LEBENSWERT

Kundenmagazin für Gesundheit & Wohlbefinden aus Ihrer Anna Apotheke

ERKÄLTUNGS-MYTHEN

WAS STIMMT UND WAS NICHT?

GRATIS
Miträtseln & Urlaub gewinnen!

HÄMORRHOIDEN NICHT EINFACH AUSSITZEN

Wie Bewegung Beschwerden vorbeugt und lindert

DAS MENTAL-HEALTH-LABYRINTH

Wie man Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout unterscheidet

16 HERBST 2023

ANNA APOTHEKE

EDITORIAL

LIEBE LESER:INNEN,

der Herbst ist angekommen und mit ihm die wunderbare Zeit des Übergangs. Wir verabschieden uns von der Energie des Sommers und bereiten uns auf die kommenden Monate vor. Die dritte Jahreszeit bietet die Möglichkeit, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn inmitten des hektischen Alltags passiert es oft schnell, dass man die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verliert. Lassen Sie uns innehalten und uns bewusst einmal um uns selbst kümmern!

Auf den kommenden Seiten werden wir Ihnen wertvolle Informationen, Tipps und Inspirationen präsentieren, um Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu steigern – speziell in dieser wieder kälter werdenden Jahreszeit.

Genießen Sie den goldenen Herbst in vollen Zügen, verwöhnen Sie Ihre Sinne und tun Sie sich etwas Gutes, statt sich dem Herbstblues hinzugeben und sich unter der Bettdecke zu verkriechen. Vielleicht mit einem schönen Waldspaziergang oder bei einer abendlichen Tasse gutem Kräutertee?

Nutzen Sie diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Veränderungen um Sie herum zu genießen. Dieser Herbst soll eine Reise der Selbstfürsorge werden. Denn oft vergessen wir, dass wahre Schönheit von innen kommt und dass es wichtig ist, sich um unser seelisches Wohlbefinden zu kümmern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre und eine gesunde, genussvolle Herbstzeit.

Herzlichst, Ihre
Mag. Stephanie Marik & das Team
der Anna Apotheke Salzburg

Impressum:
APONOVUM – IHR APOTHEKENMAGAZIN
Camu Camu Media GmbH
Marie-Andeßner-Platz 1,
5020 Salzburg, Österreich
M: aponovum@camucamu.media
www.camucamu.media
Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels,
Martina Enthammer,
Hotel DIE SONNE 4*S – www.hotel-sonne.at

APOTHEKENMAGAZIN

INHALT

6
Smile!
Mundhygiene ist mehr als nur Zähneputzen

8
Erkältungsmythen
Was stimmt und was nicht?

10
Abendroutine
7 gute Gewohnheiten für besseren Schlaf

12
Das Mental-Health-Labyrinth
Wie man Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout unterscheidet

14
Hämorrhoiden nicht einfach aussitzen
Wie Bewegung Beschwerden vorbeugt und lindert

16
Zirbenverwöhnmomente
Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

18
Leben mit Rheuma
Tipps für den Alltag

20
Stress, Antibiotika, Schlafmangel
Feinde der Darmflora

22
Gefahrenzone Zuhause
Die meisten Unfälle passieren im eigenen Heim

24
Gehirn-Jogging
Großer Rätselspaß

27
Rezept
Brombeer Grießknödel

LIEBE ALS MEDIZIN

MENTAL TIPP

Erschaffe einen Raum voller Liebe, in dem jeder Mensch das Gefühl hat, wichtig zu sein und etwas bewirken zu können.

Du kannst andere nur unterstützen, indem du sie aufhebst, nicht indem du sie runterziehst. Achte auf die tieferen Wurzeln des Schmerzes, der uns zu Menschen macht, auf die wir nicht stolz sind. Mit Verständnis und Mitgefühl wirst du immer mehr bewirken, als mit Ignoranz und Hass. Teile dein persönliches Licht mit anderen, damit sie auch ihres sehen können.

Reagiere auf Hass mit Liebe – jedes Mal.

Und vertrau mir: Wenn jemand das Schöne in dir sieht und dir eine zweite Chance gibt, wirst du dadurch in der Lage sein, die Schönheit in anderen zu sehen und neue Chancen zu geben. Und so wird die Welt ein kleines bisschen besser.

www.soulcoach-joana.de

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

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at
PEFC/06-39-243

202223024
PRINTED IN AUSTRIA

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10852-2307-1001

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens, Offset 5020, UZ-Nr. 794

ANNA APOTHEKE

Bleiben Sie informiert – jetzt zum Newsletter anmelden!

Als Newsletter-Abonnent verpassen Sie keine **Angebote und Neuigkeiten** aus der Anna Apotheke! Außerdem versorgen wir Sie mit **Tipps und Infos** rund um ein gesundes Leben.

Denn wir wollen nur das Beste für Ihre Gesundheit!

Jetzt anmelden unter
www.anna-apotheke.at
oder direkt in der Apotheke!

Gender Health Gap

Das Phänomen ist seit Jahrzehnten bekannt und bezieht sich auf die Tatsache, dass es in vielen Bereichen der Gesundheitsversorgung signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Frauen werden oft schlechter versorgt und ihre gesundheitlichen Bedürfnisse nicht ausreichend berücksichtigt. Aber warum ist das so?

Beispiel: Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Obwohl Herzkrankheiten bei Frauen genauso häufig vorkommen wie bei Männern, werden sie bei Frauen oft nicht erkannt oder falsch diagnostiziert. Das liegt unter anderem daran, dass die Symptome bei Frauen anders ausfallen können als bei Männern und daher nicht immer sofort als Anzeichen für eine Herzkrankheit erkannt werden.

Beispiel: Psychiatrie
Frauen leiden häufiger unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, werden aber oft weniger adäquat behandelt als Männer. Studien haben gezeigt, dass Männer häufiger Medikamente verschrieben bekommen und schneller Zugang zu spezialisierten Behandlungen haben.

Warum besteht dieser Gender Health Gap?
Das hat verschiedene Ursachen. Eine wichtige Rolle spielt die Tatsache, dass viele medizinische Studien vor allem an männlichen Probanden durchgeführt werden und daher nicht unbedingt auf Frauen übertragbar sind.

Gibt es positive Vorbilder?
Der Gender Health Gap ist ein globales Problem, aber es gibt Länder, in denen er weniger ausgeprägt ist als in anderen. Länder wie Island, Schweden und Norwegen haben im Vergleich zu anderen Ländern kleinere Gender Health Gaps. Das liegt zum Teil daran, dass diese Länder politische Maßnahmen und Initiativen ergriffen haben, um die Gesundheitsversorgung für Frauen zu verbessern und damit den Gender Health Gap zu reduzieren.

FAZIT: Es braucht dringend eine gezielte Sensibilisierung für die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Gesundheitsversorgung.

Ihre Fragen
Unsere Antworten

Ich bräuchte ein Mittel gegen Verstopfung, seit drei Tagen fühle ich mich nur gebläht.

Es ist empfehlenwert, bei Verstopfungen zu Präparaten zu greifen, die Bakterienstämme enthalten, welche die Darmflora wiederherstellen. Im Darm sitzt ein großer Teil unseres Immunsystems. Funktioniert er nicht richtig, leidet das ganze Immunsystem mit.

Was hilft gegen Kopfläuse? Die Kinder haben gerade von der Schule welche mit heimgebracht.

Als besonders wirksam haben sich antiparasitäre Mittel gezeigt. Hierbei handelt es sich um Shampoos, die chemische Substanzen enthalten, die die Kopfläuse abtöten oder deren Fortpflanzung verhindern. Andere Gele oder Lösungen verschließen die Atemöffnungen der Läuse und ersticken sie dadurch. Diese Mittel sind gerade bei Kindern und Schwangeren beliebt, da sie keine bekannten Nebenwirkungen haben.

Ich habe Nagelpilz. Das ist mir besonders im Schwimmbad unangenehm. Gibt es ein wirksames Mittel?

Einerseits kann man antimykotische Nagellacke nutzen. Hierbei handelt es sich um spezielle Nagellacke, die chemische Substanzen enthalten, die den Pilz abtöten oder das Wachstum hemmen. Dann gibt es noch wirksame Salben oder Cremes, die antimykotische Wirkstoffe enthalten und auf die betroffene Stelle aufgetragen werden können.

Ich glaube, mein Kind hat eine Warze am Finger. Wie erkenne und behandle ich sie richtig?

Warzen sind Viruserkrankungen und daher ansteckend. Man erkennt sie an einer rauen Oberfläche und kleinen, schwarzen Punkten – das sind Blutgefäße, welche die Warze durchbluten. Kinder werden häufig von Warzen geplagt, weil sie näher beieinandersitzen und den Virus so übertragen. Warzen kann man vereisen, austrocknen oder verätzen. Das Vereisen geht am schnellsten – mit einem Stick zur Eigenanwendung aus der Apotheke. Nach rund zwei bis drei Wochen sollte die Warze weg sein. Austrocknen oder Verätzen kann man die Warze mit Tinkturen oder Stiften, die mehrmals täglich aufgetragen werden. Egal wofür man sich entscheidet – die restliche Haut sollte gut gepflegt werden, um dem Virus weniger Angriffsfläche zu bieten.

