



JAUNTAL-APOTHEKE

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



FRÜHLING 2023

GRATIS

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

SPRING POWER!

ENERGIEGELADEN DURCH DEN FRÜHLING

**ZUVIEL
DES GUTEN!**

Was passiert im Körper,
wenn man sich überisst?

**WELL-BEING =
WELL-WORKING**

Tipps für mehr Wohlbefinden
am Arbeitsplatz

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

leiden Sie noch an Frühjahrsmüdigkeit oder genießen Sie bereits die Frühlingsgefühle? Was stellt der Frühling eigentlich mit unserem Körper an?

Hätten Sie es gewusst? Im Frühling steht die Erdachse in einem Winkel zwischen dem sonnennächsten und dem sonnenfernsten Punkt. Damit werden die Temperaturen wieder angenehmer und wir lassen den kalten Winter hinter uns. Jetzt wollen wir nicht mehr im Haus sitzen, uns in dicke Decken einmummeln und die Heizung aufdrehen.

Der Frühling ist die ideale Zeit, die Fenster aufzumachen, die frische Luft zu genießen und die Sonne die Haut kitzeln zu lassen. Aber viele Pollenallergiker sehen dem Frühlingsanfang mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn wenn die Natur erblüht, ist für Millionen Menschen die Zeit des Heuschnupfens gekommen: Wir haben Tipps für die Pollenflugzeit.

Haben Sie eigentlich schon an einen gründlichen Frühjahrsputz gedacht? Der ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Luft im Haus gesund ist und wir atmen können. Staub und Allergene, die sich über den langen Winter angesammelt haben, müssen entfernt werden, vor allem, wenn im Frühjahr die Allergiesaison beginnt. Putzen im Frühling ist aber auch ein Ventil für negative Gefühle. Mit der Entfernung von Staub, Schmutz und Unordnung schafft man eine sauberere, angenehmere Atmosphäre daheim - in der man sich glücklicher und entspannter fühlt.

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

Impressum:

Camu Camu Media GmbH

Marie-Andeßner-Platz 1,
5020 Salzburg, Österreich

hallo@camucamu.media

www.camucamu.media

Fotocredit: adobestock, Simply Vegan,

Naturhotel Schütterbad - www.schuetterbad.at

4

Zuviel des Guten!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

6

Code „Red“

Wann der Körper allergisch reagiert

8

Bye Bye, alte Gewohnheiten - Bye Bye, Stress

Diese Gewohnheiten sorgen für einen stressfreien Morgen

10

Well-being = Well-working

Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

12

Spring Power!

Energiegeladen durch den Frühling

14

Glatze wider Willen

Wie Haarausfall gestoppt werden kann

16

Minimalismus:

Warum „weniger“ mehr Glück bringt

18

Albtraum Nachtschweiß

Ursachen für starkes Schwitzen im Schlaf

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Ofenkarfiol mit Rucola-Bärlauch-Pesto & Kohlrabi-Kartoffel-Stampf



UNBEQUEME FORMEN DER SELBSTLIEBE



Nimm dir eine längere Auszeit von den sozialen Medien.

Verlasse Gruppen, entfolge Inhalten oder blockiere Personen in den sozialen Medien.

Verbringe Zeit allein auf eine positive Art und Weise, in der du dir selbst etwas Gutes tust.

Verzichte auf Veranstaltungen, damit du mehr Ruhe in deinem Leben hast oder in einer ruhigen Umgebung neue Energie tanken kannst.

Bitte um Hilfe.

Sag deinem Partner, deiner Partnerin oder einer befreundeten Person, dass du in einer bestimmten Situation oder bei einem bestimmten Gefühl Unterstützung benötigst.

Fühle dich wohl dabei, allein zu sein, vor allem, wenn die Menschen um dich herum dir gerade keine Unterstützung oder kein Verständnis entgegenbringen.

Schaffe eine Distanz zu deinen Reaktionen und beobachte nur, wenn du spürst, dass ein Trigger ausgelöst wird.

Pushe dich selbst sanft dazu, dich mit einer Angst oder einem Trauma, das dich beschäftigt, auseinanderzusetzen.

Verlasse eine Beziehung oder Freundschaft, wenn du erkennst, dass sie dich nicht weiterbringt und dass das Leben etwas Größeres für dich bereithält.



JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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





ZUVIEL DES GUTEN!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

Wer kennt es nicht? Am Wochenende ist man bei der Familie zu Gast, es gibt tolles Essen und man genießt mehr, als man sollte - oder der Magen aufnehmen kann. Es fühlt sich an, als wenn man platzen würde. Aber geht das überhaupt? Wir haben den Geheimnissen unseres Magens mal nachgespürt und dabei Erstaunliches herausgefunden.

DIE 20-MINUTEN-REGEL

Jeder von uns hat irgendwann schon einmal zu viel gegessen. Wenn es schmeckt, nimmt man gern nach. Und da es circa 20 Minuten dauert, bis das Gehirn ein Signal an den Magen sendet, um mitzuteilen, dass man satt ist, kann man sich schon überessen haben. Gerade wer generell schnell ist, kann das Sättigungsgefühl leichter übersehen. Von übermäßigem Essen spricht man dann, wenn man über den Sättigungspunkt hinaus weiter isst.

WAS PASSIERT, WENN MAN SICH ÜBERISST?

Wenn man übermäßig isst, dehnt sich der Magen über seine normale Größe hinaus aus. Denn er muss sich an die große Menge an Nahrung anpassen. Der gedehnte Magen drückt dann auf andere Organe. So kommt es zu dem bekannten Unwohlsein, gefolgt von Müdigkeit und Trägheit. Wenn man den Zustand des Überessens dauerhaft fortführt, dehnt sich der Magen aus, um die chronisch zusätzliche Nahrung zu verarbeiten. Das führt dazu, dass man täglich mehr essen muss, um satt zu werden. Ein Teufelskreis beginnt.

WIR BELASTEN UNSER SYSTEM MIT ZU VIEL NAHRUNG

Isst man zu viel, belastet es das Verdauungssystem. In diesem stehen Verdauungsenzyme aber nur in begrenzter Menge zur Verfügung. Die Verdauung dauert also umso länger, je mehr Nahrung man zu sich genommen hat. Die Organe müssen härter arbeiten und schütten zusätzliche Hormone und Enzyme aus, um die Nahrung aufzuspalten.

DIE FOLGE VON ÜBERMÄSSIGEM GENUSS

Wer häufig zu viel genießt, wird das auf der Waage spüren. Denn die verzehrten Lebensmittel verbleiben länger im Magen und werden eher in Fett umgewandelt. Die Folge ist eine unerwünschte Gewichtszunahme. Diese kommt auch mit dem Risiko, an Krebs und anderen chronischen Problemen zu erkranken. Übermäßiges Essen wirkt sich ebenso auf den Schlaf aus, denn es stört den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. So fällt es schwer, die Nacht durchzuschlafen.

UNANGENEHMES SODBRENNEN

Um Nahrung aufspalten zu können, produziert der Magen Salzsäure. Isst man zu viel, kann sich diese Säure in die Speiseröhre zurückstauen. Es kommt zu Sodbrennen. Wer also gern einmal zu fettreichen Speisen wie Pizza und Cheeseburger greift, wird sich öfters mit dem unangenehmen Sodbrennen konfrontiert sehen.

