



JAUNTAL-APOTHEKE

# G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



WINTER 2022/23

## GESUNDHEIT DES MAGENS

WIE SIE SICH AUF DIE GESUNDHEIT  
DES GESAMTEN KÖRPERS AUSWIRKT

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

### NICHT NUR VITAMINE

Welche Mineralstoffe für das  
Immunsystem wichtig sind

### DÜNNES UND FEINES HAAR

Die Ursachen und  
was hilft

# INHALT

## EDITORIAL

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

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

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

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

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

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, Schlüsselglück, Hotel  
Goldener Berg - www.goldenerberg.at

**4**

### Allergie- vorbeugung

Wie wir uns bereits im Winter auf allergische Reaktionen vorbereiten können

**6**

### Dünnes und feines Haar

Die Ursachen und was hilft

**8**

### Gesundheit des Magens

Wie sie sich auf die Gesundheit des gesamten Körpers auswirkt

**10**

### Detox & Yoga

Warum Körper und Geist Winter-Yoga lieben

**12**

### Jetzt geht's dem Husten an den Kragen

Hustenarten erkennen und richtig bekämpfen

**14**

### Der Metabolismus

Was er ist, ob er beeinflusst werden kann und wie er sich auf Gewicht und Herzfunktion auswirkt

**16**

### Gefragt am Markt

Unser Apothekenschaufenster

**18**

### Nicht nur Vitamine

Welche Mineralstoffe für das Immunsystem wichtig sind

**20**

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

**23**

### Rezept

Rote Rüben Carpaccio

# PROBIERE SACHEN AUS

MENTAL  
TIPP

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

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

**JOANA WEBER**  
SOULCOACH



[www.soulcoach-joana.de](http://www.soulcoach-joana.de)

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



# ALLERGIE- VORBEUGUNG

Wie wir uns bereits im Winter auf allergische Reaktionen vorbereiten können

**I**m Winter können Frühjahrsallergiker endlich mal entspannt durchatmen, oder? Keine rinnende Nase, keine roten Augen und auch das Niesen gehört in der kalten Jahreszeit der Vergangenheit an. Aber nach dem Spiel ist vor dem Spiel! Denn es macht Sinn, sich schon im Winter auf das kommende Frühjahr vorzubereiten, um den Verlauf der Allergie abzumildern.

## KALT, KÄLTER - ODER DOCH LIEBER DER GEDANKE ANS FRÜHJAHR?

Solange man im Winter im warmen Zuhause sitzt, scheint es oftmals verfrüht, über den Frühling und die dazugehörenden Allergien nachzudenken. Das stimmt aber nicht! Denn bereitet man sich schon in der Wintersaison auf die Allergie vor, können Symptome während der gesamten Saison gelindert werden. Gerade jetzt ist die richtige Zeit für einen Allergietest, da im Winter die Pollenbelastung nicht hoch ist und die Tests eine bestehende Allergie genauer bestimmen können.

## 7 WEGE EINER WINTERLICHEN IMMUNTHERAPIE

Eine Pollenallergie ist im Grunde das ganze Jahr über da. Sie kommt aber bei Betroffenen nur zum Vorschein, wenn die entsprechenden Pollen in genügend hoher Konzentration in der Luft sind. Das ist meistens im Frühling der Fall. Mit wenigen Tricks kann man vorbeugen und sein Immunsystem ausreichend auf den Frühling vorbereiten:

1. Vitamin C, Zink, Selen und Kurkuma lassen die Immunantwort im Frühling weniger heftig ausfallen. Sie unterstützen den Körper dabei, mit den Entzündungen umzugehen, die bei allergischen Reaktionen auftreten.
2. Immunmodulierende Extrakte, wie die der Traganthwurzel (auch Astragalus genannt) neutralisieren Allergene. Die Überempfindlichkeit des Immunsystems gegenüber

Pollen wird gesenkt und die Entstehung unangenehmer Allergiebeschwerden kann dadurch verringert werden.

