



JAUNTAL-APOTHEKE

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



HERBST 2022

HERBSTTIEF - VON WEGEN!

DIE BESTEN ZIELE FÜR EINEN
KURZURLAUB IM HERBST

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

SPERMIDIN

Wir drehen die
Zeit zurück

DARMTRÄGHEIT KENNT KEIN ALTER

Was hilft, um Verstopfungen
zu lösen?

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

das Wetter ist nun schon merklich kälter und die Blätter präsentieren sich wieder in wunderschönen, warmen Farben. Wir bereiten uns auf die kuschelige Zeit zu Hause vor.

Aber wussten Sie, dass sich durch die Veränderung der Natur im Herbst, auch unser Körper neu anpassen muss? So reagiert dieser empfindlicher, denn die Schwankungen des Luftdrucks sowie der Temperaturen bilden im Herbst einen fruchtbaren Nährboden für Viren, die die Atemwege reizen.

Unser Immunsystem und Bewegungsapparat sind nun besonders gefordert. Gerade Menschen mit Arthritis oder Nackenschmerzen neigen dazu, über wetterbedingte Schmerzen zu berichten. Auch die Bedingungen für unsere Haut verändern sich im Herbst. Die kalte Außenluft, in Kombination mit der Wärme in Innenräumen, führt dazu, dass die Haut nach mehr Feuchtigkeit verlangt.

Aber es gibt doch kaum etwas Besseres, als die kälteren Monate zu nutzen, um zu backen und neue Rezepte auszuprobieren oder die neuesten Bücher auf der Couch zu lesen. Genießen Sie dazu Lebkuchen-Milchkaffee und Cappuccino mit Gewürzpfel! Mit neuen Geschmacksrichtungen zu spielen macht einfach gute Laune - also gönnen Sie sich etwas Besonderes!

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, The Vegan Allrounder,
HOTEL SEEHOF - www.seehof.com

4

Spannungskopfschmerzen lösen

Sechs einfache Tipps für jeden Tag

6

Herbsttief - von wegen!

Die besten Ziele für einen Kurzurlaub im Herbst

8

Spermidin

Wir drehen die Zeit zurück

10

Dem eigenen Bauchgefühl vertrauen

Warum wir wieder mehr Spontaneität im Leben brauchen

12

Jetzt wird's heiß!

Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

14

Arthritis

Rheuma hat viele Gesichter

16

Darmträgheit kennt kein Alter

Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?

18

Kennen Sie Ihr persönliches Risiko?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!

20

ReLEX smile, LASIK oder LASEK

Wir lassen uns lasern!

22

Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

26

Rezept

Kürbispizza

PFLEGENDE SELBST-FÜRSORGE

MENTAL
TIPP

Unser Alltag ist meist gut gefüllt mit Verpflichtungen, To-dos und Erwartungen. Das löst in fast jeder und jedem ein gewisses Maß an Stress aus und steht uns meist im Weg, einzelne Momente voll genießen zu können. Wir sind gereizt, genervt, unter Druck und kurz gesagt nicht die beste Version von uns selbst – das spiegelt sich auch in unserem Umgang mit anderen und unseren Beziehungen wider.

Um diesen Zustand zu überwinden, müssen wir unseren persönlichen Bedürfnissen, die für unser eigenes Wohlbefinden verantwortlich sind, eine höhere Priorität zuordnen. Das Ziel sollte sein, sich jeden Tag der Woche, sofern möglich, wohl in seiner Haut zu fühlen. Wenn wir uns dafür Zeit nehmen, wird sich unser Gemütszustand merklich verbessern. Wir sind dann besser gelaunt, strahlen mehr Freude und Selbstbewusstsein aus und können so

ausgeglichener, freundlicher und liebevollere Beziehungen führen, weil wir mit uns selbst zufriedener sind.

Um konkret zu werden, frage dich: Was tut mir gut? Was kann ich tun, damit ich mich in meinem Körper wohler fühle? Diese Dinge brauchen Raum und Aufmerksamkeit. Es muss nicht unbedingt viel Zeit sein, sondern bewusste Zeit. Wenn du dich um dich kümmerst, denk an nichts anderes, sei nur für dich da. Zeit ist nie verschwendet, wenn du sie in dich investierst. Probiere es aus und du wirst innerhalb kürzester Zeit eine enorme, positive Veränderung bei dir selbst und in deinem Umfeld feststellen. Und wenn du das bemerkst, bleib dabei und lass diese Zeit zu einem festen Bestandteil deines Alltags werden.

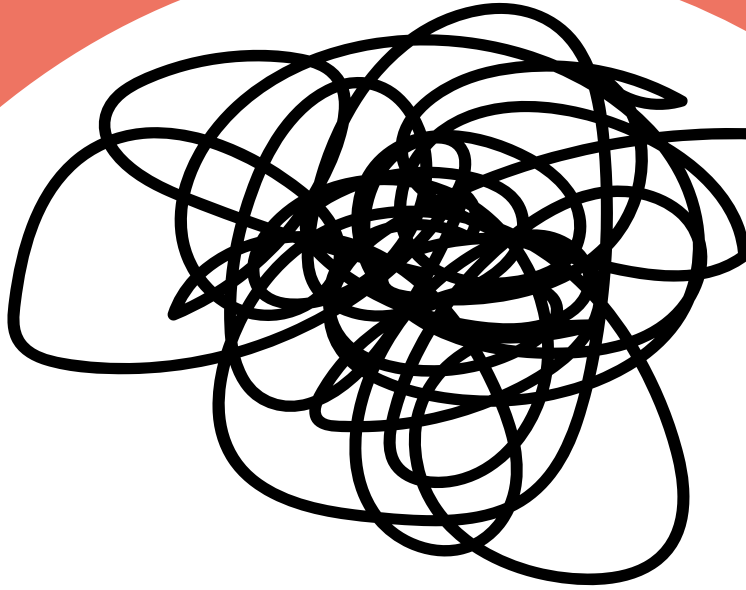
JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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





SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN LÖSEN

Sechs einfache Tipps für jeden Tag

Wer kennt es nicht: Plötzlich setzt dieser pochende Schmerz ein und der Griff zur erlösenden Tablette kann nicht schnell genug passieren. Aber halt! Wussten Sie, dass Bewegung ebenso effektiv helfen kann? Klingt verrückt, stimmt aber! Denn gerade, wenn man mit Kopfschmerzen zu kämpfen hat, ist einem selten nach Sport zumute. Probieren sollten Sie es dennoch!

„ICH HÄTTE GERN EINEN FITNESS-FIX“

Es ist noch frühmorgens, man ist erst ein paar Mails durchgegangen, aber der Kopf beginnt schon zu pochern. Na wunderbar! Alles, was man jetzt nicht braucht. Weltweit leidet einer von 20 Erwachsenen fast täglich unter Kopfschmerzen. Statt nun aber nach Medikamenten zu greifen, sollte man Stress abbauen und Muskelverspannungen lösen. Denn das sind zwei der Hauptursachen für Spannungskopfschmerzen. Was es jetzt braucht, ist ein schneller „Fitness-Fix“ für den Kopf.

WIE FÜHLT SICH SPANNUNGSKOPFSCHMERZ AN?

Kopfschmerzen vom Spannungstyp fühlen sich wie ein enges Band aus Schmerzen oder Druck um den Kopf an. Es breitet sich vom oder in den Nacken aus.

Meist treten sie mitten am Tag oder am Nachmittag auf. Diese Kopfschmerzen sind in der Regel nicht scharf und stechend, sondern leicht bis mäßig schmerzhaft. Aber sie können zu einer echten Plage werden, wenn sie fast täglich auftreten.