WAS TUN, WENN MAN SICH ÜBERGESSEN HAT?

Wenn man einmal zu viel gegessen hat, braucht man sich keine Vorwürfe zu machen. Aber Tipps zur Linderung helfen, mit dem Völlegefühl umzugehen. So kann man Ingwer kauen oder Ingwertee trinken. Beides hilft schnell und effektiv.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, UM ÜBERMÄSSIGES ESSEN ZU VERMEIDEN?

Es ist wichtig, gut über den Tag verteilt zu essen, statt zwei bis drei große Mahlzeiten. Wenn man außerdem aus einem Salatteller isst, statt aus einem Essteller, kann man die eigenen Portionsgrößen besser und leichter kontrollieren. Anstelle verarbeiteter Lebensmittel, sollte man zu frischem Obst und Gemüse greifen. Vermeiden Sie Ablenkungen beim Essen, wie Fernsehen oder andere elektronische Geräte. Konzentriert man sich nur auf die Mahlzeit, erkennt man schneller das eigene Sättigungsgefühl. Zudem erhält man in der Apotheke rezeptfreie, diätetische Lebensmittel, die eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels erwirken. In Verbindung mit einer kohlenhydrat- und kalorienreduzierten Ernährung führen sie zu einer deutlichen Verringerung des Körpergewichts. Zusätzlich kommt es zur Verbesserung der Blutfettwerte.

INTERESSANT ZU WISSEN:
EINE STUDIE AUS DEM JAHR 2017
ERGAB, DASS EIN EINZIGER TAG
MIT ESSANFÄLLEN BEI JUNGEN,
GESUNDEN ERWACHSENEN ZU
EINER BEEINTRÄCHTIGUNG DER
BLUTZUCKERKONTROLLE
UND DER INSULIN-
EMPFINDLICHKEIT
FÜHRT.



Zucker senken – Kilos verlieren

Exadipin plus – das erfolgreiche Konzept zum diätetischen Management von Übergewicht. Einfach – aber äußerst wirkungsvoll. Der Einsatz von *Salacia reticulata* und Vitamin D ist seit vielen Jahren bewährt und wird von vielen Anwendern sehr geschätzt.

Salacia reticulata hemmt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, fördert den Fettabbau und nimmt den Hunger. Vitamin D hält den Insulinspiegel konstant. Körperfett wird abgebaut und am Wiederaufbau gehindert.

Hauptursache für Übergewicht

Exadipin plus wirkt an der häufigsten Ursache für Übergewicht: Erhöhte Zucker und Kohlehydrataufnahme beim Essen und Trinken. Es wird zu viel Zucker gegessen und getrunken. *Salacia* hemmt den Heißhunger nach Süßem.

Keinen Zucker zuführen

Exadipin plus führt zur Abnahme des Körpergewichts. Der Vitalstoffkomplex ist exakt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Gewichtsproblemen abgestimmt. Mit diesem System konnten bereits Tausende erfolgreich Körperfett abbauen und Ihre Wunschfigur erlangen.

Erfolgreich abnehmen

Mit **Exadipin plus** konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER®

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt – ohne Nebeneffekte

www.exadipin.com

Erhältlich in Ihrer Apotheke



CODE „RED“

Wann der Körper allergisch reagiert

Allergien sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Es wird angenommen, dass bis zu 30 % aller Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an mindestens einer Allergie leiden. Obwohl sie oft nur als lästig empfunden werden, können sie in manchen Fällen auch ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen. Es gibt zahlreiche Auslöser, die sich durch milde Symptome wie Niesen und Juckreiz äußern, aber auch bis hin zur schwersten Ausprägung, der Anaphylaxie, reichen können.



VIELFÄLTIGE AUSLÖSER

Allergien werden grundlegend in vier Typen eingeteilt, wobei Typ I die häufigste allergische Reaktion ausmacht. Sie wird durch Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel ausgelöst. Die Reaktion auf das Allergen setzt in den meisten Fällen sehr schnell ein. Diese Form der Allergie wird deshalb auch Soforttypallergie genannt. Allergien können in der Kindheit, in der Jugend oder auch erst im Erwachsenenalter beginnen. Die Entstehung einer Allergie ist oft familiär bedingt, sie kann aber auch durch Umwelteinflüsse, wie Luftverschmutzung oder Zigarettenrauch, ausgelöst werden.

DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEN:

- › Heuschnupfen (Allergie gegen Pollen)
- › Nahrungsmittelallergien (z.B. Milch, Fisch, Nüsse)
- › Hausstaubmilbenallergie
- › Tierhaarallergie (z.B. Katze, Hund, Pferd)

- › Insektengiftallergie (z.B. Bienen, Wespen, Hornissen)
- › Medikamentenallergie (z.B. Penicillin, Aspirin)
- › Hautallergien (z.B. gegen Nickel, Parfüm)
- › Schimmelpilzallergie
- › Sonnenallergie

Es gibt jedoch noch viele weitere Arten von Allergien, die weniger häufig sind. Es ist wichtig, dass jeder, der glaubt, eine Allergie zu haben, für Diagnose und Behandlung professionelle Hilfe aufsucht.

DAS PASSIERT BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN

Eine allergische Reaktion beginnt, wenn man mit einem Allergen in Kontakt kommt. Der Körper reagiert dann mit der Bildung des Eiweißmoleküls Immunglobulin. Es verbindet sich mit dem Allergen und löst eine Antigen-Antikörper-Reaktion aus. Der Körper setzt dann chemische Stoffe wie Histamin frei, die Symptome wie z.B. juckende Augen, Schwellungen und Entzündungen verursachen.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- › Brennende und tränende Augen
- › Niesen und laufende Nase
- › Hautausschlag und Juckreiz
- › Geschwollene Schleimhäute
- › Husten
- › Atemnot

EXTREMAUSPRÄGUNG ANAPHYLAKTISCHER SCHOCK

Wer auch immer so eine Situation schon einmal gesehen oder gar selbst erlebt hat weiß, wie beängstigend sie ist. Ein schwerer allergischer Schock beginnt innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Kontakt mit der allergischen Substanz. Das Immunsystem setzt eine Flut von chemischen Stoffen frei, die zu einem Schock führen können. Der Blutdruck fällt ab und die Atemwege verengen sich. Jetzt gilt es keine Zeit zu verlieren: Rasch handeln und auf vorbereitete Notfallmedikamente zurückgreifen, wenn man zu einer Risikogruppe zählt. Ansonsten den Notarzt anfordern.



WAS KANN ICH TUN?

Die naheliegendste Maßnahme - das Meiden des Allergens - lässt sich bei Lebensmitteln oder bestimmten Kosmetika noch ganz gut umsetzen, bei Pollen oder Hausstaubmilben ist dies aber leider ein Ding der Unmöglichkeit. Allergie-Medikamente, vor allem Antihistaminika oder Kortison-Präparate, schaffen schnelle Abhilfe. Spezielle Hautcremes, Tropfen oder Sprays lindern an betroffenen Arealen. Es gibt auch alternative Therapieformen wie Akupunktur, Homöopathie oder Phytotherapie, die einige Menschen helfen, ihre Allergiesymptome zu lindern.