APOTHEKEN-TIPP

EINE MISCHUNG AUS KRÄUTER- UND GEWÜRZEXTRAKTEN

Eine traditionell klösterliche Zubereitung aus alkoholischen (59Vol-%) Pflanzenextrakten von Enzian, Löwenzahn, Schafgabe, Melisse, Engelwurz. Natürlichen Bitterstoffen aus Bitterkräutern und Gewürzen wird in der traditionellen Medizin seit Jahrtausenden eine große Bedeutung zur Erhaltung und Wiedererlangung von Gesundheit und Wohlbefinden beigemessen.

BITTER TROPFEN (KRÄUTERSPIRITUOSE)

vegan – lactosefrei – glutenfrei

Smile!

MUNDHYGIENE IST MEHR ALS NUR ZÄHNEPUTZEN

Ein strahlendes Lächeln hat etwas Magisches an sich. Wenn sich uns jemand mit schönen Zähnen zuwendet und seine Lippen zu einem perfekten Bogen formt, fühlen wir uns automatisch angezogen. Aber warum üben schöne Zähne eigentlich eine solche Faszination auf uns aus?

SPIEGEL UNSERER PERSÖNLICHKEIT

Schöne Zähne sind ästhetischer Genuss und spannende Geschichte in einem. Sie erzählen von einem Menschen, der Sorgfalt und Hingabe in seine Gesundheit investiert. Denn hinter jedem bezaubernden Lächeln steckt eine routinierte Mundhygiene. Und ein strahlendes Lächeln spiegelt das Innerste wider. Es ist Ausdruck von Selbstvertrauen, Selbstliebe und positiver Ausstrahlung. Wer schöne Zähne hat, fühlt sich in seiner eigenen Haut wohl und ist bereit, sein Lächeln mit der Welt zu teilen.

ERFOLGREICHES LÄCHELN

Ein strahlendes Lächeln vermittelt auch den Eindruck von Professionalität und Erfolg. Im Beruf und in sozialen Interaktionen ist ein gepflegtes Erscheinungsbild von großer Bedeutung. Schöne Zähne zeigen, dass jemand die kleinen Dinge im Leben schätzt und Wert auf ein ansprechendes Äußeres legt. So werden Menschen mit schönen Zähnen oft als vertrauenswürdig, kompetent und erfolgreich wahrgenommen.

MUNDHYGIENE IST MEHR ALS ZÄHNEPUTZEN

Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, besonderen Wert auf die Mundhygiene zu legen. Und diese bezieht sich auf die Gesundheit und Sauberkeit des gesamten Mundraums, einschließlich Zähnen, Zahnfleisch, Zunge und den Wangeninnenseiten. Eine umfassende Mundhygiene-Routine sollte Folgendes beinhalten:

1. ZÄHNEPUTZEN: **Es wird empfohlen, die Zähne mindestens zweimal täglich, idealerweise nach den Mahlzeiten, für mindestens zwei Minuten zu putzen.**
2. ZAHNSEIDE: **Zahnseide entfernt Speisereste, die sich zwischen den Zähnen angesammelt haben. Die Verwendung von Zahnseide sollte einmal täglich erfolgen.**
3. MUNDSPÜLUNG: **Mundspülungen helfen, Plaque zu reduzieren, Zahnfleischentzündungen zu lindern und einen frischen Atem zu fördern.**
4. ZUNGENREINIGUNG: **Die Zunge kann Bakterien und Gerüche beherbergen. Verwenden Sie daher einen Zungenschaber oder eine Zahnbürste, um die Zunge sanft zu reinigen und Bakterien zu entfernen.**
5. ZAHNARZTBESUCHE: **Regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen und professionelle Zahnreinigungen sind entscheidend für eine gute Mundgesundheit.**
6. ERNÄHRUNG: **Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist, unterstützt die Mundgesundheit.**

UNANGENEHMER MUNDGERUCH

Jeder möchte ihn vermeiden, aber er passiert dennoch: unangenehmer Mundgeruch. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, mit Mundgeruch umzugehen und ihn zu bekämpfen. Auch dabei ist eine gründliche und regelmäßige Mundhygiene entscheidend. Vergessen Sie nicht die Zunge zu reinigen, da sich dort Bakterien ansammeln können, die Mundgeruch verursachen. Zahnseide ist wichtig, um Speisereste aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen, die zu Mundgeruch führen. Und verwenden Sie nach jeder Zahnreinigung eine Mundspülung mit antibakteriellen Eigenschaften, um die den Geruch verursachenden Bakterien zu bekämpfen.

Zu guter Letzt ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken: Speichel hilft dabei, den Mund zu reinigen und den Mundgeruch zu reduzieren.

ERGÄNZENDE MASSNAHMEN AUS DER APOTHEKE

Neben den oben genannten Tipps helfen Produkte aus der Apotheke, die von Zahnbürsten, über Zahnpasten, die speziell für die Pflege und den Schutz des Zahnfleisches entwickelt wurden, und Zahnseide reichen. Mundspülungen mit Kombinationen aus Fluorid und Kamillenextrakt beruhigen, wirken entzündungshemmend und reduzieren Plaque sowie Zahnfleischprobleme.

„Manchmal ist deine Freude die Quelle deines Lächelns, aber manchmal kann dein Lächeln die Quelle deiner Freude sein."

:)

Thich Nhat Hanh

Foto: © Adobe

Bei Aphten
meine erste Wahl

Bei Schmerzen & Entzündungen im Mund

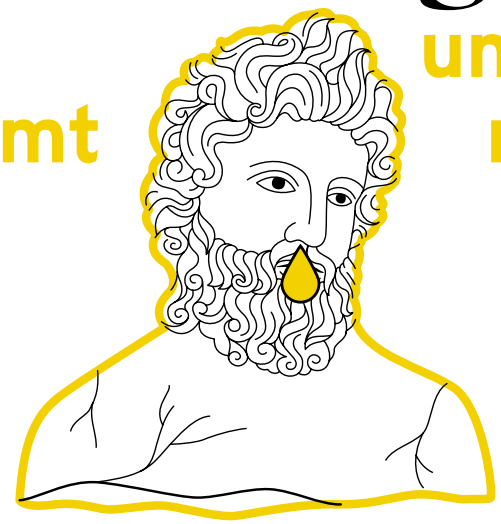
- rasch schmerzstillend (nach 2-3 Minuten)
- lang anhaltend (bis zu 5 Stunden)
- gut verträglich
- angenehm im Geschmack (Anis)
- zuckerfrei

mundisal® gel
Wirkstoff: Cholinsalicylat

AT-MU-2100001

Erkältungsmythen

Was stimmt und was nicht?



Wir vertrauen oft auf Erfahrungen, die uns schon die Großmutter einst erzählt hat. Ohne dass es aber wissenschaftliche Beweise für die Richtigkeit gibt. So haben auch viele Erkältungsmythen ihren Ursprung in traditionellem Wissen und wurden über Generationen hinweg weitergegeben. Was aber stimmt wirklich – oder stimmt vielleicht gar nichts? Wir haben uns die bekanntesten Mythen genauer angesehen.

Die Suche nach Antworten. Erkältungen sind gerade im Herbst sehr verbreitet und viele fühlen sich hilflos gegenüber diesen lästigen Infektionen. Es entsteht der Wunsch, Kontrolle über die Situation zu haben und Möglichkeiten zu finden, um Erkältungen zu verhindern oder zu behandeln. Das kann dazu führen, dass wir gern an Mythen glauben, selbst wenn es keine wissenschaftliche Grundlage dafür gibt:

Mythos 1:
„Du wirst krank, wenn du draußen ohne Jacke herumläufst."

Dem Mythos folgend, müsste eine Unterkühlung direkt zu einer Erkältung führen. Tatsächlich wird eine Erkältung aber meist durch Viren verursacht, nicht durch äußere Temperaturen. Es ist aber wahr, dass eine Unterkühlung das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen kann.

Mythos 2:
„Viel hilft viel: Vitamin C in großen Mengen verhindert Erkältungen."

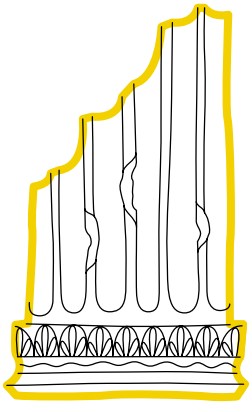
Es gibt den Glauben, dass hohe Dosen von Vitamin C, sei es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder frischem Obst und Gemüse, Erkältungen vorbeugen können. Hochdosierte Vitamin-C-Präparate sind in der Tat wichtig für ein gesundes Immunsystem, aber keine 100 %-ige Prävention gegen Erkältungsviren. Leere Speicher sollten dennoch unbedingt aufgefüllt werden, um das Immunsystem zu unterstützen.

