

LEBENSWEIT

Kundenmagazin für Gesundheit & Wohlbefinden aus Ihrer Anna Apotheke

SIGNALE DES SCHLAGANFALLS

HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER!

UNSER GEHIRN ALTERT

Wie viel Vergesslichkeit ist „normal“?

ERKÄLTUNG, GRIPPE ODER ALLERGIE

Was ist die Ursache von Halsschmerzen im Winter?

GRATIS

Mitträtseln & Urlaub gewinnen!

13 Winter 2022/23

ANNA 
APOTHEKE



EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wenn der winterliche Wind durch die Bäume weht und der Schnee leise fällt, kann man Magie in der Luft spüren. Die Straßen sind nicht so überfüllt wie sonst und es tritt eine wunderbare Ruhe und Gelassenheit ein. Das kalte Wetter bringt uns näher zusammen: Wir sehnen uns nach Wärme, Streicheleinheiten und einer köstlich heißen Schokolade!

Dass diese Jahreszeit, mit ihren eisigen Temperaturen, aber auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen könnte, fällt einem schwer zu glauben. Laut Ayurveda ist der Winter aber die Jahreszeit, in der unsere Immunität besonders gestärkt wird. Und mit einigen einfachen Vorsichtsmaßnahmen, während der kalten Saison, kann man einen gesunden Winter mit viel Energie erleben.

Unser Immunsystem freut sich jetzt auch über eine gesunde, warme Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung. Warum nicht eine tägliche Yoga-Routine einbauen? Die lässt sich leicht zu Hause ausführen und stärkt mit den richtigen Übungen, ganz nebenbei, auch noch den so wichtigen Beckenboden.

Wichtig ist auch frische Luft. Gehen Sie ins Freie - Sonne beruhigt nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist, unser Herz und unsere Seele. Genießen Sie die warmen Strahlen! Doch beachten Sie, dass Sie in den Wintermonaten, durch den niedrigen UV-Index, kaum Vitamin D tanken können. Wir beraten Sie dazu gerne bei uns in der Apotheke.

Wenn Sie immer am Laufenden sein wollen, dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram!

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

Impressum:
APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN
Camu Camu Media GmbH
Nonntaler Hauptstraße 68,
5020 Salzburg, Österreich
M: apocomm@camucamu.media
www.apocomm.at

Fotocredit: adobestock, Schlüsselglück, Hotel Goldener Berg - www.goldenerberg.at

APOTHEKENMAGAZIN INHALT

4

Nicht nur Vitamine

Welche Mineralstoffe für das Immunsystem wichtig sind

6

Dos und Don'ts bei einer Nasennebenhöhlenentzündung

Wie man sich das Atmen leichter macht

8

Unser Gehirn altert

Wie viel Vergesslichkeit ist „normal“?

10

Signale des Schlaganfalls

Hören Sie auf Ihren Körper!

12

Beckenbodenübungen gegen eine schwache Blase

Aufbau und Funktion des weiblichen Beckenbodens

14

Intermittierendes Fasten

Nur ein neuer Trend oder eine effektive Methode zur gesunden Gewichtsabnahme

16

Erkältung, Grippe oder Allergie

Was ist die Ursache von Halsschmerzen im Winter?

18

Das hab' Ich mit der Muttermilch mitbekommen

Gesundheit beginnt bereits im Babybauch

20

Detox & Yoga

Warum Körper und Geist Winter-Yoga lieben

22

Jetzt geht's dem Husten an den Kragen

Hustenarten erkennen und richtig bekämpfen

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

Rezept

Rote Rüben Carpaccio

PROBIERE SACHEN AUS

MENTAL TIPP

Stelle Pflanzen in dein Zuhause, auch wenn du nicht gut darin bist, dich um sie zu kümmern. Versuch dich an diesem Rezept, auch wenn es am Ende nicht wie auf dem Bild aussieht. Mach die Musik an, die du schon seit einiger Zeit hören wolltest. Schau dir die Serie an, die seit Ewigkeiten auf deiner Watchlist ist. Nimm dir Zeit und lies das Buch, das auf deinem Tisch nur darauf wartet. Sammle Blätter, Steine und Blumen und erschaffe daraus etwas Neues. Teste das neue Make-up, auch wenn du dein Zuhause nicht verlässt. Versuche still zu sitzen und zu meditieren - und wenn das nicht klappt, springe und tanze auch oder gerade wenn du alleine bist.

Unsere Welt ist immer noch voller unendlicher Quellen des Guten und das Beste, was du tun kannst, ist, so viele wie möglich für dich selbst zu finden.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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





NICHT NUR VITAMINE

Welche Mineralstoffe für das Immunsystem wichtig sind

Unsere Immunsystem ist ein großes Netzwerk. Bestehend aus Organen, Proteinen und Zellen. Es verteidigt unseren Körper jeden Tag gegen schädliche Bakterien, Viren und Giftstoffe. Das mag einfach klingen, ist aber in Wirklichkeit außerordentlich komplex. Und es kann seine Funktion nur dann erfüllen, wenn es mit ausreichend Nährstoffen versorgt wird.

WER WÜNSCHT SICH NICHT EIN GESUNDES IMMUNSYSTEM – GERADE IM WINTER?

Ein wirklich gesundes Immunsystem hängt von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ab. Das ist wie ein Training auf einen wichtigen Wettkampf. Unser Immunsystem stellt sich gegen die Eindringlinge namens Viren und Bakterien. Man bereitet seinen Körper bestens auf die Gegenwehr vor, sodass er am Tag X glanzvoll als Sieger hervorgehen kann.

DAS BRAUCHT UNSER IMMUNSYSTEM

Ein gesunder Lebensstil mit nährstoffreichen Lebensmitteln, ausreichend Schlaf und Bewegung ist ein wichtiger Beitrag zur Stärkung unseres Immunsystems. Die wichtigsten Vitamine, die ein gesundes Immunsystem fördern, sind:

- › Vitamin C
- › Vitamin E
- › Vitamin B6
- › Vitamin D

NICHT NUR VITAMINE – AUCH MINERALSTOFFE BRAUCHT ES!

Neben den Vitaminen braucht es auch Mineralstoffe für ein funktionierendes Immunsystem. Diese können über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke eingenommen werden:

- › Eisen leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Das Spurenelement verringert auch die Müdigkeit und ist vor allem in Lebensmitteln wie Fleisch, Getreideprodukten und Nüssen enthalten.

- › Auch Kupfer leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Es ist für die Immunantwort in der Zelle wichtig. Kupferquellen sind Schalentiere, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Kakao.
- › Das essentielle Spurenelement Selen stimuliert die Antikörperproduktion. Zu finden ist es vor allem in Fisch und Fleisch.
- › Zink ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Wichtige Zinklieferanten sind Eier, Milch und Vollkornprodukte.

ANZEICHEN FÜR EIN UNAUSGEWOGENES IMMUNSYSTEM

Chronischer Stress schwächt unser Immunsystem dauerhaft und macht uns anfälliger für Krankheitserreger. Auch Bewegungsmangel und sportliche Überbelastung können das Immunsystem schwächen. Hier gilt es, eine gesunde Balance zu finden. Zu wenig Schlaf begünstigt ebenso die Ausschüttung von Stresshormonen, was zur Unterdrückung der Immunabwehr führt. Wer wenig trinkt, öffnet Krankheitserregern Tür und Tor. Denn der Flüssigkeitsmangel hat zur Folge, dass die Schleimhäute nicht durch einen Flüssigkeitsfilm geschützt sind. Werden zu wenige Nährstoffe aufgenommen hat dieser Mangel zur Folge, dass dem Körper Vitamine und Mineralstoffe für wichtige Prozesse des Immunsystems fehlen.