GESUNDE LEBENSWEISE HILFT

Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und damit Allergien besser zu bewältigen. Die regelmäßige Reinigung der Wohnung, um Allergene zu entfernen, sowie regelmäßige Entspannungstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung, können dazu beitragen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

SCHNELLE HILFE BEI BRENNENDEN AUGEN

Trockene und gereizte Augen treten nicht nur bei Allergien regelmäßig auf. Auch Computerarbeit, Klimaanlage und

Umweltverschmutzung können der Auslöser dafür sein. Trockene Augen sind sehr unangenehm und machen sich durch Rötungen, Schmerzen und eine Art Fremdkörpergefühl im Auge bemerkbar. Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol aus der Apotheke helfen, die Augen sofort zu befeuchten und zu beruhigen. Sie lindern rasch die Symptome und sind mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

TIPP:

GERADE IM FRÜHJAHR LÄSST SICH DIE KONFRONTATION MIT POLLEN NICHT VERMEIDEN. LUFTREINIGER MIT HEPA-FILTER KÖNNEN ZUMINDEST IN INNENRÄUMEN ABHILFE SCHAFFEN, INDEM SIE DIE LUFT VON ALLERGIEAUSLÖSENDE PARTIKELN WIE POLLEN, HAUSSTAUBMILBEN, TIERHAAREN UND SCHIMMELPILZ-SPOREN REINIGEN.



Trockene, gereizte Augen?

Entgeltliche Einschaltung

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten



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

CH-2022010-32





BYE BYE, ALTE GEWOHNHEITEN – BYE BYE, STRESS

**Diese Gewohnheiten sorgen
für einen stressfreien Morgen**

„Ich kann morgen nicht! Ich bin so im Stress!“ Wer kennt diesen Satz nicht auch von sich selbst? Die Gewohnheiten und der Alltag scheinen uns oft mit Haut und Haaren zu verschlingen. Dazu das Chaos auf der Welt und Ängste um die Zukunft. Wer aber den eigenen Stress in den Griff bekommt, ist erstaunt, wie viel Energie man auf einmal wieder hat. Und dass die Freude an den kleinen Dingen des Lebens wieder zurückkehrt.

DER MORGEN IST EINE
BESONDERS WICHTIGE ZEIT,
UM DEN TON FÜR DEN REST
DES TAGES ANZUGEBEN.

KENNEN SIE DIE AUSLÖSER IHRES STRESSES?

Manchmal ist es ganz einfach zu erkennen, was den täglichen Stress auslöst. Sei es die Überplanung von Terminen, Unmengen Koffein, viel Arbeit oder auch der übermäßige Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. Aber oft genug sind diese Auslöser viel weniger offensichtlich. Treten sie nur sporadisch auf, bringt man sie nicht in Zusammenhang mit einer stressigen Gewohnheit. In Wahrheit sind sie das aber, nisten sich tief in den Tagesablauf ein und können durchaus auch Ängste auslösen.

ANGSTERKRANKUNGEN SIND WEIT VERBREITET

Vor allem Frauen sind häufig betroffen. Die ängstlichen Verstimmungen zeigen sich oft in Form schwer zu kontrollierenden Sorgen, ständiger Unruhe, Verspannungen und Schlafproblemen. Pflanzliche Mittel aus der Apotheke helfen bei temporär ängstlichen Verstimmungen – ohne die Befürchtung haben zu müssen, in eine Abhängigkeit zu geraten. Der darin häufig enthaltene Wirkstoff aus Arznei-Lavendelöl wirkt natürlich und nachweislich angstlösend.

GEWINNEN SIE DIE KONTROLLE ZURÜCK!

Die Anhäufung scheinbar unbedeutender normaler Handlungen kann zu alltäglichem Stress führen. Die Symptome sind Anspannung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Angstzustände. Die gute Nachricht ist, dass man Schritte unternehmen kann, um diese Gewohnheiten zu durchbrechen. Damit gewinnt man die Kontrolle über den Stress, der die allgemeine Gesundheit beeinflusst.



WAS IST EINE MORGENROUTINE?

Die Gewohnheiten in den ersten Morgenstunden eines jeden Tages sind die sogenannten Morgenrituale. Unsere Routine. Gestalten wir diese sinnvoll, haben wir auch eine bessere Kontrolle über das Arbeitsleben. Nicht die Zeit, zu der man aufsteht, ist wichtig, sondern das, was man nach dem Aufstehen tut. Eine gute Morgenroutine bereitet effizient auf den Tag vor und lässt uns Prioritäten setzen, ohne dabei gestresst zu sein.

5

FÜNF GEWOHNHEITEN, DIE STRESS AM MORGEN GARANTIERT REDUZIEREN

1. Werden Sie zum Frühaufsteher. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für das geistige Wohlbefinden. Baut man dazu eine kurze Meditation nach dem frühen Aufwachen mit ein, lösen sich morgendliche Stressfaktoren fast von allein auf.
2. Die Versuchung, morgens als Erstes zum Telefon zu greifen, ist groß. Widersteht man dem aber, kann man unglaubliche Ergebnisse erzielen. Gönnen Sie sich die Ruhe am Morgen, ohne von Nachrichten auf den sozialen Medien überrollt zu werden.
3. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, schon am Abend die Kleidung für den nächsten Tag rauszusuchen. Das nimmt Stress weg und spart viel Zeit.
4. Im Aufräumen liegt auch am Morgen die Kraft. Machen Sie das Bett und bringen Sie alle unaufgeräumten Bereiche um sich herum in Ordnung. So schafft man die perfekte Stimmung, um den Tag mit Inspiration und guter Energie anzugehen.
5. Morgendliche Bewegung mit Musik trägt zum Stressabbau bei. Dabei wird der zirkadiane Rhythmus angekurbelt, die Glukosetoleranz verbessert und die Erholungsphase des Körpers gefördert.

SEIEN SIE MUTIG! ÄNDERN SIE ETWAS.

Macht man sich diese acht Schritte zur neuen Gewohnheit, also zur Priorität am Morgen, hat Stress keine Chance. Auch negative Stressfaktoren wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Kopfschmerzen lassen sich so minimieren. Ermutigen Sie sich selbst, etwas zu verändern. Besser noch heute als morgen. Für ein stressfreieres, glückliches Leben!

APOTHEKEN TIPP



GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

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

MENTAL FIT

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

WELL-BEING = WELL-WORKING

Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz



VIELE VON UNS SPÜREN NUR DRUCK

Die meisten Menschen verbringen den größten Teil ihres Lebens am Arbeitsplatz. Und hier herrscht Druck: hoher Stress, lange Arbeitszeiten, strenge Zielvorgaben, schwierige Kollegen und Kunden, finanzielle Sorgen und ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Familienleben. All das kann und fordert oft einen physischen und psychischen Tribut.

DIE ARBEIT HAT SICH GEWANDELT

In den letzten zehn Jahren hat sich das Umfeld der Arbeit aber wesentlich verändert. Waren es früher endlose Stunden hinter dem Schreibtisch, die einen guten Mitarbeiter auszeichneten, fragen Mitarbeiter heute nach Erfüllung und Wohlbefinden. Und nur in Kombination mit diesen kommt die Produktivität. Es ist also an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz in Strategien zur Mitarbeiterbindung der Unternehmen aufzunehmen.

