



JAUNTAL-APOTHEKE

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



SOMMER 2022

GRATIS

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

SOMMERSPORT

DEN FRÜHEN WURM FÄNGT DER VOGEL

**HIGHWAY
THROUGH HELL**

Wenn Reisen zur
Mutprobe wird

**EAT LIKE
A WOMAN**

PMS
entgegenwirken

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

endlich spielt sich das Leben wieder draußen ab. Zeit, Sonnencreme aufzutragen, ein Eis am Stiel zu holen und im lauen Abendwind dieses Magazin in Ruhe zu lesen.

Es gibt viele gute Gründe, sich über den Sommer zu freuen. Jetzt wird jeder Ausflug gefühlt zum Kurzurlaub: Fahrradtouren durch grüne Wiesen, gemütliche Lesestunden auf der Sonnenliege oder spontane Verabredungen mit Freunden.

Dabei ist es uns besonders wichtig, gesund durch den Sommer zu kommen. Tatsächlich aber haben die Temperaturen und das Wetter einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und den menschlichen Körper. Nicht umsonst spricht man von der „Herbst-Depression“, vom „Winterblues“ oder der „Frühjahrs-Müdigkeit“. Und im Sommer? Da geht es in den meisten Fällen um das „Sommer-Hoch“.

Und doch kann sich die gute Laune schnell verabschieden, wenn sich mit der Wärme und dem Toben im erfrischenden Nass Kopfschmerzen, ein schlapper Kreislauf oder Blasenprobleme einstellen. Um das zu verhindern, haben wir wirksame Tipps als Schutz-Programm für Ihren Urlaub.

Denn eines haben wir wohl alle verdient: einen wunderbaren Urlaub. Genießen Sie diese Zeit - und bleiben Sie gesund!

*Herzlichst, Ihr
Dr. Klaus Bauer und das Team der
Jauntal-Apotheke*

Impressum:

APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH
Nonntaler Hauptstraße 68,

5020 Salzburg, Österreich

M: apocomm@camucamu.media

www.apocomm.at

Fotocredit: adobestock, Küchenzauber -

Anja Kellnreitner, PURADIES Naturresort -

Creating Click OG 2022

APOTHEKENMAGAZIN

INHALT

4

Ohrenschmalz

Wie reinige ich meine
Ohren richtig?

6

Die fetten Jahre sind vorbei

Wie entsteht eine Fett-
leber und wie bekomme
ich sie wieder los?

9

Sonnenstich vs. Hitzschlag

Die Schattenseiten
des Sommers

10

Eat like a woman

Wie Sie Bauchkrämpfen,
Migräne, Müdigkeit,
Stimmungsschwankun-
gen und PMS entgegen-
wirken können

12

Urlaub auf vier Pfoten

Wir packen unseren
Hund ein und stürzen
uns ins Reiseabenteuer

14

Highway through hell

Wenn Reisen zur
Mutprobe wird

16

Sommersport

Den frühen Wurm fängt
der Vogel

18

SOS-Sets für die schönste Zeit im Jahr

Was gehört in meine
Reiseapotheke?

20

Waldbaden

Kommen Sie der Natur
näher

22

Sommer ahoi!

Faszination flacher
Bauch

24

Rezept

Zucchini Carpaccio mit
Burrata

26

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

EHRlichkeit SPART ALLEN ZEIT

MENTAL
TIPP

*L*ebe dein Leben auf der Grundlage der Wahrheit in deinem Herzen. Sei ehrlich, verwende Unterscheidungsvermögen und liebevolle Freundlichkeit in all deinen Beziehungen. Das alte Sprichwort „Die Wahrheit wird dich befreien“ stimmt.

Wenn du lügst, bleibt diese Lüge in deinem Geist und Körper und wird dein Leben auf sehr subtile Weise negativ beeinflussen. Du hast nie etwas zu verbergen oder zu befürchten, wenn du deine Worte mit Bedacht wahrheitsgemäß und freundlich wählst.



www.soulcoach-joana.de

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

JOANA WEBER
SOULCOACH



OHREN- SCHMALZ

Wie reinige ich meine Ohren richtig?

Gehören Sie zu den Menschen, deren Ohrenschmalzfabriken nur zu gern Überstunden machen? Ein durch Ohrenschmalz verstopftes Ohr ist lästig. Im schlimmsten Fall auch die Vorstufe zum Hörverlust. Wie aber am besten mit Ohrenschmalz umgehen? Wir klären auf! Über die Entstehung und Behandlung einer häufigen Ohrenkrankheit.

GESUNDES REINIGUNGSSYSTEM

Ohrenschmalz ist sicher kein alltägliches Small Talk Thema. Aber es ist wichtig zu wissen, dass diese körpereigene Absonderung ziemlich nützlich ist: zumindest in kleinen Mengen. Als natürliches Reinigungsmittel bewegt es sich durch die Kieferbewegungen beim Kauen oder Sprechen vom Inneren des Gehörgangs nach außen. Dabei nimmt es abgestorbene Hautzellen, Haare und Schmutz mit.

OHRENSCHMALZ HAT NICHTS MIT MANGELNDER HYGIENE ZU TUN

Die Menge an Ohrenschmalz, die sich bildet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie hat aber rein gar nichts mit der persönlichen Hygiene zu tun. Die Ansammlung von Ohrenschmalz im äußeren Gehörgang ist besonders bei Männern und älteren Menschen verbreitet.

WERTVOLLER SCHUTZ

Der medizinische Begriff für Ohrenschmalz ist Cerumen, lateinisch für Wachs. Gebildet wird es von Drüsen, den sogenannten Zervixdrüsen. Diese sondern Fette und andere Substanzen ab, welche die Haut des Gehörgangs weich halten und ihr einen Säureschutzmantel verleihen. Ohrenschmalz schützt die Ohren vor Dingen, die das Trommelfell verletzen könnten, wie Staub, Haare oder kleine Insekten.

NEBENWIRKUNGEN VON ÜBERMÄSSIGEM OHRENSCHMALZ

Ohrenschmalz sollte möglichst nicht entfernt werden. Es sei denn, es verursacht ein Problem. Denn ein mit Ohrenschmalz verstopfter Gehörgang kann zu Ohrenscherzen, Infektionen oder einem gewissen Verlust des Hörvermögens führen. Gerade Ohrenschmalz, das lange Zeit im Gehörgang verbleibt, kann hart und trocken werden und so zu einer Verstopfung führen.

FAKTOREN, DIE DIE MENGE DES OHRENSCHMALZES BEEINFLUSSEN:

- › Operationen am Ohr
- › wiederkehrende Ohrinfektionen
- › Tragen von Hörgeräten oder tiefen Ohrstöpseln



ANDERE URSACHEN

Ein verstopftes Ohr kann aber auch auf eine Mittelohrentzündung hinweisen. Dabei sammelt sich im Raum hinter dem Trommelfell Flüssigkeit. Es könnte sich aber auch um eine virale Infektion handeln, die das Innenohr befällt.

WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE

Viele Menschen versuchen selbst, das Ohrenschmalz mit einem Wattestäbchen zu entfernen. Diese sollten aber in keinem Fall in den Gehörgang eingeführt werden. Dabei wird häufig nur das Schmalz tiefer ins Ohr gedrückt. Sammelt sich Ohrenschmalz direkt am Trommelfell an, ist das oft das Ergebnis fehlgeschlagener Entfernungsversuche.

REZEPTFREIE OHRENTROPFEN

Diese Tropfen aus der Apotheke helfen, Ohrenschmalz aufzulösen. Die wasserbasierten Produkte enthalten Inhaltsstoffe wie Essigsäure, Wasserstoffperoxid oder Natriumbicarbonat. Diese schmelzen das Ohrenschmalz und machen es weicher. Für die Verwendung der Tropfen legen Sie sich auf die Seite. Das Ohr, welches gereinigt werden soll, muss nach oben zeigen. Tropfen nach Anleitung anwenden. Reinigungslösung etwa fünf Minuten lang im Ohr lassen. Anschließend wieder aufsetzen und mit einem Taschentuch die Flüssigkeit, zusammen mit dem Ohrenschmalz, auffangen.

OHRENSCHMALZ BESCHÄDIGT AUCH HÖRGERÄTE

Hörgeräte blockieren mitunter auch den normalen Abfluss von Ohrenschmalz aus dem Ohr. Dadurch werden die Drüsen im Gehörgang angeregt, mehr Sekret zu produzieren. Zwischen 60 und 70 % der zur Reparatur eingesandten Hörgeräte werden durch Ohrenschmalz beschädigt.

TIPPS

EIN HNO-ARZT KANN EINE VERSTOPFUNG DES OHRES DURCH OHRENSCHMALZ SCHNELL DURCH DEN EINSATZ SCHLANKER, LÖFFELARTIGER KÜRETTEN BESEITIGEN. GERADE WENN HAUSMITTEL (Z. B. WARMES OLIVENÖL ODER REZEPTFREIE MITTEL AUS DER APOTHEKE) NICHT HELFEN, DAS OHR SCHMERZT ODER MAN PROBLEME BEIM HÖREN HAT, IST ES RATSAM EINEN ARZT AUFZUSUCHEN.

