, dass der Briefträger mit einem Millionenlos vor der Tür steht. Also am besten planen und gleich umsetzen. Ganz einfach!

### Abenteuer lauern hinter jeder Ecke!

Sie fragen sich, welche Abenteuer in den, ohnehin oft schon, stressigen Alltag passen? Wie wäre es damit: Beim Pendeln zur Arbeit, anstelle des Autos, einfach mal auf das Fahrrad steigen. Bei dieser sportlichen Betätigung werden jede Menge Glücksgefühle freigesetzt. Zudem kann man auf dem Nachhauseweg direkt abschalten und kommt schon eher in den Genuss lauer Sommerstunden.

### Wild Zelten schon mal probiert?

Nein? Dann wird es aber Zeit! Schlafen unterm freien Sternenhimmel ist eine wunderbare Möglichkeit, sich von allen To-dos des täglichen Lebens zu erleichtern und die Seele einfach mal baumeln zu lassen. Wem das Zelten jedoch etwas zu viel sein sollte, kann es auch mit einer Matratze im Kofferraum des Autos versuchen. Am nächsten Tag, mit einer heißen Tasse Kaffee in der Hand, dem morgendlichen Sonnenaufgang zuzusehen ist ein Moment, den man so schnell nicht vergisst.

### Das schaffe ich nicht! - Oh doch!

Sie zählen bereits Gründe auf, warum das alles nicht geht? Blicken wir gemeinsam auf die gängigsten Ausreden (und lösen sie gleich einmal auf):

#### 1. Ich habe gar keine Zeit dafür!

Es muss ja nicht gleich eine Wochenend-Wanderung sein. Es genügt auch schon ein kleiner Nachspaziergang bei Vollmond. Besonders nachts fühlt, riecht und hört sich die Natur ganz anders an. So kommt einem das Gewöhnliche auch schnell außergewöhnlich vor. Raffen Sie sich auf und überzeugen Sie sich selbst, indem Sie die Perspektive mal für ein paar Stunden ändern.

#### 2. Mir fehlt es schlicht an der richtigen Ausrüstung!

Na dann einfach mal googeln und schon bei der Vorbereitung des Abenteurers mit DIY (= „Do it yourself“) richtig Spaß haben. Ein kleiner Campingkocher ist schnell selbst gebaut, um bei frischer Luft, Sonnenschein und Vogelgezwitscher einen Kaffee im Grünen zu kochen. Sollten Sie Blasen quälen, schaffen Ihnen entsprechende Pflaster Abhilfe. Somit entfällt auch dieser Grund!

#### 3. Ich habe dafür kein Budget übrig!

Auch hierfür gibt es eine einfache Lösung! Betrachten Sie Ihren regionalen Umkreis aus einem anderen Blickwinkel. Ob zu Fuß oder mit dem Rad - Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei alles Neues entdecken. Nach der sportlichen Einlage hilft ein Pflegebalsam für Muskeln und Gelenke mit wohltuendem Wärmeeffekt, damit man am nächsten Tag schnell wieder fit für das nächste Abenteuer ist.

### Abenteuer ist eine Einstellung zum Leben

Es gibt keine Gründe dagegen, sondern nur dafür. Hören Sie auf, sich vom 9-bis-17-Alltag einschränken zu lassen. Beginnen Sie stattdessen, im 17-bis-9-Rhythmus aufzublühen und in die Natur abzutauchen. Mikroabenteuer sind ein Konzept, das nachhaltig reisen lässt und dem Leben positive Impulse gibt, und dabei einfach nur glücklich macht!

## Stark bei Gelenksbeschwerden

durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung.



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

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.



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

# OMNi-BiOTiC POWER-Triathlon-Team *Simone Kumhofer*



Simone Kumhofer startete ihre Karriere im Triathlon zwar erst mit 29 Jahren – aber dann so richtig. Bereits nach vier Jahren wurde Sie Österreichische Staatsmeisterin und Europameisterin auf der Mitteldistanz. Auch der nächste nationale Titel ließ nicht lange auf sich warten. 2018 gewann sie den Staatsmeistertitel auf der IRONMAN Distanz. Als Mitglied des OMNi-BiOTiC POWER-Triathlon-Teams legt sie seit über 10 Jahren großen Wert auf ihre Darmgesundheit. Das interessiert uns besonders und fragen nach.

## Was muss passieren, dass du dich gestresst fühlst? Oder stehst du als Profisportlerin und selbstständige Business-Lady ohnehin unter Dauerstress?

Ich muss leider gestehen, ich bin sehr empfindlich was Stress betrifft und versuche daher möglichst „großzügig“ zu planen, um Situationen, die mich unter Zeitdruck bringen weitgehend zu vermeiden. Auch die Erkenntnis, dass ich nicht alles gleichzeitig perfekt kann, war und ist für mich ein wesentlicher Schritt, um Stress zu vermeiden.

## Welchen Stellenwert gibst du deinem Bauchgefühl bzw. was bedeutet ein „gutes Bauchgefühl“ für dich?

Ein gutes Bauchgefühl ist für mich enorm wichtig. Es ist die Basis jeglicher Leistungsfähigkeit – im beruflichen, aber auch sportlichen Alltag. Unsere Gesundheit, Stimmung sowie unser Auftreten und wie man wahrgenommen wird, sind doch sehr stark damit verbunden, wie wohl man sich in seiner Haut fühlt und hat für mich seinen Ursprung in einem „guten Bauchgefühl“. Denn nicht nur der Energiestoffwechsel spielt im Sport eine wesentliche Rolle, auch die Fähigkeit sich zu fokussieren und ein Ziel zu verfolgen, ist oftmals entscheidend, ob ich das Maximum aus mir herausholen kann. All das bringe ich mit einem guten Bauchgefühl in Verbindung.

## Gönnst du dir und deinem Darm auch eine regelmäßige Auszeit oder sorgt dein Darm für deine körperliche Regeneration?

Ich mache 2x im Jahr eine Darmkur – einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Ich lasse dann verschiedene Dinge bewusst weg – trinke keinen Kaffee und achte noch mehr als sonst auf eine basenüberschüssige Ernährung. Zudem unterstütze ich diesen Prozess mit MikroSan, Basic3 und Meta Care Leber. OMNi-BiOTiC steht sowieso das ganze Jahr zweimal täglich am „Speiseplan“.

## Erzähl unseren Lesern ein bisschen von deinem Speiseplan. Kannst du bei so einem intensiven Training überhaupt deinen Nährstoffbedarf decken? Wie ernährt sich eine Triathletin und gibt es bei dir auch mal einen „Cheat-Day“?

Es ist ein Irrglaube, dass Athleten einfach essen können, was sie wollen. Ich persönlich muss grundsätzlich nicht auf mein Gewicht achten, weiß jedoch von vielen Kollegen, dass sie nicht einfach alles essen können, ohne zuzunehmen. Bei uns im Triathlon ist Gewicht nicht DER entscheidende Faktor – beim Laufen ist natürlich wenig Gewicht vorteilhaft, fehlt aber oft bei der absoluten Wattleistung am Rad. Ich bin seit 25 Jahren Vegetarierin und daher stehen bei mir täglich große Portionen

Gemüse, gesunde Öle und eher weniger Kohlenhydrate auf dem Speiseplan. Obst lasse ich fast komplett weg, da ich die wenigsten Sorten – obwohl ich sie mag – nicht sehr gut vertrage.

**„Ein Cheat-Day ist nicht nötig, da ich eigentlich immer alles esse und mir nichts verbiete.“**

## Hast du einen Tipp als Profisportlerin, den du unseren LeserInnen fürs Leben mitgeben kannst?

Mein Tipp ist, auf eine Balance im Leben zu achten. Das fällt mir häufig auch schwer und ich glaube, es geht vielen LeserInnen eventuell ähnlich. Ein Gleichgewicht im Inneren stärkt uns für viele stürmische Turbulenzen, die von außen auf uns einprasseln. Der Sport hilft mir persönlich dabei; er ist ein Werkzeug, um mich besser kennenzulernen, meinen Körper besser zu spüren und ermöglicht mir eine gewisse Ausgeglichenheit.