3. Auch mit Hilfe der richtigen Ernährung können Allergien wesentlich gemildert werden. Zu den entzündungshemmenden Lebensmitteln gehören:
  - › **Äpfel:** Ihr Inhaltsstoff Quercetin wirkt entzündungshemmend als auch antihistaminisch.
  - › **Knoblauch:** Er enthält eine Verbindung, die die allergische Reaktion des Körpers minimiert und gleichzeitig das Immunsystem stärkt. Wer Knoblauch nicht mag, kann auf Nahrungsergänzungsmittel mit Knoblauch aus der Apotheke zurückgreifen.
  - › **Fisch:** Thunfisch, Lachs, Makrele - sie alle enthalten Omega 3-Fettsäuren, die dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Auch hier gibt es effektive Omega 3-Produkte in der Apotheke. Lassen Sie sich beraten.
4. Antihistaminika und allergiehemmende Nasensprays sollten schon im Februar eingekauft werden. Eine Vorbehandlung - vor Beginn der Symptome - kann Entzündungen vorbeugen und dazu beitragen, Allergiesymptome zu lindern.
5. Den Frühjahrsputz können Allergiker gar nicht früh genug machen. Er entfernt Staub und Pollen, die sich bereits ihren Weg ins Haus gebahnt haben. Wichtig ist auch, die Vorhänge zu waschen und sogar die Möbel abzusaugen.
6. Wer einen Garten hat, sollte beim Frühjahrsputz in selbigem eine Maske tragen. So verhindert man das Einatmen von Allergenen. Nach der Gartenarbeit unbedingt duschen, Haare waschen und die gesamte Kleidung reinigen, sonst verteilen sich die Pollensporen leicht im ganzen Haus.
7. Im Auto sollte im Winter unbedingt der Luftfilter gewechselt werden.





### NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, DIE HELFEN

Neueste Forschungsergebnisse zeigen auch, dass Probiotika wichtig zur Vorbeugung und Behandlung von Allergien sind. Denn sie stärken das Immunsystem, indem sie die körpereigene Abwehr gegen Fremdstoffe verbessern. Auch Schwarzkümmelöl rückt immer mehr in den Fokus der allergievermindernden Produkte. Seine aktiven Bestandteile können ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem wiederherstellen. Praktischerweise besteht die Möglichkeit, das Öl auch einfach als Kapseln zu schlucken. Wer mit Schüssler-Salzen arbeitet, setzt in der symptomfreien Zeit Calcium phosphoricum, Kalium sulfuricum und Natrium sulfuricum ein (2, 6, 10). Dazu werden je zehn Tabletten in einem Liter Wasser gelöst und schluckweise über den Tag verteilt getrunken. Auch Aronia-Kapseln wirken sich positiv auf das Immunsystem aus.

### ABER ES GIBT SIE AUCH, DIE LEBENSMITTEL, DIE EINE ALLERGIE VERSCHLIMMERN!

Und in diese Kategorie fallen vor allem zwei Lebensmittel: Zucker und Milchprodukte! Da Allergien das Ergebnis eines überlasteten Immunsystems sind, ist gerade eine gesunde Darmflora wichtig, um dieses wiederaufzubauen und zu

stärken. Zucker und Milchprodukte aber bringen die gesunden Darmbakterien ins Ungleichgewicht und verdicken nur den Schleim, der sich schon im Körper angesammelt hat. Hier gilt es also, Zucker zu reduzieren und Milchprodukte durch andere, milchähnliche Alternativen zu ersetzen.

*BEHERZIGT MAN ALL DIESE TIPPS, TRÄGT ES DAZU BEI, DASS DIE ALLERGIE IHREN SCHRECKEN VERLIERT - DAMIT MAN AUCH IM BLÜHENDEN FRÜHLING DAS LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSEN KANN.*



## COLDAMARIS akut Nasenspray abschwellend

Ein typisches Erkältungssymptom ist die verstopfte Nase, die durch ein Anschwellen der Schleimhaut aufgrund vermehrter Flüssigkeitseinlagerung hervorgerufen wird. Bei Patienten mit Heuschnupfen kann eine Infektion mit Erkältungsviren zu einer Verschlimmerung der allergischen Symptome führen. Auch diese Patienten können von der Mehrfachwirkung von Coldamaris akut profitieren: Die hypertone Lösung entzieht dem Gewebe überschüssige Flüssigkeit, die Nasenschleimhaut kann abschwellen und das Durchatmen wird erleichtert. Die enthaltene **Carragelose®** bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut. Dieser Film wirkt als physikalische Barriere gegen äußere Einflüsse, wie das Eindringen von Erkältungsviren. **Carragelose®** ist ein natürlicher, aus Rotalgen gewonnener Wirkstoff.

Bei einem bereits bestehenden Erkältungsschnupfen kann **Coldamaris akut** die Dauer von virusbedingten Erkältungssymptomen verkürzen bzw. vermindern und ein Wiederaufflammen der virusbedingten Erkältungssymptome reduzieren. **Coldamaris akut** wirkt abschwellend bei verstopfter Nase insbesondere bei grippalen Infekten mit viraler Ursache, Schnupfen (Rhinitis) allergischer oder nicht allergischer Natur, sowie bei Nasennebenhöhlenentzündung.

Auch wenn **COLDAMARIS** eine Infektion mit SARS-CoV-2 nicht vollständig verhindert, kann es das Risiko einer Infektion und Virusverbreitung stark reduzieren, wie in klinischen Studien gezeigt werden konnte. **Coldamaris akut** ist hyperton, steril und enthält kein Konservierungsmittel. Durch das spezielle Filtersystem des Sprühaufsatzes bleibt die Lösung auch nach wiederholter Anwendung steril.

*Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 1 Jahr und Erwachsenen.*



Entgeltliche Einschaltung

**Packungsgrößen:**  
20 ml Glasflasche mit Sprühaufsatz  
**Medizinprodukt**  
**Hinweis:** Über Anwendung, Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

# DÜNNES UND FEINES HAAR

## Die Ursachen und was hilft

In der Regel verliert man 50 bis 100 Haare pro Tag. Sind es mehr, führt es zur Ausdünnung des Haares. Dünner werdendes Haar führt aber nicht unbedingt zu Kahlheit. Und mit der richtigen Kur, den richtigen Produkten und den richtigen Tricks kann auch Ihr Haar wieder dicker und gesünder werden.

### HAARAUFSFALL! UND NUN?

Haarausfall ist ein häufiges Problem für viele Menschen, wenn wir älter werden. Es ist beunruhigend, wenn man zum ersten Mal feststellt, dass das Haar dünner und der Haaransatz breiter wird. Der plötzlich auftretende Haarausfall wirft eine Reihe von Fragen auf. Einerseits wachsen uns auf einmal Haare an Stellen, an denen wir sie nicht haben wollen (z. B. am Kinn) und an den Stellen, wo wir sie gern in Hülle und Fülle hätten, werden sie immer dünner und weniger.

### SCHON GEWUSST?

**Auf einem durchschnittlichen Kopf befinden sich etwa 90 000 bis 150 000 Haare.**

## 8 Gründe, warum Haar dünner wird

1. Mit zunehmendem Alter wird die Kopfhaut trockener, was das Wachstum beeinträchtigt, und die Haarschäfte werden im Durchmesser dünner.
2. Ein allgemein schlechterer Gesundheitszustand kann ebenso dazu führen, dass die Haare ausfallen.
3. Einige Medikamente lösen als Nebenwirkung Haarausfall aus.
4. Haare mögen keine Crash-Diäten - eiweißarme Ernährung mit einem Mangel an Eisen führt zu glanzlosem Haar.
5. Ein Mangel an Biotin kann das Wachstum der Haare zum Stillstand bringen.
6. Stress und Angst können zu Haarausfall führen und das Haar dünner werden lassen - denn Stress hindert den Körper daran, die benötigten Nährstoffe zu absorbieren.
7. Haarausfall kann von beiden Seiten der Eltern vererbt werden.
8. Viel Sonne und die damit verbundene UV-Strahlung lässt die Kopfhaut altern und schädigt den Haarschaft.

## WAS ABER HILFT GEGEN DÜNNER WERDENDES HAAR?

Eine ausgewogene Ernährung mit einer Reihe von Proteinen, Fetten und Cerealien ist der erste Schlüssel für die Gesundheit des Haares. Auch Omega 3-Fettsäuren sind wichtig, denn sie liefern Öle, die das Haar glänzend und hydratisiert halten. Am Abend freut sich Ihre Kopfhaut darüber, eine kleine Massage zu bekommen. Das löst Verspannungen und fördert die Durchblutung, welches die Gesundheit der Kopfhaut erhält. Auch spezielle Silikonbürsten, welche man zum Haare waschen nutzen kann, peelen die Kopfhaut sanft und fördern das Haarwachstum.

## PROBIEREN SIE GEZIELTE NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL AUS

Haare haben eine der schnellsten Zellveränderungen im Körper, d. h. sie benötigen eine Menge Nährstoffe. Die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels kann die dringend benötigten Omega 3-Fettsäuren, Vitamin E, Eisen und Zink ganz unkompliziert und effektiv jeden Tag liefern. In Ihrer Apotheke finden Sie eine gute Auswahl passender Produkte, die ganz auf die Bedürfnisse von dünner werdendem Haar ausgerichtet sind. Einige Kombi-Produkte widmen sich der Nährstoffversorgung von beidem: Haut und Haar.

## MIKRONÄHRSTOFFE FÜR GESUNDE HAARE

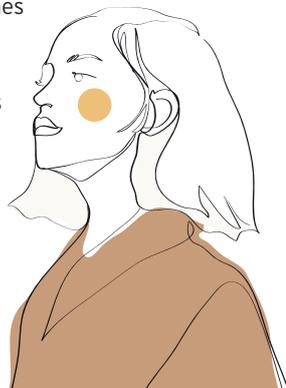
Den meisten Menschen hilft es auch, ein gutes Probiotikum einzunehmen. Denn eine schlechte Darmgesundheit kann die Qualität des Haares wesentlich beeinträchtigen. In den Wintermonaten ist es zudem wichtig, ein Multivitamin oder Vitamin D-Präparat einzunehmen, da der Mangel an Sonnenlicht zu einem Mangel führen kann, der wiederum Haarausfall zur Folge hat.