CERUSTOP® – Ohrenöl

Verhärtetes Ohrenschmalz beeinträchtigt die Hörfähigkeit und kann zu Entzündungen im äußeren Gehörgang führen. Es sollte daher regelmäßig entfernt werden. **Cerustop®** mit Mandelöl dringt in das Ohrenschmalz ein und macht dieses löslicher und daher leicht entfernbar. Auf einen Wattebausch aufgetragen, werden mit dem Ohrenöl auch Schmutz und Hautschuppen von der Ohrmuschel und aus dem äußeren Gehörgang entfernt.

Cerustop®– Ohrenöl wird verwendet zur Entfernung von überschüssigem oder verhärtetem Ohrenschmalz (Cerumen) zur Vorbeugung von Entzündungen des äußeren Gehörganges sowie zur Reinigung der Ohrmuschel und des äußeren Gehörganges.

Cerustop® ist auch für Hörgeräteträger geeignet. **Cerustop®** kann vor Ohrspülungen durch den Arzt angewendet werden. Nach Spülungen mit Wasser empfehlen wir die Anwendung von **Normison®** zur raschen Trocknung und Wiederherstellung des natürlichen Säureschutzmantels der Haut des äußeren Gehörganges.

Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 3 Jahren und Erwachsenen. **Cerustop®** gibt es auch als Ohrenspray.

Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Tropfpipette

Medizinprodukt

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





DIE FETTEN JAHRE SIND VORBEI

Wie entsteht
eine Fettleber und
wie bekomme ich
sie wieder los?

In Österreich sind 40 Prozent der Menschen von einer nicht alkoholischen Fettleber betroffen. Die Tendenz ist, wie in den meisten westlichen Industrieländern, stark steigend. Gerade übergewichtige Kinder und Jugendliche, die viel Fruktose mit Nahrungsmitteln oder Softdrinks zu sich nehmen, leben mit dem Risiko, eine Fettleber zu entwickeln. Den Konsum von industriell gefertigten Nahrungsmitteln einzuschränken ist dabei nur ein Weg von vielen, einer Fettleber vorzubeugen und damit Diabetes zu verhindern.

DIE DIAGNOSE KOMMT OFT ÜBERRASCHEND

Normalerweise enthält die Leber etwas Fett. Eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung wird diagnostiziert, wenn das Fett mehr als fünf bis zehn Prozent des Lebergewichts ausmacht. Anfangs treten oft keine Symptome auf, aber es kann bereits zu fortlaufenden Leberschäden und damit auch ernsteren Problemen kommen. Denn zu viel Fett in der Leber kann eine Leberentzündung verursachen, die die Leber schädigen und zu Narbenbildung führen kann. In schweren Fällen kann diese Vernarbung zu Leberversagen führen.

URSACHENFORSCHUNG

Fett kann sich aus verschiedenen Gründen in der Leber ansammeln. Es gibt einige Risikofaktoren, wie Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, ein zu hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck, schneller Gewichtsverlust, genetische Faktoren oder Rauchen. Die Diagnose erfolgt meist nach einer Routineuntersuchung oder einem Test aufgrund von Risikofaktoren.

BEHANDLUNG UND ERNÄHRUNG

Es gibt keine rein medizinische Behandlung für eine Fettleber. Vielmehr geht es um eine Anpassung des Lebensstils, mit dem das Risiko von Leberproblemen verringert werden kann. Dazu gehören:

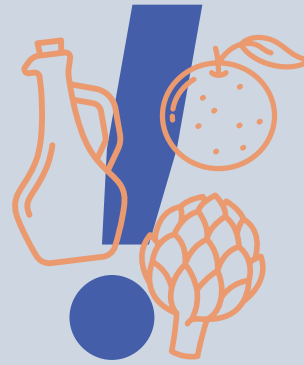
- › *Gewichtsabnahme, falls angemessen*
- › *reichlich Vollkornprodukte*
- › *frisches Obst und Gemüse*
- › *gesunde Öle wie Oliven-, Soja-, Distelöl*
- › *geringer Verzehr von rotem Fleisch und gesättigten Fetten*
- › *Vermeidung von salzhaltigen Lebensmitteln*
- › *Begrenzung der Aufnahme von Zucker in Nahrungsmitteln und Getränken*
- › *Einnahme von pro-biotischen Nahrungsergänzungsmitteln zur Regulierung der Darm-Bakterien und Verbesserung der Blutfett-Werte*
- › *Entgiftung des Darmtraktes für die Entlastung der Leber durch natürliche Mineralgesteine - erhältlich in der Apotheke*
- › *Unterstützung der Gallen-Funktion durch spezielle Tees*
- › *mindestens 30 Minuten Sport an den meisten Tagen der Woche*
- › *Verzicht auf Alkohol*
- › *Qualitätsprodukte aus der Apotheke mit Mariendistelöl*

HILFE BEI DIABETES IN ZUSAMMENHANG MIT DER FETTLLEBER

Ausgesuchte, pflanzliche Blutzuckersenkler helfen auf natürlichem Weg den Blutzucker zu regulieren. Die Blutfettwerte verbessern sich damit nachweislich. Die glykämische Kontrolle verbessert sich mit der Einnahme von Vitamin D3, durch eine verbesserte Insulinsekretion. Die Blutzuckermessung oder Messung von Cholesterin, nimmt man am besten mit Hilfe der passenden Stechhilfe vor. So werden Blutstropfen schonend gewonnen.

WARUM MAN SCHNELL HANDELN SOLLTE

Wenn man die Diagnose einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung bekommt, sollte man sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Sonst kann die Erkrankung fortschreiten und sich zur schwersten Form ausweiten, wie z. B. der Leberzirrhose oder einer Vernarbung der Leber. Es reicht schon aus, zehn Prozent des bestehenden Körpergewichts abzunehmen, um das Leberfett zu reduzieren und die schädlichen Entzündungen zu verringern. Eine Umstellung des Lebensstils – oder noch besser – an einem organisierten, strukturierten Programm zur Gewichtsabnahme teilzunehmen, ist also wichtig. Je früher, desto besser.



TIPP:
EINE ANPASSUNG DER EIGENEN ESSGEWOHNHEITEN AN DIE MEDITERRANE DIÄT HILFT.

DENN SIE BEINHALTET HAUPTSÄCHLICH UNVERARBEITETES GEMÜSE UND OBST, SOWIE OLIVENÖL UND NUSSFETTE.



Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

OMNi-BiOTiC® METAtox:
Speziell für übergewichtige Erwachsene (z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.

Bis 30.09.2022:
**€ 2,-
Gutschein**
für OMNi-BiOTiC®
METAtox (30 Stk.)*
Art.-Nr. 84833



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com



9 120001 436972

* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stk.) bis 30. September 2022. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84833

INTERVIEW MIT ANITA FRAUWALLNER

”



MAG. ANITA FRAUWALLNER

Darmexpertin

Mag. Anita Frauwallner leitet seit über 30 Jahren das Institut AllergoSan – ein Vorreiter-Unternehmen in der probiotischen Forschung und Therapie. Basierend darauf entstand unter anderem OMni-BiOTiC®, die Probiotika-Marke Nr. 1* in der Apotheke.

MAN HÖRT IMMER HÄUFIGER VON PROBIOTIKA – WAS GENAU VERSTEHT MAN DARUNTER UND WELCHE ROLLE SPIELEN DIESE IM MENSCHLICHEN KÖRPER?

AF Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Nutzen bringen, wenn sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen. Besonders interessant für die Medizin wurden Probiotika, seit man nachweisen konnte, dass probiotische Bakterien das Milieu für unser Überleben schaffen und 80% unseres Stoffwechsels von ihnen abhängig ist. Heute weiß man, dass Darmbakterien tatsächlich jede einzelne Körperzelle, sogar bis ins Gehirn, beeinflussen können – und das eröffnet neue Therapiemöglichkeiten: Depression und Burnout, Diabetes, Lebererkrankungen und der Nutzen für Krebspatienten, sind heute Gegenstand der Forschung.

WORIN UNTERSCHIEDET SICH OMNI-BIOTIC® VON ANDEREN PRODUKTEN? WAS MACHT DIE QUALITÄT SO BESONDERS?

AF Wir setzen bei jedem einzelnen OMni-BiOTiC®-Produkt auf klinische Forschung – denn Wissen schafft

Qualität. Deshalb werden die gefriergetrockneten Bakterien in OMni-BiOTiC® in einem Glas Wasser wieder zum Leben erweckt, bevor sie in den Körper gelangen. Das macht sie besonders aktiv und widerstandsfähig. Probiotika in Kapseln schauen praktisch aus, tatsächlich sind die gefriergetrockneten Bakterien aber so noch nicht lebensfähig. Sie müssen sich zuerst in Flüssigkeit aktivieren. Dies passiert bei Kapselprodukten erst in der Magen- oder Gallensäure, was sich ungünstig auf die Lebensfähigkeit der Bakterien auswirken kann.

SIE STELLEN MITTLERWEILE VIELE VERSCHIEDENE PROBIOTIKA-PRODUKTE HER – WORIN LIEGEN DIE WESENTLICHEN UNTERSCHIEDE?