Mythos 3:
„Erkältungen werden durch Kälte oder Zugluft verursacht."

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass Zugluft oder kalte Temperaturen direkt zu einer Erkältung führen können. In Wirklichkeit werden Erkältungen meist durch Viren verursacht, die von Mensch zu Mensch übertragen werden, normalerweise durch direkten Kontakt oder das Berühren von Oberflächen, die wiederum mit Viren kontaminiert sind. Allerdings kann eine Exposition gegenüber kalten Temperaturen das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen.

Mythos 4:
„Eine Erkältung kann mit Antibiotika behandelt werden."

Antibiotika sind wirksam bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen, jedoch nicht gegen Viren, die die häufigste Ursache für Erkältungen sind. Die Einnahme von Antibiotika bei einer Erkältung ist nicht nur unwirksam, sondern kann auch zu Antibiotikaresistenzen führen. Eine Erkältung erfordert in der Regel Ruhe, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlungen.



Mythos 5:
„Eine Erkältung dauert sieben Tage mit Behandlung und eine Woche ohne Behandlung."

Laut diesem Mythos dauert eine Erkältung, unabhängig von der Behandlungsdauer, sieben Tage an. Tatsächlich kann die Dauer einer Erkältung von Person zu Person variieren und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich des individuellen Immunsystems. Angemessene Ruhe, Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlung können jedoch sehr wohl dazu beitragen, die Symptome zu lindern und die Genesung zu beschleunigen.

Wir beraten Sie gerne!

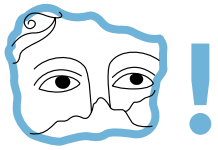
Mythos 6:
„Ich bin gegen Erkältungen immun!“

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass man gegen Erkältungen immun werden kann, indem man sie häufig bekommt. Die Realität ist jedoch, dass Erkältungen durch verschiedene Arten von Viren verursacht werden. Das Immunsystem bildet normalerweise nur eine begrenzte Immunität gegen einen bestimmten Stamm eines Erkältungsvirus. Es gibt Hunderte von verschiedenen Erkältungsviren und das Immunsystem kann nicht alle gleichzeitig abwehren. Daher ist es möglich, sich immer wieder mit verschiedenen Erkältungsviren zu infizieren, auch wenn man bereits eine Erkältung hatte.

Mythos 7:
„Wir erkälten uns jetzt aufgrund des jahrelangen Maskentragens leichter.“

Es gibt einen Mythos, der behauptet, dass das langfristige Tragen von Masken, wie es während der COVID-19-Pandemie empfohlen wurde, zu einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen führen kann. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise, die darauf hindeuten, dass das Tragen von Masken das Risiko einer Erkältung erhöht. Tatsächlich können Masken dazu beitragen, die Ausbreitung von Viren zu verringern, indem sie das Einatmen von Tröpfchenpartikeln, die Krankheitserreger enthalten können, reduzieren.

Garantiert kein Mythos:
Effektive Hilfe aus der Apotheke



Ist eine Erkältung im Anmarsch oder möchte man sich vorbeugend schon um die Stärkung des Immunsystems kümmern, helfen Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Mit Kombinationen aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, werden die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt. Pflanzliche Arzneimittel, mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Echinacea (Sonnenhut) oder Cistus (Zistrose), unterstützen das Immunsystem und reduzieren die Dauer und Intensität von Erkältungssymptomen. Kommen Schmerzen und Fieber zur Erkältung hinzu, hilft Ibuprofen. Lästigem Hustenreiz kann man mit Wirkstoff-Kombinationen aus Thymianextrakt und Honig ein Ende setzen. So sind Sie bestens versorgt und schnell wieder genesen! Und das ist garantiert kein Mythos.

APOTHEKEN-TIPP

FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Für ein gutes Allgemeinbefinden und den Erhalt der vollen Leistungsfähigkeit ist eine robuste Immunabwehr wichtig. Damit diese ihre Aufgaben optimal erfüllen kann, benötigt der Körper eine Reihe von Mikronährstoffen.

Die Vitamine C, D, A, B6, B12 und Folsäure sowie Eisen, Kupfer, Selen und Zink sind besonders wichtig für die Funktion des Immunsystems. Zusätzlich tragen weitere Vitamine, Spurenelemente und wertvolle pflanzliche Stoffe wie die Polyphenole aus der Zistrose (Cistus incanus) zu einer ausgewogenen Vitalstoff-Versorgung bei und unterstützen das körperliche Wohlbefinden

IMMUN + CISTUS KAPSELN ODER SAFT

60 KAPSELN / 300 ML

ABENDROUTINE

7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF

In Österreich leiden rund 30 % der Bevölkerung an Ein- und Durchschlafstörungen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Und so ist der folgende Dialog zweier Freundinnen direkt aus dem Leben gegriffen – Lösungen inklusive:

Caro: „Letztens habe ich in einem Magazinartikel gelesen, wie wichtig guter Schlaf für die Gesundheit ist. Und ich fühle mich ohnehin schon lange abgeschlagen, matt und immer müde. Wie gehts dir denn damit?"

Julia: „Mir gehts besser, seitdem ich abends einige, mittlerweile fixe, Gewohnheiten befolge. Jetzt schlafe ich merklich besser."

Caro: „Das klingt ja spannend! Welche Gewohnheiten sind das?"

Julia: „Also ich versuche jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufzustehen. Das hilft meinem Körper, einen natürlichen Schlafrhythmus zu entwickeln."

Caro: „Klingt logisch. Vielleicht sollte ich es auch mal damit versuchen, meinen Schlafbereich ruhiger und entspannender zu gestalten. Ich denke da auch an den Verzicht auf das Handy oder den Fernseher im Schlafzimmer. Hast du das schon mal probiert?"

Julia: „Ja – und es funktioniert. Es lohnt sich auch, wieder einen normalen Wecker zu kaufen, statt sich vom Handy wecken zu lassen. Eine andere gute Gewohnheit die ich befolge, ist vor dem Schlafengehen zu meditieren oder ein paar Entspannungsübungen zu machen. Das hilft mir, meinen Geist zu beruhigen und den Stress des Tages abzubauen."

Caro: „Das klingt super. Aber mein Geist arbeitet nachts immer weiter. Ich spüre diese Unruhe beim Einschlafen. Und sehr oft schrecke ich nachts hoch, weil mir noch tausend Dinge eingefallen sind, die ich am nächsten Tag nicht vergessen darf."

Julia: „Warum fängst du nicht an, ein Tagebuch zu führen, um deine Gedanken und Sorgen aufzuschreiben, bevor du ins Bett gehst? Mir hilft das, meinen Geist zu beruhigen. Wichtig ist aber auch, genau darauf zu schauen, was du isst und trinkst, bevor du ins Bett gehst. Ich vermeide Koffein und Alkohol und versuche, spät abends keine großen Mahlzeiten mehr zu essen."

Caro: „Das ist ein guter Punkt. Ich versuche derzeit schon, zwei- bis dreimal die Woche körperlich aktiv am Abend zu sein, um meinen Geist zu entlasten und Müdigkeit aufzubauen."

Julia: „Geht mir auch so – gerade wenn das Wetter draußen noch passend ist, ist ein Abendlauf herrlich entspannend. In jeder Hinsicht. Eine letzte Gewohnheit, die ich übrigens befolge, ist eine warme Dusche oder ein Bad vor dem Schlafengehen zu nehmen. Das hilft meinem Körper, in den Schlafmodus zu kommen."

Caro: „Das klingt fantastisch. Ich denke, ich werde ein paar deiner Gewohnheiten übernehmen und ausprobieren. Vielen Dank für die Tipps!"

JEDE(R) KENNT ES

Ein- und Durchschlafstörungen können sich auf verschiedene Aspekte unseres Lebens auswirken. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach, es kommt schneller zu Stimmungsschwankungen sowie zu Angstzuständen und Depressionen.

ACHTUNG BEI ZUCKER

Wer unter Schlafstörungen leidet, der sollte in seiner Abendroutine unbedingt darauf achten, keine zuckerhaltigen Lebensmittel zu später Stunde zu sich zu nehmen. Denn Zucker lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen – was das Einschlafen erschweren kann. Außerdem können verdauungsbedingte Beschwerden, wie Blähungen oder Sodbrennen, den Schlaf stören.

SCHWERWIEGENDE GESUNDHEITLICHE PROBLEME

Wenn Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum bestehen, kann dies zu einem chronischen Schlafmangel führen, was das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme erhöhen kann. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Adipositas. Ein chronischer Schlafmangel kann auch das Immunsystem schwächen und das Risiko für Infektionen erhöhen.