## KEIN HAARAUFSCHWUND - ABER TROTZDEM DÜNNES HAAR

Nicht jeder ist mit dickem, üppigem Haar von Geburt an gesegnet. Manche von uns haben einfach dünnes Haar. Und das braucht eine ganz besondere Pflege und Fürsorge. Dauerwellen, Bleich- und Haarfärbemittel, heiße Stylinggeräte und enge Pferdeschwänze strapazieren das Haar und führen noch mehr zu einer Ausdünnung. Verwenden Sie deshalb einen speziellen Hitzeschutzspray, bevor Sie das Haar stylen. Steigen Sie auch auf einen Haartrockner für feines Haar um; diese Geräte bieten Volumen mit minimaler Hitze.

## DER RICHTIGE SCHNITT SORGT FÜR OPTISCH MEHR FÜLLE

Eine stumpfe Bob-Frisur ist ein fantastischer Schnitt, denn er erzeugt die Illusion von dickerem Haar. Zudem schaut diese Frisur glamourös und schick aus. Daneben sollte Trockenshampoo zum neuen besten Freund werden, denn es hilft, flache, schlaffe Ansätze aufzufüllen. Wer feines Haar hat, sollte auch beim Waschen „andersherum“ denken. Die Pflegespülung zuerst auftragen: So wird das Haar mit Feuchtigkeit versorgt! Erst danach das Shampoo anwenden, um alle Spuren von Fett, Schmutz und Produktablagerungen zu entfernen. So kann das Haar seine volle Pracht entfalten.



## APOTHEKEN TIPP



## SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Wenn die Haare dünn und glanzlos erscheinen oder vermehrt ausfallen, die Nägel brüchig sind oder Hautprobleme auftreten, empfehlen Nährstoffexperten eine Extraportion Zink und B-Vitamine. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung. Die normale Pigmentierung der Haut und der Haare ist von einer guten Kupfer-Versorgung abhängig. Bambussprossen-Extrakt enthält viel Silizium, welches für Festigkeit und Elastizität wichtig ist. Zusätzlich liefern Perlehirse und Polyporus umbellatus wertvolle Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel.

## HAUT-HAARE-NÄGEL

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# GESUNDHEIT DES MAGENS



Wie sie sich auf die Gesundheit des gesamten Körpers auswirkt

**K**aum ein Organ im menschlichen Körper reagiert so empfindlich auf Stress und Unwohlsein wie unser Magen. Nicht von ungefähr kommt der Ausdruck „mir ist etwas auf den Magen geschlagen“. Fest steht: Stress, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung wirken sich auf den gesamten Verdauungstrakt aus. Betroffen sind immer mehr Menschen - Was also kann man tun?

## GESUNDHEITSBAROMETER

Unser Magen ist das Zentrum des Immunsystems und sehr empfindlich. Stress verursacht deswegen häufig Blähungen, Krämpfe, Durchfall und Verstopfung. Aber auch eine schlechte Ernährung wirkt sich umgehend auf den Verdauungstrakt aus: Dabei bilden sich Bakterien im Magen, die wachsen und krank machen. Umso wichtiger ist es, dem Immun- und Verdauungssystem hohe Beachtung zu schenken. Denn durch ihre Verbindung miteinander beeinträchtigen sie unseren allgemeinen Gesundheitszustand.

*SCHON GEWUSST?  
SEROTONIN WIRD HAUPTSÄCHLICH  
IM MAGEN PRODUZIERT UND ERST  
AN ZWEITER STELLE IM GEHIRN.  
DESHALB BEKOMMT MAN IN  
DEPRIMIERTEN ODER  
ÜBERÄNGSTLICHEN MOMENTEN  
SCHNELL MAGENPROBLEME.*

## WENN DER MAGEN SCHMERZT

Oft quälen uns gerade Blähungen. Der Bauch fühlt sich unangenehm voll an und ist sichtbar aufgebläht. Fühlt man sich dazu noch mulmig in der Magengegend, kommt auch das Symptom Übelkeit dazu. Es kann sich anfühlen, als ob man sich übergeben müsste. Oft löst das eine Symptom das andere aus - aber glücklicherweise klingen beide in der Regel mit der Zeit wieder ab. Blähungen und Übelkeit werden oft durch bestimmte Nahrungsmittel hervorgerufen: Zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehören Laktose und Gluten. Medikamente zur Linderung beider Symptome sind in Apotheken erhältlich. Sie sollten aber nur in Maßen eingenommen werden.

## ANZEICHEN EINES REIZDARMSYNDROMS

Weltweit betrifft diese Krankheit nur etwa zwischen 6 - 18% der Menschen. Die Symptome sind Veränderungen in der Häufigkeit oder Form des Stuhlgangs und Unterleibsschmerzen, die mit dem Stuhlgang nachlassen. Die Auslöser sind vielfältig: von bestimmten Lebensmitteln bis hin zu Stressfaktoren. Neben einer Ernährungsumstellung helfen auch Behandlungsmöglichkeiten wie Pfefferminzöl aus der Apotheke.