3 DREI INTERESSANTE FAKTEN ÜBER DAS IMMUNSYSTEM, DIE SIE ÜBERRASCHEN WERDEN:

1. Das Immunsystem hat keinen zentralen Ort im Körper, wie das Herz oder das Gehirn. Die Zellen, aus denen das Immunsystem besteht, werden stattdessen in Organen im ganzen Körper produziert.
2. Wenn wir älter werden schrumpft das Gewebe des Immunsystems und die Anzahl der weißen Blutkörperchen nimmt ab.
3. Unser Immunsystem ist ein Superhirn und merkt sich jede Mikrobe, die es jemals bekämpft und besiegt hat. Tritt diese Mikrobe ein zweites Mal in den Körper ein, wird sie direkt abgewehrt, bevor es zu einer Infektion kommen kann.



APOTHEKEN TIPP



MIT VITAMIN C UND ZINK FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die Zistrose (Cistus) stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und zählt zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Dank des hohen Polyphenolgehalts wirkt sie stark antioxidativ und kann bei einer Vielzahl von Beschwerden (z.B. im Magen-Darm-Bereich, bei grippalen Infekten oder bei Haut- und Zahnfleischproblemen) unterstützend eingesetzt werden. Die Kapseln enthalten einen konzentrierten Extrakt aus Bio-Zistrosenkraut und zusätzlich Vitamin C und Zink zum Schutz vor oxidativem Stress und zur Unterstützung des Immunsystems.

CISTUS + VIT. C

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

Eure Fragen Unsere Antworten

Ich habe starken Mundgeruch und schäme mich dafür. Was kann ich tun?

Neben dem Weg zum Zahnarzt gibt es einige kurzfristige Methoden, die helfen. Dazu gehört die Benutzung von Mundsprays, das Lutschen hochwertiger Pfefferminz- oder Ingwerbonbons, Mundduschen und Spülungen mit Mundwasser. So gehört der schlechte Atem bald der Vergangenheit an.

Darmreinigung mit Heilerde - geht das wirklich?

Heilerde ist ein altbewährtes und günstiges Hausmittel bei Magen-Darm-Problemen. Sie alleine hat zwar keine abführende Wirkung, kann aber eine Darmreinigung unterstützen. Denn es bindet Stoffwechselprodukte, Giftstoffe und schädliche Darmbakterien im Darm, die dann auf natürlichem Wege ausgeschieden werden.

Welche pflanzlichen Mittel gibt es zur Behandlung von Hämorrhoiden-Beschwerden?

Die klassischen Symptome, wie etwa ein juckender oder nässender After, können mit frei verkäuflichen Hämorrhoiden-Salben oder Zäpfchen aus der Apotheke gut behandelt werden. Die darin verwendeten pflanzlichen Wirkstoffe, wie Hamamelis oder Aloe Vera, haben eine reizhemmende Wirkung.

Ist die „Pille danach“ rezeptfrei erhältlich?

Das Medikament enthält den Wirkstoff Levonorgestrel. Seit Dezember 2009 ist für die „Notfallpille“ auch in Österreich kein Rezept mehr erforderlich. Je früher diese Pille nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen wird, desto größer ist die Chance, den Eisprung verschieben zu können. Wird sie nach dem Eisprung eingenommen, ist sie wirkungslos. Die „Pille danach“ ist keine Abtreibungspille, wird aber häufig mit ihr verwechselt.

Meine Scheide juckt unangenehm. Was kann das sein und wie behandle ich das?

Die sogenannte bakterielle Vaginose ist einer der häufigsten Gründe für vaginalen Juckreiz. Sie fühlt sich wie ein Scheidenpilz an. Dieser aber äußert sich vor allem durch einen leicht unangenehmen Geruch. Effektiv behandelt werden kann die bakterielle Vaginose mithilfe spezieller Vaginalcremes. Sie sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Gerade tagsüber quälen mich unangenehme Blähungen. Gibt es schnelle Abhilfe?

Pflanzliche Bittermittel aus der Apotheke, Probiotika, Kohletabletten oder Heilerde helfen bei der Behandlung von Blähungen. Akute Beschwerden behandelt man effektiv mit sogenannten Entschäumer. Sie sorgen dafür, dass die Gase im Darm schneller abgehen. Langfristig profitiert man von der Einnahme von Milchsäurebakterien. Durch ihre positive Wirkung auf die Darmflora kann die übermäßige Gasbildung wieder reguliert werden.

DON'TS:

- › *Fliegen Sie nicht, wenn Sie es vermeiden können. Beim Fliegen erhöht sich das Risiko für Ohrenschmerzen.*
- › *Keinen Alkohol trinken! Durch dessen Genuss kann es zur Anschwellung von Nasennebenhöhlen und Nasenschleimhaut kommen und die Symptome der Sinusitis verschlimmern sich.*
- › *Schwimmen in Pools sollte in dieser Zeit vermieden werden. Denn Chlor kann die Nasengänge reizen.*
- › *Sport ist gut, aber zu viel kann schnell viel zu viel sein. Denn eine Nasennebenhöhlenentzündung führt nicht selten zu Schwindelgefühlen und Koordinationsproblemen. Heben Sie keine Gewichte, bis sich die Symptome gebessert haben. Auch Atembeschwerden können das Herz überfordern.*

DOS:

- › *Hydratisiert bleiben! Während einer Sinusitis sollte man viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Ein warmes Getränk kann auch helfen, die Verstopfung in der Nase zu lösen.*
- › *Warme Kompressen anwenden. Die feuchte Wärme kann den Druck in den Nasennebenhöhlen lindern, verstopfte Nasengänge öffnen und so die Schmerzen lindern. Auch eine heiße Dusche hilft, den Schleim zu lösen.*
- › *Klingt nicht angenehm, ist aber sehr wirksam. Die Rede ist von der Nasendusche. Gefüllt mit warmem Wasser und aus der Apotheke erhältlichen Salzen, wird das Innere der Nase vom Schleim befreit.*
- › *Achten Sie auf ausreichend Schlaf! Der Körper muss gut ausgeruht sein, um die Infektion bekämpfen zu können.*

WENN KOPF UND GESICHT SCHMERZEN ...

Bei den mit einer Nasennebenhöhlenentzündung einhergehenden Schmerzen können frei verkäufliche Medikamente mit den Wirkstoffen Paracetamol oder Ibuprofen Abhilfe leisten. Auch abschwellende Nasensprays helfen und befreien die verstopfte Nase.

**WICHTIG ZU WISSEN:
SINUSITIS IST NICHT ANSTECKEND!**

DOS UND DON'TS BEI EINER NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

WIR BERATEN
SIE GERNE.

Wie man sich das Atmen leichter macht

Wenn die Nase rinnt, man friert und niest, bahnt sich meist eine Erkältung an - nicht ganz ungewöhnlich im Winter! Und manchmal stellt man sich die Frage: „Wird diese Erkältung immer schlimmer?“ Denn wird der Krankheitszustand intensiver, könnte es an einer Nasennebenhöhlenentzündung liegen.

WAS ABER GENAU IST EINE SINUSITIS?

Eine akute Nasennebenhöhlenentzündung beginnt wie eine lästige Erkältung, hält dann aber zwei bis vier Wochen an. Zu den typischen Symptomen gehören eine laufende Nase, Husten und Schmerzen sowie ein Druck im Gesicht. Eine subakute Sinusitis ist einfach eine akute Sinusitis, die bis zu zwölf Wochen andauert. Als chronisch bezeichnet man, wenn die Erkrankung länger als zwölf Wochen anhält. Rezidivierend ist die Sinusitis, wenn im Laufe eines Jahres mehrere Anfälle auftreten.