Was ich jedem ans Herz legen kann: öfter mal das Handy zur Seite zu legen, weniger Informationen zu konsumieren und dafür die Lauschuhe anzuziehen oder aufs Mountainbike zu hüpfen und raus in die Natur zu gehen. Häufig pendelt sich dann Vieles von selbst wieder ein und man fühlt sich wohler. Mir persönlich geht es so und ich kann es nur jedem empfehlen.

**6 Gründe**  
warum Triathletin  
Simone Kumhofer auf  
OMNi-BiOTiC®  
vertraut



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den 6 Gründen warum Triathletin Simone Kumhofer auf OMNi-BiOTiC® vertraut





## Stark ist das neue Dünn

Vergleichen Sie sich gelegentlich mit der Person vor Ihnen in der Supermarktschlange? Wünschen Sie sich manchmal, so schlank wie die Person auf dem Cover Ihres Lieblingsmagazins zu sein? Dann halten wir jetzt einmal gemeinsam inne und konzentrieren uns darauf, dass es Zeit ist, mit dem Body Shaming aufzuhören.

### Was bedeutet Shaming?

Das ist ein schmutziges, kleines Geheimnis von dem wir behaupten, es sicher nie selbst zu tun. In Wirklichkeit aber, neigen bis zu 99 % der Leute regelmäßig dazu: Man sieht sich selbst oder andere Menschen an und urteilt. Man strebt nach dem „perfekt sein“: Gewicht verlieren und Co. - doch das geht meist nach hinten los und wir verlieren dabei keine Kilos, sondern uns selbst. Und am Ende führt es zu noch mehr Scham und Schuldgefühlen.

### Die traurige Wahrheit

Mehr als die Hälfte der Mädchen von der ersten bis zur dritten Klasse behauptet, ihr „Idealgewicht“ sei geringer als ihr tatsächliches. Sechsjährige Mädchen denken, dass etwas mit ihrem Gewicht nicht stimmt. Viele Verhaltensweisen, die wir Erwachsene im Alltag zeigen, können indirekt dazu führen, dass Kinder

und Jugendliche an sich selbst zweifeln. Auch abwertende Worte über unseren Körper, haben meist eine Auswirkung darauf, wie sich unsere Kinder in ihren Körpern sehen und fühlen. Manche Kinder werden gar von ihren Eltern, in Bezug auf ihr Gewicht, beschämt, sodass sie, im Umkehrschluss, anfälliger und sensibler für Body Shaming durch andere werden.

### Ist man jemals perfekt?

Nicht in den Augen von anderen. Kaum hat man es mühsam geschafft, auf eine gesunde und achtsame Art abzunehmen, hört man schon die ersten Stimmen: man sei zu dünn, man müsse unbedingt zunehmen – gefolgt von der Frage, ob man überhaupt noch etwas esse? Ja, manche gehen sogar so weit, die offene Anschuldigung einer Essstörung auszusprechen. „Zu dünn“, „zu kurvig“ oder gar „zu übergewichtig“ - nichts ist in Ordnung für Außenstehende. Besonders als Frau kann man nur verlieren. Deshalb:

### Durchbrechen wir diesen verrückten Kreislauf!

Scham-Schuld-Scham - so kann es nicht weitergehen! Damit isolieren wir uns selbst und haben das Gefühl, dass niemand uns wirklich versteht. Denn es geht eigentlich gar nicht um uns. Der Punkt ist der, dass egal welches Gewicht man hat, irgendjemand immer einen Kommentar bereithält. Perfekt ist man in den Augen der anderen nie. Beobachten wir uns doch mal selbst, wenn wir das nächste Mal eine Person von außen beurteilen. Und dann überlegen wir: „Woher kommt das, und was ist mit meinem eigenen Körperbild los?“

### Schluss mit Diäts- und Schlankheitsgesprächen

Schenken wir uns und unseren Kindern gegenüber ein wenig mehr Selbstachtung. Wer möchte schon in einer Kultur der ständigen Entbehrung und des Schlankheitswahns leben? Also lieber den Lebensstil gesund anpassen, mit den Kindern darüber sprechen und den Blick auf die zu gewinnende Kraft und Energie lenken, anstatt auf die Pfunde. Das Credo sollte lauten: Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper. Denn Schönheit ist vergänglich, Gesundheit dagegen, im besten Falle, nicht.

### Niemand muss sich schämen!

Body Shaming kommt sowohl von innen als auch von außen und hat oft nichts mit der Person zu tun, die beschämt wird, sondern eher mit den Unsicherheiten und Gewichtsproblemen derjenigen, die sich schämen. Anstatt sich aber zu schämen, sollten wir lieber unseren eigenen Körper und die Unterschiede zueinander feiern.

### Kampfansage

Ob man sich zu dünn oder zu dick fühlt, die Konzentration sollte nicht auf dem Gewicht liegen. Also besser einfach mal das anziehen, was einem ein richtig gutes Gefühl gibt. Und dann etwas unternehmen, was die Seele aufblühen lässt. Wenn wir unseren Körper liebevoll behandeln und darauf achten, dass wir uns wohlfühlen, geraten Oberflächlichkeiten zunehmend in den Hintergrund. Was ist schon Perfektion? Lassen Sie die Vorstellung davon fallen. Jeder Körper ist wunderschön und vollkommen. Seien Sie stolz auf sich!

*Unseren Kindern sollten wir vermitteln, dass ein „perfektes Körperbild“ nichts im Vergleich zu wahren Eigenschaften wie Freundlichkeit, Mut und Tapferkeit ist. Wer von Innen heraus strahlt, teilt dieses Selbstbewusstsein auch der Umwelt mit. Und ist innere Schönheit nicht am schönsten?*



## Hochwertige Omega-3-Fettsäuren

Krillöl wird aus kleinen Krebsen gewonnen, die in riesigen Schwärmen in den eiskalten, reinen Gewässern der Antarktis leben und sich von Phytoplankton ernähren.

Superba™ Krillöl ist mit dem MSC-Gütesiegel für umweltschonende, nachhaltige Fischerei ausgezeichnet. Bei diesem Premium Omega 3-Öl liegen die essenziellen Fettsäuren EPA und DHA vorwiegend in Form wertvoller Phospholipide vor.

Zusätzlich enthält Krillöl das starke Antioxidans Astaxanthin.

Zusätzlich enthält Krillöl das starke Antioxidans Astaxanthin.

**KRILLÖL, 60 KAPSELN**  
laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei

# Leaky-Gut-Syndrom

## Was man essen und was man vermeiden sollte

Der Begriff „Leaky-Gut“ hat in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit erlangt. Dabei bezeichnet das Leaky-Gut-Syndrom eine Erkrankung des Darms, bei welcher dieser porös, sprich durchlässig, wird. So können größere Substanzen wie Bakterien, Giftstoffe und unverdaute Nahrungspartikel leichter durch die Darmwände in den Blutkreislauf gelangen und zu gesundheitlichen Problemen führen.

### Wie kommt es zu einem „undichten“ Darm?

Unser Darm ist mit einer Schicht von Zellen ausgekleidet, die die Schleimhautbarriere zwischen dem Inneren des Darms und dem Rest des Körpers bildet. Nährstoffe können so effektiv aufgenommen werden. Keime aus dem Darmlumen hingegen werden daran gehindert, in den Blutkreislauf zu gelangen. Unter bestimmten Umständen kann diese Barriere aber „undicht“ werden und das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom entwickeln.

### Was aber schädigt die Schleimhaut?

Alkohol ist ein bekannter Reizstoff, welcher die Dichtung zwischen den Zellen beschädigen kann. Substanzen gelangen dann durch die Lücken in den Blutkreislauf. Laut Meinung von Gastroenterologen (Spezialisten für Darmerkrankungen), verursachen diese Reizstoffe in der Regel aber nicht mehr als eine leichte Entzündung in einem bestimmten Bereich des Darms. Setzt man das Medikament ab oder trinkt keinen Alkohol mehr, verbessern sich die Symptome schnell.