FASSEN WIR ALSO ZUSAMMEN: 7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF

1. **Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufstehen.**
2. **Schlafbereich entspannter und ruhiger gestalten.**
3. **Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer.**
4. **Tagebuch für die wichtigsten Gedanken vor dem Schlafengehen führen.**
5. **Mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten mehr zu sich nehmen und auch den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln reduzieren.**
6. **Meditieren oder Entspannungsübungen vor dem Einschlafen.**
7. **Abendlicher Sport hilft, dass der Körper in eine Entspannung und Müdigkeit kommt.**

HILFE AUS DER APOTHEKE FÜR GUTEN SCHLAF

In unserer Apotheke gibt es spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die entwickelt wurden, um einen gesunden Schlaf zu unterstützen. Kombinationen aus Pflanzenextrakten wie Baldrian und Passionsblume wirken beruhigend und tragen dazu bei, Stress und Anspannung abzubauen. Pflanzliche Arzneimittel mit Extrakten aus Hopfen wirken beruhigend und verkürzen die Einschlafzeit. Kombinationen mit Melisse, Magnesium und Vitamin B6 sind für eine gesunde Nervenfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig.

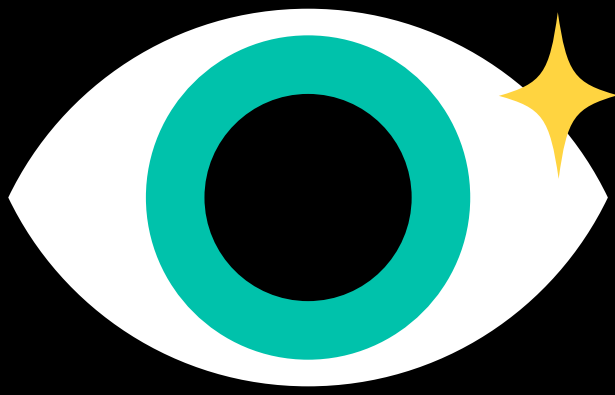
TIPPS FÜR MEDITATIONEN AUF SPOTIFY:

- *"Daily Meditation" von Headspace*
- *"Meditation Music for Positive Energy" von Meditation Relax Club*
- *"Sleep Meditation" von Jason Stephenson*
- *"Morning Meditation" von The Calm Collective*

SCHLAFPROBLEME?
EA03sle_0123
easysleep
enthält Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit und Unterstützung eines gesunden und erholsamen Schlafs*
Kurz vor dem Schlafengehen einnehmen
Ab 12 Jahren
Guter Schlaf, davon träumen viele!
FILMTABLETTEN
SPRAY**
TEEBEUTEL
DIREKT-STICKS
easypharm
a NEURAXPHARM company
Nahrungsergänzungsmittel; *Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. **Die positive Wirkung tritt ein, wenn 2 Sprühstöße (=1 mg Melatonin) kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
www.easypharm.at

DAS MENTAL-HEALTH-LABYRINTH

Wie man Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout unterscheidet



Jeder von uns war wohl schon einmal in einem Labyrinth. Egal ob aus Steinen, Blumen, Wänden, Holzpfählen oder Hecken gebaut. Das komplexe Muster aus Wegen oder Gängen, bei dem es nur einen einzigen Pfad gibt der zur Mitte führt, macht Spaß. Nicht aber, wenn man ein solches Labyrinth mental spürt – in Form von psychischem Druck, der Angst auslöst und nie zu enden scheint.

UNSER LEBEN FORDERT UNS (HERAUS)

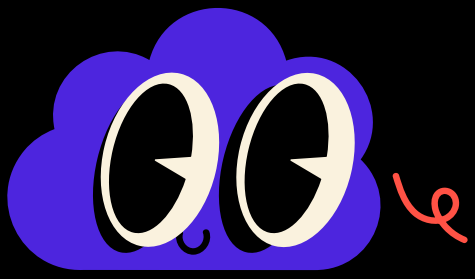
In der heutigen Arbeitswelt werden Mitarbeiter oft mit hohen Erwartungen und stressigen Situationen konfrontiert, die zu psychischen Problemen führen können. Die dunklen Seiten von Stress – Lampenfieber, Burnout, Panikattacken und Blackout – sind häufige Mental-Health-Herausforderungen, die im Berufsleben auftreten können. Doch wie unterscheidet man diese Zustände und wie kann man sie bewältigen?

1. LAMPENFIEBER

Es ist dieses Gefühl der Nervosität, das vor einem wichtigen Ereignis, wie einer Präsentation oder einem Interview, auftritt. Darauf folgen ein erhöhter Herzschlag, Schwitzen und Zittern. Wussten Sie aber, dass Lampenfieber eigentlich ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers ist? Dadurch werden im Körper Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die uns wacher und aufmerksamer machen und helfen, schneller zu reagieren.

2. BURNOUT

Diese unerbittliche Erkrankung ist ein chronischer Zustand, der durch langanhaltenden Stress verursacht wird. Burnout äußert sich durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Gefühle der Überforderung. Die tiefe körperliche als auch geistige Erschöpfung beeinträchtigt die Arbeitsleistung und Lebensqualität oft sehr stark. Mental Health und Burnout hängen eng zusammen, weil auch unser Körper und Geist eng miteinander verbunden sind. Wer also über einen längeren Zeitraum hinweg unter hohem Druck steht und sich gleichzeitig nicht ausreichend erholt, überfordert den Körper. Dieser kann irgendwann nicht mehr mithalten und fällt in einen Zustand der Erschöpfung. Burnout ist aber kein Schicksal, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Kümmern wir uns bewusst um unsere Mental Health, können wir uns langfristig vor Burnout schützen.



3. PANIKATTACKEN

Die plötzlich und intensiv auftretenden Momente von Angst und Panik können auch ohne ersichtlichen Grund auftauchen. Sie führen zu körperlichen Symptomen wie Atemnot, Schwindelgefühl und Herzklopfen. Panikattacken können durch Stress oder Trauma ausgelöst werden und sollten von einem Arzt oder Therapeuten behandelt werden.

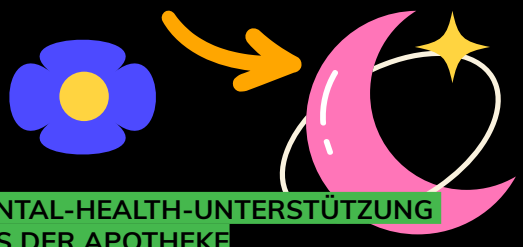
4. BLACKOUT

Der vorübergehende Gedächtnisverlust wird durch Stress oder Überforderung verursacht. Er tritt oft während Prüfungen oder wichtigen Meetings auf und kann zu einem Verlust der Konzentration und des Selbstbewusstseins führen. Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation können zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens beitragen und einen Blackout verhindern.

DIE DUNKLEN SEITEN VON STRESS VERMEIDEN

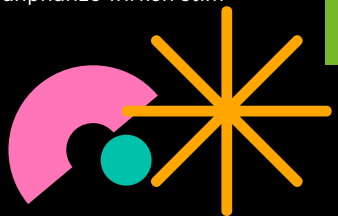
Unser mentales Wohlbefinden ist genauso wichtig wie unser körperliches. Leider wird das oft ignoriert – mit fatalen Folgen. Denn so kommt man in einen Strudel des Gefühls, keinen Ausweg zu haben. Aber es gibt viele Möglichkeiten, unsere mentale Gesundheit zu verbessern. Eine der einfachsten und effektivsten Methoden ist, auf sich selbst aufzupassen:

- *Sorgen Sie für ausreichend Schlaf*
- *Ernähren Sie sich gesund*
- *Achten Sie auf eine gesunde Darmflora*
- *Vergessen Sie nicht auf regelmäßige körperliche Aktivität*
- *Planen Sie immer genügend Zeit für Entspannung ein*
- *Gönnen Sie sich positive Gedanken für mentale Stärke*



MENTAL-HEALTH-UNTERSTÜTZUNG AUS DER APOTHEKE

Für ein gesundes mentales Wohlbefinden helfen auch Nahrungsergänzungsmittel oder Kräuter aus unserer Apotheke. Sie wirken als natürliche Stressabbaumittel und Stimmungsaufheller. So ist die Passionsblume ein pflanzliches Arzneimittel, das zur Linderung von nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen eingesetzt wird. Nahrungsergänzungsmittel mit Kombinationen von lebenden Milchsäurebakterien und präbiotischen Ballaststoffen tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten und das Immunsystem zu stärken. Produkte mit Extrakten aus der Safranpflanze wirken stimmungsaufhellend und angstlösend.



APOTHEKEN-TIPP

FÜR EINE AUSGEWOGENE VITAMIN-B-VERSORGUNG

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die acht B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

B-KOMPLEX

60 KAPSELN

vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei

HÄMORRHOIDEN NICHT EINFACH AUSSITZEN

Wie Bewegung Beschwerden vorbeugt und lindert

Es gibt Themen, die taugen einfach nicht zum sonntäglichen Mittagstisch-Hit. Ein solches Thema betrifft viele von uns, es wird jedoch – im wahrsten Sinne des Wortes – hinter verschlossenen Türen gehalten. Hämorrhoiden. Sie sind ein unangenehmes und belastendes Problem und jeder möchte es lieber verschweigen. Es ist Zeit, offen darüber zu reden!