SCHNELL BESSER FÜHLEN

Die meisten Fälle von akuter Sinusitis sind harmlos und die Heilung ist relativ einfach. Im Allgemeinen ist bei einer akuten Sinusitis kein Besuch beim Arzt erforderlich. Man kann bei einer Erkrankung aber bestimmte Maßnahmen ergreifen, um die Entzündung und damit einhergehenden Schmerzen zu lindern und die Genesung zu beschleunigen.

UNSER GEHIRN ALTERT



Wie viel Vergesslichkeit ist „normal“?

Vergesslichkeit kennen wir von fast allen Stadien unseres Lebens. Kinder vergessen gern das Turnsackerl in der Schule, als Mama kennt man die „Stildemenz“ und wenn das Familienleben richtig Fahrt aufnimmt, scheinen vergessene Termine so etwas wie Teil unserer DNA. Aber wenn wir altern spüren wir einen Unterschied. Es fühlt sich anders an, macht auch manchmal Angst. Und es stellt sich die Frage: „Wie viel Vergesslichkeit ist eigentlich normal?“

DER ALTERUNGSPROZESS IST UNVERMEIDLICH – ABER SEHR INDIVIDUELL

Das menschliche Gehirn besitzt etwa 100 Milliarden Neuronen, die über Billionen von Synapsen miteinander verbunden sind. Im Laufe des Lebens verändert sich das Gehirn mehr als jeder andere Teil des Körpers. Das unser Gehirn altert ist unvermeidlich. Der Grad der Alterung aber ist nicht einheitlich und betrifft jeden Menschen bzw. jedes Gehirn anders. Gäbe es ein

Elixier um die Gehirnalterung zu verlangsamen oder ganz zu stoppen, wäre das der Schlüssel zur ewigen Jugend. Aber gibt es Maßnahmen, die wir ergreifen können, um die Geschwindigkeit des Abbaus des Gehirns zu verringern?

WAS IST „NORMAL“?

Ältere Erwachsene machen sich oft Sorgen über Gedächtnislücken, ob es vielleicht einen Zusammenhang zwischen den Gedächtnisstörungen und einer eventuellen Alzheimer-Krankheit gibt. Aber Alzheimer und andere Demenzerkrankungen sind kein Teil des normalen Alterungsprozesses. Fast 40% von uns werden nach dem 65. Lebensjahr irgendeine Form von normalem Gedächtnisverlust erleben. Nur 5 bis 8% von uns werden, mit Vollendung des 60. Lebensjahres, irgendwann an Demenz erkranken, so die Schätzungen der WHO. Mit dem normalen Alterungsprozess gehen Schwierigkeiten einher, etwas Neues zu erlernen. Es kann länger dauern, neue Informationen im Gedächtnis zu speichern und auch das Multitasking paralleler Aufgaben wird zunehmend schwerer.

Normales Altern	Alzheimer Erkrankung
Von Zeit und Zeit eine schlechte Entscheidung treffen	Oft und immer wieder schlechte Entscheidungen treffen und Situationen schwer einschätzen können
Eine monatliche Zahlung vergessen	Große Probleme die monatlichen Rechnungen im Blick zu halten
Vergessen, was für ein Tag ist und sich erst später daran erinnern	Tag und Jahr sind unklar und man erinnert sich nur schwer daran
Manchmal vergisst man, welches Wort man gerade sagen wollte	Es ist schwer, an einer normalen Konversation teilzunehmen
Dinge von Zeit zu Zeit verlegen	Dinge werden verloren und man vergisst komplett, wo man sie abgelegt hat

DAS ERINNERN VON NAMEN UND ZAHLEN

Einige Studien zeigen, dass ein Drittel der älteren Erwachsenen Probleme mit der Erinnerung an Fakten oder Ereignisse hat. Andere Studien aber zeigen, dass ein Fünftel der 70-Jährigen kognitive Tests genauso gut bewältigt, wie 20-Jährige. Verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Mittel aus der Apotheke können bei Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen wirksam helfen. Und das nicht nur im Alter!

SUPERAGER

Die sogenannten „SuperAgers“ sind eine seltene Gruppe von Personen über 80 Jahren, die über ein so gutes Gedächtnis verfügen wie gesunde Menschen, die Jahrzehnte jünger sind. Wie aber schaffen sie das? Wissenschaftler fanden heraus, dass die Gehirne der SuperAgers langsamer schrumpfen als die ihrer Altersgenossen. Das zeigt, dass der altersbedingte kognitive Abbau nicht unausweichlich ist. SuperAgers halten ein Gleichgewicht zwischen Lebensspanne und Gesundheit. Sie leben gut und genießen ihre späteren Lebensjahre.

DAS GEHEIMNIS HINTER DEM GEHIRN-JUNGBRUNNEN

Es gibt immer mehr Belege dafür, dass Menschen, die am wenigsten an Gedächtnis einbüßen, bestimmte Gewohnheiten teilen:

- › Sport treiben oder Tanzen
- › intellektuell anregende Tätigkeiten ausüben
- › ein Instrument spielen
- › gesellschaftlich aktiv bleiben
- › gute Stressbewältigung
- › gesunde Ernährung
- › ausreichend Schlaf

DAS ALLES SIND WEGE, WIE WIR UNSERE GEISTIGEN FÄHIGKEITEN ERHALTEN KÖNNEN - FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT IM HÖHEREN ALTER!

SCHON GEWUSST?

Die Frontallappen sind der Bereich des Gehirns, der für exekutive Funktionen wie Planung, Arbeitsgedächtnis und Impulskontrolle zuständig ist. Sie gehören zu den Bereichen des Gehirns, die als letzte reifen und sich erst im Alter von etwa 35 Jahren voll entwickeln.



APOTHEKEN TIPP



GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung – auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitsschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (Rhodiola rosea), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothenensäure die Gehirneleistung. Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen nervlichen Funktion bei und gemeinsam mit Folsäure zu psychischem Wohlbefinden und zur Verringerung von Ermüdung.

FEEL GOOD

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

SIGNALE DES SCHLAGANFALLS

HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER!

Jeder Tag ist ein guter Tag, um mit der Schlaganfallprävention zu beginnen. Dabei geht es nicht darum, die vergangenen Jahre zurückzudrehen oder sich zu wünschen, etwas an der Familiengeschichte ändern zu können. Aber es gibt viele andere Risikofaktoren für einen Schlaganfall, die man kontrollieren kann. Vorausgesetzt, man ist sich ihrer bewusst.

WISSEN IST MACHT

Wenn man sich des Risikofaktors bewusst ist, welcher einen für ein höheres Schlaganfallrisiko prädisponiert, kann man Schritte unternehmen, um die Auswirkungen dieses Risikos zu verringern. Daneben gibt es fünf generelle Möglichkeiten, wie man das eigene Schlaganfall-Risiko frühzeitig eindämmen kann.

1. Bluthochdruck verdoppelt das Schlaganfallrisiko. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Ideal ist es, einen Blutdruck von weniger als 120/80 zu halten. In manchen Fällen gibt es aber auch gute Gründe, warum ein Ziel angemessener ist, z. B. nicht höher als 140/90. Die Entscheidung darüber trifft ein Arzt. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen, einen gesunden Blutdruck zu halten.
2. Chronische Entzündungen sind oftmals stille Teilhaber an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Typ-2-Diabetes. Sie sollten immer behandelt werden.
3. Cholesterinreiche Lebensmittel sind freilich kein Freund des gesunden Herzens oder der gesunden Arterien. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie Bewegung gehören zum Strategieplan eines gesunden Körpers dazu. Lassen Sie sich in der Apotheke zu passenden Mikronährstoff-Präparaten beraten.
4. Fettleibigkeit erhöht ebenso das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Schon eine Gewichtsabnahme von nur 15 Kilogramm kann das Schlaganfallrisiko deutlich senken. Ideal ist es, wenn man am Tag nicht mehr als 1.500 bis 2.000 Kalorien zu sich nimmt.
5. Bewegung ist wichtig! Nicht nur, um Gewicht zu verlieren, sondern auch, um den Blutdruck zu senken. Bewegung ist ein eigenständiger Faktor zur Verringerung von Schlaganfällen.