### Symptom oder Ursache?

Noch sind sich Mediziner nicht ganz einig, ob das Leaky-Gut-Syndrom eher ein Symptom oder eine Ursache ist. So kann es sein, dass die Darmschleimhaut durch eine Überwucherung von Hefepilzen oder Bakterien im Darm porös wird. Häufig werden diese Pilze und Bakterien durch schlechte Ernährung

und einen übermäßigen Einsatz von Antibiotika ausgelöst. Als Konsequenz gelangen unverdaute Nahrungspartikel durch die „undichte“ Darmwand in den Blutkreislauf. Hier wird das Immunsystem angeregt und verursacht Entzündungen im ganzen Körper.

### Gesundheitsprobleme, ausgelöst durch das Leaky-Gut-Syndrom:

- x Nahrungsmittelallergien
- x Migräne
- x Müdigkeit und chronisches Erschöpfungssyndrom
- x Asthma
- x Lupus, rheumatoide Arthritis und Multiple Sklerose (MS)
- x Hautkrankheiten wie Sklerodermie und Ekzeme

*Die genaue Ursache für einen undichten Darm ist ein Rätsel, das die Medizin noch zu lösen hat. Bis zur Aufklärung ist das Syndrom daher auch noch nicht als medizinische Diagnose angesehen.*

### Wie kann ich meine Verdauungsgesundheit verbessern?

Eine Ernährung, reich an nützlichen Darmbakterien, ist eine großartige Möglichkeit, die Verdauungs- und damit die Gesamtgesundheit zu verbessern. Gute Lebensmittel für den Darm sind:

- x **Gemüse:** Brokkoli, Kohl, Rucola, Karotten
- x **Wurzeln und Knollen:** Kartoffeln
- x **fermentiertes Gemüse:** Kimchi, Sauerkraut
- x **Obst:** Trauben, Bananen, Blaubeeren
- x **gekeimte Samen:** Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- x **glutenfreie Körner:** Buchweizen, Reis (braun und weiß), glutenfreier Hafer
- x **gesunde Fette:** Avocado, extra natives Olivenöl
- x **Fisch:** Lachs, Thunfisch
- x **Fleisch und Eier:** mageres Hühner-, Rind- und Putenfleisch sowie Eier
- x **kultivierte Milchprodukte:** Joghurt, traditionelle Buttermilch
- x **Getränke:** Tees, Wasser
- x **Nüsse:** Erdnüsse, Mandeln

## Beispielmenü

Wie aber schaut so ein Menü aus, welches die Darm- und damit die Verdauungsgesundheit fördert? Es sollte reich an Obst, Gemüse und magerem Eiweiß sein. Wir haben ein paar leckere Beispiele zusammengestellt.

### Idee 1: Für Fleischtiger

**Frühstück:** griechischer Joghurt mit Blaubeeren und einer Banane (auch als Smoothie)  
**Mittagessen:** Rindfleisch-Brokkoli-Braten mit Zucchini-Nudeln und Sauerkraut  
**Abendessen:** Salat aus Rüben, Karotten, Spinat und braunem Reis

### Idee 2: Für Fischverliebte

**Frühstück:** Smoothie aus Blaubeeren, griechischem Joghurt und ungesüßter Mandelmilch  
**Mittagessen:** Frittata mit Lachs, Ei und Gemüse  
**Abendessen:** Gegrillter Zitronen-Hähnchensalat mit Sauerkraut

### Idee 3: Für Vegetarier

**Frühstück:** Glutenfreie Haferflocken mit 1/4 Tasse Himbeeren  
**Mittagessen:** Omelett mit Gemüse  
**Abendessen:** Süßkartoffelhälften, gefüllt mit Spinat, Rucola, Fetakäse und gerösteten Pinienkernen



## Die natürliche Ballaststoffquelle

**OMNi-LOGiC® FIBRE**  
Zum Ausgleich des täglichen Ballaststoffdefizits

Bis 30.09.2021:  
**€ 1,50**  
Gutschein  
für OMNi-LOGiC®  
FIBRE (250g)\*



Institut  
**AllergoSan**

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)  
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)



\*€ 1,50 Gutschein gültig für OMNi-LOGiC® FIBRE (250g) bis 30. September 2021. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84407



*Wenn das Meer  
im Ohr rauscht*

## Ohrenentzündungen im Sommer

Sommerzeit ist Spaßzeit! Poolpartys, Abende am See und Strandurlaube. Nichts ist derzeit heißer herbeigesehnt als ein Urlaub, wie wir ihn in Erinnerung haben. Mit dem Sprung ins kühle Nass - wenn, ja wenn da nur nicht diese lästigen Ohrenscherzen im Anschluss wären.

### Ursachenforschung

Das Trommelfell hat unzählige Nerven, sodass es ein sehr hohes Schmerzzentrum sein kann. Gehen Ohrenscherzen mit Allergien oder einer Erkältung einher, könnte eine Ohrinfektion der Übeltäter sein.

Denn die Ursachen von sogenannten „Schwimmerohren“ und echten Ohrinfektionen sind. Und damit auch die Behandlungen. Eine Fehldiagnose kann dazu führen, dass man länger als nötig unter den Schmerzen zu leiden hat.

### Das Schwimmerohr

Es tritt auf, wenn Wasser in offenen Gewässern oder im Schwimmbad in den Gehörgang gelangt. Die im Wasser enthaltenen Bakterien können unterschiedlichste Infektionen hervorrufen, wie beispielsweise eine Pilzinfektion.

### Die Ohrinfektion

Sie wird hingegen durch eine innere Entzündung verursacht, welche ihrerseits durch eine Erkältung oder Allergie hervor-

gerufen wird. Dabei verstopft sich die Eustachische Röhre des Mittelohrs oder schwillt an. Die natürlich vorkommende Flüssigkeit im Ohr wird hinter dem Trommelfell eingeschlossen und es kommt zu einer Infektion.

### Woran erkennt man die richtige Ursache?

Generell gilt, dass Schmerzen, die mit dem Schwimmerohr verbunden sind, stärker an der Außenseite des Ohrs empfunden werden. Der Patient spürt zunehmend den Schmerz, wenn er die Außenseite des Ohrs berührt und neigt eher dazu, an der Ohrmuschel zu ziehen oder sie zu berühren. Bei einer Ohrinfektion spürt man eher „innere“ Schmerzen. Auch ein Hörverlust ist, aufgrund der Nähe der Infektion zum Trommelfell, häufiger. Hat man das Gefühl, dass das Trommelfell geplatzt sein könnte, man sich extrem schwindlig fühlt, man ein sehr lautes Klingeln hört und starke Schmerzen verspürt, steckt eher eine Infektion dahinter, welche von einem HNO-Arzt abgeklärt werden sollte. Rötungen und Schwellungen sind aber bei beiden Ohrproblemen zu beobachten. Kommt jedoch Fieber hinzu, muss man von einer Ohrinfektion ausgehen.

### Die richtige Behandlung des Schwimmerohrs

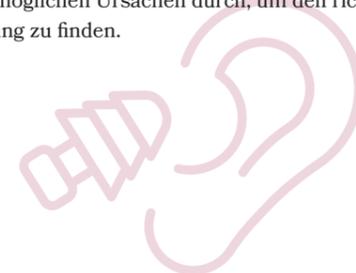
Das Schwimmerohr kann mit rezeptfreien Ohrentropfen behandelt werden. Leichte Schmerzmittel helfen bei der Behandlung ebenso, wie das Auflegen einer warmen, feuchten Kompresse auf das Ohr. Sollten die Schmerzen aber zu stark werden, ist ein Besuch beim Arzt erforderlich. Er verabreicht in den meisten Fällen antibiotische Ohrentropfen. Denn häufig hat sich die Infektion bereits auf das umliegende Gewebe ausgebreitet.