WAS GENAU BEZEICHNET MAN ALS HÄMORRHOIDE?

Hämorrhoiden sind geschwollene Blutgefäße im Analbereich, die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen verursachen können.

WARUM REDEN WIR SO UNGERN DARÜBER?

Hämorrhoiden werden in unserer Gesellschaft tabuisiert. Denn das gesundheitliche Problem ist mit Scham und Peinlichkeit verbunden. Der Analbereich wird als sehr private und intime Körperregion betrachtet. Und genau dieses Bedürfnis nach Privatsphäre und Diskretion führt dazu, dass Hämorrhoiden nicht öffentlich thematisiert werden. Auch kann das Teilen von intimen Details, wie der Symptome Brennen und Schmerzen, zu Gefühlen der Verlegenheit und Angst vor negativen Reaktionen führen.

MANGELNDE AUFKLÄRUNG

Dieses „nicht darüber reden" führt zu Problemen in der Bewältigung der Erkrankung. So fehlt es an Aufklärung über Hämorrhoiden und geeigneten Präventionsmaßnahmen. In Folge kommt es zu Unsicherheiten und Verwirrung darüber, wie man über das Thema spricht oder wo man Hilfe findet. Manche Menschen befürchten, aufgrund von Hämorrhoiden negativ beurteilt oder stigmatisiert zu werden, was zu Zurückhaltung bei der Kommunikation führen kann.

MANCHMAL IST DIE LÖSUNG SO EINFACH

Es gibt einen sehr effektiven Weg, wie man aktiv etwas gegen Hämorrhoiden tun kann: Bewegung! Das mag auf den ersten Blick überraschend klingen, aber regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, das Risiko von Hämorrhoiden zu verringern.

Denn wir alle sitzen zu viel – den ganzen Tag. Durch Bewegung wird die Durchblutung angeregt, der Darm in Schwung gebracht und die Stuhlkonsistenz verbessert. So werden Verstopfungen verhindert, die einer der Hauptauslöser für Hämorrhoiden sind.

VON DER COUCH – AUF DEN SPORTPLATZ

Körperliche Aktivität reduziert den Druck im Analbereich – insbesondere Übungen, die die Bauchmuskeln stärken. Auch die Durchblutung des Analbereichs verbessert sich durch Bewegung. Die Heilung und Regeneration von geschädigtem Gewebe, was bei Hämorrhoiden hilfreich ist, geht durch Bewegung schneller voran.

MIT SALBE ZU MEHR WOHLGEFÜHL

Salben oder Cremes mit Kombinationen aus natürlichen Inhaltsstoffen tragen zur Linderung von Hämorrhoiden-Beschwerden bei. Sie reduzieren die Schmerzen und unterstützen die Heilung des betroffenen Gewebes. Hamamelis und Aloe Vera haben entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften. Ein weiterer effektiver und natürlicher Inhaltsstoff ist die Rosskastanie, die entzündungshemmende sowie abschwellende Eigenschaften hat.

EINFACHE MASSNAHMEN MIT HOHEM EFFEKT GEGEN HÄMORRHOIDEN:

1. Spazierengehen
2. Radfahren
3. Schwimmen
4. Yoga
5. Ballaststoffreiche Ernährung
6. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr
7. Gute Toilettenhygiene

Hämorrhoiden sind keine Schande, *sondern ein gesundheitliches Problem, dem man aktiv entgegenwirken kann. Fangen wir an, unseren Körper zu unterstützen, indem wir uns regelmäßig bewegen und für unsere Gesundheit sorgen!*

Vergiss
Hämorrhoiden!

NATÜRLICH · KORTISONFREI

3-fache Linderung

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at

Crème, Schaum & Reinigungstücher

ANUINS1902

ZIRBEN-VERWÖHN-MOMENTE

Rätseln &
URLAUB GEWINNEN!

Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

****

Nachhaltiges Reisen ist mehr als nur ein Trend, es ist ein Erlebnis, das den Geist belebt und das Herz berührt. Dabei geht es nicht nur darum, die Umwelt zu schützen, sondern etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun. Abseits von Hektik und Stress zu entspannen. Im ***All inclusive ****S Hotel DIE SONNE*** gelingt das mit dem Duft der Zirbe – der „Königin der Alpen". Ihre ätherischen Öle werden seit langem für ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit geschätzt.

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Im Hotel DIE SONNE achtet man bewusst darauf, dass die Gäste die Zeit für Genussmomente haben. Die Natur erleben können, Kleinigkeiten durch Kinderaugen neu entdecken und einzigartige Panoramen auf sich wirken lassen. Das All-Inclusive-Paket sorgt dafür, dass man sich um nichts kümmern muss – außer darum, einfach im Glück zu schwelgen. Und das nachhaltig auf allen Ebenen.

URLAUBSMODUS PUR IM ZIRBEN-SPA

Das wunderschöne SONNE-Zirben-Spa versetzt Sie sofort in den Urlaubsmodus. Hier können Sie den Alltag hinter sich lassen und vollkommen entspannen. Die SONNENOASE mit dem Innenpool und Außen-Whirlpool wärmt Haut und Seele. Danach gönnt man sich nur zu gern einen Gang in das SONNENHAUS wo die Saunen und das Dampfbad auf Sie warten. Und weil Wellness im Hotel DIE SONNE großgeschrieben wird, finden Sie hier auch eine Vielzahl von Massage- und Schönheitsbehandlungen, welche die Sinne verwöhnen und den Körper revitalisieren.

EIGENE ANWENDUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wer meint, dass Spa und Wellness nur etwas für die Großen sind, der kennt die Angebote im Hotel DIE SONNE noch nicht. Denn hier werden auch die Kleinsten richtig verwöhnt. Die Wellnessangebote mit Coolness-Faktor gehören in die Top-Ten-Liste für Kinder und Jugendliche. Sie sind liebevoll zusammengestellt, kindgerecht und bringen Spaß und Entspannung. Und das ist auch für die Erwachsenen eine Wohltat.

SCHLAF-GLÜCK SCHREIBT SICH: ZIRBE

Nicht nur im Spa trägt die Anwesenheit von Zirbenholz dazu bei, Stress zu reduzieren. Auch die Zimmer warten mit dem wundervollen Duft der Zirbe auf die Gäste. Das sorgt für eine beruhigende Atmosphäre und lässt einen den atemberaubenden Blick auf die majestätischen Berge und die unberührte Natur gleich noch mehr genießen. Nachts sorgt der Duft der Zirbe dafür, die Herzfrequenz zu senken. So kommt es zu tieferer Erholung während des Schlafens und damit zu einer allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens.

MEHR VITALITÄT DURCH DIE KRAFT DER ZIRBE

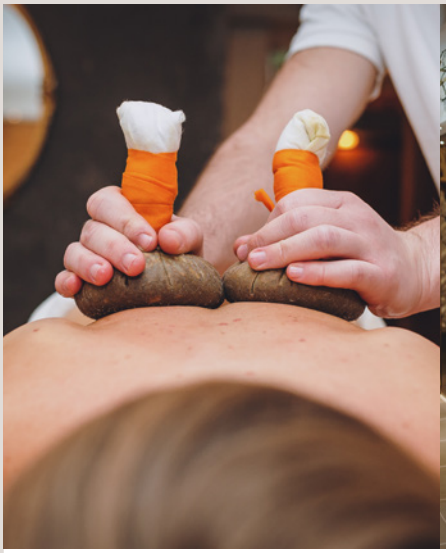
Zirbenholz hat auch die Fähigkeit, die Luft durch die antibakteriellen Eigenschaften der ätherischen Öle zu reinigen. Das trägt zur Gesundheit der Atemwege bei und auch die Sauerstoffversorgung wird durch den Einfluss der Zirbe verbessert. Es kommt zu einem allgemeinen Gefühl der Vitalität und Energie.

ZEIT, SICH VERWÖHNEN ZU LASSEN!

Ein nachhaltiger Urlaub im Hotel DIE SONNE ist unvergesslich und wunderschön. Es ist ein Abenteuer, das sie bereichert und ihr Herz öffnet. Dafür sorgt nicht nur die Gastgeberfamilie Schwabl, sondern das gesamte Team. Zeit, sich einfach zurückzulehnen und den Urlaub zu genießen.

****

Sie haben es sich verdient!



MÖCHTEN AUCH SIE DIE POSITIVE WIRKUNG VON ZIRBE GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive All In im **Hotel DIE SONNE** zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf Ihre Zirben-Verwöhnmomente.