WIE ERKENNT MAN, OB JEMAND EINEN SCHLAGANFALL HAT?

Drei einfache Fragen geben hierzu eine schnelle und effektive Auskunft:

- › **Gesicht:** Hängt der Mund nach unten?
- › **Arme:** Kann der Betroffene beide Arme heben? Oder driftet ein Arm nach unten, wenn versucht wird, beide Arme zu heben?
- › **Sprache:** Ist die Sprache undeutlich?

Nun ist die Zeit entscheidend. Rufen Sie umgehend den Notarzt und bleiben Sie beim Betroffenen. Die Zeit für die effektive Behandlung eines akuten Schlaganfalls ist begrenzt. Unbehandelt führt es zu Problemen, wie dauerhafter Schwäche oder Taubheit, verstümmelte Sprache, Krampfanfälle und Probleme mit dem Gedächtnis und dem Verständnis.

ANDERE ANZEICHEN

Gesichtsschwäche, Armschwäche und Sprachschwierigkeiten sind die häufigsten Anzeichen eines Schlaganfalls. Aber nicht die einzigen. Allein oder in Kombination können auch die folgenden Symptome auftreten: Schwäche, Taubheit im Gesicht, Lähmung eines oder beider Beine, Schwindel, Verlust des Gleichgewichts oder verminderte Sehkraft auf einem oder beiden Augen. Es kann sein, dass diese Anzeichen kurz aufflammen und dann wieder verschwinden. Man spricht dann vom sogenannten TIA, der Transitorischen Ischämischen Attacke. Nach einer TIA ist das Risiko eines Schlaganfalls höher. Eine TIA ist also eine Warnung und sollte umgehend vom Arzt abgeklärt werden.

WAS IST EIN STILLER SCHLAGANFALL?

Manche Menschen erleiden einen stillen Schlaganfall, ohne dass sie es wissen. Die Symptome sind so leicht, dass man sie nicht erkennt. Aber sie verursachen dauerhafte Schäden im Gehirn. Stille Schlaganfälle sind häufiger, als man denkt. Vielleicht erkennt man an sich leichte Gedächtnisprobleme oder Schwierigkeiten, sich fortzubewegen. Ein Arzt kann die Anzeichen eines stillen Schlaganfalls erkennen.

APOTHEKEN TIPP



NATÜRLICH REICH AN OMEGA 3-FETTSÄUREN

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft. Das fettlösliche Vitamin E schützt die Lipide vor Oxidation.

OMEGA 3 FISCHÖL

60 KAPSELN

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

AUFBAU UND FUNKTION DES WEIBLICHEN BECKENBODENS



Beckenbodenübungen gegen eine schwache Blase

„Mama, kommst du mit aufs Trampolin?“ - Bei dieser Frage zucken die meisten Mamas unmerklich zusammen und verneinen sofort. So gerne sie auch mit den Kindern springen würden, der Beckenboden hält es einfach nicht aus. Diese Probleme sind eine häufige Erkrankung, aber viele Frauen zögern, es anzusprechen. Dabei gibt es vielfältige Behandlungsmöglichkeiten, welche den Beckenboden und damit auch das eigene Selbstbewusstsein wieder stärken.

Bitte einmal anspannen! Diesen Satz hat wohl jede Frau schon einmal gehört oder gelesen, wenn es um das Training des Beckenbodens geht. Aber die meisten Frauen wissen nicht einmal genau, wo ihr Beckenboden liegt oder warum er so wichtig ist.

WAS IST DER BECKENBODEN GENAU?

Die Beckenbodenmuskeln bilden die Basis der Muskelgruppe, die als „Rumpf“ bekannt ist. Sie stützen die Wirbelsäule und kontrollieren den Druck im Bauchraum. Man muss sich das Organ selbst wie eine Hängematte aus eng miteinander verbundenen Muskeln vorstellen. Sie kleidet das Becken aus und umschließt mehrere Organe. Gerade bei der Geburt sind diese Muskeln aber sehr verletzungsgefährdet.

DIE HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN MIT DEM BECKENBODEN

Die Probleme, die Frauen mit ihrem Beckenboden haben, sind unterschiedlich:

- › Probleme bei der Kontrolle von Blase
- › Schmerzen beim Sex
- › Schmerzen beim Wasserlassen
- › Verstopfung
- › Schmerzen beim Stuhlgang
- › Probleme mit der Sexualfunktion, da die Beckenbodenmuskulatur nicht die nötige Kraft oder Schnelligkeit hat, um gut zu funktionieren

WARUM EINE FRÜHE DIAGNOSE WICHTIG IST

Wenn ein Problem mit dem Beckenboden besteht, dann meist aufgrund von Verletzungen oder Schädigungen der Beckenbodenmuskulatur, des Darms, der Blase oder der Gebärmutter. Eine erfolgreiche Diagnose und Behandlung der bestehenden Beckenbodenfehlfunktion haben einen großen Einfluss auf

die Lebensqualität von Frauen. Denn viele Frauen sind der Meinung, dass man gerade nach einer natürlichen Geburt mit diesen Beschwerden leben muss. Diese Annahme ist jedoch falsch!

STARKE MUSKELN

Wie jeder Muskel im Körper kann auch die Beckenbodenmuskulatur gestärkt und trainiert werden. In fast allen Fällen ist es möglich, die Kontrolle über die Beckenbodenmuskeln zu erlangen und sie so zu trainieren, dass sie ihre Aufgabe gut erfüllen. Neben einfachen, aber sehr effektiven, Beckenbodenübungen helfen auch pflanzliche Mittel aus der Apotheke, die Blase und den Beckenboden zu stärken.

AM BESTEN TÄGLICH: EINFACHE BECKENBODENÜBUNG

1. Sie können Ihre Beckenbodenmuskulatur spüren, wenn Sie versuchen, einmal den Urinfluss zu stoppen, wenn Sie auf die Toilette gehen.
2. Für die Übung setzen Sie sich bequem hin und spannen die Muskeln 10 bis 15 Mal an. Halten Sie dabei nicht den Atem an und spannen Sie nicht gleichzeitig die Bauch-, Gesäß- oder Oberschenkelmuskeln an. Spannen Sie Ihre Beckenmuskeln an, als ob Sie eine Murmel anheben würden.
3. Wenn die Übung gut klappt, wird die Spannung in einem zweiten Schritt schon für ein paar Sekunden lang gehalten. Machen Sie immer eine Pause zwischen den einzelnen Anspannungen.
4. Nach ein paar Monaten sollten Sie erste Ergebnisse sehen. Sie sollten die Übungen aber weiter durchführen, auch wenn Sie merken, dass sie anfangen zu wirken. Die Übungen verringern das Risiko einer Inkontinenz nach der Geburt Ihres Kindes.

SCHON GEWUSST?

DER BECKENBODEN IST NICHT NUR EIN FRAUENTHEMA. BEI MÄNNERN BEUGT EIN STARKER BECKENBODEN AUCH EINER IMPOTENZ VOR. NICHT UMSONST NENNT MAN DIESEN MUSKEL AUCH LIEBESMUSKEL.