## BEEINFLUSST DIE ERNÄHRUNG UNSERE STIMMUNG?

Gutes Essen = gute Stimmung? Stimmt in den meisten Fällen. Denn egal was wir essen, Nahrung kann uns aufheitern oder deprimieren. Gesunde Lebensmittel ernähren die guten Bakterien, der Körper funktioniert optimal und wir fühlen uns gut. Die umgekehrte Situation haben wir, nehmen wir verarbeitete, minderwertige Lebensmittel zu uns. Die Anzahl der schlechten Bakterien im Darm nimmt zu, stört die gesunde Körperfunktion und wirkt sich negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Der Erforschung des Zusammenhangs von Essen und Stimmung widmet sich sogar ein eigener Wissenschaftszweig: die Ernährungspsychiatrie.

## FÜNF TIPPS, UM DIE GESUNDHEIT DES MAGENS ZU FÖRDERN:

1. Trinken Sie reichlich Wasser und essen Sie frisches Gemüse und Obst.
2. Essen Sie nicht, wenn Sie gestresst sind oder kurz vor dem Schlafengehen.
3. Essen Sie langsam und kauen jeden Bissen gut durch.
4. Regelmäßig kleine Portionen essen, statt zwei bis drei große Mahlzeiten zu sich zu nehmen.
5. Kein Essen vor dem Schlafengehen. Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel.

# Mein Magen brennt...

deshalb:

## Caricol®-Gastro



Bringt Ihren Magen auf natürlichem Weg wieder in Balance!

[www.caricol.com](http://www.caricol.com) • [www.allergosan.com](http://www.allergosan.com)

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei der in Folge einer Gastritis schmerzempfindlichen Magenschleimhaut.

€ 1,50  
GUTSCHEIN  
auf Caricol®-Gastro (20 Stück)



\*€ 1,50 Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stück) bis 15. Februar 2023. Keine Barablöse möglich. Pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84969

# „DETOX & YOGA“



## Warum Körper und Geist Winter-Yoga lieben

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

### ANKOMMEN BEI SICH SELBST

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

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

### REINIGENDER ATEM

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

### YOGA DETOX

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

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

### BELEBENDE SELBSTPFLEGE

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

Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!



### WARUM NICHT EINFACH MAL NICHTS TUN?

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

### BALANCE IM LEBEN

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

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



  
**HOTEL  
GOLDENER  
BERG**  
OBERLECH

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

### Sie wollen auch endlich Ihre Balance finden?

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

**Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf Ihren „Relax-Moment.“**

### HOTEL GOLDENER BERG

Oberlech 117  
6764 Oberlech

**Tel.:** +43 5583 / 220 50

**Mail:** happy@goldenerberg.at

**Web:** www.goldenerberg.at



Dog friendly

# JETZT GEHT'S DEM HUSTEN AN DEN KRAGEN

Hustenarten  
erkennen  
und richtig  
bekämpfen



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

## HUSTEN IST EIN HÄUFIGES SYMPTOM

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

## TROCKENER HUSTEN

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

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

## FEUCHTER HUSTEN

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

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



## CHRONISCHER HUSTEN

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

## KEUCHHUSTEN

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

## KRUPP-HUSTEN BEI KINDERN

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

## ASTHMA

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

## HELFE LUFTBEFEUCHTER?

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

# Für jeden Husten der Richtige!

## Bei Reizhusten



## Bei Schleimhusten



alkohol- und zuckerfrei





# DER METABOLISMUS

**WAS ER IST, OB ER BEEINFLUSST WERDEN KANN UND WIE ER SICH AUF GEWICHT UND HERZFUNKTION AUSWIRKT**

**M**etabolismus ... dieses Wort klingt ein wenig schamanisch. Tatsächlich stammt das Wort aber vom griechischen Wort „metabole“ ab. Übersetzt heißt es Veränderung und das Synonym bezeichnet den Stoffwechsel. Was aber ist der Metabolismus, was macht er und kann man ihn beeinflussen? Für die Antworten begeben wir uns auf eine - sprichwörtlich - energetische Reise durch den Körper.



## DER FLUSS DER ENERGIE BEGINNT MIT EINEM VIELSCHICHTIGEN CHEMISCHEN PROZESS

Als Stoffwechsel bezeichnet man alle im Körper stattfindenden chemischen (metabolischen) Prozesse. Sobald wir essen oder trinken, wandelt der Stoffwechsel diese Nahrungszufuhr in Energie um. Das klingt einfach, ist aber tatsächlich ein sehr komplexer Prozess, bei dem Kalorien und Sauerstoff miteinander kombiniert werden. So kommt es zur Erzeugung und Freisetzung von der Energie, die es für unsere Körperfunktionen braucht.