### Was tun bei einer Ohrinfektion?

Sie kann nicht mit Ohrentropfen behandelt werden. Orale Medikamente sind notwendig, um das zugrundeliegende Problem zu behandeln. Je nachdem, wie früh die Infektion erkannt wird, kann auch ein Nasenspray ansprechen. Je nach Hartnäckigkeit der Infektion, kann aber auch ein verschreibungspflichtiges Antibiotikum vom Arzt notwendig sein.

### Vorbeugung

Die Wahrscheinlichkeit, eine Ohrinfektion zu erleiden, steigt, wenn der Gehörgang eng ist oder eine bestimmte Neigung hat oder viel Cerumen (Ohrenschmalz) produziert wird. Wer zum Schwimmerohr neigt, sollte deswegen beim Schwimmen Ohrstöpsel verwenden. Diese können in den meisten Apotheken erworben werden. Wenn Sie aber mit Ohrenscherzen zu kämpfen haben, die nicht verschwinden, sollten Sie Ihren Haus- oder HNO-Arzt um Hilfe bitten. Gehen Sie gemeinsam die Symptome und möglichen Ursachen durch, um den richtigen Weg zur Linderung zu finden.



## Kennen Sie schon

### NORMISON® - OHRENTROPFEN

Entzündungen im äußeren Gehörgang werden durch zu hohe Feuchtigkeit sowie durch einen zu hohen, also alkalischen pH-Wert begünstigt. Insbesondere nach intensivem Kontakt mit Wasser ist daher die Entfernung von Feuchtigkeit eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Entzündungen.

Die spezielle Zusammensetzung von **Normison® - Ohrentropfen** sorgt dafür, dass die Hautoberfläche im äußeren Gehörgang rasch trocknet. Die enthaltene Säurekomponente hilft, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Das enthaltene Dexpanthenol bietet zusätzlich Schutz und Pflege für die Haut.

**Normison® - Ohrentropfen** werden angewendet zur vorbeugenden und begleitenden Behandlung von Entzündungen des äußeren Gehörganges, insbesondere bei häufigem oder länger andauerndem Aufenthalt im Wasser wie z.B. nach dem Schwimmen, Baden, Tauchen, Wassersport sowie als Begleittherapie im Rahmen einer medikamentösen Behandlung bei Entzündungen des äußeren Gehörganges. Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 3 Jahren und Erwachsenen.



**Normison®** gibt es auch als Ohrenspray.  
Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Tropfpipette

Medizinprodukt  
Hinweis: Über Anwendung, Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

# Back to Nature Warum uns die Natur so glücklich macht

Smartphone, Computer, Tablet – tagtäglich verbringen wir mehrere Stunden damit, auf digitale Monitore zu starren. Dabei verpassen wir, was tatsächlich spektakulär ist: die reale Welt. Wir haben längst vergessen, dass uns die Natur kindlicher, glücklicher und kreativer macht. Studien belegen, dass die Natur unserem Gehirn und Körper helfen kann, gesund zu bleiben. Also tun wir eines: gehen wir raus!

**D**ass zu viel Konsum nicht glücklich macht, wissen wir spätestens seit der langanhaltenden Pandemie. Übermäßiger Konsum führt dazu, sich unkontrollierbar viele Gedanken zu machen. Diese erzeugen wiederum einige Unklarheiten, welche meist in einem Berg aus Sorgen enden. Was wir aber kontrollieren können ist die Achtsamkeit uns selbst gegenüber, sowie das Mitgefühl und die Empathie für andere. So finden wir zu unserer Energie zurück und bekommen unser Leben wieder ins Gleichgewicht.

## Manchmal braucht es Überwindung

... aber wenn man sich mit dem Rucksack erst einmal in der Natur wiederfindet, kommt das eine Gefühl ganz schnell: Glück. Man wird regelrecht süchtig nach der frischen Luft, den Gerüchen, den Geräuschen und den Bildern, die sich einem bieten. Ja, auch der Körper lässt einen spüren, dass er sich wohlfühlt. Die Anstrengung, aber auch die Weite, die nicht nur die Atmung, sondern auch den Geist klärt. Man fühlt sich geerdet und friedlich.

## Kinder brauchen frische Luft

Forscher haben längst herausgefunden, dass wir körperlich und geistig gesünder sind, wenn wir mit der Natur interagieren. Und doch leben wir in einer Gesellschaft, in der die Menschen immer mehr Zeit drinnen und online verbringen.

Besonders Kinder. Rufe nach dem Erhalt von Naturräumen - sowohl in der Stadt als auch in der freien Natur - erhalten so noch mehr Legitimation. Denn es gibt einige wichtige Punkte, die Kindern sowie auch Erwachsenen beim Aufenthalt in der Natur zugutekommen:

- 1. Verringerung von Stress**  
Wandern - sowie jede andere körperliche Aktivität - baut Stress ab und vertreibt Ängste. Studien zeigen, dass bereits 10 – 20 Minuten flottes Gehen oder Wandern die Stimmung deutlich verbessern. Die Natur verstärkt diese Wirkung noch.
- 2. Natur macht glücklich**  
Die Natur beeinflusst unsere Stimmung aber auch noch auf eine andere Weise. Man verspürt deutlich mehr positive Emotionen, sodass Angstgefühle kaum noch aufkommen können. Aber auch das Gedächtnis arbeitet besser - man grübelt weniger über Unnötiges nach und fängt stattdessen die „Emotionen der Natur“ ein, und macht sich diese selbst zunutze.
- 3. Erhöhung der Kreativität**  
Die uns umgebende Technologie zieht unsere Aufmerksamkeit magnetisch an. So kommt es schnell zur geistigen Ermüdung, Überforderung und in einigen Fällen auch zu einem Burnout. Ein Aufenthalt in der Natur kann unsere erschöpften Aufmerksamkeits-Schaltkreise im Gehirn regenerieren.

## Mehr Natur bitte!

Diese Punkte sollten uns ermutigen, die Natur mehr in unser Leben einzubinden. Denn sie ist es, die uns erneuert und erlaubt, uns gut zu fühlen, besser zu denken und unser Verständnis für uns selbst und andere zu vertiefen.

## Die zuverlässige Hilfe in stressigen Alltagssituationen

Wenn einmal alles zu viel ist, bringt der Stressfrei Duft Roll-On bio innere Ruhe und Gelassenheit zurück. Schnell und einfach.

Finden Sie des Rätsels Lösung (auf S. 31) und gewinnen Sie einen von zwei PRIMAVERA Stressfrei Duft Roll-Ons bio.

## Lust auf Natur bekommen?

Bei unserem Rätsel-Gewinnspiel können Sie genau diese gewinnen. Einen Aufenthalt im Familien Natur Resort Moar Gut. Hier werden Geschichten zu Bildern und ob Groß oder Klein, hier wird jeder auf liebevolle Art glücklich gemacht.



FAMILIEN NATUR RESORT MOAR GUT  
Moargasse 22 | AT-5611 Großarl  
Tel. +43 (0)6414/318  
info@moargut.com  
moargut.com



PRIMAVERA®

# Düfte

FÜR KRAFT UND ZUVERSICHT

100 % naturrein



DUFT ROLL-ONS

Aromatherapie für unterwegs



www.primaveralife.com

# Ursachen und Lösungen

## Sugar Sugar: Zucker im Blut

*Der Mensch hat von Natur aus Zucker im Blut. Denn die richtige Menge an Blutzucker gibt den Körperzellen und Organen die Energie, die wir für unseren Alltag brauchen. Jedoch wird zu viel Blutzucker als Hyperglykämie bezeichnet. Wo aber endet gesund und wo fängt ein Problem an?*

**U**nsere Leber und die Muskeln produzieren einen Teil des Blutzuckers im Körper. Der größte Teil stammt jedoch aus kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln und Getränken. Um unseren Blutzuckerspiegel in einem normalen Bereich zu halten, benötigt der Körper das Hormon Insulin. Es weist die Zellen des Körpers an, Glukose aufzunehmen und zu speichern.