APOTHEKEN TIPP



FÜR EINE GESUNDE BLASE

D-Mannose ist eine Zuckerart, die vom Körper nicht verwertet wird und unverändert in den Harntrakt gelangt, wo sie ihre Wirkung entfaltet. Der positive Effekt der D-Mannose auf die Blasen- und Harnwegsgesundheit wird durch die bewährte Kombination mit Cranberry-Extrakt optimiert. Zusätzlich enthält der fruchtige D-Mannose-Drink Vitamin C, D3 und Zink zur Unterstützung der körpereigenen Immunabwehr.

D-MANNOSE

70 G

vegan - lactosefrei - glutenfrei



INTERMITTIERENDES FASTEN

Nur ein neuer Trend oder eine effektive Methode zur gesunden Gewichtsabnahme



Wer kennt es nicht? Man sitzt mit den Freundinnen zusammen und eine erzählt, dass sie gerade erfolgreich abgenommen hat. Mit Fasten. Und tatsächlich muss man neidlos zugeben, dass sie blendend aussieht. Damit drängt sich einem sofort die Frage auf: „Sollte ich das Fasten auch mal versuchen?“ Ein Ernährungstrend, der keine Anzeichen zeigt, dass er bald verschwinden wird, ist intermittierendes Fasten. Aber hilft das wirklich?

WARUM FASTEN GENERELL GESUND IST

Ab und an zu Fasten ist gesund für den Körper. Denn die in Gang gesetzten Stoffwechselprozesse im Körper tragen dazu bei, Entzündungen zu verringern und die körperliche Stressreaktion zu verbessern.

WAS IST INTERMITTIERENDES FASTEN?

Intermittierendes Fasten ist ein Diätkonzept, das in letzter Zeit an Popularität gewonnen hat. Diese Fastenart beschränkt sich auf den Zeitpunkt des Essens und nicht, was man isst. Dabei gibt es verschiedene Methoden für intermittierendes Fasten.

DIE DREI BELIEBTESTEN ANSÄTZE FÜR INTERMITTIERENDES FASTEN:

1. **Alternatives Fasten:** An einem Tag normal und gesund essen und am nächsten Tag komplett fasten oder maximal eine kleine Mahlzeit mit weniger als 500 Kalorien zu sich nehmen.
2. **5:2-Fasten:** An fünf Tagen pro Woche isst man dabei normal und fastet nur an zwei Tagen pro Woche.
3. **Täglich, zeitlich begrenztes Fasten:** Dabei isst man jeden Tag normal, aber nur innerhalb eines 8-Stunden-Fensters.

DIE VORTEILE

Forschungen haben ergeben, dass intermittierendes Fasten zur Gewichtsabnahme kurzfristig einige Vorteile haben kann. Es ruft die sogenannte Ketose hervor. Das ist ein Prozess der auftritt, wenn der Körper nicht genug Glukose für Energie hat und stattdessen gespeichertes Fett abbaut. Gepaart mit einer geringeren Kalorienaufnahme kann das zu einer Gewichtsabnahme führen.

DER SCHLÜSSEL ZUR GEWICHTSABNAHME

Wichtig ist, dass man beim intermittierenden Fasten darauf achtet, während der Essfenster nicht zu viel zu konsumieren. Man muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als man verbraucht. Nur so kann ein effektives Abnehmen stattfinden. Die Mahlzeiten sollten aber nahrhaft sein und aus hochwertigen, gesunden Zutaten wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und fettarmen Milchprodukten bestehen. Während der Fastenzeiten darf man Wasser, Tee und schwarzen Kaffee trinken, aber nichts essen, was Kalorien enthält. Produkte mit dem Buntessel-Extrakt aus der Apotheke unterstützen den Körper bei der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß.

ABER GIBT ES AUCH NACHTEILE?

Ja, die gibt es tatsächlich! Denn Intervallfasten macht müde. Und durch die ungewohnte Art zu essen, kommt es anfangs auch zu vermehrten Hungergefühlen, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Übelkeit, Verstopfung und Kopfschmerzen. Die meisten Nebenwirkungen verschwinden aber innerhalb eines Monats.

FÜR WEN IST DIESE METHODE GEEIGNET?

Für manche ist es einfacher, sich an eine intermittierende Fastenroutine zu halten, als zu versuchen, ständig ganz penibel auf Kalorien zu achten. Hat man allerdings einen sehr vollen Terminkalender und muss bei der Planung der Zeit eher flexibel sein, so wird das intermittierende Fasten eher zum Stress. Da es aber vor allem wichtig ist, richtig zu essen, statt einfach nur weniger, helfen auch moderne Produkte aus der Apotheke beim Abnehmen. Natürliche Kohlenhydrat-Blocker, wie das Kidney-Bohnen-Extrakt, greifen dabei in unsere Verdauung ein, bevor Kohlenhydrate in Blutzucker umgewandelt werden können.

FAZIT

INTERMITTIERENDES FASTEN KANN ZU EINER DEUTLICHEN GEWICHTSABNAHME FÜHREN. UND BRINGT DABEI EINE REIHE VON GESUNDHEITLICHEN VORTEILEN MIT SICH. DARUNTER EINE SENKUNG DES BLUTZUCKERSPIEGELS UND EINE VERBESSERUNG DER HERZGESUNDHEIT. DIÄTETISCHE LEBENSMITTEL AUS DER APOTHEKE UNTERSTÜTZEN DEN KÖRPER DABEI, DEN BLUTZUCKERSPIEGEL ZU NORMALISIEREN UND DIE BLUTFETTWERTE ZU VERBESSERN.



APOTHEKEN TIPP



MIT CHLORELLA UND PROBIOTISCHEN BAKTERIEN

Unser Stoffwechsel und die Verdauung können nur mit einer gesunden Darmflora optimal funktionieren. Laktobazillen, auch als Milchsäurebakterien bezeichnet, unterstützen die Verdauung, stärken die Schutzfunktion der Darmbarriere und verdrängen „schlechte“ Keime wie z.B. schädliche Kolibakterien. Die Süßwasseralge Chlorella ist reich an Aminosäuren, Mineralstoffen, Vitaminen und Antioxidantien und sorgt gemeinsam mit Beta Glucan aus Hafer für einen aktiven Stoffwechsel. Koriander stimuliert die Verdauung, der Vitalpilz Polyporus umbellatus regt die Nierentätigkeit und den Lymphfluss an.

STOFFWECHSEL

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

ERKÄLTUNG, GRIPPE ODER ALLERGIE

Was ist die Ursache von Halsschmerzen im Winter?



Halsschmerzen können sehr belastend sein. Häufig ist es gar nicht so einfach, die Ursache herauszufinden. Denn Halsweh kann sowohl ein Symptom für eine allergische Reaktion, als auch für eine Erkältung, eine Grippe oder eine andere Art von Infektion sein. Diese Probleme führen oft zu ähnlichen Symptomen.

ZEITFAKTOR ALS UNTERSCHIEDSMERKMAL

Der Winter bringt neben kaltem Wetter oft auch Erkältungen, Husten und Halsschmerzen mit sich. Um Halsschmerzen wirksam behandeln zu können, muss die Ursache gefunden werden. Ist es eine Allergie, Erkältung oder Grippe, lassen sich Halsschmerzen im Allgemeinen gut zu Hause behandeln. Bei Allergien halten die Halsschmerzen meist länger als sechs Wochen an, bei einer Erkältung oder Grippe selten länger als zwei Wochen.