## ZWEI-KOMPONENTEN-MOTOR

Der Stoffwechsel besteht aus zwei Teilen: dem Katabolismus und dem Anabolismus. Beim Ersteren werden chemische Bindungen abgebaut und Energie in Form von Kalorien an den Körper abgegeben. Der Anabolismus hingegen speichert Energie, die der Körper später verbrauchen kann, einschließlich Fette und Kohlenhydrate. Beide Funktionen sind für ein gesundes Gleichgewicht des Stoffwechsels wichtig.

## KALORIEN ALS ENERGIEQUELLE

Welche Rolle spielen eigentlich bei all dem die Kalorien? Also außer dem Fakt, dass sie uns scheinbar nachts die Kleider enger nähen? Der Stoffwechsel versorgt den Körper ständig mit Energie für wichtige Körperfunktionen wie Atmung und Verdauung. Damit diese Funktionen aufrechterhalten werden können, benötigt der Körper eine Mindestanzahl an Kalorien. Wie viele Kalorien der eigene Körper aber tatsächlich braucht, hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Muskelmasse und körperlicher Aktivität ab.

## ENERGIEBÜNDEL: DER STOFFWECHSEL IST EIN ECHTER „DURACELL-HASE“

Unser Stoffwechsel steht nie still, selbst wenn der Körper ruht. Denn wir brauchen ständig Energie für grundlegende Körperfunktionen wie Atmung, Blutzirkulation, Verdauung, Zellwachstum, Körpertemperatur und die Steuerung des Hormonspiegels. Um diese Energie bereitstellen zu können, braucht es einen Grundumsatz, also eine Mindestanzahl an Kalorien, damit der Körper im Ruhezustand funktioniert. Dieser Wert variiert von Person zu Person und deckt 60% bis 70% des Energiebedarfs ab. Nur etwa ein Zehntel der Energie braucht unser Körper für die Verarbeitung von Nahrung. Die restliche Energie dient der körperlichen Bewegung.

# orthomol pro metabol

## WIRKT SICH DER STOFFWECHSEL AUF DAS GEWICHT AUS?

Auch wenn man landläufig gern einen langsamen Stoffwechsel für eine Gewichtszunahme verantwortlich machen möchte, so stimmt das nicht. Denn der Stoffwechsel reguliert sich von selbst, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen. Er ist selten die Ursache für eine Gewichtszunahme oder -abnahme. Im Allgemeinen verliert jeder, der mehr Kalorien verbrennt als er zu sich nimmt, an Gewicht. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke können helfen, den Stoffwechsel in einem gesunden Gleichgewicht zu halten und bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen.

## ABER GIBT ES EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN EINEM SCHNELLEN UND EINEM LANGSAMEN STOFFWECHSEL?

Jemand mit einem schnellen Stoffwechsel verbrennt auch im Ruhezustand viele Kalorien. Wer einen langsameren Grundumsatz hat, braucht auch weniger Kalorien, um in Gang zu bleiben. Ein schneller Stoffwechsel führt aber nicht unbedingt zu Schlankheit. Studien zeigen, dass Menschen mit Übergewicht sogar oft einen schnellen Stoffwechsel haben, denn ihr Körper benötigt mehr Energie, um die grundlegenden Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

## EINFLUSSFAKTOREN AUF DEN STOFFWECHSEL

- › Menschen mit mehr Muskelmasse haben oft einen schnelleren Stoffwechsel und verbrennen mehr Kalorien.
- › Mit zunehmendem Alter verliert man Muskeln, was den Stoffwechsel verlangsamt.
- › Männer haben in der Regel einen schnelleren Stoffwechsel als Frauen.
- › Auch unsere vererbten Gene spielen eine Rolle für die Fähigkeit, Muskelmasse aufzubauen.

## TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN STOFFWECHSEL:

1. Keine Mahlzeiten auslassen! Schränkt man die Kalorienzufuhr zu sehr ein, beginnt der Körper Muskeln zur Energiegewinnung abzubauen. Ein Verlust an Muskelmasse aber verlangsamt den Stoffwechsel.
2. Ein gesunder Stoffwechsel liebt frisches Obst, Gemüse, mageres Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate und Fette.
3. Krafttraining oder andere Übungen mit Gewichtswiderstand baut Muskeln auf und verbrennt Kalorien.
4. Eine gesunde Darmflora kann den Zucker- und Fettstoffwechsel bei übergewichtigen Erwachsenen verbessern.