AF Wir kombinieren unterschiedliche, wissenschaftlich exakt untersuchte Bakterienstämme – die Darmflora umfasst ja mehrere hundert Bakterienstämme, daher ist ein vielfältiges Team effektiver als ein Einzelkämpfer. Für uns ist es entscheidend, die optimale Bakterienkombination für das jeweilige Anwendungsgebiet zu finden. Deshalb enthält z. B. OMni-BiOTiC® FLORA plus+ zur Regulierung der Scheidenflora ganz andere Bakterienstämme als OMni-BiOTiC® REISE, die „Reiseversicherung“ für den Darm.

* Quelle: MAT 06/2020; OTC 3 – 03F1 Probiotische Produkte für den Verdauungstrakt (Umsatz in €), IQVIA

SONNENSTICH VS. HITZSCHLAG

DIE SCHATTENSEITEN DES SOMMERS

Endlich ist es Sommer und wir verbringen gern jede freie Minute im Freien. Der Aufenthalt in der heißen Sonne hat aber nicht nur positive Effekte. Denn übersieht man die Zeit in der Wärme, kann es zu einem Sonnenstich oder in Folge auch zu einem Hitzschlag kommen.

WIE ERKENNT MAN EINEN HITZSCHLAG?

Spürt man nach einem Aufenthalt in der Sonne Unwohlsein, sollte man umgehend die Temperatur messen. Eine Körpertemperatur von über 38 °C kann auf einen Sonnenstich hindeuten, während eine Temperatur von über 40 °C ein Zeichen für einen Hitzschlag ist. Ein Hitzschlag erfordert eine Notfallbehandlung. Unbehandelt kann er Gehirn, Herz, Nieren und Muskeln schädigen. Die Schäden verschlimmern sich, je länger die Behandlung hinausgezögert wird.

DEHYDRIERUNG

Ist der Körper erst einmal in den Zustand einer Hitzeerschöpfung, eines Sonnenstichs, gekommen, und steuert man dieser Dehydrierung nicht umgehend entgegen, kann es in Folge zu einem Hitzschlag kommen. Ein Hitzschlag ist ein ernstzunehmender, medizinischer Notfall. Dabei ist der Körper nicht mehr in der Lage seine Innentemperatur zu kontrollieren. Mit der richtigen Behandlung kann man sich aber vollständig von der Dehydrierung und damit dem Sonnenstich erholen. Das frühzeitige Eingreifen verhindert den Hitzschlag.

EIN HITZSCHLAG IST VORHERSEHBAR UND VERMEIDBAR

Selbst an den heißesten Tagen können Sonnenstich und Hitzschlag in der Regel verhindert werden - mit nur ein paar wenigen Maßnahmen.

- › *Die regelmäßige Einnahme von Calcium-Produkten aus der Apotheke stärkt den Körper in heißen Zeiten.*
- › *Locker sitzende, leichte Kleidung hilft dem Körper, kühler zu bleiben*
- › *Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft dem Körper zu schwitzen und eine normale Körpertemperatur zu halten.*
- › *Anstrengende Aktivitäten sollten bei heißem Wetter nicht in die Mittagszeit gelegt werden.*
- › *Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie in der Hitze arbeiten oder trainieren.*





WIE SIE BAUCHKRÄMPFEN, MIGRÄNE, MÜDIGKEIT, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN & PMS ENTGEGENWIRKEN KÖNNEN

PMS, das prämenstruelle Syndrom, trifft Frauen gern immer wieder aus heiterem Himmel. Man fühlt sich gereizt, aufgebläht oder einfach nur müde. Hinzu kommen noch Kommentare von Außenstehenden wie: „Ach du bekommst deine Tage! War ja klar!“. Das belastet Betroffene sehr. Doch ist PMS kein Zustand, gegen den man nichts tun kann. Ganz im Gegenteil! Gerade mit der Ernährung kann man zielgerichtet dagegen steuern.

DIE ERNÄHRUNG HAT MEHR EINFLUSS, ALS MAN DENKEN MÖCHTE

Obwohl die Ursachen von PMS nicht genau bekannt sind, geht man davon aus, dass der schwankende Hormonspiegel und Gehirnchemikalien eine Rolle spielen. Auch was eine Frau isst und trinkt, kann einen Einfluss auf PMS-Symptome, wie Blähungen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen haben. Laut Studien gibt es Hinweise darauf, dass die Ernährung entweder an der Entstehung von PMS beteiligt ist oder zur Schwere der Symptome beiträgt.

SALZ? WAS WAR DAS NOCH MAL?

Natürlich würzen wir alle gern mit Salz. Es ist das Leben in der Suppe und der Geschmack, der einfach jedes Gericht köstlich macht. Und dennoch: Wer unter PMS leidet, sollte als allererstes Salz in jeder Form reduzieren. Statt Fast Food zu konsumieren, sollte man selbst kochen. Besonders wer unter Blähungen, Brustspannen oder geschwellenen Händen leidet, sollte weniger Salz essen. Wer sich nicht genug beim Salzkonsum einschränken kann, sollte als Ausgleich viel Wasser trinken, damit der Körper das überschüssige Natrium loswerden kann.

BÜHNE FREI FÜR OBST UND GEMÜSE

Um mehr Nährstoffe zu erhalten, sollte man sich aus dem Regenbogen von Obst und Gemüse bedienen. Blattgemüse, wie Grünkohl, Kohlrabi oder Mangold, sind reich an Eisen und B-Vitaminen, die helfen können, Müdigkeit zu bekämpfen. Einfach in Olivenöl anbraten, etwas frisch gehackten Knoblauch, Zwiebeln sowie einen Spritzer Balsamico-Essig hinzugeben. Fertig!

EINMAL VOLLTANKEN, BITTE!

Ihr innerer Motor braucht vor allem Wasser. Dieses reduziert Blähungen und regt die Verdauung an. Aromatisiert mit Zitronen, Limetten oder Gurkenscheiben mag diese kreative Wasser-Variante jeder.

MILCHPRODUKTE ALS WICHTIGER LÖSUNGSANSATZ

Kalzium, fettarme Milchprodukte sowie Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D sind eine wirksame Methode zur Verringerung von Stimmungsschwankungen während des PMS. Der Verzehr von kalziumreichen Milchprodukten, insbesondere solchen mit zusätzlichem Vitamin D, verringert das Risiko für die Entwicklung von PMS um bis zu 40 Prozent. Oft ist es aber schwierig, über die Ernährung allein genügend Vitamin D aufzunehmen. Die Differenz kann mit einem täglichen Multivitaminpräparat oder einem Ergänzungsmittel aus der Apotheke ausgeglichen werden. Viele Kalziumpräparate enthalten auch Vitamin D.

WEISSMEHL GEGEN VOLLKORN-PRODUKTE TAUSCHEN

Vollkornbrot, Nudeln, Müsli und brauner Reis helfen gegen PMS-Leiden. Denn die Verschiebung des Östrogen- und Progesteronspiegels kann die Serotoninmenge im Gehirn verringern, was sich auf die Stimmung auswirkt und Angstzustände oder Reizbarkeit auslösen kann.



**200 - 500
kcal pro Tag**

PMS FÖRDERT DEN HUNGER - LEIDER!

Der Hormonsturm des PMS kann zu einem Dominoeffekt auf den Appetit führen. Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass manche Frauen mit PMS 200 bis 500 Kalorien pro Tag mehr zu sich nehmen - in Form von Fetten, Kohlenhydraten oder süßen Lebensmitteln. Wer zwischendurch zum Snacken neigt, sollte zu ungesalzenen, rohen Nüssen greifen. Pekannüsse, Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse passen auch perfekt zu Salaten.

ALKOHOL UND KOFFEIN NUR IN MASSEN

Auch wenn es verlockend klingt, zur Entspannung ein Gläschen Wein zu genießen: Lassen Sie es, wenn Sie den PMS-Beschwerden Herr werden möchten. Denn Alkohol kann den Schlaf stören. Entweder schläft man dann zu viel oder bekommt Schlafprobleme. Auch beim Koffein steckt der Teufel im Detail. Um den eigenen Schlaf nicht zu stören, sollte man etwa vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Tasse Kaffee genießen. Alkohol und Koffein zu reduzieren hilft, die Empfindlichkeit der Brust und Blähungen zu lindern.

EISENMANGEL VORBEUGEN

Vor und während der Periode ist es wichtig, mehr Eisen zu sich zu nehmen, um den monatlichen Verlust auszugleichen. Eisenhaltige Lebensmittel, wie mageres Fleisch oder die Einnahme von Eisenpräparaten, helfen. Zusätzlich unterstützt die Einnahme von Vitamin B6 und Magnesium dabei, Stimmungsschwankungen zu mildern. Außerdem kann Magnesium Wassereinlagerungen reduzieren.

GUT ZU WISSEN

Man kann etwas gegen PMS-Beschwerden tun! 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, zusammen mit einigen Ernährungsumstellungen, helfen, die Beschwerden wirkungsvoll zu lindern.