	Erkältungen	Allergien	Grippe	Andere Infektionen
Fieber	X		X	X
laufende, verstopfte Nase	X	X		
Müdigkeit	X	X		
Husten und Niesen	X	X		
Muskel- und Körperschmerzen	X		X	X
geschwollene Lymphknoten im Nacken	X		X	X
juckende, tränende Augen		X		
Halsschmerzen	X nicht länger als 2 Wochen	X kann auch 6 Wochen anhalten	X nicht länger als 2 Wochen	X

HALSSCHMERZEN DURCH ORALES ALLERGIESYNDROM

Manche Menschen mit saisonalen Allergien entwickeln nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel ein orales Allergiesyndrom. Die Symptome sind ein juckender Mund, ein kratzender, gereizter Rachen und eine Rötung sowie Schwellung der Lippen und des Mundes. Bei leichteren Allergiesymptomen können freiverkäufliche Antihistaminika, abschwellende Mittel und steroidhaltige Nasensprays Linderung verschaffen.

HALSENTZÜNDUNG AUFGRUND VON ERKÄLTUNG ODER GRIPPE

Ist die Ursache der Halsschmerzen nicht auf eine Allergie zurückzuführen, kann man mit einfachen Hausmitteln für eine Linderung der Schmerzen sorgen:

1. Der Körper braucht Ruhe, um die Infektion zu bekämpfen.
2. Mehr trinken! Das hilft bei der Bekämpfung der Infektion.
3. Lutschtabletten helfen, die Schmerzen zu lindern und den Mund vor dem Austrocknen zu bewahren.
4. Ein Rachenspray lindert ebenso die Schmerzen und beruhigt den Hals.
5. Rezeptfreie Schmerzmittel können helfen, wenn sie vorschriftsmäßig angewendet werden.
6. Heißen Tee mit Honig trinken.
7. Mehrmals am Tag mit Salzwasser gurgeln.

NICHT-INFEKTIÖSE URSACHEN VON HALSSCHMERZEN

Nicht immer muss es eine klassische Erkrankung sein, die zu Halsweh führt. Manchmal stecken auch ganz andere Ursachen, die nicht-infektiös sind, dahinter. Dazu gehören:

- › Hausstaubmilben-Allergie
- › extrem trockene, warme Innenluft
- › verstärkte Atmung durch den Mund
- › Stimmbelastung durch trockene Luft
- › Sodbrennen

WARUM TRETEN HALS- SCHMERZEN IM WINTER EIGENTLICH HÄUFIGER AUF?

Sobald die Temperaturen in den Keller sinken, gehen wir am liebsten rein - in die warme Stube. Und genau da liegt das Problem! Wir halten uns im Winter mehr in geschlossenen Räumen auf und nicht im Freien. Ansteckende, virale Keime verbreiten sich in geschlossenen Räumen schneller und leichter.



Das hab' Ich mit der Muttermilch mitbekommen

Gesundheit beginnt bereits im Babybauch



Es ist dieser magische Moment: Man hält den positiven Schwangerschaftstest in der Hand und die eigene Welt dreht sich auf den Kopf. Ab diesem Moment möchte man einfach nur, dass es dem Baby gut geht; dass es gesund und munter ist. Und Mama ist praktisch der beste Ausgangspunkt für ein gesundes Leben des Neugeborenen.

DIE BESTE BASIS LEGT MAN SCHON VOR UND IN DER SCHWANGERSCHAFT

Möchte man schwanger werden und sich gern optimal darauf vorbereiten, sollte man auf eine ausreichende Folat- und Jodzufuhr achten. Denn ein Mangel an Vitaminen und Mineralien kann der Grund für eine verminderte Fruchtbarkeit sein. Auch während der Schwangerschaft selbst können Sie viel für das Baby in ihrem Bauch tun. Nehmen Sie Folsäure und Vitamin D-Präparate ein. Ihre Apotheke bietet dazu eine breite Auswahl an Möglichkeiten. Ernähren Sie sich gesund und bleiben Sie aktiv.

PASSIVE IMMUNITÄT

Die letzten drei Monate der Schwangerschaft ist die Zeit, in welcher die Antikörper der Mutter über die Plazenta an das ungeborene Kind weitergegeben werden. Diese Art der Immunität bezeichnet man als passive Immunität. Das Baby erhält Antikörper von der Mutter, anstatt sie selbst zu bilden. Diese Antikörper braucht das Immunsystem, um den Körper vor Bakterien und Viren zu schützen. Die Menge und Art der an das Baby weitergegebenen Antikörper hängt von der Immunität der Mutter ab.

DIE ERSTEN NÄHRSTOFFE

Ist das Baby auf der Welt, sucht es beim Bonding mit der Mutter schon intuitiv nach der nährenden Brust. Und was es jetzt an Milch bekommt, könnte nährstoffreicher nicht sein. Das sogenannte Kolostrum, die erste Form der Muttermilch, auch Vormilch genannt, ist dicker und gelber als herkömmliche Muttermilch. Darum wird es oft auch als „flüssiges Gold“ bezeichnet. Es ist reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Immunglobulinen (Antikörpern) und trägt zum Aufbau des Immunsystems des Babys bei. Das Kolostrum ist schon in ganz kleinen Mengen hochkonzentriert und nährstoffreich, sodass der Bauch des Babys nicht viel braucht, um von den Vorteilen zu profitieren.

DIE POSITIVEN ASPEKTE DES KOLOSTRUMS IM ÜBERBLICK

- › es hilft beim Aufbau eines gesunden Darms, indem es die Därme auskleidet und schädliche Bakterien abhält
- › ist die ideale Ernährung für ein Neugeborenes
- › hat eine abführende Wirkung, die die Ausscheidung von Mekonium (dem ersten Stuhlgang Ihres Babys) fördert
- › verringert das Risiko einer Gelbsucht
- › es ist leicht verdaulich
- › es hilft, eine Unterzuckerung bei Neugeborenen zu verhindern

WOHER HAT DAS KOLOSTRUM SEINE INTENSIVE FARBE?

Seine Farbe erhält das Kolostrum durch das Antioxidans Carotinoid und Vitamin A. Dieses spielt eine wichtige Rolle für die Sehkraft, die Haut und das Immunsystem des Neugeborenen. Das Kolostrum ist auch reich an Magnesium, welches das Herz und die Knochen des Babys unterstützt, sowie an Kupfer und Zink, die ebenfalls das Immunsystem stärken.

DER BABYBAUCH LIEBT MUTTERMILCH

Während der Schwangerschaft helfen die von der Plazenta gebildeten Schwangerschaftshormone bei der Bildung von Kolostrum. Nach der Geburt fällt der Spiegel des Hormons Proges-

teron aber wieder ab, was die Brüste dazu veranlasst, Milch zu bilden. Und es gibt viele Gründe, warum man sein Baby stillen sollte. Die Vorteile gehen im wahrsten Sinne des Wortes durch das Bäuchlein des Neugeborenen:

- › Verringerung von Infektionen, Durchfall und Erbrechen
- › geringere Wahrscheinlichkeit des Babys, im Erwachsenenalter an Fettleibigkeit zu erkranken
- › geringere Wahrscheinlichkeit für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- › die Präbiotika in der Muttermilch wirken sich positiv auf die Darmflora des Babys aus

Damit das Baby mit der Muttermilch die richtigen Nährstoffe aufnimmt, ist auch die Ernährung der Mutter von hoher Wichtigkeit. Jeder Bissen sollte die richtigen Nährstoffe enthalten, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch. Für die optimale Zufuhr von notwendigen Bakterienstämmen gibt es speziell für Schwangere und Babys entwickelte Präparate. *I(s)st Mama gesund, geht es auch dem Baby gut!*



Ein guter Start für Mutter und Kind

OMNi-BiOTiC® PANDA:
Mit natürlichen Darmbakterien speziell für Schwangere und Babys.