## DIE QUINTESSENZ

Ob man den Metabolismus ändern kann, ist umstritten. Aber man kann das Gleichgewicht zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrennung durch körperliche Aktivität verändern. Und das führt dann zur Verringerung von Gewicht. Aber unabhängig davon, ob der eigene Stoffwechsel schnell oder langsam ist: der Körper ist darauf ausgelegt, überschüssige Energie in den Fettzellen zu speichern. Wenn also mehr Kalorien als benötigt zugeführt werden, führt das ausnahmslos zur Gewichtszunahme.

*Für ein gutes  
Bauchgefühl –  
endlich im  
Gleichgewicht.*

orthomol  
pro metabol

Mit einer  
Kombination  
ausgewählter  
Darmsymbionten  
und Zink.

LAB2PRO™  
Technology

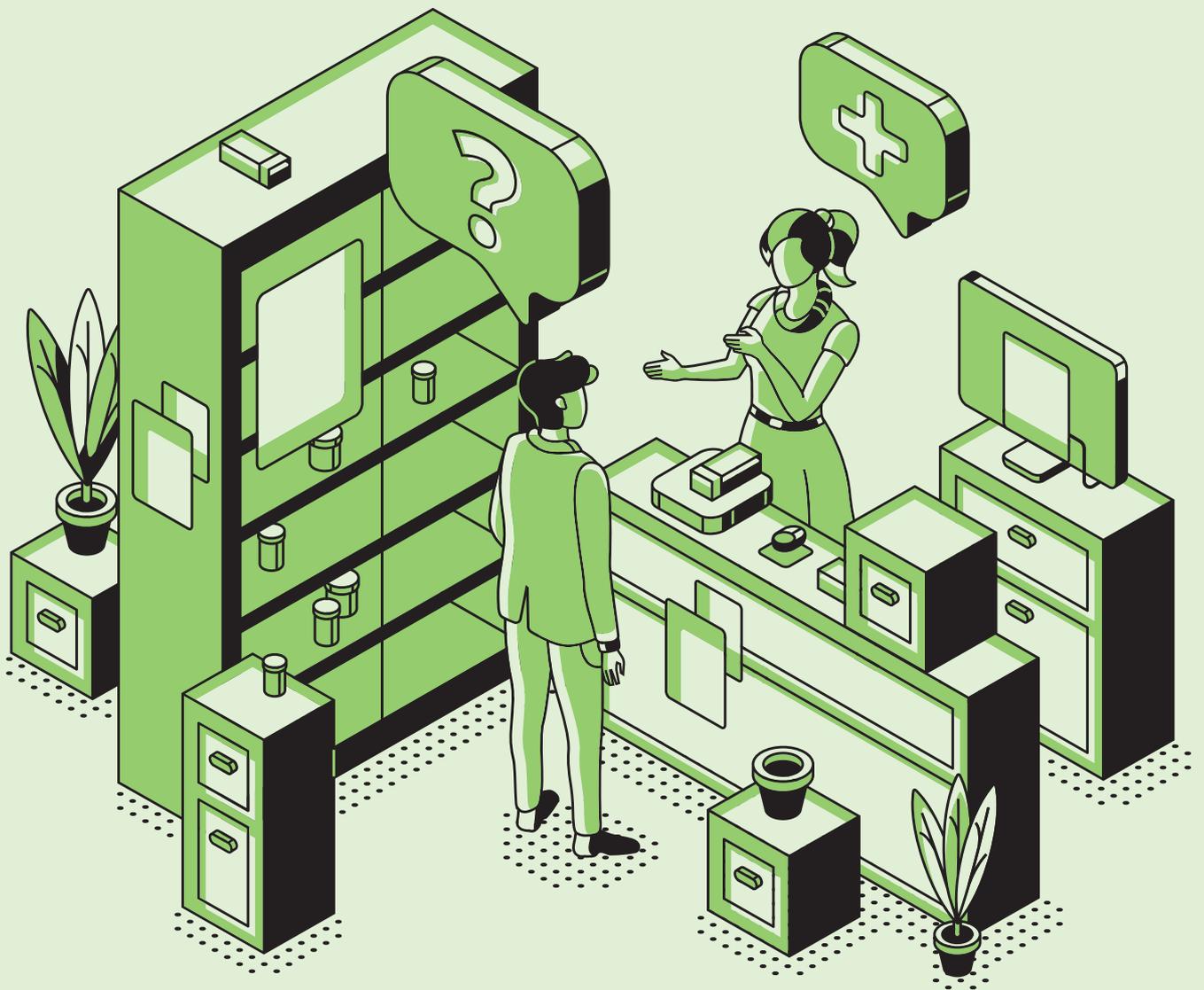


30

Tagesportionen:  
Kapsel

**Bereit.  
Fürs Leben.**

# GEFRAGT AM MARKT

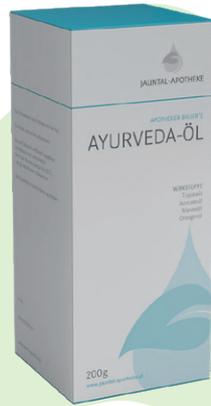


*Unser Apothekenschaufenster*

## Apotheker Bauer's Ayurveda-Öl

Mit Jojobaöl, Avocadoöl,  
Mandelöl und Orangenöl

60 Stk



## Apotheker Bauer's Blut- und Nerven- tonikum

Mit Glucose, aromatischer Eisentinktur,  
Bitterorangentinktur und Enziantinktur

500 ml



## Apotheker Bauer's Nerventee

70 g



## meine HAUTPFLEGE Dusch-Shampoo Sport

mit Grapefruitkernextrakten  
Wirkt schützend



## meine HAUTPFLEGE Hyaluron Avocado- Körperlotion

Mit Lactobion  
Wirkt hauterneuernd  
Reichhaltige Textur

## meine HAUTPFLEGE Osmotisches Serum

Globale Anti-Aging-Pflege





# NICHT NUR VITAMINE

Welche Mineralstoffe für das Immunsystem wichtig sind

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

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

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

## DAS BRAUCHT UNSER IMMUNSYSTEM

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

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

## NICHT NUR VITAMINE – AUCH MINERALSTOFFE BRAUCHT ES!

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

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

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

## ANZEICHEN FÜR EIN UNAUSGEWOGENES IMMUNSYSTEM

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

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

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



## APOTHEKEN TIPP



## FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Der fruchtige Vitaminsaft mit der Kraft der Zistrose (Cistus) ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab 4 Jahren hervorragend geeignet, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt unterstützt durch seinen hohen Polyphenol-Gehalt die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden.

### IMMUN + CISTUS Saft

300 ML