DIE SONNE SUPERIOR ★★★★ FAMILY & SPA – SAALBACH

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

Das "All Inclusive Hotel"
HOTEL DIE SONNE 4*S
Altachweg 334
5753 Saalbach

Tel.: +43 6541 7202
Mail: saalbach@hotel-sonne.at
Web: www.hotel-sonne.at

Leben mit Rheuma

Tipps für den Alltag

Es ist ein ständiger Begleiter, der sich nie wirklich eine Pause gönnt. Es fühlt sich an, als ob die Gelenke und Muskeln ständig gegen einen selbst arbeiten und man hat oft das Gefühl, älter zu sein, als der Reisepass anzeigt. Man fühlt sich hilflos und frustriert, weil Dinge, die man früher geliebt hat, nicht mehr machbar sind.
Die Rede ist von: Rheuma!

ÄLTERE SIND BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN

Rheuma ist eine chronische Erkrankung, die Schmerzen, Steifheit und Entzündungen in den Gelenken verursacht. Menschen jeden Alters können Rheuma bekommen, es betrifft jedoch hauptsächlich Ältere. Denn die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu: Etwa die Hälfte aller Menschen mit Rheuma sind über 65 Jahre alt.

EMOTIONALE BELASTUNG IST SEHR HOCH

Rheuma tritt oft in Schüben auf. Diese Unberechenbarkeit macht die Einschätzung und den Umgang mit der Erkrankung für viele Betroffene sehr schwer. Denn man weiß nie, wann eine Verschlimmerung der Symptome eintreten wird. Das ist emotional belastend, weil man immer mit dem Gefühl von Kontrollverlust sowie der Abhängigkeit von Medikamenten und Behandlungen lebt.

MIT RHEUMA LEBEN

Ein Leben mit der Erkrankung kann von Betroffenen sehr unterschiedlich empfunden werden, da es viele verschiedene Arten von Rheuma gibt und jeder Mensch individuell reagiert. Rheuma ist aber nicht das Ende eines erfüllten Lebens! Trotz der Erkrankung ist es möglich, eine gute Lebensqualität zu erhalten. Hier sind fünf Tipps, die dabei helfen können:

1. **Aktiv bleiben:** Regelmäßige Bewegung hilft, die Gelenke zu stärken und den Schmerz zu reduzieren.
2. **Entspannungstechniken:** Yoga, Tai-Chi oder Meditation bauen den Stress ab und fördern die Entspannung. Das kann dazu beitragen, Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren.
3. **Gesunde Ernährung:** Sie kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Verarbeitete Lebensmittel sollten vermieden und eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen ist, bevorzugt werden.

4. **Stress reduzieren:** Stress verschlimmert die Symptome von Rheuma.
5. **Barrierefreie Umgebung:** Sie kann dazu beitragen, den Alltag zu erleichtern und den Druck auf die Gelenke zu reduzieren.

WARUM EIN BESUCH BEIM RHEUMATOLOGEN WICHTIG IST

Ein Rheumatologe kann eine genaue Diagnose stellen und eine individuelle Therapieempfehlung auf Basis des Krankheitsverlaufs und der persönlichen Bedürfnisse erstellen. Zudem kann er bei Bedarf auch andere Spezialisten einbeziehen, um eine umfassende Behandlung zu gewährleisten.

DIE KOMBINATION DER SPEZIALISTEN HILFT

Rheumapatienten leiden oft unter Schmerzen, Steifheit und Einschränkungen in ihrer Bewegungsfähigkeit. Eine Kombination von Spezialisten ist empfehlenswert. So geben Physiotherapeuten gezielte Übungen, um die Gelenke und Muskeln zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und dadurch in letzter Konsequenz die bestehenden Schmerzen zu lindern. Ergotherapeuten wiederum können dabei helfen, geeignete Hilfsmittel und Techniken zu finden, um die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Sie können auch bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes oder des Wohnbereichs helfen, um die Belastung der Gelenke zu reduzieren. Schmerztherapeuten können verschiedene Ansätze anbieten, um Schmerzen bei Rheuma zu lindern.

HILFE AUS DER APOTHEKE

Bei Rheuma können eine Wärmflasche oder Badezusätze mit Arnika, Eukalyptus, Lavendel oder Meersalz die Muskel- und Gelenkschmerzen lindern. Mobilitätskapseln mit Kombinationen aus verschiedenen Wirkstoffen wie Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Vitamin C und Vitamin D3 tragen dazu bei, den Gelenkknorpel zu stärken und die Regeneration von Gelenkgewebe zu unterstützen. Substanzen wie Glucosamin und Chondroitinsulfat unterstützen den Aufbau und die Funktion des Gelenkknorpels. Zudem sind Vitamine wie Vitamin C, D und K sowie Spurenelemente wie Selen, Kupfer und Zink wichtig, um zur Erhaltung der Gelenkgesundheit beizutragen.

Alpinamed®

Stark bei Gelenksbeschwerden.

84% der Patienten sagen:
Ja – Beschwerden gebessert!

Nur 1 Kapsel täglich

- Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken
- Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit

%-Satz der Zustimmung bei einem Anwendertest mit 134 Personen über 14,9 Wochen. Die Wirkung trat nach 4,8 (±4,1) Wochen ein. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).

Gebro Pharma GmbH, Österreich www.alpinamed.at

STRESS, ANTIBIOTIKA, SCHLAFMANGEL

Feinde der Darmflora

In unserer modernen, hektischen Welt sind wir zunehmend mit Krankheiten, welche die Heilung durch Antibiotika benötigen, Stress und Schlafmangel konfrontiert. Was viele von uns jedoch nicht wissen, ist, dass diese Faktoren nicht nur unsere allgemeine Gesundheit beeinflussen, sondern auch eine direkte Auswirkung auf die Darmflora haben.

Sich des Problems bewusst werden

Die Gesundheit unserer Darmflora ist von großer Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Stress, Antibiotika und Schlafmangel aber können die Darmflora negativ beeinflussen und zu Gesundheitsproblemen führen. Wer sich bewusst mit diesen Faktoren auseinandersetzt kann Maßnahmen ergreifen, um die eigene Darmgesundheit zu schützen.

Was genau ist die Darmflora?

Sie ist auch bekannt als Darmmikrobiota und spielt eine entscheidende Rolle für unsere Verdauung, das Immunsystem und sogar unsere psychische Gesundheit. Sie trägt auch zur Abwehr von schädlichen Bakterien bei.

Auswirkungen von Stress auf die Darmflora

Stress ist für viele Menschen allgegenwärtig und kann eine Vielzahl von negativen Auswirkungen auf den Körper haben. Eine davon betrifft die Darmflora. Denn Stress kann das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien stören und in Folge zu Entzündungen im Darm führen. Dieses Ungleichgewicht der Darmflora kann langfristige Auswirkungen haben und mit Darmproblemen wie Reizdarmsyndrom, entzündlichen Darmerkrankungen und Verdauungsstörungen in Verbindung gebracht werden.

Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora

Antibiotika werden bei bakteriellen Infektionen eingesetzt und sind hochwirksam. Allerdings haben sie auch eine Schattenseite: Antibiotika wirken nicht selektiv auf die krankheitserregenden Bakterien. Sie können sowohl schädliche als auch nützliche Bakterien im Darm abtöten. Durch das Abtöten der nützlichen Bakterien können sich schädliche Bakterien im Darm vermehren und überwuchern. Dies kann zu Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Verdauungsproblemen führen. Der Einsatz von Antibiotika kann auch dazu führen, dass Bakterien im Darm gegen diese Medikamente resistent werden. Dies kann die Behandlung von Infektionen erschweren.

Auswirkungen von Schlafmangel auf die Darmflora

Fast jeden trifft es irgendwann: Schlafmangel. Ein weit verbreitetes Problem in unserer modernen Gesellschaft, das aber auch die Darmflora beeinflussen kann. Studien haben gezeigt, dass Schlafmangel zu Veränderungen in der Zusammensetzung und Aktivität der Darmbakterien führen kann. Schlafmangel kann zu einer Verschiebung des Gleichgewichts zwischen Bakterienstämmen im Darm führen. Das verringert die Vielfalt der Darmflora und begünstigt das Wachstum schädlicher Bakterien. Schlafmangel ist auch mit einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmbarriere verbunden. Schädliche Substanzen, wie Toxine und Entzündungsmoleküle, können leichter in den Körper eindringen und ein Reizdarmsyndrom oder Verdauungsstörungen verursachen.