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 84967



* € 2,- Gutscheine gültig für OMNi-BiOTiC® PANDA (30 Stk.) bis 15. Februar 2023. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84967

„DETOX & YOGA“



Warum Körper und Geist Winter-Yoga lieben

Die kalten und dunklen Monate des Winters lassen Geist, Körper und Seele oft müde und träge werden. Wer den Winterblues abschütteln möchte, sollte es mit Selbstpflegepraktiken probieren. Und keine Angst! Dazu braucht es keine verrückte Kohldiät, um den Körper nach den Feiertagen zu entgiften. Vielmehr ist Yoga ein kraftvolles Werkzeug, um die eigenen Kräfte zu mobilisieren und den Körper zu entgiften.

ANKOMMEN BEI SICH SELBST
Um den eigenen Körper auf den Frühling vorzubereiten, ist es wichtig, sich selbst zu spüren. Und das geht am besten direkt in der Natur. Jacke an, festes Schuhwerk und rauf in die Berge. Hier kann man die gute Luft einatmen, das unglaublich schöne Naturidyll genießen und mal richtig in sich selbst hinein fühlen. Einfach ganz bei sich selbst an-

kommen - ohne Störungen der Außenwelt. Gerade die Bergkulisse, mit ihrer Winterpracht, bietet eine wunderbare Möglichkeit für Yoga. In aller Stille, kann man mit ruhigem Atem die Übungen machen und dem Körper so die Möglichkeit geben, mit Twist zu detoxen.

REINIGENDER ATEM

Zuerst einmal sollte man den Fokus auf die eigene Atmung legen. Denn allein schon Atemzüge können reinigend sein. Die sogenannte Kapalabhati-Technik massiert die Bauchorgane und fördert die Zirkulation von Blut und Sauerstoff. Auch als „Feueratem“ bekannt, hilft sie den Geist zu erwecken. Dazu einfach scharf und kräftig ausatmen. Das Einatmen geschieht dabei ganz natürlich.

YOGA DETOX

Yoga kann dabei helfen, Ihre Gesundheit, Körperhaltung und Beweglichkeit zu verbessern sowie Schmerzen zu

lindern, den Blutfluss zu steigern und Ihre Immunität zu stärken. Auch wenn Sie Yoga noch nie ausprobiert haben, können schon die einfachsten Übungen helfen, Ihren Körper und Ihre Gedanken in Ordnung zu bringen. Am einfachsten ist es, mit Meditation und Atemübungen zu beginnen. Sie brauchen keine besondere Ausrüstung, nur Ruhe und ein paar Minuten Zeit für sich selbst.

BELEBENDE SELBSTPFLEGE

Neben Yoga gibt es auch Methoden der Körperpflege, die uns Energie schenken. Peelings und Massagen erfrischen und verpassen uns einen Instant-Gute-Laune-Kick. Ein Körperpeeling ist die perfekte Methode, um der Winterhaut sanft Feuchtigkeit zu spenden und den Kreislauf anzuregen. Basische Bäder können Ihr Freund auf dem Weg zum winterlichen Wohlbefinden sein: Sie sind eine hervorragende Entgiftungs- und Basenbehandlung.

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!



Tipp: Während der Yoga-Übungen mit jeder Einatmung dehnen und mit jeder Ausatmung von allem, was Sie nicht mehr wollen oder brauchen, befreien.




**HOTEL
GOLDENER
BERG**
OBERLECH

WARUM NICHT EINFACH MAL NICHTS TUN?

Um Körper und Geist von der manchmal bedrückenden Stimmung des Winters zu befreien, hilft es auch, immer mal wieder die eigenen Lieblingsplätze aufzusuchen. Kraftplätze, die dazu auffordern, eigene Affirmationen aufzuschreiben, durch den Tag zu gleiten und sich mitnehmen zu lassen von der Kraft der Natur.

BALANCE IM LEBEN

Um den Winter in vollen Zügen zu genießen, reicht es oft nicht aus, nur einen Schritt zu tun. Versuchen Sie, nicht nur Ihren Körper und Geist zu reinigen, sondern auch den Raum um Sie herum. Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, welche neuen Gewohnheiten und Routinen für Ihre geistige und körperliche Gesundheit Sie im neuen Jahr entwickeln möchten. Die Natur und die frische Luft sind die beste Wahl dafür.

Auf 1.700 m Höhe, im Winter autofrei mit herrlichem Blick auf die Bergwelt gelegen, empfindet der Gast im „Goldenen Berg“ völlige Freiheit und spürt Natur pur. Außer dem weißen Sport im Winter auf alle Arten zu frönen, bietet das Hotel Detox-Programme mit basischer oder ketogener Küche, Behandlungen im Alpin-Spa, täglichen Yogaeinheiten und Energiemedizin. Sanfte Bewegung, gepaart mit der richtigen Ernährung und Entschlackungsbehandlungen boosten das Immunsystem. Auch Ihr vierbeiniger Liebling ist herzlich willkommen und wird sich in den Weiten der Schneelandschaft erfreuen.

Sie wollen auch endlich Ihre Balance finden?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück im Hotel „Goldener Berg Oberlech“ zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf Ihren „Relax-Moment.“

HOTEL GOLDENER BERG

Oberlech 117
6764 Oberlech

Tel.: +43 5583 / 220 50
Mail: happy@goldenerberg.at
Web: www.goldenerberg.at



Dog friendly

JETZT GEHT'S DEM HUSTEN AN DEN KRAGEN

Hustenarten erkennen und richtig bekämpfen



CHRONISCHER HUSTEN

Manchmal hält ein Husten sehr lang an. Sind es acht Wochen oder länger, sollte man die Ursachen für eine angemessene Diagnose und Behandlung genau abklären lassen. Gründe dafür können eine unbehandelte Infektion, ein Atemwegsvirus, eine Lungenentzündung oder eine Schluckstörungen der Auslöser sein.

KEUCHHUSTEN

Hoch ansteckend ist die sogenannte Pertussis, der Keuchhusten. Diese bakterielle Infektion können Neugeborene und nicht geimpfte Personen bekommen. Die Krankheit beginnt meist mit typischen, leichten Erkältungs- oder grippeähnlichen Symptomen. Auf diese folgt ein fast schon aggressiver und schmerzhafter Husten. Die Ansteckungsgefahr ist etwa zwei Wochen nach Beginn des Hustens am größten. Die frühzeitige Einnahme von Antibiotika kann den Schweregrad des Keuchhustens verringern.

KRUPP-HUSTEN BEI KINDERN

Er zeichnet sich durch einen trockenen, blechnen Husten aus - aber am charakteristischsten ist das hochfrequente Pfeifen beim Einatmen. Krupp wird durch verschiedene Viren ausgelöst und dadurch kommt es zu einer Schwellung des Bereichs direkt unter den Stimmbändern. Leidet das Kind an einem Krupp-Anfall, ist umgehend die Notaufnahme oder der Arzt aufzusuchen.

ASTHMA

Kommt es zu einem Keuchen in Verbindung mit trockenem Husten, ist das ein verräterisches Zeichen für Asthma. Dabei kommt das Pfeifen aus dem Inneren des Brustkorbs, häufiger beim Ausatmen als beim Einatmen, manchmal aber auch beides. Astmahusten kann gerade mitten in der Nacht am quälendsten sein. Dabei kommt es nicht zu einzelnen Hustenanfällen, sondern es ist ein 20 bis 30 Minuten anhaltender Husten. Wenn ein Kind Probleme mit der Atmung zu haben scheint, sollten Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

HELFEN LUFTBEFEUCHTER?