APOTHEKEN TIPP



VEGANES EISEN AUS DEM CURRYBLATT

Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, der für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich ist. Zusätzlich spielt Eisen im Energie-Stoffwechsel und bei der Blutbildung eine wichtige Rolle. Ein erhöhter Bedarf an Eisen besteht bei Müdigkeit aufgrund eines Eisen-Defizites, bei unzureichender Zufuhr durch die Ernährung (z.B. VegetarierInnen), bei Blutbildungsstörungen, bei hohen Eisenverlusten durch Menstruation, Blutspenden, Leistungssport und bei nachgewiesenem Eisen-Mangel. Eisen aus dem Curryblatt liegt in einer speziellen Form vor, die besonders gut resorbiert und vertragen wird. Das natürliche Vitamin C aus Hagebutten-Früchten erhöht die Bioverfügbarkeit von Eisen.

EISEN + VIT. C

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



URLAUB AUF VIER PFOTEN



Endlich ist sie in greifbarer Nähe: die langersehnte Urlaubszeit! Wenn man diese noch zusammen mit dem geliebten Vierbeiner macht, kann der Koffer nicht schnell genug gepackt sein. Apropos Koffer: Was muss man eigentlich mitnehmen, wenn man mit Hund, Katze & Co. auf Reisen geht? Wir haben alle wichtigen Informationen für Reisen mit Haustieren zusammengestellt.

DAMIT DER SCHATZ NICHT VERLOREN GEHT

Auf Reisen besteht immer die Gefahr, dass sich Ihr Haustier von Ihnen entfernt und verloren geht. Als Vorsorge sollte man dem Tier einen Mikrochip mit den Kontaktdaten einsetzen lassen und zusätzlich ein Halsband mit Kennzeichnungsmarken umhängen. Spezielle Scanner in Tierheimen und Tierarztpraxen sind in der Lage, die Chips auszulesen und sicher zum Halter zurückzubringen. In vielen Urlaubsdestinationen sind diese Chips auch Einreisevoraussetzung.

ÜBER DIE REGELN AM URLAUBSORT GENAU INFORMIEREN

Egal ob im Hotel, in der Pension oder am Campingplatz: Informieren Sie sich im Voraus über die Regeln und halten Sie einen Nachweis über alle erforderlichen Impfungen bereit. Verlassen Sie sich besser nicht auf Reiseführer oder Websites, denn diese können veraltet sein. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man direkt am Urlaubsort anruft. Erkundigen Sie sich dabei auch gleich nach den zusätzlichen Gebühren, wenn Sie mit Haustieren reisen. So bleibt häufig ein Schreck vor Ort erspart.

Wir packen unseren Hund ein und stürzen uns ins Reiseabenteuer

DIESE REISEUTENSILIEN SIND WICHTIG:

1. Futter und Wasser

Nicht immer findet man die vom Tier bevorzugte Tiernahrungsmarke am Urlaubsort vor. Erkundigen Sie sich schon vorab, ob ein Geschäft in der Nähe Ihres Reiseziels es vorrätig hat oder Sie im Zweifelsfall lieber mehr von daheim mitnehmen. Es ist auch eine gute Idee, Wasser von zu Hause mitzunehmen oder Wasser aus gekauften Flaschen mit dem Wasser vor Ort zu mischen, um Magenverstimmungen beim Vierbeiner zu vermeiden.

2. Medikamente

Werden für das Haustier Medikamente benötigt, sollte man diese unbedingt einpacken und nicht darauf vertrauen, sie im Urlaubsland zu bekommen. Flüssige Medikamente sollten in einem aufgegebenen Gepäckstück verstaut werden, wenn man mit dem Flugzeug reist.

3. Wichtige Dokumente

Der Heimtierausweis muss auf dem neuesten Stand sein, ebenso wie alle Impfungen, die gemäß den Einreisebestimmungen Ihres Reiseziels erforderlich sind.

4. Mülltüten und Streu

Vergessen Sie die Müllbeutel für die Hinterlassenschaften Ihres Tieres nicht. Nicht überall sind diese gratis zur Entnahme vorhanden. Für Katzen sollten Sie genügend Streu und eine Katzen-toilette am Zielort bereithalten. Auch eine Rolle Papierhandtücher sollten Sie mitnehmen, falls etwas verschmutzt wird.



5. Transportwagen

Für kleinere Hunde oder Katzen ist ein spezieller Tier-Kinderwagen am besten geeignet. Die Transportbox kann abgenommen und als weiche Tragetasche verwendet werden. Sie passt in den meisten Fällen auch unter einen Flugzeugsitz und das belüftete Design bietet dem kleinen Haustier viel Zugang zu frischer Luft. Informieren Sie sich auch genau über andere Transportbestimmungen, wenn Sie nicht mit dem Auto reisen.

6. Erste-Hilfe-Kasten

Auch im Urlaub können Tiere krank werden oder einen Unfall haben. Deshalb sollte der Erste-Hilfe-Kasten folgende Artikel enthalten:

- › Klebeband
- › Antibiotische Creme
- › Ohrenreiniger
- › Antihistaminikum für den Fall von Insekten- oder Bienenstichen
- › Antiseptika
- › Aspirin
- › Wattebällchen
- › Mullbinden
- › Wundpflegespray
- › Wasserstoffsuperoxyd
- › Alkohol zum Einreiben
- › Pinzette



WICHTIG FÜR FLUGREISEN

Geht man mit dem Liebling auf eine Flugreise, ist die Sorge oft groß, wie das Tier die Reise überstehen wird. Viele Tiere sind vor oder während der Reise oft sehr nervös. Wenn Sie Ihren Hund bei der Beruhigung unterstützen möchten, beachten Sie dass manche Medikamente oder Relaxantien Reaktionen beim Tier hervorrufen können, die nicht abzusehen sind. Die Tiere verstehen nicht, was mit ihnen nach der Einnahme passiert und sind dann noch mehr gestresst; auch kann es zu Kreislaufproblemen kommen. Stattdessen sollte man sanftere, homöopathische Methoden oder moderne CBD-Produkte, speziell für Haustiere konzipiert, verwenden.

BEREIT ZUR ABREISE!

Plant man weit genug im Voraus, kann die Reise ganz entspannt beginnen und nur großartig werden. Halten Sie unsere Reisetipps bereit, damit Sie und Ihr bester Freund ein sicheres, glückliches und lustiges Abenteuer erleben können!

TSCHWAU



„UNBESCHWERT
WEITERSPIELEN..“

Seresto®

... bis zu 8 Monate
kontinuierlicher Schutz
vor Flöhen und Zecken

effektiv, komfortabel, langanhaltend

Warnhinweis: Seresto® ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker.

© 2022 Elanco™ oder verbundene Unternehmen. Seresto®, Elanco™ und das Elanco™ Logo sind Handelsmarken von Elanco oder den verbundenen Unternehmen. Herausgeber: Elanco Deutschland GmbH, Werner Reimers Str. 2-4, 61352 Bad Homburg | PM-AT-22-0027

Elanco™



HIGHWAY THROUGH HELL

Wenn Reisen zur Mutprobe wird



Italien, Kroatien, Spanien, Griechenland... Jedes einzelne dieser Ziele ruft bei den meisten wahre Jubelstürme hervor. Aber für einige von uns wird die Reisezeit zur wahren Mutprobe. Unbekannte Orte, enge Züge, neue Hotels, Flüge oder eine Busfahrt. Die Angst vor dem Reisen kann für manche Menschen zu einem ernsthaften Problem werden, welches sie daran hindert, in den Urlaub zu fahren oder Reisen überhaupt genießen zu können. Erfahren Sie Tipps und Behandlungsmöglichkeiten, um diese Angst zu überwinden.

Angstsymptome sind immer vielfältig. Wer aber Angst vor dem Reisen hat, erlebt meist das Folgende:

- › Herzrasen
- › Atembeschwerden
- › Übelkeit
- › Durchfall
- › Unruhe
- › Schlafprobleme

URSACHEN

Wie aber kommt es zu diesen Ängsten? Studien zeigen, dass Menschen, die in einen schweren Autounfall verwickelt waren, zu 65 Prozent, auch nach Jahren, unter Reiseangst leiden. Wer einst eine Panikattacke in einer unbekanntem Gegend hatte, kann später Reiseangst-Störungen entwickeln. Manchmal aber reicht schon das Hören von negativen Reiseerfahrungen, wie Flugzeugabstürze oder Krankheiten im Ausland, um bei manchen Menschen Angstzustände auszulösen.

THERAPIEN HELFEN LANGFRISTIG

Natürlich sind Therapeuten oder Berater die geeignetste und beste Anlaufstelle, um mit diesen Ängsten umgehen zu lernen. Dabei werden die Auslöser identifiziert, die einerseits reise-spezifisch sein können, wie das Einsteigen in ein Flugzeug, oder durch äußere Einflüsse wie Koffein oder Stress ausgelöst werden.

IN DER LÖSUNG LIEGT DIE ENTSPANNUNG

Wer sich seiner Angst allein stellen möchte, sollte sich für die häufigsten Szenarien einen Schlachtplan erstellen. Bereitet man sich auf solche Situationen gut vor, nimmt man ihnen den Schrecken. Und im Aufschreiben der Lösungen bekommt man auch gleich das Gefühl, dass alles lösbar ist.