Seit Corona in unseren Alltag getreten ist, haben auch Krankheitstage ein ganz neues Augenmerk erhalten. Ging man früher mit Schnupfen und Husten trotzdem zur Arbeit, bleibt man heute zum Schutz aller daheim. Im Home-Office. Was aber, wenn sich diese Abwesenheiten im Büro häufen? Wie geht es uns eigentlich am Arbeitsplatz? Schauen wir einmal genau hin und beleuchten die Wege, die uns mehr Wohlbefinden bringen.



WARUM FÜHLEN WIR UNS OFT NICHT WOHL?

Einfach nur Krankheitstage zählen ist nicht der richtige Weg, um festzustellen, wie es jemandem am Arbeitsplatz geht. Obwohl Firmen heute mehr denn je mit Mitarbeiter-Wohlfühl-Programmen winken, steigt die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Was aber sind die Gründe? Was braucht es, um sich wirklich gut zu fühlen?

LOSLASSEN IST GEFRAGT

Eines einmal vorweg: immer nur positiv bleiben, bringt uns nicht weiter. Es ist auch wichtig, ganz authentisch zu sein. Dazu gehört eben auch, die Arbeit einmal furchtbar finden zu dürfen.

Menschen sind glücklicher und engagierter, wenn sie akzeptieren, dass eben nicht immer alles großartig sein kann. Loslassen, um glücklich zu sein! - Das sollte das neue Mantra werden.

BEDARF ERKENNEN UND FÜR GLÜCK SORGEN

Keine Sorge, niemand wird von Ihnen verlangen, ab jetzt jeden Tag am Schreibtisch zu meditieren. Um sich selbst etwas Gutes zu tun, sollte man einfach anderen Gutes tun. Warum also nicht mal jemandem, der einen schlechten Tag hat, eine Tasse Kaffee holen. Dabei hilft das Gesetz der Anziehung: Konzentrieren wir uns auf das, was uns glücklich macht, als auf das, was uns herunterzieht. Sie werden sehen: Es wirkt Wunder!

8

TIPPS FÜR WELL-BEING
AM ARBEITSPLATZ

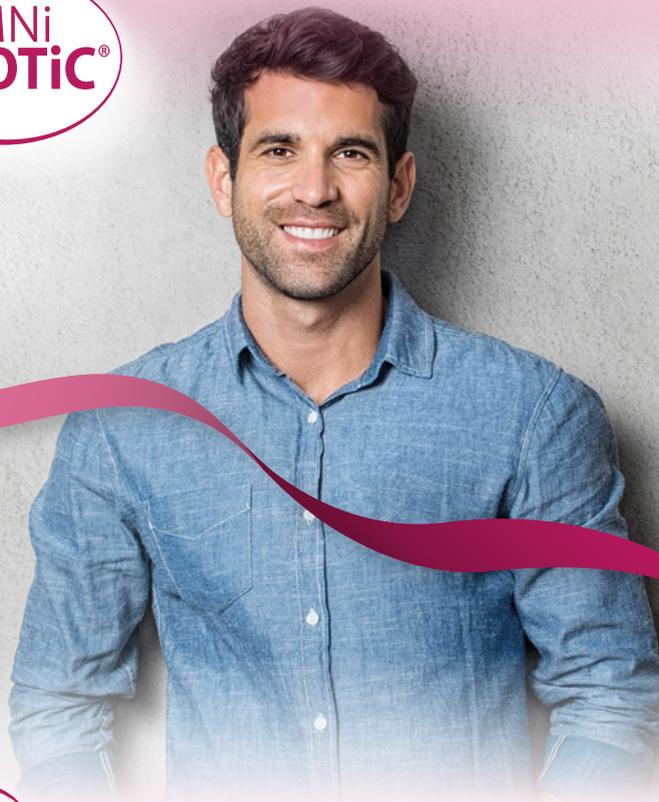
Es gibt einige Tipps, die Sie zu einem glücklicheren und erfolgreicherem Menschen am Arbeitsplatz machen:

1. Auf den Hund gekommen. Studien zeigen, dass Angestellte, die ihren Hund mit zur Arbeit brachten, weniger gestresst und produktiver sind.
2. Smartphone in die Schublade geben. Muss man sich auf schwierige Aufgaben konzentrieren, lenkt der Blick auf das Handy immer wieder ab.
3. Morgentliche Pausenzeit. Wer vormittags eine Pause macht, fühlt sich erholter und emotional weniger erschöpft, als wenn man nachmittags eine Pause einlegt. Einfach mal ausprobieren!
4. Ablenkung erlaubt! An komplexen Aufgaben tüfteln kann auslaugen. Besser ist es, sich selbst zu erlauben, zwischendurch mal etwas zu spielen. Egal, ob es ein Online-Spiel oder eine schnelle Runde „Black Stories“ mit den Kollegen ist, es entspannt und lässt uns danach wesentlich kreativer sein.
5. Auf nach draußen! Ein zehnmütiger Spaziergang ist hilfreich. Dabei einfach einen lustigen Podcast

hören, mit einem Freund telefonieren oder mit dem Hund Gassi gehen.

6. Barriere gegen Stress im Alltag aufbauen. Dabei hilft ein entzündungshemmendes Probiotikum aus der Apotheke. Gestresste Darmschleimhäute können damit ihre natürliche Barriere wieder aufbauen und Schwächesymptome wie Bauchkrämpfe oder Migräne nehmen ab. Der Körper kommt in Balance.
7. Ruhe bitte! Ein Ruheraum ist eine einfache Initiative für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Man kann sich vom Lärm und der Hektik abgrenzen und gleichzeitig wieder gut konzentrieren. Sind diese geschützten Räume so gleich technologiefrei helfen sie den Mitarbeitern, die digitale Überstimulation zu bekämpfen. Wohltuende ätherische Öle unterstützen Sie bei der Entspannung.
8. Für Anerkennung sorgen. 40 Prozent der Erwerbstätigen geben an, dass sie mehr Energie in ihre Arbeit stecken würden, wenn sie häufiger Anerkennung erhalten würden. Wer soziales Wohlbefinden erreichen möchte, muss auch der Anerkennung der Mitarbeiter Priorität einräumen.

Es ist an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu einem gemeinsamen Anliegen in den Unternehmen zu machen.



Stress?

Tun Sie was dagegen!

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



Institut
AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 86201



9 120001 436972

*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31.05.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86201



SPRING POWER!



Energiegeladen durch den Frühling



Der lange, graue Winter geht endlich zu Ende und erste Blütenknospen zeigen sich. Mit dem Erwachen der Natur verlassen auch wir unseren „Winterschlaf“. Es ist an der Zeit, wieder aktiv zu werden. Denn der Frühling ist geradezu magisch erfrischend: Der Anfang des Zyklus eines neu beginnenden Lebens. Und damit die perfekte Jahreszeit, um sich in engagiertes Handeln zu stürzen.

„PIONIER“-ENERGIE

Der Frühling ist die Zeit, in der wir Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen. Wir machen uns auf den Weg und fühlen uns erfüllt von dem Wunsch, neue Projekte zu beginnen und uns klarer abzugrenzen. Wir lenken unsere Energie auf das, was uns Freude und Erfüllung bringt. Diese „Pionier“-Energie hilft, sich von Bremsendem zu lösen und das erwünschte Ziel anzustreben.