Tipps für eine gesunde Darmflora

› *Stress reduzieren und Stressbewältigungstechniken anwenden, um die Darmgesundheit zu fördern. Dazu gehören Entspannungstechniken wie Meditation, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf und die Pflege des eigenen Wohlbefindens. Pflanzliche Arzneimittel mit Heilpflanzenextrakten wie Kamille, Pfefferminze und Schafgarbe helfen, Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen und Bauchkrämpfe, zu lindern und die Muskelentspannung zu fördern.*

› *Um die negativen Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora zu minimieren, sollten Probiotika aus der Apotheke eingenommen werden. Diese lebenden Mikroorganismen helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen. Die Bakterienstämme dieser Nahrungsergänzungsmittel sind speziell ausgewählt, indem sie nützliche Bakterien liefern und das Wachstum schädlicher Bakterien eindämmen.*

› *Ausreichend Schlaf fördert die Darmgesundheit. Durch eine gute Schlafhygiene, wie das Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, das Schaffen einer angenehmen Schlafumgebung und die Vermeidung von koffeinhaltigen Substanzen sowie Bildschirmen vor dem Schlafengehen, kann ein gesunder Schlaf gefördert werden.*

APOTHEKEN-TIPP

LÖSLICHE BALLASTSTOFFE AUS DER GUARBOHNE

Für eine gut funktionierende Verdauung sind eine ballaststoffreiche Ernährung und eine gesunde Bakterienbesiedlung des Darms von größter Bedeutung. Teilhydrolysiertes Guarkernmehl liefert hochwertige lösliche Ballaststoffe, die unseren guten Darmbakterien als Nahrung dienen und deren Vermehrung fördern. Es wird zur sanften Regulierung der Darmtätigkeit (bei Verstopfung und Durchfall) eingesetzt. Das geschmacksneutrale Pulver ist rein pflanzlich und eignet sich zum Einrühren in kalte und warme Flüssigkeiten oder weiche Speisen wie z.B. Joghurt.

DARM BALANCE FIBRE

250 mg

vegan – lactosefrei – glutenfrei

GEFAHRENZONE ZUHAUSE

DIE MEISTEN UNFÄLLE PASSIEREN IM EIGENEN HEIM

In österreichischen Haushalten ist der häufigste Unfall im eigenen Zuhause der Sturz. Warum aber sind Unfälle im eigenen Zuhause so häufig? Dabei spielen einige Faktoren eine Rolle, an die man so vielleicht noch gar nicht gedacht hat.

WARUM PASSIEREN DAHEIM SO VIELE UNFÄLLE

Der wichtigste, oft völlig vernachlässigte Grund ist: die Vertrautheit! Daheim fühlen wir uns sicher und unterschätzen mögliche Gefahren. Alltägliche Handlungen können aufgrund von Hast, Ablenkung oder mangelnder Konzentration zu Unachtsamkeit und damit Unfällen führen. Auch viele Haushaltsgegenstände stellen potenzielle Gefahren dar.

STURZ ALS HÄUFIGSTE UNFALLURSACHE

Stürze im eigenen Haushalt können jeden betreffen, auch wenn ältere Menschen und Kinder besonders gefährdet sind. Ursachen sind zum Beispiel: Stolpern über Gegenstände, Ausrutschen auf glatten Böden oder Stürze von Leitern oder Treppen. Auch Kinder können durch ihre Neugier und Unachtsamkeit gefährdet sein. Oftmals fehlen in Haushalten angemessene Sicherheitsvorkehrungen wie rutschfeste Teppiche, Handläufe an Treppen, Rauchmelder oder Feuerlöscher.

WICHTIGE TIPPS, UM DAS EIGENE ZUHAUSE SICHERER ZU MACHEN:

Gefahr in Küche und Bad

- *Bodenbeläge in Küche und Badezimmer sollten immer rutschfest sein. Verschüttete Flüssigkeiten und Wasser sofort aufwischen, um Unfälle zu vermeiden.*
- *Scharfe Gegenstände sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Hat man sich geschnitten, können kleinere Verletzungen mit Heilsalben gut behandelt werden. Der Wirkstoff Dexpanthenol bildet dabei eine schützende Barriere auf der Haut.*
- *In der Küche sollte man immer Topflappen oder Handschuhe verwenden, um Verbrennungen zu vermeiden. Ist es doch einmal passiert, sollte man die betroffene Stelle gleich unter lauwarmem (nicht zu kaltem!) Wasser kühlen.*
- *Heißes Wasser in der Küche nie unbeaufsichtigt lassen – gerade, wenn sich Kinder in der Nähe befinden.*

Stolperfallen minimieren

- *Öfters überprüfen, ob es irgendwo in der Wohnung lose Teppiche, Kabel oder Gegenstände gibt, über die man stolpern könnte.*
- *Gehwege frei von Hindernissen halten.*
- *Für ausreichende Beleuchtung in allen Räumen sorgen, um Stürze in der Dunkelheit zu verhindern.*

- *In der Küche sollte man immer Topflappen oder Handschuhe verwenden, um Verbrennungen zu vermeiden. Ist es doch einmal passiert, sollte man die betroffene Stelle gleich unter lauwarmem (nicht zu kaltem!) Wasser kühlen.*

- *Heißes Wasser in der Küche nie unbeaufsichtigt lassen – gerade, wenn sich Kinder in der Nähe befinden.*

Stolperfallen minimieren

- *Öfters überprüfen, ob es irgendwo in der Wohnung lose Teppiche, Kabel oder Gegenstände gibt, über die man stolpern könnte.*

- *Gehwege frei von Hindernissen halten.*

- *Für ausreichende Beleuchtung in allen Räumen sorgen, um Stürze in der Dunkelheit zu verhindern.*

Elektrische Sicherheit gewährleisten

- *Regelmäßig die elektrischen Geräte und Steckdosen kontrollieren: Austretende Kabel oder beschädigte Steckdosen können zu Stromschlägen führen.*

- *Steckdosensicherungen verwenden, wenn kleine Kinder im Haushalt leben.*

- *Elektrische Geräte immer ausschalten, wenn sie nicht in Gebrauch sind.*

Brandschutz beachten

- *In jedem Stockwerk des Hauses sollten Rauchmelder installiert sein.*

- *Feuerlöscher bereithalten und regelmäßig überprüfen lassen.*

- *Notfallplan für den Fall eines Brandes erstellen und mit der Familie besprechen.*

Vermeidung von Vergiftungen

- *Haushaltsreinigungsmittel, Medikamente und andere potenziell giftige Substanzen außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.*

- *Alle Behälter sollten ordnungsgemäß gekennzeichnet sein, um Verwechslungen zu verhindern.*

Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

größtes Stück von etwas | 44. Präsident der USA (Barack) | Schwur | 1 | eine Zahl | linker Nebenfluss der Donau | menschliche Ausstrahlung | schmal; begrenzt | Kurzwort für Jugendliche(r) | Schwertlilie | engl. Dichter u. Maler (William) | Pflanze mit fleischigen Blättern | deutscher Reichspräsident (Friedrich) | unbedarft

franz. Schauspieler (Jean)

griechische Vorsilbe: lebens- | Punkt auf dem Spielwürfel | 2 | Held im altindischen Epos | ungebleicht, naturfarben | früher: Staatsrat im Osman. Reich

Name d. Storches in der Tierfabel | erzählende Dichtung | ital. Komponist (Giuseppe) | 10

nach oben (ugs.) | amerikanischer Rabengeier | Zaubergewalt über Personen | auswählend (lat.)

ausgenommen, frei von | Evangelist | Verkaufshäuschen | spanische Anrede: Herr

Zwiebelgewächs | sich fast gleichen | Tasteninstrument

unbestimmter Artikel

hügelfrei, flach | Wurfseil, Wurfschlinge | Pferderennbahn bei London | Vorderasiat

schott. Philosoph (David)

Gesandter des Papstes | tropische Frucht, Myrtengewächs | musikalisches „Hoch“ | isländisches Milchprodukt | 5

Fischeier | Teil des Essbestecks | knabbern

Drama Frank Wedekinds | 8

innerer Raum altgriech. Tempel | Verpackungsgewicht

Klettervogel | persönl. Geheimnummer (Abk.) | kuban. Politiker: ... Guevara | silberweißes Metall | zwingen, die Richtung zu ändern | radioaktives Schwermetall | Teil eines Möbelstücks | Unglück, Missgeschick | Pfadfinder; Späher (engl.) | entschlossen | Längenmaß

9 | süße Masse für Torten

Kerbtier | Wintersportgerät | Feuchtnasenaffe, Lemur | aufgebrühtes Heißgetränk | schmieren, fetten | 7

Autobahngaststätte | Zwergschimpanse | Medizin: Nervenzelle (griech.)

aus dem Weg gehen | gefallsüchtig; eingebildet | Fluss in Osteuropa (Westl. Dwina) | veraltet: Vorteil; Vorschuss | 6 | eine Empfehlung geben | tollen, lärmen (Kinder)

Getreidespeicher | auf sich zu | Gewebe mit Metallfäden | offener Güterwagen

kräftig, gedrungen | türkische Ruinenstadt | Monatsname | Vornehmtuer | blutstillendes Mittel | 4 | kleines hirschartiges Waldtier

Eur. Freihandelsassoziation (Abk.) | alte Maßeinheit des Luftdrucks

sizilianische Stadt | Sohn Jakobs und der Lea (A. T.) | australischer Laufvogel | großer asiat. Singvogel, Star

Liebesverhältnis | 3 | neunter Ton einer diaton. Tonleiter | beißender Spott

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

Sudoku

Leicht

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

Mittel

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

APOTHEKEN-TIPP

MIT VITAMIN C FÜR DEN ZELLSCHUTZ

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

COENZYM Q10

60 KAPSELN

vegan – lactosefrei – glutenfrei

Rätseln & Gewinnen

Wie wird die Zirbe häufig genannt?
„Königin der …“

A				

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.11.2023.