vegan - lactosefrei - glutenfrei - aromafrei



## Sudoku

### Mittel

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

### Schwer

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

## APOTHEKEN TIPP



## STRESSRESISTENZ UND BELASTBARKEIT

Die Vitamine des B-Komplexes sind äußerst wichtig für starke Nerven und einen gelassenen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Vitamin B1, B2, Niacin, B6, Biotin und B12 unterstützen die Funktion des Nervensystems, Pantothen säure trägt zur normalen geistigen Leistung und gemeinsam mit B2, B3, B6, B12 und Folsäure zur Verringerung von Ermüdung bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) sind Vorstufen von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon.

---

### ANTISTRESS

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei





# ROTE RÜBEN CARPACCIO MIT RUCOLA UND ZIEGENKÄSE

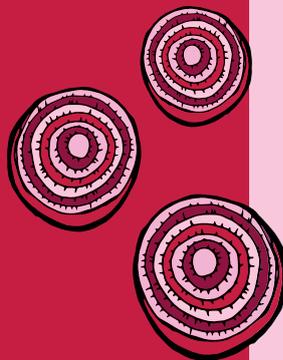
**H**auchfein gehobeltes Rote-Rüben-Carpaccio mit Rucola, Ziegenkäse und gerösteten Walnüssen - aus rohen roten Rüben (geht auch mit vakuumierten roten Rüben). Herrliche Farben, erdig und mit dem Walnussdressing gleichzeitig zitronig frisch.

## ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- › 1 große rote Rübe
- › 40 g Rucola
- › 50 g Ziegenkäse
- › 20 g Bio Walnüsse

## FÜR DAS DRESSING:

- › 2 EL Olivenöl
- › 1 EL Walnussöl
- › 1 EL Zitronensaft
- › 1 EL Zitronenthymian, frisch gezupft (optional)
- › 1 TL Honig, flüssig
- › 1/2 TL Dijon Senf, grob
- › 1/2 TL Salz
- › 1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen



## ZUBEREITUNG:

1. Alle Dressingzutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze kann gerne ein bisschen durchziehen.
2. Die rote Rübe schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln (feinste Einstellung). Dazu am besten Handschuhe anziehen, da die rote Rübe stark abfärbt.
3. Rucola waschen und schleudern. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.
4. Zum Anrichten die gehobelten Scheiben auf zwei Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Ziegenkäses bröseln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

### Tipp:

*Ich habe in meinem Rezept rohe rote Rüben verwendet. In meinen Kochkursen haben wir das Rezept in der Regel aber mit gegarten, vakuumierten roten Rüben gemacht - beides schmeckt sehr lecker und letzteres ist vor allem dann empfehlenswert, wenn Sie keinen Gemüsehobel besitzen.*



MEHR REZEPTE FINDEN SIE AUF  
DEM SCHÜSSELGLÜCK BLOG:

 [schuesselglueck.de](https://schuesselglueck.de)

 [@schuesselglueck](https://www.instagram.com/schuesselglueck)



## 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](mailto:jauntal-apotheke@happynet.at)