ES IST AN DER ZEIT, EHRlich ZU SEIN

Wie schaut denn der Blick auf den eigenen Kalender aus? Ist er überhäuft von Einladungen und Verpflichtungen? Haben die eigenen Prioritäten darin eigentlich noch einen Platz? Es gibt einen Trick, um den Frühling dafür zu nutzen, klare Grenzen zu setzen und einzuhalten. Denn wer sich abgrenzen kann, hat mehr Zeit für sich selbst. Und das bringt Kraft und Energie.

VERÄNDERUNG VORAU!

Manchmal ist es wichtig, seine gesamte Energie in Richtung der Zufriedenheit zu lenken, die man erreichen möchte. Stellen Sie sich die richtigen Fragen für den eigenen Frühjahrsaktionsplan:

1. Kennen Sie Ihr ideales Ziel?
2. Sind Sie von den Maßnahmen, die Sie in Angriff nehmen wollen, wirklich begeistert?
3. Sind Sie bereit, den Plan mit viel Engagement umzusetzen?



OKAY, UND JETZT?

Sie waren ehrlich zu sich selbst, haben die drei Fragen beantwortet ... und nun? Jetzt geht es an die Umsetzung! Dabei hilft es, die To-dos auf kleine Zettel zu schreiben und auf einen Teller zu legen. Kommen neue Aufgaben dazu, sieht man deutlich, wie sich der Teller füllt und man kann sich angesichts der Fülle fragen, ob man bereit ist, noch mehr Verpflichtungen anzunehmen.

WORKOUT

Der Frühling ist auch die Zeit, in der wir putzen, aufräumen, wegwerfen. Cleaning the house - im wahrsten Sinne des Wortes. Und wenn das Putzen konsequent durchgeführt wird, bleibt danach genügend Zeit für ein weiteres Workout - Sport. Dabei geben wir die Bühne frei für unsere Endorphine, für die Zeit der Selbstregulierung und das Streben danach, unsere Ziele zu erreichen. Und wir wissen natürlich alle: Sommerkörper werden im Frühling gemacht!

IM CHAOS ENTSTEHT ... CHAOS!

Lassen Sie den Satz „Im Chaos entsteht Kreativität“ hinter sich. Denn in einer aufgeräumten Umgebung ist wesentlich mehr Platz für kreative Energie. Unordnung lenkt den Blick ab und erschwert die Konzentration. Ist der Raum sauber, „folgt“ auch das Hirn. Und das gibt Energie!

EINMAL AUFTANKEN, BITTE!

Wer draußen aktiv ist, zum Beispiel mit spazieren gehen und Rad fahren, sorgt dafür, dass das Stresshormon Cortisol sinkt. Gleichzeitig tankt man, mit dem Aufenthalt in der Natur, dass wichtige Vitamin D. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium zu speichern und beugt brüchigen Knochen vor. Damit wir uns fit fühlen, braucht unser Körper täglich viele verschiedene Mikronährstoffe. Speziell entwickelte Mikronährstoffkombinationen geben uns die tägliche Basisversorgung. Erhältlich sind die Multivitamin-Präparate in Ihrer Apotheke. Also tanken wir Energie - mit einem Bad in der Sonne und dem passenden Multivitamin-Präparat!

MEHR LEBENSQUALITÄT

Übrigens, früher lebten die Menschen viel enger verbunden mit den Jahreszeiten. Die westliche Kultur brachte es aber mit sich, dass wir uns immer mehr von den jahreszeitlichen Veränderungen abschotteten. Egal wie das Wetter ist, wir stehen auf, gehen zur Arbeit und verrichten zu jeder Jahreszeit genau das Gleiche. Dabei sollten wir gerade die Energie der Natur nutzen, um unseren Körper wieder als Teil dessen wahrzunehmen und dadurch zu mehr Lebensqualität zu finden.

Energie für jeden Tag!

Wer ständig auf Achse ist und viel leistet, braucht dafür Energie. Diese Energie wird im Körper über den Energiestoffwechsel bereitgestellt, der für eine reibungslose Funktion jede Menge Mikronährstoffe benötigt, die nicht immer ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die umfangreiche Formulierung von Supradyn® ACTIVE unterstützt Körper und Energiestoffwechsel mit Mikronährstoffen in der Form von allen 13 Vitaminen und 9 Mineralstoffen. Nur eine Brause- bzw. Filmtablette täglich hilft unkompliziert bei der täglichen Basisversorgung und fördert somit einen aktiven und leistungsfähigen Lebensstil.

 **Tägliche Basisversorgung**

 **Ergänzt eine ausgewogene Ernährung**

 **Unterstützt den Energiestoffwechsel**



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Niacin, Pantothensäure, Vitamin C, sowie Eisen, Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. CH-20230116-102

Engelgöttliche Einschaltung





GLATZE WIDER WILLEN

WIE HAARAUFSFALL GESTOPPT WERDEN KANN



Volles, gesundes Haar schaut nicht nur schön aus, sondern gibt auch Selbstbewusstsein in Bezug auf das eigene Aussehen. Wird das Haar jedoch merklich dünner und fällt aus, ist das oft sehr belastend. Aber es gibt einiges, was man tun kann, um den Haarausfall zu stoppen.

HAARAUFSFALL AUFGRUND EINES EREIGNISSES

Zuerst einmal ist es wichtig, den Grund für den Haarausfall zu finden und dann gezielt anzufangen, ihn zu verlangsamen oder gar zu stoppen. Haarverlust kann nach einer Geburt, einer Operation oder einem großen Stressfaktor auftreten. Sobald das Ereignis vorüber ist, wächst das Haar normalerweise wieder nach.

MÖGLICHE ERKRANKUNGEN AUSSCHLIESSEN LASSEN

Einige Behandlungen können den Haarausfall stoppen und sogar dazu beitragen, dass ein Teil der Haare nachwächst. Hausmittel, Änderungen des Lebensstils und der Ernährung sowie rezeptfreie Medikamente können das Erscheinungsbild von schütterem Haar verbessern. Wenn Sie aber dauerhaft mehr als 100 Haare täglich verlieren, sollte ein Arzt konsultiert werden. Mögliche Erkrankungen sollte man ausschließen können. Etwa 50 % der Männer und 15 % der Frauen leiden unter erblich bedingtem Haarausfall.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG HILFT DEM HAAR

Haarfollikel bestehen hauptsächlich aus einem Protein namens Keratin. Menschen mit Haarausfall haben oft einen Mangel an verschiedenen Nährstoffen, darunter auch Aminosäuren, die als Bausteine des Proteins dienen. Ausgewogene Nährstoffkombinationen aus der Apotheke unterstützen die Grundversorgung der Haarwurzel und fördern das gesunde Haarwachstum durch essentielle Mikronährstoffe und wichtige Spurenelemente. Eine proteinreiche Ernährung mit Eiern, Nüssen, Fisch und Hühnerfleisch kann helfen, Haarausfall zu verhindern.

VITAMINE SIND DAS A UND O

Vitamine und Mineralien sind wichtig für das Wachstum und die Erhaltung der Haare. Besonders die Vitamine A, B, C und D, Eisen, Selen und Zink spielen eine große Rolle. Kombinierte Multivitaminpräparate erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Eine Verbesserung der Ernährung oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann den Haarausfall rückgängig machen, wenn ein Nährstoffmangel die Ursache ist.

WASCHEN – ABER RICHTIG!