SZENARIO 1:



Was ist, wenn mir das Geld ausgeht?

LÖSUNG 1:

Ich kann immer einen Verwandten oder Freund kontaktieren.
Ich kann eine Kreditkarte für Notfälle mitnehmen.

SZENARIO 2:



Was ist, wenn ich mich verlaufe?

LÖSUNG 2:

Ich kann eine Papierkarte oder einen Reiseführer und mein Telefon mitnehmen.

SZENARIO 3:



Was ist, wenn ich auf der Reise krank werde?

LÖSUNG 3:

Ich kann vor meiner Abreise eine Reisekrankenversicherung abschließen oder sicher sein, dass meine Versicherung mich abdeckt. Die meisten Versicherungspolizen enthalten den Zugang zu einer Liste von Gesundheitsdienstleistern in verschiedenen Regionen des Landes oder der Welt.

SZENARIO 4:



Was ist, wenn in meiner Abwesenheit etwas mit dem Haus, den Kindern oder den Haustieren passiert?

LÖSUNG 4:

Ich kann einen Haussitter einstellen oder einen Freund meines Vertrauens bitten, bei mir zu wohnen und sich um meine Angelegenheiten zu kümmern, während ich weg bin. So bleibe ich auf dem Laufenden während ich reise.

ABLENKUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUR ENTSPANNUNG

Um Ängste abzubauen, hilft meist die Lieblingsbeschäftigung. Das können Videospiele und Filme sein, oder etwas ruhigeres, wie Bücher oder Puzzles. Nehmen Sie sie Ablenkung auch mit auf die Reise. Das hilft, negative Gedanken zu vertreiben und sich stattdessen auf etwas Positives zu konzentrieren. Es kann auch hilfreich sein, alle positiven Erfahrungen aufzuschreiben, die man sich vom Reisen erhofft. Nehmen Sie diese Liste mit auf die Reise und lesen Sie sie durch, wenn Angstzustände drohen.

VOR ANTRITT DER REISE

Es gibt mittlerweile einige Flugangst-Meditationsprogramme für nervöse Flieger. Sie helfen, sich zu erden und die Nerven vor dem Flug zu beruhigen. Idealerweise startet man mit der Meditation eine Woche vor der Reise und macht sie täglich einmal. So bekommt man das Gefühl, auch im abhebenden Flieger immer noch geerdet zu sein.

BUCH ZUM THEMA FLUGANGST

„Cockpit Confidential“ von Patrick Smith ist ein englischsprachiges Buch, in dem der Pilot und Autor der Kolumne „Ask the Pilot“ alle Fragen beantwortet, die man zum Thema Fliegen haben könnte. Dabei geht er auch mit scheinbar schwierigen Situationen an Bord sachlich um und zeigt auf, dass nichts davon beängstigend oder gefährlich ist. Wer Angst vorm Fliegen hat, sollte dieses Buch unbedingt lesen.

ZIEHEN SIE MEDIKAMENTE IN BETRACHT

Die Apotheke unterstützt dabei, das Reisen entspannter zu gestalten. Sei es, um Reiseübelkeit zu bekämpfen, besser schlafen zu können oder aufgeregte Nerven zu beruhigen. Lassen Sie sich beraten und binden Sie auch diese Art der Therapie mit ein. Jeder Helfer ist eine Beruhigung mehr!

BEREIT ZUR ABREISE!

Trinken Sie vor Beginn der Reise viel Wasser und versuchen Sie, einen kleinen Snack zu essen. Die Aufrechterhaltung von Flüssigkeitszufuhr und Blutzucker ist wichtig, um ruhig zu bleiben. Verwahren Sie in der Tasche SOS-Tropfen, nur für den Notfall. Zusammen mit allen oben genannten Lösungen, werden Sie die Freude am Reisen zurückgewinnen. Damit Sie einen schönen Sommer haben - und dabei auch andere Länder sehen können.

APOTHEKEN TIPP



MIT ASHWAGANDHA, ROSENWURZ UND SCHISANDRA

Körperliche und mentale Dauerbelastungen können zu Stress, Nervosität und Leistungseinbrüchen führen. Die Kombination aus B-Vitaminen, Magnesium und ausgewählten Pflanzenextrakten spendet Energie und hilft, die innere Balance wiederherzustellen. Ashwagandha, auch als Schlafbeere bezeichnet, Rosenwurz (Rhodiola rosea) und Schisandra sind sogenannte Adaptogene. So werden Pflanzen bezeichnet, deren Inhaltsstoffe die Stresstoleranz erhöhen. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Magnesium unterstützen die nervliche Balance. Pantothersäure trägt zur Erhaltung der geistigen Leistung bei.

INNERE RUHE

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



SOMMERSPORT

Den frühen Wurm fängt der Vogel

Unter uns gesprochen: Vorgenommen haben wir uns den Sport ja nun oft genug. Nun wird es wirklich Zeit, denn der Sommer ist da! Wenn, ja wenn der Nachmittag am See nicht verlockender wäre, als der Lauf durch den Park. Aber die Bikini- und Badehosen-Figur könnte schon ein Workout vertragen. Doch wir haben die Lösung: Morgensport! Damit fängt der Tag gleich viel beschwingter an. Ehrenwort!

VORTEILE DES MORGENDLICHEN TRAININGS

Die beste Tageszeit für Sport ist immer diejenige, die man konsequent durchführen kann. Die „richtige“ Zeit hängt von Faktoren wie Vorlieben, Lebensstil und auch dem eigenen Körper ab. Und doch hat das morgendliche Training einige Vorteile:

1. Morgens sind die Ablenkungen des Tages, wie To-do-Listen, Anrufe, Textnachrichten und E-Mails, geringer.
2. Im Sommer entkommt man mit einem morgendlichen Training der Hitze. Besonders wenn man Aktivitäten im Freien bevorzugt.
3. Ein Training am Morgen kann auch gleich der Auftakt für gesundes Essen für den Tag sein.
4. Der Cortisol-Spiegel erreicht um 8 Uhr seinen Höchststand. Cortisol ist das Hormon, das uns wach und aufmerksam hält. So ist unser Körper zu dieser Zeit eher bereit, Sport zu treiben.
5. Durch den Morgensport gelangen Sauerstoff und Nährstoffe ins Herz und die Lunge. Dadurch fühlt man sich den ganzen Tag über energiegeladener.
6. Die körperliche Aktivität verbessert auch den Fokus und die Konzentration. So kann man sich mit einem Training am Morgen tagsüber besser konzentrieren.
7. Und natürlich ist das Workout ein tolles Mittel gegen Stress. Während des Sports bildet das Gehirn mehr Endorphine, die „Wohlfühl“-Neurotransmitter.
8. Frühes Training eignet sich bestens für die Gewichtsabnahme.
9. Morgensport sorgt auch dafür, dass man abends besser schlafen kann.
10. Workout in den frühen Tagesstunden wirkt sich ebenfalls positiv auf den Blutdruck aus.

IDEALE MAHLZEITEN VOR DEM TRAINING

Haben wir genug positive Fakten gesammelt? Dann kann es losgehen, oder? Weiter geht es mit dem Frühstück! Die kleine Variante davon sollte schon eine Stunde vor dem Training genossen werden. Denn so stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel vor dem Training und der Körper hält das Training besser durch. Essen Sie vor dem morgendlichen Training eine leichte Mahlzeit, die reich an Kohlenhydraten und Eiweiß ist:

- › Banane und Erdnussbutter
- › Haferflocken mit Mandelmilch und Beeren
- › Griechisches Joghurt mit Äpfeln

GELENKSCHONENDE ÜBUNGEN

Man muss sich beim morgendlichen Workout nicht komplett verausgaben. Gelenkschonende Übungen, täglich ausgeführt, helfen, den Körper auf einem gesunden Fitness-Status zu halten. Zu diesen Übungen zählen: Liegestütze im Stehen gegen eine Wand, Ausfallschritte und auf einem Bein stehend Kniebeuge machen. Auch ein Wackelbrett leistet gute Dienste. Dabei am besten auf einem Bein stehen und das andere Bein im 90-Grad-Winkel anheben. Um den Schwierigkeitsgrad ein bisschen zu verstärken, kann man die Augen schließen. Man kann diese Übung auch auf einer Handtuchrolle oder einem Sofakissen durchführen. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ergänzend, die Gelenke geschmeidig zu halten. Für mehr Spaß mit den Übungen!

NACH DEM TRAINING

Innerhalb von 15 Minuten nach dem Training sollte viel Wasser getrunken und die nächste kleine Mahlzeit gegessen werden, z. B.:

- › Smoothie mit Eiweißpulver und Obst
- › Griechisches Joghurt mit Beeren

MIT ELAN IN DEN TAG

Bewegung kann einen echten, messbaren geistigen Schub bewirken und die Leistungs-, Lern- und Denkfähigkeit für den Rest des Tages verbessern. Frühes Training hilft, den Tag mit mehr Elan, Motivation, Energie, Konzentration und Optimismus zu beginnen. Außerdem ist man nach einem morgendlichen Training eher bereit, sich gesund zu ernähren und aktiver zu sein.