WIE KOMMT ES ZU DIESER ART KOPFSCHMERZ?

Viele Menschen tragen ihre Verspannungen in der Nacken- und Schultermuskulatur. So können diese Muskeln durch eine schlechte Körperhaltung oder in Zeiten erhöhten Stresses oder hoher Arbeitsbelastung verspannt und überlastet werden. Durch den übermäßigen Druck auf die Kopfhaut und die Gelenke des Nackens können dann Spannungskopfschmerzen auftreten.

„ES FUNKTIONIERT WIRKLICH! WENN ICH ZU VIELE STUNDEN VOR DEM LAPTOP VERBRACHT HABE, LEGE ICH MICH AUF MEINE YOGAMATTE UND MACHE EINE REIHE VON ÜBUNGEN. FAST AUGENBLICKLICH FÜHLT SICH MEIN KOPF BESSER AN.“

CORINNE MEIER, SENIOR-BERATERIN IN EINER TECHNOLOGIE-FIRMA

SECHS SPANNUNGSKOPFSCHMERZ-TIPPS

Ein paar leichte Anwendungen und Übungen können bei Spannungskopfschmerzen umgehend helfen:

1. Tragen Sie zuerst einen die Schmerzen lindernden Roll-on auf die Schläfen auf. Ganz ohne Nebenwirkungen zur äußerlichen Anwendung, hilft er mit der Kraft der Pfefferminze, die in der Phytotherapie seit vielen Jahrhunderten erfolgreich genutzt wird.
2. Korrigieren Sie dann Ihre Körperhaltung und nehmen Sie auch am Computer eine ergonomische Haltung ein. Vergessen Sie nicht, genügend Pausen einzulegen, um Ihre Körperhaltung kurzzeitig zu ändern.
3. Verwenden Sie Wärme! Denn angenehme Wärme für jeweils 20 - 30 Minuten kann ausreichen, um die Symptome kurzfristig zu lindern. Dabei helfen Wärmepflaster aus der Apotheke.
4. Leichtes Ausdauertraining wie 20 Minuten auf einem Ellipsentrainer oder Spazierengehen können helfen, Stress zu reduzieren.
5. Verwendung von Widerstandsbändern. Nur zwei Minuten täglich reichen, um den Nacken und die Schultern so zu trainieren, dass die Häufigkeit von Spannungskopfschmerzen abnimmt.
6. Yoga: Um Nacken und Wirbelsäule zu entspannen, eignet sich Yoga perfekt. Es dehnt den Körper, verbessert die Haltung und bringt uns dazu, langsamer und bewusster zu atmen.

SPORT ALS GEWOHNHEIT

Unser Körper produziert, wenn wir Sport machen, Endorphine, die auf natürliche Weise helfen, Schmerzen zu behandeln. Durch Sport lässt man Dampf ab und reduziert so den Stress. Um Spannungskopfschmerzen vorzubeugen, sollten Sie mindestens 20 Minuten Sport treiben, und zwar dreimal pro Woche. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Sport nicht vergessen! Denn ein Flüssigkeitsmangel in Ihrem Körper kann eine Migräne auslösen.

APOTHEKEN TIPP



FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM-VERSORGUNG

Magnesium - ein lebenswichtiges Mineral - trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Der Magnesium-Bedarf steigt insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Sport, schwere Arbeit) und bei Stressbelastungen. Durch die ideal abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Löslichkeit und Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.

MAGNESIUM

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

HERBSTTIEF - VON WEGEN!



Kaum ist der Sommer verklungen, trauert man dieser unbeschwerten Zeit auch schon hinterher. Aber wer sagt denn, dass mit dem Ende des Sommers auch die Urlaubszeit vorbei sein muss? Gerade der Herbst bietet sich wunderbar für Get-aways an, um unsere gute Laune vom Sommer aufrecht zu erhalten. Denn egal, ob eine Kurzreise ans Mittelmeer, an die Nordsee oder doch ein Abenteuer nach Afrika - Reisen ist ideal, um einer Herbstdepression vorzubeugen.

GRIECHISCHE PARADIESE

Wer es mild, warm und mediterran liebt, der wird sich auf Zypern besonders wohl fühlen. Im Oktober steigt das Thermometer noch auf die 30 Grad Marke und auch die Wassertemperaturen liegen bis Dezember bei angenehmen 20 Grad. Die schönsten Strände findet man an der Ostküste, wie den Strand von Pernera oder die Feigenbaumbucht. Zypern hat neben seinen Stränden auch Schätze, wie das archäologische Museum und das byzantinische Kunstmuseum in Nikosia.

LAND DER SEHNSUCHT: SPANIEN

Wen es nach Spanien zieht, der sollte unbedingt die Strände Rosas an der Costa Brava, Alicante und Zahara in Andalusien auf die To-do-Liste setzen. Hier findet man bezaubernde Orte, an denen Sie sich in Ruhe entspannen können. Auch die Temperaturen sind mit 19 bis 27 Grad im Herbst noch sehr an-

genehm. Selbst das Wasser wartet mit bis zu 22 Grad auf Bade-freudige. Für Architektur-Fans sollte Barcelona im Oktober auf der Reiseliste stehen. Da findet das große Architekturfestival 48H Open House BCN statt, welches geführte Besichtigungen durch historische Gebäude ermöglicht.

KLEINE INSEL-FLUCHTEN

Die Balearen sind immer beliebt. Nicht ohne Grund! Denn auch im Oktober wartet hier ein ideales Klima. Auf Formentera ist der Strand von Ses Illetes einen Abstecher wert. Denn wie man es von einem Paradies erwartet, steht man hier vor türkisfarbenem Wasser an einem weißen Sandstrand, der mit rosa Korallen vermischt ist. Auch Griechenland, gerade auf den Inseln Korfu und Hydra, ist im Herbst idyllisch. Und wessen Herz für Frankreich schlägt, der sollte sich im goldenen Herbst auf nach Korsika machen. Hier erinnert die Landschaft an die Tropen mit wunderschönen Stränden wie Palombaggia, Ostriconi und Saleccia.

IN PORTUGAL STRAHLEN DIE AUGEN

Portugal bietet für ein Wochenende ein reiches Portfolio an Entdeckungen. Ob das trendige Lissabon, das charmante Porto oder die Kleinstadt Peniche, die durch seine geografische Beschaffenheit perfekte Surfspots bietet - in Portugal findet jeder seinen Lieblingsort. Ein weiteres Highlight, das man nicht vergessen sollte, ist die schöne Insel Madeira. Hier sind im Herbst sogar unvergessliche Wal-Beobachtungstouren möglich, bei

denen man manchmal die Möglichkeit hat, mit Delfinen zu schwimmen. Von einer Entdeckungsreise zu historischen Städten über anspruchsvolle Bergwanderungen bis hin zum Baden in den natürlichen Meerwasser-Pools in Porto Moniz, bietet Madeira einiges.



LA VIE EST BELLE!

Auch in Frankreich gibt es wunderbare Hide-aways für ein Wochenende. Folgen Sie den Weinstraßen von Bordeaux, tanken Sie in Belle-Ile-en-Mer neue Energie, lassen Sie sich in den Midi-Pyrénées nieder oder entdecken Sie das Erbe von Châteauroux.

STADT DER LICHTER: PRAG

Wer nicht auf Badeurlaub aus ist, sondern eher etwas erleben möchte, der sollte nach Prag fahren. Die goldene Stadt zeigt sich im Herbst von ihrer schönsten güldenen Seite. Zu dieser Jahreszeit steigt der Nebel am Abend von der Moldau auf und lässt eine romantische Atmosphäre entstehen. Wer zwischen dem 11. und 14. Oktober nach Prag fährt, sollte sich das Lichtkunstevent „Signal Festival“ nicht entgehen lassen, denn dann verwandelt sich die Stadt in ein buntes Lichtermeer.