### Wie kommt es zur Hyperglykämie?

Ist nicht genügend Insulin vorhanden, steigt der Blutzucker an. Darüber hinaus führt ein zu hoher Blutzuckerspiegel zu gesundheitlichen Problemen. Ein hoher Blutzucker (Hyperglykämie) ist damit ein abnorm hoher Insulinspiegel im Blut sowie ein typisches Anzeichen für Diabetes (sowohl für Typ-1-Diabetes als auch Typ-2-Diabetes).

### Klassische Symptome der Erkrankung

Blutzucker ist der Treibstoff für die Organe und Funktionen des Körpers. So verursacht ein zu hoher Blutzucker, anstelle eines Energieschubs, gesundheitliche Probleme. Oft geht dieser mit den folgenden Symptomen einher:

- x Kopfschmerzen
- x Durst
- x Hunger
- x Müdigkeit
- x verschwommene Sicht
- x trockener Mund
- x Blähungen
- x häufiger Harndrang
- x schlechte Wundheilung

### Langfristige Komplikationen

Im Laufe der Zeit führt ein hoher Blutzucker zu Schäden an den Organen und Systemen des Körpers. Folgen können Herzinfarkt oder Schlaganfall, Nierenerkrankungen oder Nervenprobleme in der Haut sein.

#### Typ-1-Diabetes

Bei dieser Form des zu hohen Zuckers greift das Immunsystem die Zellen in der Bauchspeicheldrüse an. Das liegt daran, dass dem Körper Insulin fehlt und dadurch der Blutzuckerspiegel ansteigt. Das fehlende Insulin muss über eine Nadel, einen Pen oder eine Insulinpumpe zugeführt werden. Typ-1-Diabetes beginnt normalerweise in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter, kann aber auch in jeder anderen Altersstufe auftreten. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen entsprechend den Empfehlungen ihres Arztes Insulin einnehmen, in der Regel mehrmals täglich.

#### Typ-2-Diabetes

Hierbei produziert der Körper zwar Insulin, ist aber nicht in der Lage, dieses richtig zu nutzen. Man nennt diesen Zustand auch Insulinresistenz. Betroffene müssen häufig Insulin oder Tabletten einnehmen oder ihre Ernährung umstellen und Sport treiben, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Typ-2-Diabetes erhält man zumeist, wenn ein Elternteil oder ein Geschwisterkind an Typ-2-Diabetes erkrankt ist.

### Was hilft?

Regelmäßige Blutzuckertests unterstützen dabei, den Blutzuckerspiegel innerhalb des Zielbereichs zu halten. Die jeweiligen Zielwerte müssen aber immer mit dem Arzt besprochen werden. Denn jeder Mensch ist anders und die Werte können von Person zu Person variieren. Ebenso hilft die Überwachung der Ernährung und Bewegung, einen gesunden Blutzuckerspiegel zu halten.

## ZUCKER SENKEN- KILOS VERLIEREN

**Exadipin plus** – das erfolgreiche Konzept zum diätetischen Management von Übergewicht. Einfach - aber äußerst wirkungsvoll. Der Einsatz von *Salacia reticulata* und Vitamin D ist seit vielen Jahren bewährt und wird von vielen Anwendern sehr geschätzt.

**Salacia reticulata** hemmt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, fördert den Fettabbau und nimmt den Hunger. Vitamin D hält den Insulinspiegel konstant. Körperfett wird abgebaut und am Wiederaufbau gehindert.

### Hauptursache für Übergewicht

Exadipin plus wirkt an der häufigsten Ursache für Übergewicht: Erhöhte Zucker und Kohlehydrataufnahme beim Essen und Trinken. Es wird zu viel Zucker gegessen und getrunken. *Salacia* hemmt den Heißhunger nach Süßem.

### Keinen Zucker zuführen

**Exadipin plus** führt zur Abnahme des Körpergewichts. Der Vitalstoffkomplex ist exakt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Gewichtsproblemen abgestimmt. Mit diesem System konnten bereits Tausende erfolgreich Körperfett abbauen und Ihre Wunschfigur erlangen.

### Erfolgreich abnehmen

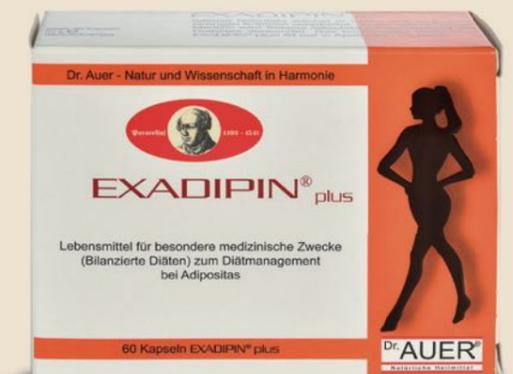
Mit Exadipin plus konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

### Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER®

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt- ohne Nebeneffekte

[www.exadipin.com](http://www.exadipin.com)

Erhältlich in Ihrer Apotheke



# Lustlos, in Hinblick auf die Lust?

## Wege raus aus dem Dilemma

Manchmal beginnt im Leben eine Misere, die sich schier unerträglich anfühlt und aus der man nur schwer wieder herausfindet.

Es geht um das Thema Lust - und den Frust damit. Denn was tun, wenn man sich rundum wohl mit dem Menschen an seiner Seite fühlt und glücklich ist, aber dennoch keine Lust hat? Ein Leitfadens zum Umgang mit sexueller Frustration.

### Ein Problem, das viele kennen

Partnerschaften sind etwas Wundervolles. Die erfolgsversprechenden Zutaten beruhen stets auf Gegenseitigkeit: Liebe, Respekt, Interesse und Lust aufeinander. Was aber, wenn sich letztere still und leise verabschiedet? Wie holt man etwas zurück, dass so viel mit dem Thema Körperlichkeit zu tun hat und so viel mit einem selbst? Über die Jahre tapen viele Paare in diese Falle und finden nur schwer wieder aus diesem Dilemma heraus.

### Was versteht man unter intimer Frustration?

Man wird apathisch, ist oftmals verärgert und fühlt sich träge. Es stellt sich eine innere Ruhe ein, die einen aber nachts nicht schlafen lässt. Man denkt nicht wirklich über echte Nähe nach. Wer an sexueller Frustration leidet, hat häufig launische Stimmungen und regt sich viel schneller

über unbedeutende Kleinigkeiten auf. Auch wer oft eine Art von Ärger erfährt, dessen Ursache nicht zuzuordnen ist, könnte an sexueller Frustration leiden. Denn viele Menschen neigen dazu, sich über ihre Partner zu ärgern, weil sie ihnen unbewusst die Schuld an ihrer depressiven Geisteshaltung geben, dessen Ursprung sich nicht selten in derer Sexleben wiederfindet.

### Festmahl oder Hungersnot?

Wenn Sex zur Pflicht wird, flammt die Lust nicht mehr auf. Genügt es, in Langzeitbeziehungen nur noch freundschaftlich miteinander verbunden zu sein? Will man wegwerfen, was man hat, nur um gegebenenfalls woanders Sex zu haben? Fragen, die zermartern und einen Teil der Lebensqualität beider Partner nehmen. Stellt man fest, dass die Leidenschaft abkühlt, muss man aktiv werden. Nur so kann verhindert werden, dass die Dinge noch schlimmer werden.

## Wie aber kommt es zum Libidoverlust?

Die Gründe sind unterschiedlich, betreffen beide Geschlechter aber gleichermaßen:

- Schilddrüsenunterfunktion.** Dabei werden zu wenig Schilddrüsenhormone produziert, was den Libidoverlust als Folge hat.
- Gefäß- und Herzerkrankungen.** Herzschwäche und Bluthochdruck sind ebenfalls dafür bekannt, die sexuelle Lust zu hemmen.
- Schlaganfälle oder Multiple Sklerose.** Sie sind als neurologische Erkrankungen auch oft Ursache des Libidoverlustes, da sie direkt das Nervensystem betreffen.
- Diabetes.** Die Patienten verspüren oft weniger Lust. Einerseits, weil sie unter der Erkrankung sehr leiden und andererseits, weil zuckerbedingte Nerven- oder Gefäßschäden auftreten können.
- Nierenschwäche.** Diese stört die Bildung von Sexualhormonen und beeinträchtigt damit auch die Lust.
- Depressionen.** Hierbei ist das Gefühlsleben bereits sehr stark beeinträchtigt. Das wirkt sich auch auf die sexuelle Lust aus.
- Medikamente.** Antidepressiva, die Anti-Baby-Pille, Blutdrucksenker oder entwässernde Medikamente können die Lust dämpfen sowie stark einschränken.