MORGENSPORT IST EINE GUTE MÖGLICHKEIT, DEN TAG POSITIV ZU BEGINNEN. ZUDEM STÄRKT SIE DIE GEWISSHEIT, ETWAS ERREICHT ZU HABEN, WAS IHNEN ZUSÄTZLICHE ENERGIE UND EINEN OPTIMISTISCHEN AUSBLICK AUF DEN TAG GIBT.

Supradyn® SPORT



Magnesium
Kalium
B-Vitamine
Vitamin C

**Mikronährstoffe für Leistung,
Ausdauer & Regeneration**



Muskelkraft



**Energie &
Ausdauer**



**Nerven &
Konzentration**



Regeneration

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei. Die Vitamine B₁, B₆, B₁₂ und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. CH-20220401-23



SOS-SETS FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IM JAHR

WAS GEHÖRT IN MEINE REISEAPOTHEKE?

Endlich ist sie da, die Urlaubszeit! Zeit zum Zurücklehnen, dem Rauschen des Meeres lauschen und die Sonne auf der Haut spüren. Vielleicht planen Sie sogar eine weit entfernte Reise. Dafür sollten Sie aber mit Medikamenten ausgerüstet sein. Denn eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann viele Nerven, Zeit und Geld am Urlaubsort sparen.

SCHON AM KOFFER PACKEN?

Und wenn ja, haben Sie auch an die Reiseapotheke gedacht? Denn ohne diese sollte man nicht reisen. Je besser vorbereitet man auf alle Eventualitäten ist, desto entspannter lässt es sich verreisen. So hat man nicht in jedem Land einen einfachen Zugang zu Apotheken oder bekannten Medikamentenmarken. Aber was braucht es denn wirklich, in so einem SOS-Set?

1. Sonnenschutzmittel

Das richtige Sonnenschutzmittel sollte zur täglichen Routine gehören, wenn man sich regelmäßig im Freien aufhält. Es gilt, genug Sonnencreme für die ganze Familie einzupacken.

2. Allergie-Medikamente

Wer verbringt seinen Urlaub schon gern die meiste Zeit mit tränenden, juckenden Augen und einer juckenden Nase? Wer leicht zu Allergien neigt, sollte Antihistaminika nicht vergessen.

3. Insektenspray und After-Bite-Produkte

Keiner mag Mückenstiche! Um sich nicht mit lästigen Mückenstichen herum-schlagen zu müssen, braucht es Insektensprays und auch ein Mittel, um Stiche zu behandeln.

4. Ausschlag Linderung

Im Urlaub ist man viel draußen unterwegs. Da kann es schnell auch einmal zu Hautausschlägen kommen. Ein Juckreiz linderndes Mittel ist also unbedingt mit einzupacken.

5. Wund- und Brandwunden-Behandlung

Wer liebt es nicht, im Sommer am Feuer zu sitzen? Nur passiert es manchmal auch, dass man sich dabei verbrennt. Gels für die Wund- und Brandwunden-Behandlung oder Brandwunden-Pads kühlen und verhindern eine Narbenbildung.



6. Tabletten gegen Reisekrankheit

Wenn jemand in der Gruppe unter Reisekrankheit leidet, sollte man Kaugummis, Tabletten oder homöopathische Tropfen dabeihaben.

7. Durchfallhemmende Medikamente oder milde Abführmittel

Auf Reisen genießt man viele verschiedene Lebensmittel - manchmal auch mit Folgen! Darauf sollte man mit der Reiseapotheke schon vorab vorbereitet sein.

8. Rezeptfreie Schmerzmittel

Ibuprofen oder Paracetamol sollten in keiner Tasche fehlen. Sie sind immer gut, wenn man sie gegen Kopfschmerzen oder andere leichte Beschwerden, die auf Reisen manchmal auftreten, dabei hat.

WAS IN EIN ERSTE-HILFE-SET FÜR BABYS GEHÖRT

Wer mit einem Baby reist, braucht neben der Reiseapotheke für Erwachsene, auch eine Erste-Hilfe-Ausrüstung für das Baby. Aber was gehört in ein solches Erste-Hilfe-Kit?

- › Schmerzmittel im Fall von Fieber und Schmerzen
- › Bandagen, falls sich das Kind verletzt
- › Zinksalbe zur Behandlung von Hautausschlägen
- › Blähungstropfen zur Beruhigung des Babybauchs
- › Digitales Thermometer
- › Nagelschere für Säuglinge
- › Vaseline zur Behandlung von Trockenheit und Juckreiz
- › Pinzette zum Entfernen von Dornen oder Splintern
- › Kochsalzspray oder -lösung, um wunde Augen und eine verstopfte Nase von Staubpartikeln zu befreien

WENN EINER EINE REISE MACHT - UND DABEI KRANK WIRD

Manch einer kennt es: Kaum sitzt man im Auto, wird die Vorfreude auf den Urlaub durch ein übles Gefühl in der Magengegend getrübt. Die Reisekrankheit hat eingesetzt! Betroffene können diese bei Reisen mit dem Auto, Schiff, Flugzeug oder Zug bekommen. Es gibt aber wirksame Mittel, die Symptome zu lindern. Wichtig ist es, die Bewegung zu reduzieren: im Auto vorn zu sitzen oder im Schiff in der Mitte. Geradeaus auf einen festen Punkt schauen, frische Luft atmen, die Augen geschlossen halten und auf die Atmung konzentrieren. In der Apotheke können Sie zudem Mittel gegen Reisekrankheit kaufen, wie Tabletten, Kaugummis, Tropfen und Akupressur-Bänder.

Trockene, gereizte Augen?

Bepanthen® Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol bieten wirksame und sofort spürbare Hilfe. Sie befeuchten und beruhigen trockene, gereizte Augen sofort und lindern rasch die Symptome. Frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

Bepanthen® Augentropfen sind im Mehrdosis-Fläschchen sowie als praktische Einzeldosen erhältlich. Das Mehrdosis-Fläschchen ist ab Anbruch 12 Monate haltbar und auch als 2 x 10ml Vorteilspackung verfügbar.

Medizinprodukt:
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsanweisung,
Arzt oder Apotheker.
CH-2021126-166



WALD- BADEN

Kommen Sie der Natur näher

In der heutigen Zeit koppeln wir uns immer mehr von der Natur ab.

Das wirkt sich tiefgreifend auf die körperliche Gesundheit aus.

Wann haben Sie zum letzten Mal die wunderschöne Umgebung des Waldes genossen? Gerade das geistige Wohlbefinden verbessert sich mit einem Aufenthalt im Wald schnell - zum tief durchatmen und Stress abbauen. Was in Japan in den 1980er Jahren seinen Anfang nahm, hat nun weltweit an Popularität gewonnen.



FEHLENDE ACHTSAMKEIT

Haben Sie schon einmal von der „Naturdefizitstörung“ gehört? Es ist eine moderne Krankheit die sich manifestiert hat, weil immer mehr Menschen in Städten leben und zugleich süchtig nach elektronischen Geräten sind. Dadurch weitet sich die fehlende Achtsamkeit für die Natur immer weiter aus. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

WAS IST WALDBADEN?

Als Gegenmittel zum Druck der modernen Welt steigert ein Aufenthalt im Wald nachweislich unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es macht also Sinn, die Heilkräfte des Waldes zu nutzen, um uns selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Langfristige Vorteile des Waldbadens sind unter anderem der Abbau von Stress, die Verbesserung des Immunsystems, die Senkung des Blutdrucks und die schnellere Genesung von Krankheiten.

DER URSPRUNG: SHINRIN YOKU

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan. Unter dem Namen *Shinrin Yoku* bekannt, ist es seit den frühen 1980er Jahren aufgrund seiner geistigen, körperlichen und spirituellen Vorteile ein anerkannter Teil der japanischen Gesundheitsvorsorge. Denn Japan ist ein Land, das sowohl verstädtert als auch stark bewaldet ist. Die Mehrheit der Japaner aber lebt in überfüllten Städten ohne Kontakt zur Natur. So beruht die Waldtherapie auf dem jahrtausendealten Wissen, dass wir ein Teil der Natur sind und als diese ein tiefes Bedürfnis haben, mit ihr in Verbindung zu treten.

DER WALD VERBESSERT DIE STIMMUNG

Beim Waldbaden geht man langsam durch einen Wald, nimmt die Atmosphäre mit allen Sinnen auf und genießt die Vorteile, die ein solcher Ausflug mit sich bringt. Forschungsergebnisse kamen zu dem Schluss, dass unsere Verbindung zur Natur mit Glück und psychischem Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden kann. Zeit in der Natur reduziert das Stresshormon Cortisol und sorgt für eine bessere Stimmung und weniger Angstzustände.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Bäume und Pflanzen geben „Phytonzide“ ab, die nachweislich das Immunsystem stärken. Man kann sie sich somit als ätherische Öle des Waldes vorstellen. Diese atmen wir ein, wenn wir im Wald spazieren. Sie erhöhen die Aktivität der natürlichen Killerzellen, die unser Körper zur Bekämpfung von Krankheiten braucht. Immergrüne Nadelbäume wie Kiefern, Zedern, Fichten sind die größten Produzenten von Phytonziden. So bringt ein Spaziergang in diesen Wäldern die größten gesundheitlichen Vorteile. Auch bieten sie eine präventive Wirkung auf die Entwicklung von Krankheiten.