REISEN IM ZEICHEN DER NATUR – AFRIKA

Wen es weiter weg zieht, der sollte im Herbst Afrika ins Auge fassen. Angefangen bei Südafrika, wo das Klima günstig ist, von Durban bis Port Elizabeth. Oktober ist auch der beste Monat, um Glattwale zu beobachten. Die Kleinstadt Hermanus, südöstlich von Kapstadt, ist das Mekka für Whale-Watcher. Hier befinden sich die Lieblingsplätze der Wale, die von der Antarktis kommen, um hier Nachwuchs zu gebären. Lassen Sie sich in Afrika in eine ganz andere Welt entführen, wo der Mensch in Harmonie mit der ihn umgebenden Natur lebt, wie in Mosambik, Namibia und Tansania. Und wer gern wandert, findet vor der Küste Senegals mit Kap Verde ein Wanderparadies mit Hochebenen und steilen Landschaften.

*VERLÄNGERN SIE DEN SOMMER
UND LASSEN SIE SICH TREIBEN.
HINEIN IN WUNDERBARE REISEN,
MIT TOLLEN MOMENTEN UND
SCHÖNEN ERINNERUNGEN, DIE
EINER HERBSTDEPRESSION ERST
GAR KEINE CHANCE GEBEN!*



Ich pfeif' dem
Stress
jetzt was!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.
Deshalb gerade jetzt: OMNi-BiOTiC® STRESS Repair

Bis 15.12.2022:
€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
STRESS Repair (28 Stk.)*
Art.-Nr.: 84910



Institut
AllergoSan

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

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 15. Dezember 2022. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84910

SPERMIDIN

Wir drehen die Zeit zurück



*E*ichen und wir sind aus demselben Holz geschnitzt! Wussten Sie das? Denn wir haben etwas entscheidendes mit den Pflanzen gemeinsam: Polyamine. Und eines davon ist Spermidin. Dieses neue Wundermittel von dem man jetzt überall hört, spielt eine wichtige Rolle beim Thema Anti-Aging. Und wir alle können davon profitieren!

SPERMI... WAS?

Warum trägt Spermidin diesen doch eher speziellen Namen? Spermidin wurde tatsächlich zuerst aus Sperma isoliert und kommt von Natur aus in unserem Körper vor. Mit zunehmendem Alter aber sinkt der Wert von Spermidin. Mit zunehmender Lebenserwartung müssen wir wissen, wie wir den Anti-Aging-Spermidinspiegel wieder erhöhen können.

AB WANN SINKT DER SPERMIDINSPIEGEL?

Die Menopause, hormonelle Veränderungen und altersbedingte Gesundheitsprobleme sind Teile unseres Alterungsprozesses. Während unserer Jugend und unseres Wachstums, nach einer Schwangerschaft oder einer sportlichen Betätigung, oder wenn wir einen schnellen Stoffwechsel haben, steigt der Spermidinspiegel an. In Studien hat sich gezeigt, dass der Spermidinspiegel bereits mit 35-40 Jahren zu sinken beginnt. Das wird durch Muskelschwund, beginnenden Haarausfall, schlaffe Haut und Falten deutlich.

VORTEILE VON SPERMIDIN

Polyamine wie Spermidin sind sehr stark an den Prozessen der Zellerneuerung bzw. Zellreinigung und der Aufrechterhaltung der genetischen Stabilität beteiligt. Sie verlangsamen also den Prozess des Älterwerdens und verbessern unsere Lebensspanne. Geht der Polyaminspiegels im Alter zurück, nehmen auch diese Vorteile ab.

IST DAS WUNDERMITTEL IN LEBENSMITTELN ENTHALTEN?

Unser natürlicher Spermidinspiegel wird durch die orale Aufnahme von Spermidin aus der Nahrung unterstützt. Denn wir nehmen etwa zwei Drittel unseres Spermidins über Lebensmittel auf. Es gibt viele Lebensmittel, die Spermidin enthalten, wie Miso, Pilze, Brokkoli, Linsen, Kartoffeln, Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Mango und Erbsen. Auch fermentierte Sojabohnen sind eine gute Quelle für Polyamine. Um aber sicher die tägliche Aufnahme von Spermidin zu erreichen, eignet sich Spermidin in Form von Kapseln und Nahrungsergänzungsmitteln.

HAARWUNDER SPERMIDIN

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Textur und Farbe unseres Haares. Die altersbedingte Ausdünnung der Haare scheint unaufhaltsam. Leider hat unser Haar mit zunehmendem Alter einen kürzeren Lebenszyklus und neue Haarsträhnen sind oft feiner. Studien haben gezeigt, dass Spermidin Haare wieder länger in der Wachstumsphase halten kann. Es fallen damit auch weniger Haare pro Tag aus. Graue Haare vermag Spermidin zwar nicht aufzuhalten, aber zu dichtem, gesünderem Haar kann es verhelfen.

SPERMIDIN MICH HAPPY!

Wenn wir älter werden, verlangsamt sich die Fähigkeit vieler unserer Körperzellen, die sogenannte Autophagie, zu aktivieren. Vergleichbar ist das mit einer Art Müllabfuhr, die den Abfall nicht mehr abholt. So sammelt sich der Zellmüll an und wirkt sich mit der Zeit negativ auf unsere Gesundheit aus. Funktioniert die Autophagie auch im Alter, kann die Anti-Aging-Funktion beginnen und jüngere Zellen schaffen. Spermidin regt die Zellen zur Autophagie an. Damit können wir ein jüngeres chronologisches Alter und ein älteres biologisches Alter haben. Das macht aus uns zwar noch keinen Benjamin Button, aber dafür einen Menschen, der mit sich selbst im gesunden Einklang leben kann. Auch im Alter!

TIPP FÜR GENIESSER:

WER EINE GUTE KÄSEPLATTE LIEBT, WIRD BEGEISTERT SEIN, DENN SPERMIDIN IST IN KÄSE ENTHALTEN. VOR ALLEM IN CHEDDAR, GOUDA, GRUYERE, MANCHEGO, PARMESAN UND BLAUSCHIMMELKÄSE, DIE ALLE MINDESTENS SECHS MONATE LANG GEREIFT SIND.

spermidineLIFE®
YOUR LIFE. YOUR DECISION.

Bleib so jung

wie Du Dich fühlst

Jetzt mit 2 mg
Spermidin
pro Tagesdosis



Dein täglicher Begleiter zur **Unterstützung Deiner Zellerneuerung.**¹

Damit Du und Deine Zellen so jung bleiben, wie Du Dich fühlst.

Natürlicher Weizenkeimextrakt mit **hohem Spermidingehalt**
In Österreich entwickelt
und klinisch getestet²

Qualität aus
ÖSTERREICH

¹ Zink schützt die Zellen vor oxidativem Stress und hat eine Funktion bei der Zellteilung
² Zur Sicherheit und Verträglichkeit siehe Aging (Albany NY).2018;10(1):19-33 doi:

BAUCHGEFÜHL

DEM EIGENEN



VERTRAUEN

Warum wir wieder mehr Spontaneität im Leben brauchen

Wollen wir nicht alle ein glücklicheres und gesünderes Leben führen? Erfüllt, statt nur voll mit Terminen zu sein? Klingt großartig, oder? Aber der Mensch ist leider ein Gewohnheitstierchen. Einmal mit der Routine angefangen, fällt es uns schwer, dieser einfach so zu entkommen. Autopilot scheint das Motto unseres Lebens zu sein. Das ist praktisch, aber leider auch ganz weit weg von Spontaneität. Dabei ist es gerade diese, die das Leben spannend und lebenswert macht.