Gerade bei Kindern kann ein Husten sehr quälend sein. Da hilft die Aufstellung eines Luftbefeuchters, denn die Schleimhäute werden stärker befeuchtet und der Hustenreiz dadurch vermindert. Zusätzlich sollte man viel warme Flüssigkeit trinken und sich Ruhe gönnen. Halstabletten und Halsbonbons enthalten Inhaltsstoffe wie Honig, Menthol und Eukalyptus, die die Reizung des Rachens lindern und den Husten reduzieren können. Auch der Nase sollte man Aufmerksamkeit schenken und die Nasengänge mit salzhaltigen Nasentropfen oder Gel aus der Apotheke feucht halten.

rgendwann hat jeder von uns einmal Husten. Manche Hustenarten sind dabei sehr mühsam und erschweren das Arbeiten oder Telefonieren. Andere wiederum können schmerzhaft und in ihrer Intensität beängstigend sein. Aber es gibt Wege um zu erkennen, um welchen Husten es sich handelt. Und das hilft bei der Behandlung.

setzt, der kaum zu stoppen ist. Dabei kommt es nicht zum Abhusten von Schleim, sondern es ist ein sogenannter unproduktiver Husten. In den meisten Fällen geht er von allein weg und man kann mit Hustenstillern, Hustenbonbons und Globulis aus der Apotheke die Symptome effektiv lindern. Auch vermehrtes Trinken von Wasser hilft.

HUSTEN IST EIN HÄUFIGES SYMPTOM

Insbesondere während der winterlichen Erkältungs- und Grippezeit ereilt einen schnell mal der Husten. Und auch wenn die meisten Hustenfälle nicht ernst sind, können es einige doch sein. Der einfachste Weg zu bestimmen, um welche Art von Husten es sich handelt, ist darauf zu achten, wie er sich anhört und sich auf den Körper auswirkt.

FEUCHTER HUSTEN

Besser bekannt als Reizhusten tritt er auf, wenn man Schleim aushustet. Diese Art Husten tritt in der Regel dann auf, wenn es vorher eine Infektion gab, z. B. eine Grippe, eine Erkältung oder eine Brustinfektion. Der ausgehustete Schleim kann mitunter sogar ein wenig helles Blut enthalten. Dieses Blut stammt aus der Lunge und ist normalerweise kein Grund zur Sorge. Ist das Blut jedoch dunkel, sollte man umgehend einen Arzt aufsuchen.

TROCKENER HUSTEN

Gerade im Winter treten häufig Atemwegserkrankungen wie Erkältungen und Grippe auf. Nach diesen kann es zu einem trockenen Husten kommen, weil wenig oder gar kein Schleim im Rachen vorhanden ist. Man nennt ihn auch Kitzelhusten, da es zunächst im Hals kitzelt und anschließend ein Husten ein-

Auch hier helfen rezeptfreie Hustenmittel wie Hustentropfen, Brustpflügen und Schmerzmittel, damit die Symptome erträglich sind und schnell wieder abklingen.



Für jeden Husten der Richtige!

Bei Reizhusten

Bei Schleimhusten



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen der Medizinprodukte informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Gehirn-Jogging
Schwedenrätsel



steif gehen, Berührungsverbot, verordnen, verkünden, Gesangsstück, Schauspiel einer Theaterhandlung, von Wasser umgebenes Land, Musikzeichen in Psalmen, ein Eltern- teil, Gestalt in „Dr. Schiwago“, fressen (Wild), seelisch bedingtes Leiden, Halbinsel in Ost- asien, Wechsel- burg- schaft (Bankw.), Fluss zur Elbe, Drama von Ibsen, Kosmetik, Flüssigkeit, Lotion, beständig, gleich- bleibend, Garten- blume, Opern- solo- gesang, Bildloch der Kamera, britischer Sagen- könig, heftiger Stoß, eine Baitin, Läm, großes Aufsehen (ugs.), Lehrer Beet- hovens, italienische Wein- stadt, spöttisch- schöner Mann (franz.), oster- komponist (Gott- fried von), wider- willig, Atem- wegs- erkrankung, Rechts- wissen- schaft, Gewürz- Heil- pflanze, Furcht- gefühl, breiter Riemen, linker Neben- fluss des Po, Grill, Kamin- gitter, lieb- kosend berüh- ren, Trauben- emte, in Erster Hilfe Ausge- bildeter, gefühls- betont, Süd- frucht, Lebens- lauf (lat.), Kfz- Zeichen Kreis Lippe, Sprach- form, Dialekt, Held im altind- ischen Epos, die Position ermitteln, zweit- größte Hawaii- Insel, Band, Tonband (engl.), Lager- stätte, Magazin, Preis- schild, Verkehrsweg, Nachlass empfan- gen, frühe lat. Bibel- über- setzung, Hoch- land in Zentral- asien, ein Apostel, ein Apostel, Band, Tonband (engl.), ägyptische Haupt- stadt, Titel arabi- scher Fürsten, Turn- übung, Soldat Davids im A. T., Anzeige, Ankün- digung (Wirtsch.), Abschrä- gung einer Kante, Winter- sport- gerät, akust. Auto- signal- gerät, lang- schwän- ziger Papagei, Fanati- ker, Son- derling (engl.), zu keiner Zeit, Muse der Liebes- dichtung, Summe der Lebens- jahre, veraltet, Buch- stabe, Renn- beginn, echt, ehrlich, sizilia- nischer Vulkan, Sumpf- Kranich- vogel, Senkblei

Sudoku

Mittel

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

Schwer

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

APOTHEKEN TIPP



FÜR EINE AUSGEWOGENE VITAMIN B-VERSORGUNG

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen zahlreiche Funktionen in unserem Stoffwechsel, z. B. bei der Energiegewinnung, und sind vor allem auch als Nervenvitamine bekannt. Sie unterstützen die normale Funktion des Nervensystems und der Psyche und tragen zur Verringerung von Ermüdung bei. Pantothensäure (B5) unterstützt auch die geistige Leistungsfähigkeit. Verschiedene B-Vitamine sind darüber hinaus wichtig für die Herzfunktion, die Blutbildung, für Haut, Haare, Augen und das Immunsystem.

VITAMIN B KOMPLEX

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter www.camucamu.media/loesungen.



GEFRAGT AM MARKT

WOHLFÜHL-WINTER

VITAMIN C

Gepuffertes
Vitamin C - besonders
magenfreundlich

60 Kapseln

- leistet einen wichtigen Beitrag zur Funktion des Immunsystems und schützt vor oxidativem Stress
- trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei
- unterstützt die normale Kollagenbildung (wichtig für Haut, Knochen, Knorpel, Zähne, Zahnfleisch und Blutgefäße)



L-LYSIN

Essenzielle Aminosäure

60 Kapseln

- essenzielle Aminosäure und wichtiger Bestandteil von Kollagen
- Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Kollagenbildung



MULTIVITAMIN A-Z

Das tägliche
Mikronährstoff-Plus

60 Kapseln

- ausgewogene Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- enthält zusätzlich Carotinoide, Coenzym Q10 und MSM
- Extrakte aus Traubenkernen, Granatäpfeln, Olivenblättern, Bitterorangen und Zuckermelonen liefern wertvolle Antioxidantien



SCHLAF GUT

Für einen normalen
Schlafzyklus

60 Kapseln

- Inhaltsstoffe aus Passionsblume, Melisse und Hopfenblüten wirken beruhigend
- mit 5-HTP, der Vorstufe für die körpereigene Serotonin- und Melatonin-Bildung
- Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen



ANNA
APOTHEKE