Viele denken, dass eine tägliche Haarwäsche nicht gut für das Haar sei. Tatsächlich ist es aber gerade im Fall von Haarverlust so, dass tägliches Waschen vor Haarausfall schützen kann. Denn es hält die Kopfhaut gesund und sauber. Wichtig ist dabei, ein mildes Shampoo zu verwenden. Anderenfalls wird das Haar ausgetrocknet, was erst zum Haarbruch und infolgedessen zum Haarausfall führt.

HEILMITTEL KOKOSNUSSÖL?

Es duftet nicht nur wundervoll, Studien zeigen zudem auch, dass Kokosnussöl dazu beitragen kann, Haarschäden zu verhindern. Denn die im Kokosnussöl enthaltene Laurinsäure hilft, Proteine im Haar zu binden. So schützt es das Haar an der Wurzel vor Haarbruch. Massieren Sie eine kleine Portion Kokosnussöl in die Kopfhaut. Das fördert die Durchblutung und unterstützt das Nachwachsen der Haare. Auch Olivenöl kann zur Tiefenpflege der Haare verwendet werden und schützt sie vor Trockenheit und dem damit verbundenen Haarbruch.

KANN KOFFEIN HAARAUFSCHUB STOPPEN?

Einige Untersuchungen belegen, dass Koffein das Haarwachstum fördern und Haarausfall verlangsamen kann. Denn Koffein blockiert die Wirkung vom Hormon Dihydrotestosteron (DHT), das bei allen Geschlechtern mit Haarausfall in Verbindung gebracht wird. Koffein steigert aber auch die Breite der Haarwurzel und verlängert die Wachstumsphase der Haare. Darüber hinaus wirkt es gefäßerweiternd, was die Durchblutung der Kopfhaut verbessert und in Folge das Haarwachstum fördert.

YOGA GEGEN HAARAUFSCHUB

Der Verlust von Haaren ist oft durch Stress bedingt. Um diesen abzubauen, hilft Yoga. Einige stresslösende Yogastellungen eignen sich besonders, um Haarausfall zu verhindern oder zu verlangsamen:

- › *abwärtsgerichteter Hund*
- › *Vorwärtsbeuge*
- › *Schulterstand*
- › *Fisch-Pose*
- › *kniende Pose*

EINEM HAARAUFSCHUB KANN ENTGEGENGEWIRKT WERDEN. PROBIEREN SIE DIE GENANNTEN TIPPS AUS UND LASSEN SIE SICH AUCH IN IHRER APOTHEKE ÜBER UNTERSTÜTZENDE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL BERATEN.



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 Perlhirse und Polyporus umbellatus wertvolle Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel.

HAUT-HAARE-NÄGEL

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!



NATURHOTEL SCHÜTTERBAD



Minimalismus:
Warum „weniger“
mehr Glück bringt

Sie planen Ihren Urlaub am liebsten nachhaltig? Ihnen sind „Minimalismus“ und Natur wichtig? Dann ist das Naturhotel Schütterbad Ihr perfekter Platz für Wohlbefinden. Draußen wartet ein Naturparadies mit wunderbar versteckten Logenplätzen zum Verweilen und Genießen. Drinnen begeistert eine österreichische Hotelfamilie mit typisch österreichisch-warmer Gastlichkeit. Einer unvergesslichen Zeit in den Salzburger Bergen steht hier nichts im Wege!

KONSUM REDUZIERT UNSERE NATUR

Wer gern minimalistischer leben mag, hat sich dafür meist sehr bewusst entschieden. Einfach nur mit den Dingen auskommen, die man wirklich braucht. Sich wieder mehr auf die Sachen konzentrieren, die am wichtigsten sind. Wer die Natur und ihre Ressourcen schützen und erhalten möchte, reduziert automatisch den Konsum. Denn unsere Weltwirtschaft wächst ständig und lässt dem Planeten weniger als 25% der Wildnis.

WENIGER BESITZ - WENIGER SORGEN

Man fühlt sich freier, wenn man weniger besitzt. Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir. Dieser Kreislauf erzeugt Druck - und selten gute Stimmung. Minimalismus bedeutet auch, sich wieder mehr der Gemeinschaft zuzuwenden. Der Familie wieder mehr Zeit zu schenken, statt den elektronischen Konsumgütern. Menschen, die reduzierter und nachhaltiger leben, sind im Allgemeinen dankbarer und haben einen Sinn für die Dinge, die im Leben am wichtigsten sind, wie Liebe oder Gesundheit. Und ein minimalistischer Lifestyle baut auch Stress ab, weil Ihr Nervensystem nicht mit zu vielen Sachen und Sorgen belastet ist.

MINIMALISTISCH LEBEN

Ein kleineres Haus oder eine kleinere Wohnung verbrauchen weniger Energie. Damit hat man auch mehr Freizeit zur Verfügung, weil weniger gepflegt und geputzt werden muss, und weniger Platz für unnütze Dinge. Winzige Häuser sind sehr populär geworden - ein Trend, der fantastisch ist. Kleiner bedeutet jedoch nicht gleich knapper. Tiny Houses zeigen eindrucksvoll, wie wenig Platz man eigentlich braucht, um ein glückliches Leben zu führen. Die Tiny Houses vom Naturhotel Schütterbad sind eine großartige Gelegenheit, Minimalismus kennenzulernen, ohne dabei auf die Großzügigkeit des Lebens verzichten zu müssen.

SELBSTBESTIMMT URLAUBEN

Die zwei **Tiny Houses** stehen an einem besonders idyllischen Fleckchen der Anlage und strahlen pure Gemütlichkeit aus. Wer gern selbstbestimmt und

nachhaltig urlaubt, der wird hier das Paradies finden. Natürlich fehlt es in den Tiny Houses an keinen Annehmlichkeiten eines Hotelaufenthalts. Das Tiny House steht zwar für Minimalismus, aber als Alternative zu einem Hotelzimmer ist es eine sehr geräumige Unterkunft. Viel Platz zum Durchatmen und es bietet sich die Gelegenheit das Lebensgefühl in einem Tiny House auf die Probe zu stellen. Sie sind besonders beliebt bei Paaren, die gerne mehr Platz möchten und sich den Luxus von Freiraum gönnen wollen. Aber ob mit dem Partner, besten Freunden oder der ganzen Familie: Wer gern in der Natur ist, sollte dieses Urlaubsgefühl unbedingt einmal testen!

EINFACH GENIESSEN: WALD UND WIESE

Nachhaltig zu urlauben, ist noch ein Trend. Aber für Menschen mit Sinn für die Natur bereits ein echtes Muss. Im Naturhotel Schütterbad kann man das Nachmittagsschläfchen in der Hängematte halten oder bei romantischer Zweisamkeit in der grünen Gartenlaube entspannen. Genießen Sie Ihren Aperitif inmitten der Natur - mit der Sonne im Gesicht. Hier kann man den Tag mit

einem Sprung in den Naturbadeteich starten oder beim ersten Schnee mit der Tasse voll dampfendem Tee barfuß im Garten stehen. Großzügige Lesefenster lassen einen die Natur bei Schlechtwetter aber auch von drinnen aus genießen.