WARUM ROUTINEN NÜTZLICH SIND

Jeden Tag arbeiten wir eine scheinbar nie endende Liste von To-dos ab. Am Ende des Tages sind immer noch einige Dinge zu erledigen und wir sind erschöpft, müde, ausgelaugt. Routinen geben unserem Leben Struktur. Es braucht keine Entscheidungsleistung - man folgt einfach dem Weg, den man jeden Tag geht. Und genau da liegt das Problem, denn es kann auch ein Zuviel an Routine geben. Und das macht das Leben vorhersehbar und damit verdammt langweilig.

WAS PASSIERT, WENN WIR AUFHÖREN ZU PLANEN?

Das ist eine ebenso spannende wie auch aufregende Frage.

Denn was ist, wenn Sie nun die Augen schließen und sich mal vorstellen, was alles passieren könnte, wenn Sie von Ihrer Routine abließen? Man müsste das Leben wieder einladen, man müsste offen sein für das Abenteuer, bereit an etwas Neuem teilzunehmen und dabei ganz oft über den eigenen Schatten springen.

A-HÖRNCHEN UND B-HÖRNCHEN

Aber das mit dem „über den eigenen Schatten springen“ ist so eine Sache. Manche von uns sind großartige A-Hörnchen. Sie haben einmal einen Weg eingeschlagen, der funktioniert und deswegen bleibt man auch dabei. Da man nie andere Wege wagt, läuft man auch nicht Gefahr, dass etwas nicht funktionieren könnte. Die B-Hörnchen dagegen haben nur wenig von dieser DNA. Vielmehr halten sie Partner und Umfeld in ständigem Atem, weil sie nur zu gern mit Plan B um die Ecke rauschen und dann einfach mal alles anders machen. Hat etwas von Nah-am-Herzinfarkt-Leben, aber langweilig ist das sicher nicht. Gibt's da aber auch etwas dazwischen?

„BE SPONTANEOUS NOW“

Was hält uns eigentlich davon ab, auch noch als Erwachsene öfters spontan zu sein? Seien wir mal ehrlich: Es ist die Angst vor der Ungewissheit. Die kann leider ganz schön lähmend sein. Der Spontaneität steht das rationale, übervorsichtige und

oft ängstliche Gehirn im Weg. Wir unterdrücken praktisch unser laut plauderndes Gehirn mit festen Routinen und Autopilot-Verhalten. Weil es das ist, was uns vermeintlich Sicherheit gibt. Aber eben auch Langeweile vorprogrammiert.

EINFACH MAL DEM BAUCH DAS RUDER ÜBERLASSEN

Weil Spontaneität aber so viel Lebenslust und Lebensfreude bringt, macht es Sinn, sich dieser Angst zu stellen und einmal dem Bauch, statt dem Kopf, das Ruder zu überlassen. Und mit einigen, wenigen Kniffen kann das auch gelingen - man muss es nur versuchen!

1. Es braucht eine Umgebung, die Spontaneität begünstigt.
Fragen Sie zuerst Ihre Freunde, ob Sie zu berechenbar sind. Die Antworten könnten unangenehm sein, aber hören Sie aufmerksam zu. Denn Menschen, die Sie gut kennen, sind in der Lage, Bereiche zu sehen, in denen Sie sich verbessern können.

2. Loslassen ist angesagt!
Einschränkende Überzeugungen müssen jetzt ins Boot nach Nimmerland gesetzt werden. Oft hat man im Leben Glaubenssätze übernommen, die einen persönlich zurückhalten. Finden Sie heraus, welche Verhaltensweisen Sie seltsam finden, wie etwa, einfach ein Gespräch mit einem Fremden anzufangen. Kennen Sie Ihre Einschränkungen, dann lassen sie diese los. Am besten macht man das, indem man die Welt wieder mit den Augen eines Kindes sieht, also vorurteilsfrei. Denn die einzige Möglichkeit, neue Erkenntnisse zu gewinnen, besteht darin, regelmäßig neue Dinge auszuprobieren - wie ein Kind, das sich wenig Gedanken macht, sondern es einfach tut.

3. Zeitfresser reduzieren!
Die Couch ist der liebste Platz am Abend - gern kombiniert mit Fernsehen? Alternativ ist es sinnloses Surfen im Internet? Beide Aktivitäten verschlingen große Teile an Zeit und sind die perfekte Ausrede faul statt spontan zu sein. Legen Sie diese „Krücken“ ab und lassen sie sich auf das Leben draußen ein. Dann fällt es viel leichter, unbeschwerter zu handeln.

Der Weg ist das Ziel!

Das Ziel ist, die eigene Komfortzone zu verlassen oder zumindest zu erweitern. Sich mit Risiken wohler zu fühlen und wieder ein Vertrauen auf den eigenen Bauch zuzulassen.

Wir alle sollten mehr auf unser eigenes Glück achten, so viel dafür tun, wie wir nur können - und eine Möglichkeit das zu erreichen ist, spontaner zu sein. Das heißt aber nicht, dass man sich jetzt umgehend 400 Euro High Heels kaufen oder sich über Nacht ein wildes Tattoo stechen lassen muss :-).

APOTHEKEN TIPP



DAS TÄGLICHE MIKRONÄHRSTOFF-PLUS

Im stressigen Alltag ist es oft schwierig, sich gesund und vitalstoffreich zu ernähren. Wenn wir weniger Mikronährstoffe aufnehmen, als der Organismus benötigt, leidet darunter über kurz oder lang unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die komplexe MULTIVIT all in one Formel versorgt den Körper umfassend mit Vitaminen, Spurenelementen, Magnesium und wertvollen Pflanzenstoffen und trägt damit zur Deckung des täglichen Mikronährstoff-Bedarfs bei.

MULTIVIT all in one

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



JETZT WIRD'S HEISS!

Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

Genuss-Momente

Die Liebe zur Wärmetherapie in zahllosen Formen teilen wir wohl alle. Besonders dann, wenn die kalte Jahreszeit einzieht. Die angenehme Wärme schenkt uns einen Augenblick der Ruhe, des Zurücklehns und der Entspannung. Es sind Momente des absoluten Wohlfühlens, wenn die Wärme ganz bei uns ankommt.

Die Textil-Sauna

Den Finnen wird die Erfindung der Sauna zugeschrieben und es gibt schätzungsweise zwei Millionen Saunen für eine Bevölkerung von 5,3 Millionen. Regelmäßige Saunabesuche verringern das Risiko von Herzkrankheiten, neurokognitiven Störungen bis hin zu Hauterkrankungen, Arthritis und Atemwegserkrankungen. Aber auch unsere Psyche profitiert vom Saunieren. Einmal

pro Woche genutzt, kann es Depressionen lindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Da es eine signifikante Anzahl an Menschen gibt, die sich beim Nacktsein in der Sauna unwohl fühlen, gibt es immer mehr Textil-Saunen. Egal, ob Sauna-Anfänger oder Familien mit Kindern - die Textilsauna ist eine gute Alternative, um auch in Badekleidung schwitzen zu können.

Ist eine Infrarotsauna besser als eine herkömmliche Sauna?

Wem die hohen Temperaturen einer traditionellen Sauna zu viel sind, dem kann eine Infrarotsauna die Vorteile einer Sauna ohne extreme Hitze bieten. Anstelle von erhitzter Luft werden Infrarotlampen genutzt, um den Körper zu erwärmen. Diese Wärme dringt leicht in das menschliche Gewebe ein und erwärmt den Körper, bevor die Luft warm wird. Da diese Art der Wärme tiefer

eindringt als erwärmte Luft, kommt es auch zu intensiverem Schwitzen bei einer niedrigeren Temperatur. Infrarotsaunen helfen beim chronischen Müdigkeitssyndrom, verringern Muskelkater und verbessern die Erholung nach dem Krafttraining.