NATUR GENIEßEN - BILDSCHIRM LOSLASSEN

Wenn wir die Natur genießen, schalten wir gleichzeitig auch das Grübeln und die Sorgen um das Alltagsleben aus. Wir nehmen uns eine Auszeit und gönnen uns den nötigen Freiraum, um neue Energie zu tanken und zu genießen.

3 KREISE FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Waldbaden unterstützt das sogenannte Modell der „3 Kreise“. Sie stimulieren unterschiedliche Hormone und beziehen sich auf das Streben nach *Freude*, die Verbindung zur *Ruhe* und die Vermeidung von *Bedrohung*. Unsere Reaktion auf den Ort Wald ist also emotional und führt zu geistigem Wohlbefinden, welches sich direkt auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

MEDITATIVE WIRKUNG

Allein drei Tage in der Natur, abgeschirmt von der Nutzung sozialer Medien, verbessert die kreative Problemlösungskompetenz. So können sich beispielsweise Kinder mit ADHS in einer walдреichen Umgebung besser konzentrieren als in einer städtischen Gegend. Der meditative Charakter des Waldbadens schaltet die Ablenkungen des modernen Lebens aus, macht den Kopf frei und lässt Raum für Lösungen. Jede Art von Stresszuständen wird durch Waldbaden gelindert.

FINDEN SIE IHREN PLATZ

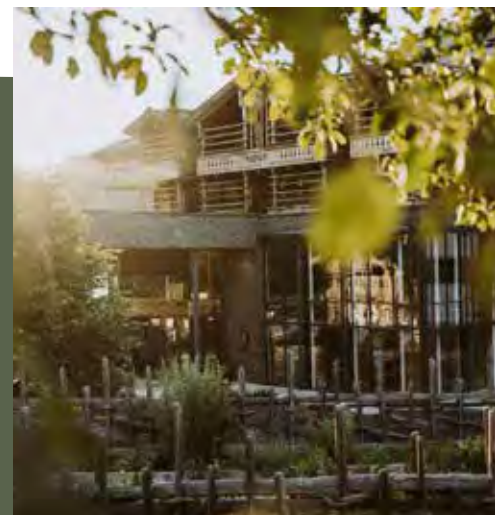
Um eine gute Naturquelle zu finden, muss man nicht tief in einen Wald gehen. Es reicht auch eine Grünfläche, wie ein Stadtpark, ein Naturschutzgebiet oder ein Weg durch einen Wald in der Vorstadt. Wälder mit Nadelbäumen sind aber besonders vorteilhaft. Für Menschen, die keinen Zugang zu einem Wald haben oder nicht nach draußen gehen können, kann das Aufgießen von ätherischen Baumölen ebenfalls von Vorteil sein.

WIE „WALDBADE“ ICH?

Anfängern wird ein langsames Gehen empfohlen, mit so viel Zeit wie möglich. Schon nach zwanzig Minuten bemerkt man positive Auswirkungen. Je länger der Besuch im Wald, desto intensiver die positiven Auswirkungen. Das Waldbaden erfordert eine regelmäßige Praxis - es ist keine einmalige, schnelle Lösung oder ein Allheilmittel. Während des Waldbadens sollte man auch keine Musik hören, sondern sich rein auf die Natur konzentrieren.

GRÜNES FAZIT

Waldbaden reduziert nachweislich die Produktion von Stresshormonen, steigert die Glücksgefühle und setzt die Kreativität frei. Außerdem senkt es die Herzfrequenz und den Blutdruck. Es stärkt das Immunsystem und beschleunigt die Genesung von Krankheiten. Demnach ist es also Zeit, mal wieder einen Ausflug in den Wald zu machen und viel Zeit dafür mitzubringen!



PURADIES

Mein Naturresort

Sie wollen die Erfahrung des Waldbadens im 12 Hektar großen Privatwald des **PURADIES Naturresorts** in Leogang erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen **2-tägigen** Aufenthalt für **zwei Personen inkl. Frühstück** im **PURADIES Naturresort** in Leogang zu gewinnen.

Finden Sie des Rätsels Lösung auf **SEITE 25** und tauchen Sie in die Welt des „Waldbadens deluxe“ ein.



Rätseln
und Urlaub
gewinnen!

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

PURADIES Naturresort
Rain 9, 5771 Leogang

Tel.: +43 6583 8275
Mail: info@puradies.com
Web: www.puradies.com

SOMMER AHOI!

Schattenhaft gewellt - so kennen viele ihren Bauch. Six-Packs kennen wir nur aus Magazinen und an das letzte Mal Bauchmuskeln anspannen erinnern wir uns nicht mehr.

Faszination flacher Bauch

Und doch sind wir alle dem „Zero“-Trend erlegen: Zero Zucker, Zero Kohlenhydrate, Zero Bauch. Keinen starken oder flachen Bauch - Nein! Bitte einfach keinen Bauch mehr! Aber warum sind wir eigentlich so fasziniert, ja fast besessen, von der Vorstellung eines flachen Bauches?

STATT FESTER PO NUN FLACHER BAUCH

Gesellschaftlich gewünschte Körpertypen verändern sich ja gern von Jahr zu Jahr. Das ist ein fast schon banales Phänomen, dass aber dennoch so durchschlagskräftig ist, dass kaum einer daran vorbeikommt. Spätestens beim Blick in den Spiegel denkt man darüber nach. Musste einst der Po gestählt sein, so ist es jetzt der flache Bauch, der sich wohlwollend durch bauchfreie Leibchen einen Blick gen Sonne verschafft. Am Po darf es der weiche Wolkenstuhl sein, vorn aber bitte das wohlgeformte Brett. Nichts leichter als das, oder?

FÜLLIGE VENUS UND GESTÄHLTER ADONIS

Bauchmuskeln sind mindestens seit den alten Griechen ein Symbol für Perfektion. Selbst in Darstellungen von Jesus Christus wurden Bauchmuskeln eingearbeitet, um zu verdeutlichen, dass er besonders und unglaublich stark war. Flache Bauchmuskeln waren aber früher vor allem etwas für Männer. So bedachte der Maler Peter Paul Rubens im Kunstwerk „Venus und Adonis“ die Venus mit einer eher matschigen Körperfülle und stellte Adonis hingegen gestählt dar.

ALS MÄNNER IHR FETT NOCH WEG TANZTEN

Im Jahr 1924 veröffentlichte ein irischer Sportlehrer namens Frederick Arthur

Hornibrook das Buch „The Culture of the Abdomen“. Der Autor wies auf den geschwollenen Bauch des modernen Mannes hin und verschrieb eine Reihe rhythmischer Übungen. Ja, es waren einst Tänze, die dem Hüftgold der Männer auf die Schwünge, äh, Sprünge, helfen sollten. Das Buch erlebte 18 Auflagen und blieb bis in die 1960er Jahre ein beliebtes Mittel für die - wohlge-merkt - männlichen Briten, um Gewicht zu verlieren.

MIT DEN 90ERN KAMEN FITNESS-VIDEOS

Ab den 90er-Jahren folgten zahlreiche Fitness-Videos mit gebräunten, schlanken und muskelbepackten Sportlern die den „normalen Menschen“ Übungen näher brachten, um die Körpermitte vom

Typ „SpongeBob“ zum Typ „Baywatch“ zu transformieren.

ABER DANN KAM BRITNEY!

In ihrem sexy Schulmädchen-Outfit zeigte sie einst so heiße Bauchmuskeln, dass man die auch haben musste. Nicht viel besser wurde es durch das Musikvideo zum Song „I'm a Slave 4 U“. Nach ausreichend Training ließen uns die Bauchmuskeln zwar wissen, dass sie existierten, doch zeigen wollten sie sich nicht. Man war Sklave, aber nicht des eigenen feschen Six-Packs, sondern des gewohnten Kuschelbauchs.

DER SOMMER RUFT - WIR MÜSSEN ETWAS TUN!

Wir leben im Zeitalter der Bauchmuskeln - nennen wir es ruhig so! Wir trauen uns kaum noch einen Schokoriegel von Weitem zu grüßen. Gerade erst hatten wir uns an die Aussage gewöhnt, dass wir alle eine „Oberschenkellücke“ brauchen, schon kommt der nächste Trend auf uns zu gerannt: der flache Bauch. Selbst wenn wir wegzurennen versuchen, hat es keinen Sinn. Der Sommer holt uns ein und damit auch das Gefühl, irgendwas tun zu müssen. Denn viele kennen den täglichen Blick in den Spiegel, bei dem wir auf einen Bauch schauen, der auch gut und gern mit seiner „Ausstattung“ ein komplett autarkes Leben führen könnte.