### Sich Zeit füreinander nehmen

Entgegen der landläufigen Meinung, bleibt der Zauber der engen, oft wilden, körperlichen Beziehung zu Beginn nicht dauerhaft erhalten. Sie verändert sich, wie wir uns auch. Doch gerade die Vertrautheit zwischen Langzeitpartnern ist es, die mit positivem Input von beiden zu mehr, aber auch besserem Sex führen kann. Wenn man sich die Zeit nimmt, zu lernen wie der Körper des Partners funktioniert, dann holt man sich einen wichtigen Teil der eigenen Lust zurück. Damit entwickelt man den Mut, auch die eigenen Wünsche zu äußern.

### Zu guter Letzt: Niemand ist schuld!

Machen Sie Ihren Partner nicht zum Sündenbock für die Frustration zwischen den Laken. Halten Sie sich vor Augen, dass es viele Dinge gibt, die sie beide lernen müssen, um sich wieder aufeinander einlassen zu können. Werfen Sie die Sorgen über Bord. Unlust ist manchmal einfach Teil des Leben - aber sie kann überwunden werden!



# Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:  
Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm. Einfach trinken!



€ 2,-  
GUTSCHEIN

gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA+ plus (28 Stück) bis 30.09.2021, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84403



# Die neun größten Mythen und Irrtümer über Nagelpilz

## Sommer, Sonne, Barfußzeit

Die Saison der offenen Sandalen und geliebten Flip-Flops ist wieder da. Doch leider kann der allseits gefürchtete Nagelpilz jegliche Vorfreude verderben. In der Tat ist er die häufigste Erkrankung der Nägel. Viele Betroffene meiden es, selbst im eigenen Haus barfuß zu laufen. Aber welche Aussagen stimmen und was ist reiner Mythos?

An Nagelpilz leiden etwa sechs bis acht Prozent der Erwachsenen. Obwohl er weit verbreitet ist, gibt es viele Missverständnisse über die Erkrankung. Wir räumen mit den größten Mythen auf:

### Mythos 1: Abdecken mit Nagellack ist in Ordnung

Zunächst scheint es sinnvoll, doch tatsächlich ist es eine schlechte Idee. Denn Nagellack ist eine chemische Schicht, die den Nagel bedeckt und ihn nicht atmen lässt. Somit bekommt der darunter liegende Pilz einen Schirm, der den Nagel zerfrisst. Das gilt allerdings nicht für Speziallacke bzw. -lösungen, die gegen Nagelpilz greifen. Diese sind in der Apotheke erhältlich und werden topisch auf den sauberen, trockenen Nagel aufgetragen. Sie unterstützen bei der Heilung des Pilzes.

### Mythos 2: Den Nagel so kurz wie möglich zurückschneiden

Auch das ist keine gute Idee. Denn schneidet man den Nagel so weit wie möglich zurück, öffnet das das Nagelbett umso mehr für Infektionen.

### Mythos 3: Nagelpilz ist nur im Sommer ein Problem

Der Pilz verschlimmert sich, sobald die Umgebung warm, schwitzig und unsauber ist. Im Winter tragen wir Socken, Strumpfhosen und geschlossene Stiefel. Das heißt, dass es hier tendenziell genauso viele Möglichkeiten für eine warme, schweißtreibende Umgebung für die Füße gibt und damit einen idealen Nährboden für den Nagelpilz bietet. Es ist also keine Abart des Sommers, wenn dieser entsteht.

### Mythos 4: Die Nägel sind verfärbt

Es ist ein Irrglaube, dass sich Nagelpilz stark verfärbt und bröckelig an den Nägeln zeigt. In frühen Stadien kommt es häufig nur zu einer einfachen Verfärbung, die Textur des Nagels verändert sich dabei nicht. Aber wenn man unterschiedliche Farben im Nagel bemerkt, sollte man umgehend einen Spezialisten aufsuchen.

### Mythos 5: Nagelpilz ist unhygienisch

Schlechte Hygiene ist nur eine von vielen Bedingungen, die Nagelpilz zur Entstehung braucht. Leidet man unter Schweißfüßen, ist man schneller auch Träger von Nagelpilz. Aber auch ein Trauma am Nagel ist eine mögliche Ursache hierfür.

### Mythos 6: Nagelpilz verschwindet von allein

Ist sichergestellt, dass es sich um eine Pilzinfektion handelt, braucht man für die weitere Behandlung einen Podologen. Von allein wird die Infektion nämlich nicht verschwinden. Spezielle Hausmittel und rezeptfreie Behandlungsmöglichkeiten werden gegen den Fußpilz eingesetzt.

### Mythos 7: Nagelinfektionen sind nicht ansteckend

Ein Nagelpilz kann sich von Nagel zu Nagel, also auch von Mensch zu Mensch übertragen. Er ist nicht hochansteckend, sollte aber ernst genommen werden. Die Behandlung dauert oft länger, als man erwarten würde.

### Mythos 8: Der Zehennagel muss bei einem Pilz entfernt werden

In seltenen, fortgeschrittenen Fällen muss der Nagel tatsächlich entfernt werden. Doch je früher der Nagelpilz erkannt wird, desto effektiver kann er behandelt und damit der Nagel gerettet werden.

### Mythos 9: Nagelpilz benötigt eine Behandlung mit Antibiotika

Das stimmt in keinem Fall! Ein beliebtes, ganzheitliches Heilmittel ist das Teebaumöl. Es ist ein starkes Antiseptikum, das topisch aufgetragen werden kann. Als Alternative zu rezeptfreien Anti-Pilz-Cremes, wird das Öl direkt auf die betroffenen Nägel aufgetragen. Dafür einen Wattebausch benutzen und den Bereich unter dem Nagel und um den Nagel herum mit reinem Öl oder mit Teebaumöl, welches vorher mit destilliertem Wasser verdünnt wurde, vorsichtig abtupfen. Idealerweise dreimal täglich.

Wichtig! Nur ein Spezialist kann eine Pilzinfektion offiziell bestätigen und Ihnen bewährte Produkte empfehlen oder Medikamente verschreiben.



Die Nr. 1# in Österreich

# STARK GEGEN NAGELPILZ\*



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\*Ohne Befall der Nagelmatrix.  
# basierend auf IQVIA™ Daten MAT 03/21, Verkauf AVP, 06G2 Mittel gegen Nagelpilz  
Loceryl® antimykotischer Nagellack. Wirkstoff: Amorolfin. Anwendungsgebiet: Arzneimittel zur Behandlung von Pilzkrankungen der Finger- und Zehennägel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Loceryl® Nagellack können Sie bei Nagelpilz ohne Matrixbeteiligung, insbesondere bei einem Befall von bis zu 80 % einsetzen. Wenn die Nagelwurzel betroffen ist, sollten Sie zusätzlich einen Arzt (z.B. Hautarzt) um Rat fragen. Galderma Austria GmbH, 1100 Wien.

GALDERMA



# Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund?

*Der reine Wille, mehr für die Gesundheit zu tun oder mehr Sport zu treiben, reicht oft nicht aus. Um sich wieder richtig wohlfühlen und mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, braucht es ein paar gute Tipps, die auch dem Alltag gewachsen sind.*

## Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund wirklich?

Gehen Sie die zehn folgenden Fragen durch und merken Sie sich, wie oft Sie mit „Ja“ geantwortet haben. Je mehr Sie bejaht haben, desto größer ist Ihr innerer Schweinehund. Lesen Sie

diesen Beitrag bis zum Schluss, denn dort wartet die Lösung für Ihr neues Ich. Das Ich, das den inneren Schweinehund ans andere Ende der Welt schickt - ohne Rückfahrkarte!