Die gesundheitlichen Vorteile des Saunierens:

1. Entgiftung & Entschlackung
2. Stärkung des Immunsystems
3. Abbau von Stress
4. Entspannung der Muskeln
5. Verbesserung des Hautbilds
6. Förderung der Durchblutung

Natürliches Soledampfbad

Diese Art des Dampfbades sorgt für einen hohen Genuss- und Erholungsfaktor. Sole besteht aus Wasser und Salz und hilft bei der Heilung von unter-

Gestresst? Schon seit etwa 2500 v. Chr. nutzen Kulturen auf der ganzen Welt die Kraft von Wasser und Dampf zur Reinigung, Heilung und Geselligkeit. Seither gehören Saunieren und Dampfbaden zu den beliebtesten und ältesten Methoden, um sich zu entspannen.

**Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!**

schiedlichen Hauterkrankungen wie auch bei der intensiven Reinigung der Schleimhäute. Die Inhalation des Salzes kann auch Infektionen und Erkältungen vorbeugen. 15 Minuten im Dampfbad genügen in der Regel für einen positiven, gesundheitlichen Effekt. Aber auch ein längerer Genuss des Soledampfbads ist unbedenklich möglich. Experten haben festgestellt, dass Soledampfbäder auch gut bei fast unheilbaren Beschwerden, wie Allergien, sind.

Zeit für mich

Auch wenn Schwitzen nicht alles heilen kann, fühlt es sich gut an und trägt zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Die angenehme Wärme hilft uns zu entspannen, steife oder verspannte Muskeln zu lockern, Gelenkschmerzen zu lindern und dringend benötigte Zeit für sich selbst zu nehmen.

Also dann:
**Sauna an &
genießen!**



Sie wollen die Saunawelt im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 25 und freuen Sie sich auf Ihren „Genuss-Moment.“



HOTEL SEEHOF

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★

**ALLE KONTAKTDATEN
AUF EINEN BLICK**

HOTEL SEEHOF

Kranzach 20
6345 Kössen

Tel.: +43 5374 5661

Mail: info@seehof.com

Web: www.seehof.com



Am 12. Oktober ist Welt-Rheumatag. Doch wie viel wissen Sie über die Arthritis? Der Begriff umfasst eine Reihe von Erkrankungen, die mit Entzündungen und Schmerzen in den Gelenken einhergehen - und das Alter ist ein großer Risikofaktor. Und wussten Sie, dass es mehr als 100 Arten von Arthritis gibt? Zu den häufigsten gehören Osteoarthritis, rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis und Gicht.

OSTEOARTHTRITIS

Es ist die Form der Arthritis, an der die meisten Menschen leiden, die von der Krankheit betroffen sind. Hierbei handelt es sich um einen „Verschleiß“. Er entsteht, wenn die Gelenke überbeansprucht werden und tritt in der Regel mit zunehmendem Alter auf. Dabei verliert man den sogenannten Stoßdämpfer im Körper - den Knorpel, das gleitfähige Material, das die Knochenenden bedeckt. Es baut sich allmählich ab. Neben dem Alter können auch Gelenkverletzungen oder Übergewicht Osteoarthritis verursachen. Knie, Hüften, Füße und Wirbelsäule sind am häufigsten betroffen. Die Krankheit tritt schleichend über Monate oder Jahre auf und oft bemerkt man nur, dass das betroffene Gelenk schmerzt.

› Die Symptome

Sie hängen davon ab, welches Gelenk betroffen ist. Sie äußern sich in tiefen Schmerzen, Schwierigkeiten beim Anziehen oder Haare kämmen, beim Greifen, Bücken, Sitzen oder Treppensteigen. Auch eine Morgensteifigkeit tritt ein, die aber normalerweise weniger als 30 Minuten anhält.

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Diese Autoimmunerkrankung lässt das Immunsystem Teile des Körpers angreifen, insbesondere die Gelenke. Das führt zu Entzündungen, die schwere Gelenkschäden verursachen können, wenn sie nicht behandelt werden. Bei der rheumatoiden Arthritis sind in der Regel parallele Gelenke auf beiden Seiten des Körpers betroffen, z. B. beide Knie oder Hände. Die Symptome können allmählich auftreten oder plötzlich beginnen. Sie sind oft schwerer als bei Osteoarthritis.

› Zu den häufigsten Symptomen gehören

Die rheumatoide Arthritis betrifft in der Regel mehrere Gelenke und äußert sich in Schmerzen, Steifheit und Schwellungen in Händen, Handgelenken, Ellbogen, Schultern, Knien, Knöcheln, Füßen, Kiefer und Nacken. Die Morgensteifigkeit kann stundenlang oder sogar fast den ganzen Tag andauern.

PSORIATISCHE ARTHRITIS

Menschen mit dieser Erkrankung haben eine Entzündung der Haut und der Gelenke. Psoriasis verursacht fleckige, erhabene, rote und weiße Bereiche entzündeter Haut mit Schuppen. Sie treten meist auf Ellenbogen- und Kniespitzen, der Kopfhaut, dem Bauchnabel und der Haut um die Genitalien oder den Anus auf. Diese Art von Arthritis beginnt in der Regel zwischen 30 und 50 Jahren, kann aber auch schon in der Kindheit beginnen. Sie ist bei Männern und Frauen gleichermaßen verbreitet.

› Die Symptome

Bei Psoriasis-Arthritis schwellen die Finger und Zehen an. Oft sind auch die Fingernägel verfärbt.

GICHT

Gicht ist eine Form der entzündlichen Arthritis, verursacht aber keine körperweite Entzündung. Betroffen sind meist der große Zeh oder ein anderer Teil des Fußes. Bei der Gicht handelt es sich um eine Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gelenk. Beginnt die Gicht, wacht man in der Nacht mit einem plötzlichen, stechenden Schmerz im großen Zeh auf. Der Anfall dauert zwischen drei und zehn Tagen und es kann Monate oder Jahre dauern, bis ein weiterer Gichtanfall kommt. Mit der Zeit können Gichtanfälle aber häufiger werden und auch länger andauern.

> Die Symptome

Gicht tritt fast immer schnell auf, mit intensiven Gelenkschmerzen im großen Zeh, aber auch in den Knöcheln, Knien, Ellbogen, Handgelenken oder Fingern.

LUPUS

Lupus ist eine komplexe, entzündliche Autoimmunerkrankung, welche die Gelenke und viele Organe im Körper befällt. Man weiß nicht genau, was Lupus verursacht, warum das Immunsystem aus dem Gleichgewicht kommt. Denn anstatt Viren und andere Eindringlinge zu bekämpfen, verursacht es Entzündungen und Schmerzen im ganzen Körper, von den Gelenken über die Organe bis hin zum Gehirn.

> Breite Symptome

Lupus macht sich durch schmerzhafte, geschwollene Gelenke bemerkbar, sowie durch Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwellungen an den Füßen, Beinen, Händen oder um die Augen, Hautausschlägen, Wunden im Mund, Sonnenempfindlichkeit und Haarausfall.