„UNSER KÖRPER VERÄNDERT SICH NUR, WENN WIR IHN VERÄNDERN!“

Schwitzend und keuchend am Boden liegend bemüht man sich, den fünfzigsten Crunch halbwegs richtig auszuführen. Dabei ruft uns die stets motivierte Person im Fitness-Video – natürlich auch stets motivierend – diese Aussage zu. Freude geht anders! Vor allem, wenn man ohnehin schon einen langen Tag im Büro hatte. Hinzu kommen noch Planking und Kettlebell: Alles Begriffe, die irgendwie nichts Gutes verheißen und in der Tat noch weniger Spaß machen, wohl aber helfen sollen. Helfen, um den flachen Bauch pünktlich zur Badesaison zu bekommen.

GEHEN WIR DIE SACHE MAL VON DER SPORTLICH GESUNDEN SEITE AN

Wenn wir uns um einen flachen Bauch bemühen, kommen wir um die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur nicht herum. Gerade Frauen sollten diese mit zunehmendem Alter stärken. Auch die Haltung verbessert sich durch Bauchmuskeltraining. Und Bauchfett stiehlt einem nicht nur das ästhetische Aussehen, sondern ist auch die Ursache für viele innere Probleme, wie Diabetes, Herzkrankheiten, Unfruchtbarkeit und vieles mehr. Also lohnt es sich, den Bauch auf gesunde Art und Weise anzugehen. Pflanzliche Mittel, wie Extrakte aus der Kletterpflanze *Salacia reticulata*, senken den Blutzucker, hemmen den Hunger und fördern den Abbau von Fett.

DIE BESTEN ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINEN FLACHEN BAUCH:

1. Machen Sie Wasser zur Nummer Eins.
2. Greifen Sie zu grünem Tee und fügen Sie Ingwer hinzu.
3. Mixen Sie sich einen Smoothie.
4. Halten Sie sich von Alkohol fern.
5. Vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke.
6. Lassen Sie sich in der Apotheke zu Nahrungsergänzungsmitteln beraten, welche sowohl den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise konstant halten, als auch eine kalorienarme Ernährung unterstützen und so der Gewichtsreduktion dienen.

**VERGLEICHEN SIE SICH NICHT MIT
ANDEREN - JEDER IST INDIVIDUELL.
WICHTIG IST, EIN GESUNDES GEWICHT ZU
HALTEN UND SICH SELBST ANZUNEHMEN
WIE MAN IST: NÄMLICH WUNDERSCHÖN!**



REZEPT FÜR EINEN BAUCHFREUNDLICHEN WASSERMELONEN-SMOOTHIE:

Schneiden Sie zwei Tassen Wassermelone in Stücke und geben Sie sie in einen Mixer. Fügen Sie 1/4 Tasse fettfreie Milch hinzu und mixen Sie sie etwa 15 Sekunden lang oder bis sie glatt ist. Fügen Sie zwei Tassen Eis hinzu und mixen Sie 20 Sekunden lang oder bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

APOTHEKEN TIPP



FÜR DIE FIGUR

Aminosäuren steigern, zusammen mit den bioaktiven Substanzen aus Grüntee, Mate, Guarana, Pomeranze, Ingwerwurzel, *Garcinia cambogia* und Cayennepfeffer, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. Chitosan bindet Fette aus der Nahrung und erleichtert dadurch die Gewichtskontrolle. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zink trägt zum normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei, Chrom ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.

FATBURNER

60 KAPSELN

lactosefrei - glutenfrei

ZUCCHINI CARPACCIO

MIT BURRATA

REZEPT VON
**ANJA
KELLNREITNER**
Küchenzauber

ZUTATEN

für 4 Personen

- › 4 mittelgroße Zucchini
- › 1 1/2 Zitronen (Saft)
- › 1 Zitrone (Abrieb)
- › 30 ml Knoblauchöl
- › Salz & Pfeffer
- › 2 Stück Burrata
- › 2 Handvoll Pinienkerne
- › Parmesan nach Belieben (gehobelt)
- › 8-10 Stück getrocknete & eingelegte Tomaten

1.

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen, ggf. den Mittelteil mit den Kernen übrig lassen (daraus könnt ihr noch eine leckere Suppe zaubern).

2.

Aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Zucchiniestreifen damit marinieren und etwas ziehen lassen.

3.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Tomaten grob hacken.

4.

Zucchiniestreifen in tiefen Tellern anrichten. Jeweils eine halbe Kugel Burrata darauf verteilen und etwas zerzupfen. Pinienkerne sowie getrocknete Tomaten darauf verteilen. Wenn gewünscht noch etwas Parmesan darauf verteilen.

SCHON GEWUSST?

Die Zucchini zählt botanisch gesehen zu den Kürbis-Gewächsen und ist nicht wie häufig angenommen mit der Gurke verwandt. Auch die Tomate sorgt für Überraschungen: Sie zählt nämlich zum Obst und nicht zum Gemüse!

Rätself & Gewinnen



1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Frühstück
im PURADIES Naturresort.
www.puradies.com

2. & 3. PREIS**

INNERE RUHE

Infos zum Produkt
auf Seite 15

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



Wie lautet das Sprichwort richtig? Der frühe Vogel fängt den ...

W

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert.
Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.09.2022.

* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Apocomm verlost.
** Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Jauntal-Apothek verlost.

Lösungen der Frühlings-Ausgabe

Sudoku

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

Suchbild



Gehirn-Jogging

beißender Spott	offen, freimütig		franz. Schriftsteller (André)	Stadt und Fluss in Böhmen		Karpfenfisch		Wintersportgerät	der Rote Planet	aalartiger Fisch		Geschöpf	Prüfer	Bestandstatsächlicher Vorrat	als Tourist besuchen		Blutgefäß
Wildhüter						Visier- teil						Hochland in Zentralasien					
jap. Kunst d. Papierfaltens				1				aussondern									Wert-, Mengenbewegung
griechische Unterwelt						veraltet: Schranke			2			Strohunterlage					
						britischer Sagenkönig		behutsam, nicht heftig					griechischer Buchstabe		Vermögenswerte		
verschieden	Schlüssel einer Geheimschrift		nordischer Hirsch, Elch	ital. Mittelmeerinsel				Ver-schleiß, Abnutzung			Unterarmknochen	biblischer Prophet					6
Vorgesetzter					sehr schlimm, ungeheuer		Teil eines Kleidungsstücks	Bundesstaat der USA									
flüssiges Fett				Frisiermittel							5	Enterich	gehacktes Schweinefleisch				
Handwerksbetrieb								Honigwein	deutscher Philosoph								
				Zeitraum, Zeitabschnitt		Burg-, Kloster-saal						Kfz-Z. Landkreis Rostock	hoher Tragekorb				Zuspruch, Aufmunterung
amerik. Filmlegende (James)	Europ. Weltraumorganisation (Abk.)		Zahnfüllung						Vorsilbe: unterhalb (lat.)	Werbe-poster							
						ausgeriebter Tierhaut		asiatische Raubkatze				Meeres-säugetier		Papier- oder Plastik-beutel			
Sitzmöbel für eine Person	Brot-, Käseform	Turnübung						durchsuchendes Schauen entdecken		ital. Wallfahrtsort							
										abstimmen, in Einklang bringen	Drama von Ibsen	musikalisches Werk					
unerfreuliche Situation (franz.)	Kanton u. Bundesstadt der Schweiz		Freude; Sinnlichkeit, Verlangen		bestimmter Artikel		Leumund, Ansehen		Rabatte								
9					opfern; völlig überlassen			leise (Musik)									
Fotografie oder Gemälde		8					Lump, ehrloser Kerl	Volkvertretung e. Bundeslandes	Münzen herstellen			10	somit, mithin	Kosmetikartikel; Salbe			Fremdwortteil: neu (griech.)
Zahlung, Abgabe	Körperteil; ugs.: Stimme		von Wasser umgebenes Land						langer, dünner Speisefisch			Frauen-gestalt im „Freischütz“		lebhaftes oder lustiges Treiben			
						Unordnung, wirre Masse											
												Luftrolle (Sport)			4		
Fadenverknüpfung	artig, gehorsam		Begriff aus Jazz und Popmusik	Fortbewegungsart					Dunst über Großstädten				Maul-esel				Teilzahlung
dt. Gesetzesammlung (Abkürzung)				ein-farbig (französisch)		Binde-wort			langschwänziger Papagei		Witz, Scherz (englisch)	Strom in Ostasien					
Dieb								Meeresalgenpflanze				Blechblasinstrument					
	7					deutlich				sportlicher Wettkämpfer							
Südfrucht		Schreibflüssigkeit						Schaltstufe des Kfz-Getriebes					Hast				3



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Sudoku

Leicht

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



Mittel

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

Suchbild

Das rechte Motiv unterscheidet sich vom linken durch **fünf** Fehler.



Die Lösungen gibt's in der **Herbst-Ausgabe!**



JAUNTAL-APOTHEKE

Dr. Klaus Bauer OG
9141 Eberndorf
Bleiburger Straße 16
Telefon 0 42 36 / 51 10-0, Fax: DW 20

FILIAL-APOTHEKE KÜHNSDORF
9125 Kühnsdorf, Fernando-Colazzo-Platz 2
Telefon 0 42 32 / 89 44 0, Fax: DW 20

E-Mail: jauntal-apotheke@happynet.at