DER FRÜHLING RUFT ZUM WANDERN AUF

Das Naturhotel Schütterbad befindet sich inmitten einer idyllischen Bergkulisse, die gerade im Frühjahr zum Wandern aufruft. Wenn der letzte Schnee die Berge verlässt, schon in der Früh die Sonne lockt - dann kommt der Wander-Genuss zum Tragen. Nach einem großartigen Frühstück macht man sich hier nur zu gern auf zum Gipfelanstieg. Urige Hütten laden zur Pause ein und wenn man zurück beim Hotel ist, wartet der erfrischende Badeteich. Wer lieber klettert als wandert, ist hier auch genau richtig. In Weißbach bei Lofer findet man ein noch fast unentdecktes Kletterparadies: 12 Klettergebiete mit etwa 600 Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden warten auf Adrenalin-Freunde. Durchatmen, Ruhe in der Natur und gemeinsame Zeit mit den Liebsten ist das Geschenk des Naturhotels Schütterbad.



MÖCHTEN AUCH SIE
IHREN NÄCHSTEN URLAUB
IN EINEM WAHREN NATUR-
PARADIES GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **NATURHOTEL SCHÜTTERBAD** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN
AUF EINEN BLICK

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD
Niederland 35
5091 Unken

Tel.: +43 (0) 6589 / 4296
Mail: info@schuetterbad.at
Web: www.schuetterbad.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in den Salzburger Bergen!

URSACHEN FÜR STARKES SCHWITZEN IM SCHLAF

ALBTRAUM NACHTSCHWEISS

Wenn man Sport treibt, es draußen heiß ist oder man einen sehr warmen Mantel trägt, verwundert es nicht, dass man schwitzt. Manchmal sogar sehr. Aber wenn man tief und fest schläft, erwartet man das eher nicht. Die meisten von uns schwitzen nachts ein wenig. Das ist völlig normal - aber in manchen Fällen ist das Bettlaken am Morgen richtiggehend nass. Dann wird Schlafen zum Albtraum. Was aber sind die Ursachen von Nachtschweiß?

GRÜNDE GIBT ES OFT VIELE

Es braucht eine gemütliche Schlafumgebung, damit man entspannt ein- und durchschlafen kann. Und trotzdem wählen viele eine falsche, weil zu warme, Bettwäsche, die Temperatur im Raum ist zu hoch und auch die Nachtwäsche ist zu warm und zu eng anliegend. Selbst die Matratze kann Ursache für nächtliches Schwitzen sein, wenn sie nämlich durch Schaumstoff, nicht richtig „atmen“ kann. Schwitzt man aus den genannten Gründen, spricht man nicht vom eigentlichen Nachtschweiß.

WANN SPRICHT MAN VOM NÄCHTLICHEN SCHWITZEN?

Ist das Schlafzimmer kühl und man schwitzt dennoch so stark, dass die Bettlaken am Morgen förmlich durchweicht,

so spricht man vom Nachtschweiß. Davon können Erwachsene und Kinder gleichermaßen betroffen sein. Wacht man schweißgebadet auf, hilft es, die Füße und den Hals freizulegen. Anschließend ein Glas Wasser trinken und einen kühlen Waschlappen auf den Kopf legen. Leidet man unter nächtlichem Schwitzen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Er kann die wahrscheinlichste Ursache ermitteln und einen geeigneten Behandlungsplan erstellen.

DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE FÜR NÄCHTLICHE SCHWEISSAUSBRÜCHE SIND:

- › Wechseljahre
- › Angstzustände
- › Unterzuckerung
- › Alkohol- oder Drogenkonsum

ALKOHOLKONSUM VOR DEM SCHLAFENGEHEN EINSCHRÄNKEN

Das unsere Körpertemperatur im Schlaf schwankt und es dadurch zu Schweißausbrüchen kommt, ist normal. Es gibt aber Maßnahmen, die man ergreifen kann, um die Schweißmenge während des Schlafs zu reduzieren. Dazu gehört, vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr zu trinken. Denn er wirkt als Stimulans, der zu einer erhöhten Herzfrequenz und Körpertemperatur führt. In Folge kommt es zu nächtlichen Schweißausbrüchen.

ENTSPANNUNG ALS LÖSUNG

Erholsamer Schlaf ist für unseren Organismus und die Psyche von großer Bedeutung. Denn ein überaktiver Geist lässt uns nachts schwitzen. Wer gestresst ist oder Angst hat, schläft schlechter ein. Die Überaktivität des Gehirns wiederum führt nachts zu Schweißausbrüchen. Planen Sie deswegen vor dem Schlafengehen Zeit zum Abschalten ein, dämpfen Sie das Licht und gönnen Sie sich zuvor eine warme Dusche. Pflanzlich bewährte Extrakte von Passionsblume, Zitronenmelisse und Hopfen helfen dabei, einen ruhigen Schlaf zu finden. Die „Schlafbeere“, auch Withaniawurzel oder Ashwagandha genannt, unterstützt zudem das mentale Gleichgewicht und trägt ebenfalls zum ruhigen Einschlafen bei.

TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON ÜBERHITZUNG IM SCHLAF

- › *Schlafzimmer kühl halten*
- › *leicht anziehen*
- › *leichtes Bettzeug wählen (Fleece, Flanell und Kunstfasern vermeiden)*
- › *Temperatur im Raum senken*
- › *Ventilatoren einsetzen*

KEINE EIGENE BEHANDLUNG NOTWENDIG

Wer unter nächtlichen Schweißausbrüchen leidet, braucht in der Regel keine Behandlung. Der Arzt sollte aber prüfen, ob es noch andere Symptome gibt. So kann auch die Einnahme bestimmter Medikamente zum Nachtschweiß führen. Der Arzt kann dann ein anderes Medikament verschreiben und die Symptome sollten abklingen. Auch die Perimenopause, mit den einhergehenden Hitzewallungen, lässt etwa 75 % der Frauen nachts schwitzen. In den ersten Jahren nach der Menopause erreichen diese Hitzewallungen ihren Höhepunkt und nehmen dann mit der Zeit ab. Manchmal ist die Ursache für nächtliche Schweißausbrüche aber auch unbekannt.

👉 SCHON GEWUSST?

Studien zeigen, dass eine kognitive Verhaltenstherapie bei Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen deren Häufigkeit verringert. Sie kann helfen, die Stimmung und Lebensqualität von Frauen in den Wechseljahren zu verbessern.

SCHLAFPROBLEME?

Guter Schlaf, davon träumen viele!

Verkürzt die Einschlafzeit durch Melatonin*

Ab 12 Jahren



Filmtabletten

30 Minuten vor dem Schlafengehen mit Wasser einnehmen



Spray

2 Sprühstöße vor dem Einschlafen**

www.easypharm.at

Nahrungsergänzungsmittel; *Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. **Die positive Wirkung tritt ein, wenn 2 Sprühstöße (=1 mg Melatonin) kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