FRAUEN ERKRANKEN HÄUFIGER ALS MÄNNER

Frauen bekommen Arthritis später als Männer - aber wenn sie sie bekommen, tut es mehr weh. Arthritis betrifft bei Frauen in der Regel andere Gelenke als bei Männern. Sind bei Männern häufiger die Hüftgelenke betroffen, so sind es bei Frauen die Hände und Knie. Wie kommt es aber dazu? Die Sehnen von Frauen bewegen sich mehr, weil sie wegen der Geburt elastischer und somit anfälliger für Verletzungen sind. Auch die breiteren Hüften von Frauen beeinflussen die Ausrichtung der Knie, sodass die sie anfälliger für bestimmte Arten von Verletzungen sind, die später Arthrose auslösen können.

WAS ABER TUN, WENN GELENKSCHMERZ EINTRIT?

Kurkuma-Präparate helfen gegen Schmerzen bei Arthrose und rheumatoider Arthritis. Sie sorgen für eine bessere Beweglichkeit, denn sie hemmen die Bildung von Entzündungsbotenstoffen und den Abbau von Gelenksknorpel. Auch Weihrauch kann helfen, denn das Harz des Boswellia-Baumes wird auch als Heilmittel gegen Gelenksbeschwerden eingesetzt. Es soll vor allem gegen die für Arthrose typischen Entzündungen helfen. Ebenso ist es die Verwendung von Hyaluronsäure, die den Knorpelabbau bei Gelenksbeschwerden verzögert und die Viskosität der Gelenkflüssigkeit erhöht. Damit entsteht auf der Oberfläche des Gelenkknorpels eine Schutzschicht und Schmerzen werden gelindert.

APOTHEKEN TIPP



FÜR DIE GELENKSFUNKTION

Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und Kollagenfasern sowie der Gelenksflüssigkeit erforderlich sind. Für Gesunderhaltung, reibungslose Bewegung und Stoßdämpfung: Glucosamin und Chondroitin. Für den körpereigenen Knorpelaufbau: MSM (biologisch gut verwertbarer Schwefel). Für Stoßdämpfung und Schmierung: Hyaluronsäure mit hoher Wasserbindungskapazität.

GELENKFIT

90 KAPSELN

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



DARMTRÄGHEIT KENNT KEIN ALTER



Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?



Egal, ob beim Neugeborenen oder im Alter - Darmträgheit ist ein Leiden, dass nicht nur unangenehm, sondern auch schmerzhaft ist und mit Ängsten einhergeht. Denn die Ursachen können vielfältig sein und die Anamnese umso umfangreicher. Bis eine individuelle und hilfreiche Lösung gefunden ist, dauert es manchmal.

Etwa jeder Fünfte leidet unter Verstopfung. Darmträgheit betrifft dabei überwiegend Frauen und Menschen in höherem Alter. Eine Verstopfung liegt dann vor, wenn die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche passiert und die ausgeschiedene Stuhlmenge geringer ist, als gewohnt. Wenn der Stuhl zudem hart und trocken ist, sowie nur unter starkem Pressen ausgeschieden wird, spricht man von Verstopfung. Häufig ist die Verstopfung von Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit begleitet.

DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN

Die häufigste Form der Verstopfung passiert, weil der Darm sich nur wenig bewegt und sein Inhalt nur langsam vorwärts geschoben wird. Dadurch wird der Stuhl fest und hart. Verstärkt wird die Darmträgheit durch eine ballaststoffarme Ernährung, eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung.

UNANGENEHME SYMPTOME

Viele Betroffene leiden unter einem unangenehmen Völlegefühl, Unwohlsein, Frösteln und einem Blähbauch. Der Stuhlgang ist oft schwierig, sogar schmerzhaft. Es braucht starkes Pressen für die Ausscheidung von kleinen, harten Kotportionen („Schafsköttel“, „Kaninchenknödel“). Auch Magenschmerzen und Übelkeit können als Symptome dazukommen.

DAUERHAFT VERSTOPFUNG MIT SCHWEREN FOLGEN

Die wohl gefürchtetsten Komplikationen einer anhaltenden Verstopfung sind Hämorrhoiden und Inkontinenz. Durch den chronischen Druck kann die Darmwand kleine Löcher bekommen. Dann bilden sich dort Ausstülpungen, die sich entzünden können. Auch Analfissuren zählen zu den Komplikationen.

BABYS STUHLGANG

Eine Hebammenregel lautet: Zehnmal täglich oder einmal in zehn Tagen Stuhlgang ist bei Säuglingen ganz normal. Ist das Baby krank oder zahnt, kann es zu Veränderungen der Verdauung kommen. Auch beliebte Beikost-Klassiker, wie beispielsweise Karotte, Banane oder roh geriebener Apfel, können Verstopfung verursachen. Aber die Phase, in der Kinder oft von Verstopfung geplagt sind, ist, wenn sie lernen, ihre Ausscheidungen zu kontrollieren. Also die Phase des Sauberwerdens. Bei Kleinkindern kann es bei gravierender Verstopfung sogar nötig sein, stuhl lösende Mittel zu geben - in enger Absprache mit dem Arzt.

VERDAUUNGSPROBLEME IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändert sich der gesamte Magen-Darm-Trakt. Kommt es zur Verstopfung, sind dafür altersbedingte Veränderungen an Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen verantwortlich. Auch Medikamente, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, eine falsche Ernährungsweise, Bewegungsmangel u. v. m., können eine Verstopfung begünstigen.

ABER WAS KANN HELFEN?

Die Therapie der Verstopfung richtet sich nach der Ursache. Sind Krankheiten und Medikamente als Ursache auszuschließen, helfen die richtige Ernährung und Bewegung in der Regel, die Verstopfung zu lindern oder gar zu lösen. Empfehlenswert bei Beschwerden mit Darmträgheit sind etwa 35 Gramm Ballaststoffe täglich. Aber man sollte unbedingt ausreichend dazu trinken, denn Ballaststoffe quellen und benötigen dazu Flüssigkeit. Gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ebenso, die Darmflora nachhaltig zu stärken. Dazu gehören Probiotika mit Milchsäurebakterien, Präbiotika, welche das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern oder sogenannte Symbiotika – eine Kombination aus beiden.

ABFÜHRMITTEL AUS DER APOTHEKE

Nicht immer aber reichen die Basismaßnahmen aus, um das Leiden zu lindern. Dann können freiverkäufliche Abführmittel (Laxanzien) weiterhelfen. Pulver zur Herstellung einer Trinklösung, erhöhen das Stuhlvolumen und erleichtern damit den Stuhlgang. Auch Klistiere oder Abführzäpfchen aus der Apotheke können eingesetzt werden, um den Stuhlgang kurzfristig zu erleichtern.

BEWEGUNGSTHERAPIE

Damit der Darm wieder richtig in Gang kommt, muss er

bewegt werden. Denn Sport beschleunigt die Verdauung. 10.000 Schritte pro Tag sollten angestrebt werden. Aber auch die Haltung beim Klo Gang kann verbessert werden: Studien belegen, dass die natürliche Hockhaltung einer Verstopfung effektiv entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – so fällt die Entleerung leichter.

TIPPS BEI VERSTOPFUNG:

1. **Flüssigkeit:** Vermehrtes Trinken bringt die Verdauung in Schwung.
2. **Bewegung:** Ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Gymnastik und Massagen der Bauchdecke helfen.
3. **Ballaststoffzufuhr:** Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil verbessern die Verdauung und beugen einer Verstopfung vor.
4. **Trockenobst:** Getrocknetes Obst unterstützt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe. Dazu unbedingt ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen!
5. **Vergorene Milchprodukte:** Molke, Kefir, Naturjoghurt, Butter-, Sauer- und Acidophilusmilch regen die Verdauung an.
6. **Zeit zum Essen:** Gut gekaut, ist halb verdaut.

OMNi
BiOTiC®



Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® Aktiv:
Jeden Tag – in jedem Alter.
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.