## Test

- Haben Sie Ihrem inneren Schweinehund schon einen Namen gegeben?
- Bekommen Sie beim Wort „Pflicht“ Gänsehaut?
- Bestellen Sie lieber Essen, anstatt selbst zu kochen?
- Haben Sie körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Knieprobleme oder einen Blähbauch?
- Sind Sie Mitglied in einem Fitnessstudio, ohne es zu nutzen?
- Finden Sie leicht Ausreden, warum man heute auf keinen Fall trainieren kann?
- Haben Ihre Laufschuhe schon Staub angesetzt?
- Bewegen Sie sich gern in der eigenen Komfortzone (gleiche Wohnung, gleicher Urlaubsort, gleiches Abendprogramm, gleiche Abläufe am Wochenende, gleiche Lebensmittel im Kühlschrank etc.)?
- Sind Ihre Tage voller To-do-Listen - ohne Zeit für sich selbst?
- Sind Sie morgens oft schon schlapp und erschöpft?

## Wie wird man den inneren Schweinehund los?

Zu viele Jas gesammelt? Kennen wir! Der innere Schweinehund liebt das süße Nichtstun mit allesamt Fertigprodukten, Limonaden, Alkohol und Nikotin. Obst, Salat und stilles Wasser hingegen scheut er, wie der Teufel das Weihwasser. Es scheint auch, als sei der innere Schweinehund im Denken der Nachkriegsgeneration stehen geblieben. Damals war Fettleibigkeit ein Zeichen von Wohlstand - heute aber weiß man, dass es einem viel besser geht, wenn man auf seinen Körper schaut, ihn pflegt und umsorgt.

## Komfortzone = Langeweile

Seien wir ehrlich: Unser Alltag ist eine einzige Komfortzone. Wie oft ziehen wir schon um, testen ein neues Restaurant oder bemühen uns um neue Bekanntschaften? Selbst die Arbeit und das damit verbundene Gehalt bleiben über einen viel zu langen Zeitraum gleich. Doch je länger wir es erlauben, dass diese Komfortzone bestehen darf, desto höher werden die Mauern, die eingerissen werden müssen. Wer in der Komfortzone verweilt, verschleißt sich vor dem Leben. Keine Herausforderung bedeutet auch kein Wachstum. Die führt letztlich zu Langeweile, und das wiederum zu einer ungesunden Lebensweise.

## Über den Tellerrand schauen

Verlassen Sie Ihre Komfortzone! Gestalten Sie Ihr Leben bunter und reicher. Wie das geht? Versuchen Sie es zuerst mit kleinen Dingen:

- × ein neuer Spazierweg
- × ein neues Hobby
- × ein anderer Weg zur Arbeit
- × die Reise, über die man sowieso schon länger nachdachte
- × ein neues Gericht im Restaurant bestellen
- × ein Buch über ein bislang fremdes Thema lesen

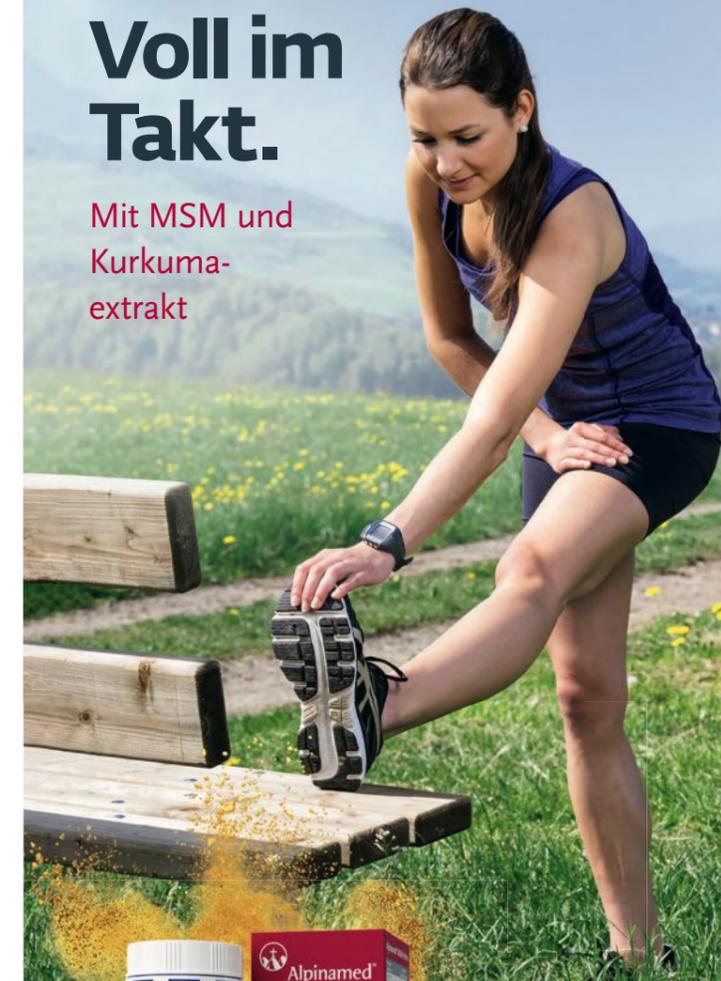
## Mit Volldampf ins Leben

All das fördert nicht nur unsere Lust aufs Leben, sondern bringt auch unser Gehirn in Bewegung. Sie werden bald merken, dass physische und psychische Bewegung einen frischen Wind in Ihren Alltag bringt. Und dann heißt es nur noch: Bitte lächeln und auf nimmer Wiedersehen, innerer Schweinehund!



# Voll im Takt.

Mit MSM und Kurkumaeextrakt



## Alpinamed® MSM Arthro

Für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

Nährstoffquelle mit MSM-Schwefel, Kurkuma, Vitamin C und Mineralstoffen.

- ✓ Unterstützt geforderte und vernachlässigte Gelenke
- ✓ Ideal für Profi- und Hobbysportler

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel

# Energý Booster für den Sommer

## Tipps zur Steigerung Ihrer Energie

Die Sommermonate stehen endlich in den Startlöchern und unsere Vorfrende darauf ist kaum auszuhalten. Doch so sehr wir uns auf den Sommer auch freuen, so kräftezehrend kann er für unseren Körper werden. Denn häufig denken wir nicht daran, trotz der steigenden Temperaturen, genügend zu trinken. Die Folge sind häufig Erschöpfungszustände. Aber das kann man leicht ändern!

### Dehydrierung führt zu verminderter Energie

Wasser ist wie ein kleines Allheilmittel. Es löscht den Durst und hält dabei unser Energielevel aufrecht. Ohne genügend Wasser werden wichtige Stoffwechselprozesse im Körper beeinträchtigt, die zu Müdigkeit und Kopfschmerzen führen. Der Schlüssel zur Vorbeugung ist, Wasser zu trinken, bevor man Durst verspürt. Denn hat man den Drang zum Trinken erst einmal, ist das schon ein deutliches Zeichen dafür, dass der Körper erschöpft ist. Am besten jede Stunde acht bis zehn Schlucke trinken.

### Wasser spült Giftstoffe aus

Unser Verdauungssystem besteht, bildlich gesprochen, aus vielen internen Rohrleitungen. Ist nicht genügend Schmiermittel, in Form von Wasser, darin enthalten, verstopfen die Rohre. Man fühlt sich aufgebläht und träge. Wasser hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren, indem es diese durch den Magen-Darm-Trakt und die Harnwege spült. So kann auch die Energie wieder fließen.

### Kleinere Mahlzeiten anstatt größere

Üppige Mahlzeiten führen oft zu einem Trägheitsgefühl, da man zu viel auf einmal aufnimmt und dadurch das Verdauungssystem überfordert. Stattdessen lieber kleinere, über den Tag verteilte, Portionen einnehmen. Das hält den Energiepegel oben.