easypharm
a NEURAXPHARM company

Schnur z. Verpacken von Präsenten	Hülsenfrucht	stehendes Binnengewässer	↘	lauter Ausruf	Begeisterung, Schwung	Radmittelstück	↘	Wintersportgerät	abgegrenzter Teil des Gartens	freundlich	↘	Abschiedsgruß (franz.)	↘	Hautsalbe	↘	als Anlage zugefügt	hügelfrei, flach
↘	↘	↘			↘	↘		↘				Altersruhegeld	↘			6	↘
kleines hirschartiges Waldtier		5		Nichtfachmann					Hast					amerikanischer Filmpreis			in geringer Menge
eine Anhöhe hinunter							ein Balte			8		Küstenvogel					
legendäres Wesen im Himalaja		österreichisches Bundesland		Brutstätte					Staat in Nordafrika					12			
↘				Schlafstätte, Nachtlager								Hörfunk		Flaumfeder			schmie- ren, fetten
Spielblatt	gefährliche Tiefe, Felsenkluff			Urlaubsreisender								↘					
↘												Ärger, Wut					
Wasserfahrzeug												Betriebsstörung am Fahrzeug	Kernfrucht			Fehlos bei der Lotterie	
starke Hitze												↘					
tapfer, frei von Furcht		feierliche Namensgebung		unecht wirken des Verhalten								Leid, Schmerz	4				
↘												Gebärde		mit den Augen wahrnehmen			Feldertrag
Sinnesorgan												↘					
Haarknoten																	
Erkältungssymptom	Fluss zur Donau			persönl. Fürwort (dritte Person)	Verwandter	geschickt mit etwas umgehen	↘	Mannsbild, Bursche	munter vor sich hin singen (ugs.)	Früchte	↘	Heer; Heeresverband	↘	Sehnsucht nach der Fremde			großartig, hervorragend
↘	↘			13		Volksvergüngen in München											
unerfahren, unfertig		ungekocht		Sportrunderboot						Weltorganisation (Abk.)		Speisenfolge					2
↘						scherzhaft: Esel								Wassersportler			sich Wissen aneignen
eingezäuntes Gebiet für Wild	Auslese der Besten			tierisches Milchorgan	hin-stürzen						Pflanze zu Heil-, Würz-zwecken	männlicher Nachkomme					
↘																	
Gewaltherrschaft	Heilverfahren; Heilurlaub			langschwänziger Papagei	wirklich					Zugmaschine (Kurzwort)		Unterarmknochen	Handels-gut				getrocknetes Gras
↘																	
								einerlei; gleichartig						10	Vogelweibchen		11
Eingang					männliche Anrede						9	Spaß; Unfug					aufgebrühtes Heißgetränk
ein Quiz lösen									Musikzeichen								eine Zahl



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

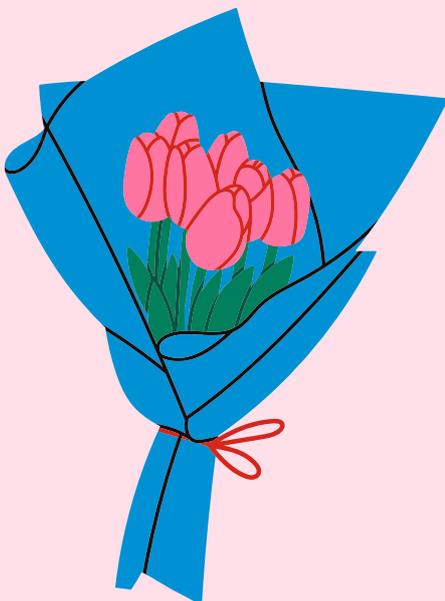
Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter www.camucamu.media/loesungen.





Sudoku Triathlon

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



APOTHEKEN TIPP



FÜR EINE AUSGEWOGENE VITAMIN-B-VERSORGUNG

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

VITAMIN B KOMPLEX PLUS

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

Rätself & Gewinnen



Wie heißt das Stresshormon, das wir mit Radfahren, einem Spaziergang und anderen Outdoor-Aktivitäten senken können?

C

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.05.2023.

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

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Naturhotel Schütterbad.
www.schuetterbad.at

2. & 3. PREIS**

VITAMIN B KOMPLEX PLUS

Infos zum Produkt auf Seite 21.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Gibt es eine generische Version des mir verschriebenen Medikaments?

Wenn die Kosten für Medikamente Sorgen bereiten, ist die Frage nach einer generischen Version des verschriebenen Medikaments immer gut. Denn das spart oft viel Geld. Generika enthalten den gleichen Wirkstoff wie Markenmedikamente und haben die gleiche heilende Wirkung.

Wo sollte ich meine Medikamente aufbewahren?

Die Stabilität eines Medikaments kann beeinträchtigt werden, wenn es nicht bei der richtigen Temperatur gelagert wird. Am besten lagert man Medikamente an einem kühlen und trockenen Ort mit Zimmertemperatur.

Nehme ich durch die Antibabypille zu?

Früher haben hormonelle Verhütungsmittel bei manchen Menschen zu einer Gewichtszunahme geführt. Die enthaltenen Mengen an Östrogen und Progesteron waren hoch. Studien fanden bei aktuellen, niedrig dosierten, Antibabypillen keinen Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme.

Ich habe einen Scheidenpilz. Wie werde ich ihn wieder los?

Eine Pilzinfektion der Scheide wird mit Antipilzmitteln behandelt. Mit diesen Mitteln klingen die typischen Beschwerden normalerweise schnell ab. Die Cremes und Zäpfchen enthalten die Wirkstoffe Clotrimazol oder Miconazol. Aber auch andere Pilz-abtötende Substanzen sind zur Behandlung geeignet, etwa Nystatin.

Was kann ich gegen Schuppen tun?

Rückfettende Pflegemittel aus der Apotheke können hier gut helfen. Nach vier bis sechs Wochen Anti-Schuppen-Behandlung verbessert sich der Zustand der Kopfhaut. Sollte das nicht der Fall sein, hilft nur der Gang zum Hautarzt. Auch feuchtigkeitsspendende Shampoos mit Harnstoff sind sinnvoll gegen eine trockene und juckende Kopfhaut.



OFENKARFIOL

MIT RUCOLA-BÄRLAUCH-PESTO & KOHLRABI-KARTOFFEL-STAMPF



REZEPT VON
**TAMARA &
SEBASTIAN**
Simply Vegan

1.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Karfiolköpfe waschen und die Blätter entfernen. Dann mit einem Messer in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Das Olivenöl mit Salz und Pfeffer anrühren und die Karfiolscheiben damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis der Karfiol leicht bräunlich wird. Oberes und unteres Blech nach der Hälfte der Zeit tauschen.

2.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Beides grob in Würfel schneiden, in das kochende Salzwasser geben und 20 Minuten köcheln lassen.

3.

Für das Pesto Rucola und Bärlauch waschen und trocken schütteln. Beides mit Olivenöl, Walnüssen und Cashewkernen in einen Standmixer geben. Hefeflocken, Zitronensaft und Salz zugeben und alles zu einem feinen Pesto pürieren.

4.

Das Wasser der Kartoffeln und Kohlrabi abgießen, beide Gemüse im Topf zerstampfen. Margarine und Soja Cuisine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Karfiol aus dem Backofen holen, mit dem Pesto beträufeln und mit Kohlrabi-Kartoffel-Stampf servieren.

ZUTATEN

OFENKARFIOL

- › 2 Karfiol
- › 8 EL Olivenöl
- › Salz
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

STAMPF

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 2 Kohlrabi
- › 1 EL vegane Margarine
- › 1 Schuss Soja Cuisine
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › Salz

PESTO

- › 30 g Rucola
- › 20 g frischer Bärlauch
- › 75 ml Olivenöl
- › 40 g Walnusskerne
- › 40 g Cashewkerne
- › 1 EL Hefeflocken
- › 1 EL Zitronensaft
- › 1 TL Salz



KOCHBUCH

**SIMPLY VEGAN -
EINFACH SAISONAL
KOCHEN**



@simplyveganorg

www.simply-vegan.org



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