Bis 15.12.2022:
**€ 2,-
Gutschein**
für OMNi-BiOTiC®
Aktiv (60 g)*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® Aktiv (60g) bis 15. Dezember 2022. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84909

KENNEN SIE IHR PERSÖNLICHES RISIKO?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!



Schätzungen zufolge weiß die Hälfte aller derzeit mit Diabetes lebenden Erwachsenen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind. Und auch wenn viele wissen, dass eine Gewichtszunahme oder Bewegungsmangel zu Diabetes führen können, kennen doch nur wenige das eigene Risiko zu erkranken. Anhand eines einfachen Tests kann man abschätzen, wie wahrscheinlich eine Erkrankung eintreten kann. Die Durchführung unseres Tests dazu dauert nur wenige Minuten.

WAS IST DIABETES ÜBERHAUPT?

Diese weit verbreitete Krankheit macht durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel auf sich aufmerksam. Dabei unterscheidet man in Diabetes Typ 1 und Typ 2. Letzterer tritt aber erst in späteren Jahren auf und hängt oft mit einem bestimmten Lebensstil zusammen.

Auch ist es möglich, an Diabetes zu erkranken, wenn man sportlich ist, sich richtig ernährt und ein gesundes Körpergewicht hält. Warum? Einfach aufgrund genetischer Veranlagung. Die Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken ist aber höher, wenn man zu den Risikogruppen gehört. Und das eigene Risiko steigt an, wenn:

**MACHEN SIE DEN TEST!
KREUZEN SIE DREI MAL ODER
ÖFTERS „JA“ AN, SOLLTEN SIE
MIT IHREM ARZT IHR RISIKO
FÜR DIABETES BESPRECHEN.**

| | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Sie sind 45 Jahre oder älter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sie sind bereits übergewichtig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sie treiben zu wenig Sport. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sie haben hohen Blutdruck. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sie haben schon einmal regelmäßig Medikamente gegen Bluthochdruck eingenommen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei Ihnen wurde schon einmal ein hoher Blutzuckerspiegel festgestellt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sie hatten bereits Schwangerschaftsdiabetes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sie haben Geschwister oder ein Elternteil mit Diabetes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sie essen nur selten Obst und Gemüse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taillenumfang Männer über 102 cm. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taillenumfang Frauen über 88 cm. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





SYMPTOME EINER DIABETESERKRANKUNG

Diese treten zwar nicht bei jedem Menschen auf die gleiche Weise auf, aber wenn Sie eines dieser Symptome immer wieder verspüren, sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt aufsuchen:

- › *erhöhter Durst*
- › *erhöhter Appetit*
- › *ungeklärte Gewichtsabnahme*
- › *häufiger Harndrang*
- › *langsam heilende Wunden*
- › *Beginn einer verschwommenen Sicht*
- › *erhöhte Blutzuckerwerte, auch wenn sie nur leicht erhöht sind*
- › *Müdigkeit und/oder Reizbarkeit*

LASSEN SIE SICH RECHTZEITIG UNTERSUCHEN

Wenn es Anzeichen dafür gibt, dass Sie an Diabetes leiden, sollten Sie Ihren Arzt anrufen, einen Bluttest machen und sich untersuchen lassen. Wenn Sie sich rechtzeitig über Ihr Risiko für diese Krankheit informieren, können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Plan erstellen, der Sie davor bewahrt, diese Krankheit überhaupt erst zu entwickeln.



Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

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



Bis 15.12.2022:
**€ 2,-
Gutschein**
für OMNi-BiOTiC®
METAtox (30 Stk.)*
Art.-Nr. 84912



Institut
AllergoSan

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

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stk.) bis 15. Dezember 2022. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84912



RELEX SMILE LASIK ODER LASEK

WIR LASSEN UNS LASERN!

Egal, ob beim Masken tragen in der Pandemie, beim Sport in der Sonne, beim Baden, Skifahren oder Herumtoben mit den Kindern: eine Brille kann manchmal störend sein. Kontaktlinsen sind dabei schon eine große Hilfe, aber die moderne Medizin hat Augenkorrekturen mit dem Laser mehr als salonfähig gemacht. Bei der Suche nach der geeigneten Behandlung, stößt man aber auf allerlei Abkürzungen, die mehr als verwirrend sein können. Wir geben einen klaren Blick auf die Methoden der Laserkorrekturen.

RELEX SMILE VS. LASIK VS. LASEK

Es werden hauptsächlich drei Lasertypen angewendet: ReLEx SMILE, LASIK und LASEK. Mit Hilfe von Lasern wird das Gewebe neu geformt, das den Körper der Hornhaut, sprich das vordere Fenster des Auges, bildet. So können Brechungsfehler der Hornhaut beseitigt werden, wie Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit. Es ist allein die Vorgehensweise, welche die Unterschiede der Laser-Methoden ausmacht.

LASEK: DER URSPRUNG DER AUGENLASERTECHNOLOGIE

Mit der LASEK-Methode können alle Brechungsfehler behandelt werden - das gesamte Spektrum der Kurzsichtigkeit, des Astigmatismus und der Weitsichtigkeit. Das bietet keine andere Methode. LASEK ist zudem das ursprüngliche Laserverfahren, mit dem Chirurgen seit den 1980er-Jahren Hunderttausende von Patienten erfolgreich behandelt haben. Im Allgemeinen sollte LASEK nur dann eingesetzt werden, wenn eine der anderen zwei Methoden (LASIK oder ReLEx SMILE) nicht möglich ist.

NACHTEILE DER LASEK-METHODE

Bei dieser Behandlung wird das Epithel vollständig entfernt. Es wird aber nicht entsorgt, sondern nur vorübergehend zur Seite geschoben. Der Chirurg kann nun die darunter liegende permanente Schicht, die Hornhaut, neu formen. Anschließend wird das Epithel zurückgeschoben. Zum Schutz der Oberfläche wird eine Kontaktlinse als Verband angelegt. Da es mehrere Tage dauert, bis die äußere Schicht die Augenoberfläche wieder besiedelt hat, nimmt dieses Verfahren die längste Erholungszeit in Anspruch.

LASIK: DAS HERZSTÜCK DER AUGENLASERCHIRURGIE

LASIK ist die beliebteste Augenlaser-Behandlung. Hierbei wird mit dem Laser ein dünner Lappen erzeugt, der das Epithel und einen kleinen Teil des Stromas, des permanenten Gewebes, einschließt. Man muss sich das wie eine kleine Tür im Epithel vorstellen. So kann der Chirurg die permanente Schicht neu formen, und die Tür („Flap“) wird anschließend wieder eingesetzt. Es wird keine Kontaktlinse zum Schutz des Gewebes benötigt, lediglich die Tür-Ränder müssen abgedichtet werden.

VORTEILE DER LASIK METHODE

Im Gegensatz zur LASEK-Methode, bietet LASIK eine schnellere Heilungszeit. Denn hier wird nicht die Oberflächenschicht des Auges entfernt, sondern nur der hauchdünne, klappbare Flap eingeschnitten. Da dieser nach der OP wieder in seine ursprüngliche Position zurückgebracht wird, müssen lediglich die Ränder heilen. LASIK-Patienten können innerhalb von 24 Stunden nach dem Eingriff wieder arbeiten gehen.

RELEX SMILE

Es ist die modernste Methode der Augenlaserchirurgie, minimalinvasiv und völlig „flapless“, d. h. ohne den Schnitt einer Tür im Gewebe. Er ist auch der Laser mit dem geringsten Druckanstieg im Auge; der Patient spürt während des Ein-

griffs nichts. Lediglich ein winziger Einschnitt in die Hornhaut wird bei dieser Methode vorgenommen: wie ein Schlüsselloch. Dieser winzige Tunnel geht von der Oberfläche durch das Epithel bis hinunter zu der Stelle, an der das Zielgewebe entfernt werden kann. Das wohl faszinierendste daran: Der gesamte Vorgang dauert weniger als vier Minuten.