### Mehr Energie durch natürliche Körperreinigung

Der schnellste Weg zu neuer Energie geht über Detox. Dabei werden Giftstoffe ausgeschieden, die das eigene System praktisch auf Anfang setzen. Darüber hinaus wird auch das Energieniveau wiederhergestellt. Fermentierte Lebensmittel sind eine natürliche Quelle von Probiotika, die die Darmreinigung und damit die Gesundheit fördern. Zudem wird auch das Immunsystem gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

### Besonders viel Probiotika enthalten:

- × Joghurt
- × Kefir
- × Kimchi
- × Sauerkraut
- × Essiggurken
- × Miso-Kombucha
- × Apfelessig
- × bestimmte Käsesorten

### Detox-Säfte

Im Sommer greifen wir alle gern zu gesüßten Getränken. Doch auch wenn sie erfrischen, erhöhen gerade kohlenstoffhaltige Getränke das Level an Giftstoffen im Körper. Am Ende fühlen wir uns träge und energielos. Eine gute Möglichkeit aus dieser Situation auszubrechen, ist das Trinken von Detox-Säften.

## Rezepte für leckere Detox-Säfte

### Ingwer & Rote Rüben Saft

- × 1 ganze Rübe entsaften
- × 1,5 Tassen Ananas- und einen Birnensaft (beide fördern die Verdauung) hinzufügen
- × ein kleines Stück geschälten Ingwer entsaften und zugeben

### Karotten-Ingwer-Saft

- × 3 große Karotten und 1 kleines Stück geschälten Ingwer entsaften und mit einem halben Glas Orangensaft vermengen
- × Karotten sind reich an Beta-Carotin und Vitaminen, während Orangen ein Speicher für Vitamin A und C sind
- × der Saft ist auch gut für Haare und Nägel!

### Dill-Saft

- × 1 Bund frischer Dill - dieser ist reich an Vitamin A und C
- × 4 ganze Karotten
- × 1 Zitrone
- × 1 Apfel
- × alle Zutaten entsaften und mischen. Ein Getränk voller Gesundheit!

### Kaffee ist nicht immer ein Energiespender

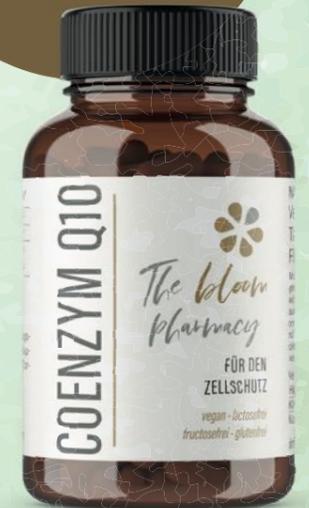
Wer greift morgens nicht zu einer frischen Tasse Kaffee, um wach zu werden? Laut aktuellen Studien aber, senkt die morgendliche Einnahme von Koffein das Energieniveau. Deshalb nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser trinken. Das sorgt für einen ordentlichen Energieschub. Tipp: Wer gerne Geschmack möchte, sollte frische Zitronenscheiben zugeben.

### Tägliche Vitamine

Gerade B-Vitamine sind an der Energieproduktion beteiligt. Über ein Multivitaminpräparat kann man sicherstellen, genügend davon aufzunehmen. Auch Coenzym Q10 verbessert die Energieproduktion und reduziert oxidativen Stress.



Apotheken  
Tipp



## Für den Zellschutz

Das fettlösliche Antioxidans Coenzym Q10 unterstützt, zusammen mit Piperin und den biologisch aktiven Naturstoffen aus dem chinesischen Raupenpilz (natürlich reich an Proteinen, Polysacchariden, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Nukleosiden, Steroiden und Cordycepin), die Entgiftung des Organismus, schützt die Zellen vor freien Radikalen und steigert die körpereigene Stoffwechselfunktion.

**COENZYM Q10, 60 KAPSELN**  
vegan - laktosefrei - fruktosefrei -  
glutenfrei

# Heiß-kalt erwischt

## Sommergrippen-Alarm

Es ist Mitte Juni und dennoch fühlt es sich an wie eine Grippe? Auch im Sommer kennt man es - grippeähnliche Symptome machen einem das Leben schwer. Denn, wacht man in Zeiten wie diesen mit Fieber, Halsschmerzen und Gliederschmerzen auf, ist der erste Gedanke meist ein sehr beklemmender: Könnte es das Coronavirus sein?



### Kann man der Sommergrippe vorbeugen?

Es gibt keine Garantie, nicht zu erkranken. Aber die gängigsten Empfehlungen lauten: gesunde Ernährung, gute Hygiene und Desinfektion häufig genutzter Oberflächen. Die helfen in den meisten Fällen, eine Ansteckung zu vermeiden. Achten Sie zudem auf genügend Schlaf und Bewegung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Sie können Ihnen Tipps geben, damit Sie das ganze Jahr über gesund bleiben.

Normalerweise tritt die klassische Grippe im Oktober auf und erreicht seinen Höhepunkt in den Wintermonaten Dezember, Januar oder Februar. Das liegt vor allem daran, dass bei niedriger Luftfeuchtigkeit und Temperatur Influenzaviren effektiver übertragen werden.

### Sommerschnupfen

Die Grippestämme, die jedes Jahr im Umlauf sind, verschwinden aber nicht zwischen Juni und September. Auch wenn nur sehr wenige Menschen an der Sommergrippe erkranken, die Symptome sind nicht schön und Patienten gehören ins Bett. In den meisten Fällen können die leichten bis mittelschweren Atemwegsinfektionen sicher zu Hause mit viel Ruhe und Flüssigkeit behandelt werden.

### Und wenn es kein Sommerschnupfen ist?

Grippeähnliche Symptome werden heute schnell mit Covid-19 in Verbindung gebracht. Aber sie können auch das Ergebnis einer anderen Art von Virus sein.

### Im Sommer zirkulieren so einige davon, wie:

- 1. Enterovirus:** Er ist das Gegenstück zum winterlichen Rhinovirus und liebt das warme Wetter.
- 2. Parainfluenza:** Eine mildere Atemwegserkrankung, die sich gerne von Frühling bis Herbst ausbreitet. Manchmal führt sie zu Folgeerkrankungen wie Pseudo Krupp bei kleinen Kindern.
- 3. Adenovirus:** Es breitet sich im Frühjahr und Winter verstärkt aus und verursacht eine Vielzahl von Erkältungssymptomen, insbesondere solche, welche die Atemwege reizen.
- 4. Borreliose:** In einigen Fällen wurde die Lyme-Borreliose fälschlicherweise für eine Sommergrippe gehalten. Wenn Sie einen Zeckenbiss hatten, sollten Sie bei grippeähnlichen Beschwerden sofort den Arzt aufsuchen.

### Symptome der Sommergrippe

Die häufigsten Symptome, die mit jeder Sommerkrankheit verbunden sind:

- x Fieber
- x Halsschmerzen
- x Husten
- x Gliederschmerzen
- x Kopfschmerzen
- x Verstopfung
- x Müdigkeit

# Halsschmerzen?

## easyangin®

### Der einzigartige Kombi-Effekt

- antiseptisch und schmerzstillend
- ohne NSAR und Antibiotikum
- zur Besserung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- einfach in der Handhabung (ab 6 Jahren/10x täglich)
- zuckerfrei







**Venen Komplex Kapseln  
um € 3,- günstiger**

Gutschein gültig bis 30. September 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



**Probiotic Kapseln  
um € 3,- günstiger**

Gutschein gültig bis 30. September 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



**Spermidin Kapseln  
um € 3,- günstiger**

Gutschein gültig bis 30. September 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



**Krill-Öl Kapseln  
um € 3,- günstiger**

Gutschein gültig bis 30. September 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

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

# ENTWICKELT, UM SIE ZU BEWEGEN!

OLEOVITAL® CETILAR® -  
CREME FÜR GELENKE, MUSKELN UND SEHNEN

Einzigartige, patentierte Formel mit cetylierten Fettsäuren

> ideal bei Sportverletzungen und arthritischen  
Erkrankungen

- Rasche Schmerzlinderung
- Unterstützt die Beweglichkeit
- Verbessert die Gelenkfunktion



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