* **Der** Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von **Aponovum** verlost.
** **Die Gewinne** werden unter den Einsendungen der Kunden der Anna Apotheke verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inklusive All
In im Hotel DIE SONNE.
www.hotel-sonne.at

2. & 3. PREIS**

DARM BALANCE FIBRE
Infos zum Produkt
auf Seite 21.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

VIEL GLÜCK!

BUCHTIPP

Die schönsten Bücher für den Herbst

Der Herbst bietet die wunderbare Gelegenheit, uns zu entspannen und auf das Wesentliche zu besinnen. Die Tage werden kürzer, das Wetter kühler und die bunte Farbenpracht der Blätter, das raschelnde Laub sowie der Geruch von nasser Erde versetzen uns in eine gemütliche Stimmung. Was gibt es jetzt Schöneres, als sich in eine warme Decke zu kuscheln und ein Buch zur Hand zu nehmen

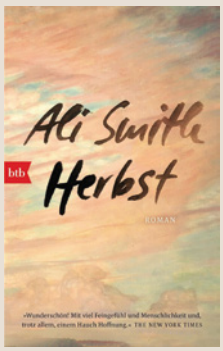
„Die Sprache des Wassers“

von Sarah Crossan

Ein berührendes Buch in Versform über eine junge Taubstumme, die sich auf die Suche nach ihrer verschwundenen Schwester begibt. Dabei werden Themen wie Familie, Freundschaft und Identität auf sensible Weise behandelt.

„Herbst“

von Ali Smith

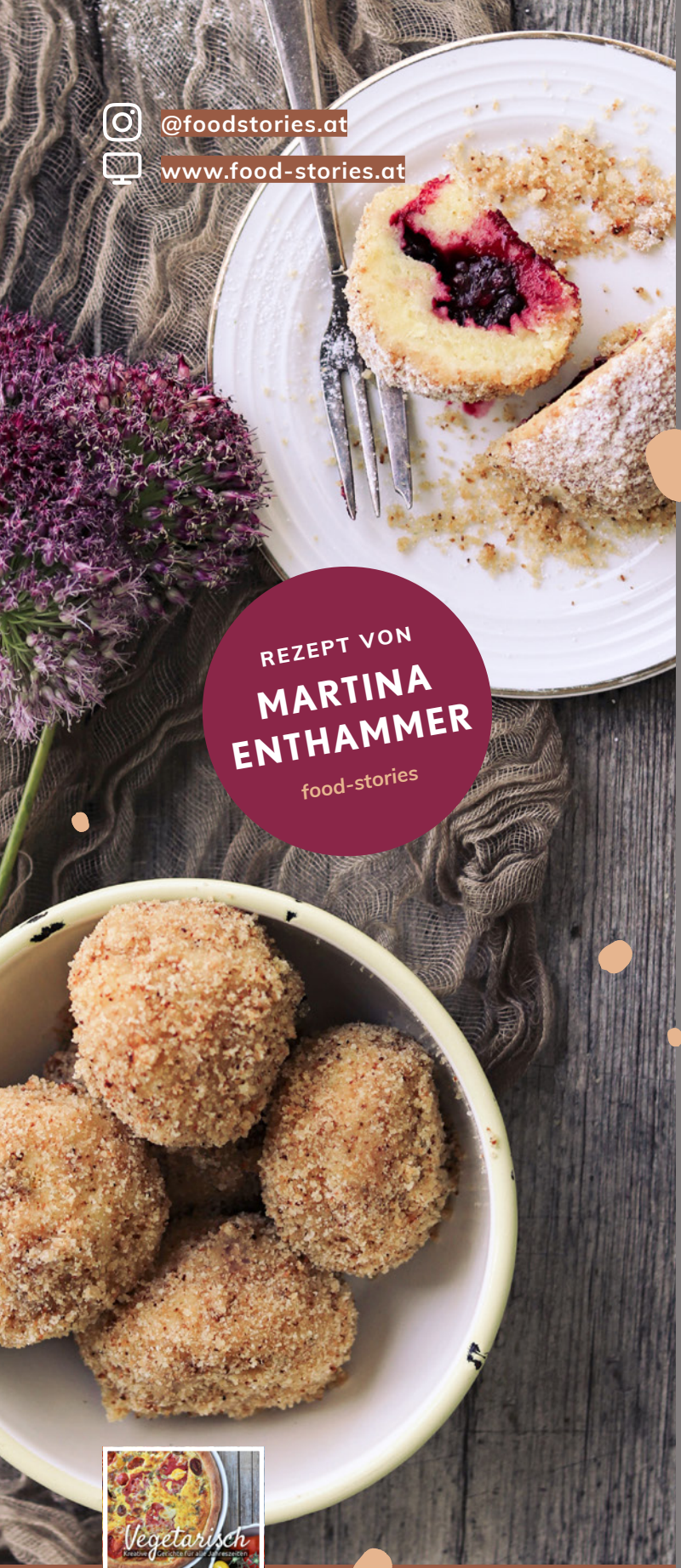


In diesem Roman geht es um eine ungewöhnliche Freundschaft zwischen einer älteren Frau und einem jungen Mädchen. Die Sprache des Buches ist außergewöhnlich und es werden immer wieder aktuelle politische Ereignisse eingebunden, was das Buch zu einem sehr besonderen Leseerlebnis macht. "Herbst" ist der erste Band einer Roman-Tetralogie, der jeweils einem der vier Jahreszeiten gewidmet ist.

„Der zauberhafte Wunschbuchladen“

von Katja Frixe

Eine zauberhafte Geschichte über eine Buchhandlung, in der Bücher geheimnisvolle Kräfte haben und Wünsche erfüllen können.



@foodstories.at
www.food-stories.at

REZEPT VON
MARTINA ENTHAMMER
food-stories

BROM BEER GRIESS KNÖDEL

ZUTATEN FÜR 20 KLEINE KNÖDEL

KNÖDEL

- *750 ml Milch*
- *180 g Butter*
- *2 EL Zucker*
- *300 g Grieß*
- *2 Eier*
- *etwa 20 Brombeeren*

BUTTERBRÖSEL

- *200 g Semmelbrösel*
- *60 g Staubzucker*
- *65 g Butter*

1.

Die Milch wird gemeinsam mit der Butter und dem Zucker aufgekocht. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. So lange weiter kochen, bis sich die Grießmasse vom Kochlöffel löst.

2.

Die Masse soll etwa eine halbe Stunde auskühlen. Danach rührt man die aufgeschlagenen Eier in den Teig. Nochmals eine halbe Stunde ruhen lassen.

3.

In der Zwischenzeit werden die Butterbrösel gemacht. Dazu wird die Butter in einer großen Pfanne geschmolzen. Semmelbrösel und Staubzucker hinzufügen. Unter Rühren goldbraun rösten.

4.

Für die Knödel wird ein Topf mit Salzwasser erhitzt. Den Teig in etwa 20 Stück teilen. Jedes Stück wird zu einer runden Scheibe geformt und in die Mitte eine Brombeere gesetzt. Zu einem Knödel formen und 10–12 Minuten in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen.

5.

Danach die Knödel aus dem Wasser heben und in den Butterbröseln schwenken.

KOCHBUCH

VEGETARISCH – Kreative Gerichte für alle Jahreszeiten

FEEL GOOD

Gedächtnis und Konzentration

60 Kapseln

- Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistung bei
- Vitamin B6, B12 und Folsäure unterstützen das psychische Wohlbefinden und tragen zur Verringerung von Ermüdung bei

AMINO KOLLAGEN PLUS

- Amino Kollagen Plus enthält wichtige Aminosäuren aus Kollagenhydrolysat, sinnvoll kombiniert mit Niacin, Panthothensäure, Biotin, Vitamin C und E sowie dem Spurenelement Zink.
- Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung – für eine normale Funktion der Haut, Knochen, Knorpel, Blutgefäße – und zusammen mit Vitamin E dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Biotin und Zink unterstützen den Erhalt normaler Haut und Haare.

FRUCHTI

Multivitamin Kinderfruchtgummi

60 Fruchtgummis

- mit Vitaminen und Süßungsmitteln
- mit Orangen-, Himbeer- und Blaubeergeschmack

AKTION

20 % RABATT

auf unsere Vitamin D Tropfen 30 ml nach einer Vitamin-D-Spiegel-Messung

ANNA APOTHEKE

Mag. pharm. Stephanie Marik e.U |Siebenstädter Straße 14, 5020 Salzburg
Tel.: 0662 - 43 36 43 | office@anna-apotheke.at | www.anna-apotheke.at