VOR- UND NACHTEILE VON RELEX SMILE

Ein deutlicher Vorteil der Methode ist die schnelle Heilung. Da das Epithel nur wenig gestört wird, beginnt das Auge fast sofort zu heilen. Und während die herkömmliche Augenlaserchirurgie nur Sehstärken bis zu einem Maximum von -8 bis -10 korrigieren kann, ist ReLEx SMILE in dieser Hinsicht eine Revolution. Denn sie kann auch Menschen mit dünner Hornhaut und Sehstärken von mehr als -10 erfolgreich behandeln. Sie ist derzeit aber nur für Kurzsichtigkeit und Astigmatismus verfügbar.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Wahl der richtigen Augenlaser-Behandlung ist eine besondere Aufgabe. Eine Untersuchung durch Ihren Augenarzt kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Form der Augenkorrektur für Sie die richtige ist. Nebenwirkungen der Behandlungen, wie trockene Augen, können durch Augentropfen aus der Apotheke gut geheilt werden. Einer klaren, scharfen Sicht steht also nichts mehr im Weg!



Trockene, gereizte Augen?

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

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



Entgeltliche Einschaltung



CH-20220210-32

GEFRAGT AM MARKT



Unser Apothekenschaufenster

FATBURNER

- *Stoffwechsel-stimulierende Pflanzenextrakte hemmen den Appetit und kurbeln die Fettverbrennung an*
- *Chitosan bindet Fette aus der Nahrung*
- *Biotin, Zink und Chrom unterstützen den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß*
- *Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei*

60 Stk



HAUT-HAARE-NÄGEL

- *Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei*
- *Biotin unterstützt die Erhaltung normaler Haut und Haare*
- *Kupfer trägt zu einer normalen Pigmentierung der Haut und der Haare bei*
- *mit wertvollen Extrakten aus Bambussprossen, Perlhirse und dem Vitalpilz Polyporus umbellatus*

60 Stk

GLÜCKSMOMENTE

- *Nährstoff-Formel zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens*
- *die Vitamine des B-Komplexes und Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei*
- *mit L-Phenylalanin, einem Baustoff für die körpereigene Synthese von Glückshormonen*

60 Stk



Rätself & Gewinnen



HOTEL SEEHOF

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★



1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Frühstück
im HOTEL SEEHOF.
www.seehof.com

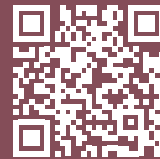
2. & 3. PREIS**

MULTIVIT all in one

Infos zum Produkt
auf Seite 11.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



Auf welcher portugiesischen Insel können Sie dem Herbstief entfliehen?

M

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.12.2022.

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

Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



KÜRBIS-PIZZA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

PIZZATEIG

- › 310 g Weizenmehl
- › 190 g Dinkelvollkornmehl
- › 350 g Wasser (Zimmertemperatur)
- › 6 g Trockenhefe
- › 14 g Salz

BELAG

- › 1/4 Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- › 150 g veganes Joghurt (am besten Sojajoghurt)
- › 1/2 TL getrockneter Thymian
- › 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- › 1 TL italienische Kräuter
- › 1 TL Kräutersalz
- › 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- › Kürbiskerne
- › Kürbiskernpesto*

1.

Für den Pizzateig das Wasser mit der Trockenhefe in eine große Schüssel geben, verrühren und für 8 Minuten stehen lassen. Das Mehl mit dem Salz vermischen, zur Hefe-Wassermischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 1-2 Minuten kneten, auf der Arbeitsfläche liegen lassen, mit einem feuchten Tuch abdecken und für 20 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig für eine weitere Minute kneten, danach in eine geölte Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Für 1,5 Stunden gehen lassen.

2.

Für den Belag den Kürbis in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin, italienische Kräuter, Kräutersalz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen und den Ofen auf 230-250° Ober-/Unterhitze vorheizen.

3.

Den Teig in 4 gleichgroße Stück teilen, zu Kugeln formen und mit einem Tuch abdecken. Die Teigkugeln nacheinander mit den Händen zu runden Pizzen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Pizza mit der Joghurtsauce bestreichen und mit den Kürbisscheiben belegen, Kürbiskerne darüber streuen und im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig ausbacken (12-15 Minuten).

4.

Die fertige Pizza mit frischem Kürbiskernpesto* garnieren und genießen!



KÜRBISKERNPESTO

- 3 EL Kürbiskerne
- 1 EL Hefeflocken
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 20-30 Basilikumblätter
- 1 Blatt Grünkohl (wahlweise)
- 1/2 EL gemahlene Leinsamen
- 2 Knoblauchzehen (wahlweise)
- 100 ml hochwertiges Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und fein mixen.



@theveganallrounder



theveganallrounder.com



FAQ

Eure Fragen Unsere Antworten

Was passiert, wenn ich Grippemittel überdosiere?

Einige Grippemittel, die den Wirkstoff Pseudoephedrin enthalten, können in einer bestimmten Menge ein kleines Delirium provozieren und in Folge zu Magenschmerzen führen. Es ist wichtig, den Anweisungen des Apothekers oder dem Beipackzettel, in Bezug auf die Einnahme, zu folgen, um eine Überdosierung zu vermeiden.

Kann es sein, dass mein Medikament meine Haut sonnenempfindlicher macht?

Ja! Blutdrucksenker, Schmerzmittel oder Antibiotika können die Haut sonnenempfindlicher machen. Ein guter Sonnenschutz ist auch im Herbst wichtig. Fragen Sie im Zweifelsfall in Ihrer Apotheke nach.

Ich habe immer Probleme, Tabletten zu schlucken. Gibt es einen Trick?

Es gibt einen Schlucktrick, der vielen hilft. Dazu braucht es eine kleine Flasche Wasser. Nun die Tablette auf die Zunge legen, die Lippen dicht um die Flaschenöffnung legen und schnell einen kräftigen Schluck Wasser einsaugen. Die Tablette wird so automatisch mit geschluckt.

Kann der Genuss von Grapefruits die Wirkung meiner Pille beeinflussen?

Der Inhaltsstoff Naringenin in Zitrusfrüchten, insbesondere Grapefruits, können tatsächlich die Wirkung der Pille auf den Körper negativ beeinträchtigen. Die Wirkung der Pille wird zwar nicht geschwächt, aber der Spiegel des Östrogen im Blut erhöht sich. Damit steigt die Gefahr von Thrombose. Außerdem kann es zu Nebenwirkungen wie Brustspannen kommen.

Meine Hämorrhoiden schmerzen extrem. Was kann ich für eine schnelle Linderung tun?

Ohne Rezept sind örtlich betäubende Mittel mit den Wirkstoffen Lidocain oder Quinisocain erhältlich. Sie lindern Juckreiz und Schmerzen schnell. Bei stark angeschwollenen Hämorrhoiden helfen auch kühle Auflagen auf den After. Wenn nach einer Woche noch keine Besserung der Beschwerden eingesetzt hat, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Manchmal plage ich mich sehr, Tablettenpackungen zu öffnen. Gibt es dafür Lösungen?

Praktische Helfer aus der Apotheke sind die ideale Lösung für Medikamentenpackungen, die problematisch zum öffnen sind. Erhältlich sind Tablettenausdrücker, um Tabletten oder Kapseln leichter aus dem Blister zu drücken, Tablettenteiler, Verschlussöffner für Fläschchen und Applikationshilfen für Augentropfen. Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.

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

60 KAPSELN

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



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