



JAUNTAL-APOTHEKE

# G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



SOMMER 2023

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

**OH(R) WEH!**

OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

**DAS AU!  
NACH DEM OH!**

Wenn auf Sex die  
Blasenentzündung folgt

**DIE SUCHT  
NACH SÜSS**

Was übermäßigen Zucker-  
konsum so bitter macht

# INHALT

## EDITORIAL

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

*der Sommer ist da und wir können es kaum erwarten, uns von den warmen Sonnenstrahlen verwöhnen zu lassen. Endlich das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit genießen. Die Tage sind länger, die Nächte kürzer und wir haben mehr Zeit, um uns draußen zu bewegen und die Natur zu genießen.*

*Wer liebt es im Sommer nicht, sich mit einem guten Buch in der Hand an den See, auf den Balkon oder in den Park zu legen, sich in andere Welten entführen zu lassen und dabei im Lesevergnügen zu versinken. Und weil es dabei in der Sonne auch gern mal etwas zu heiß wird, empfehlen wir Kräuter. Sie helfen auf natürliche Weise dabei, sich abzukühlen und sorgen gleichzeitig für duftende Erfrischung.*

*Der Sommer bietet auch weitere Aktivitäten, die wir nur in dieser Jahreszeit genießen können. So lohnt es sich für den Abend mit Freunden und Familie neue Rezepte auszuprobieren. Und während wir den Geschmack dieses Sommers noch auf der Zunge tragen, packen wir schon unsere Koffer und freuen uns auf den Urlaub.*

*Genießen Sie diese Jahreszeit in vollen Zügen und laden Sie Ihre Akkus wieder auf. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wundervollen und gesunden Sommer!*

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

Impressum:

**APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN**

Camu Camu Media GmbH

Marie-Andeßner-Platz 1,

5020 Salzburg, Österreich

M: aponovum@camucamu.media

www.camucamu.media

Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Gräfe und Unzer / Verena Frei,

Hotel Gassner - www.hotel-gassner.at

4

### Social Media & Mental Health

Die Auswirkungen sozialer Medien auf unsere Psyche

6

### Das Au! nach dem Oh!

Wenn auf Sex die Blasenentzündung folgt

8

### Die Periode und der Darm

Durchfall, Verstopfung & Co. müssen nicht die Regel sein

10

### Element Wasser

Reinigende und stärkende Wirkung

12

### Die Sucht nach Süß

Was übermäßigen Zuckerkonsum so bitter macht

14

### Wenn Sport mehr schadet als nützt

Welche Übungen und Workouts Sie besser auslassen

16

### Oh(r) weh!

Ohrenschmerzen nach dem Badespaß

18

### Das Leisure-Sickness-Syndrom

Krank, sobald der Urlaub beginnt

20

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

### Rezept

Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

# DIE ENERGIE IN DEINEM LEBEN

MENTAL  
TIPP

## WAS GIBT DIR ENERGIE?

- › Frische Luft
- › Atmen
- › Sonne
- › Wasser
- › Erde
- › Natur
- › Bäume & Pflanzen
- › Tiere
- › Bewegung
- › Spaziergänge
- › Tanzen
- › Lachen
- › Yoga
- › Meditation
- › Kunst
- › Schlaf und Erholung
- › Gemüse und Früchte
- › Im Moment zu leben

## WAS NIMMT DIR ENERGIE?

- › Stress
- › Sorgen
- › Angst
- › Keine persönlichen Grenzen
- › Negativität
- › Überdenken & Grübeln
- › Überarbeiten
- › Verbitterung
- › Keine Bewegung
- › Dehydrierung
- › Zu wenig Schlaf
- › Zu viel Bildschirmzeit
- › Junk food
- › In der Vergangenheit zu leben

*Sei achtsam, wenn es um die Energie geht, die du in dein Leben lässt.*

Alles, von den Menschen um dich herum bis zu den Inhalten, die du online liest oder der Musik, die du hörst, kann dich beeinflussen, auch in großem Maße. Wenn du merkst, dass sich deine Stimmung ändert, du dich unwohl oder sogar schlecht fühlst, schau dir die Energie um dich herum genauer an: Wen hast du kürzlich getroffen oder auch nur Kontakt gehabt? Welche Filme/Serien hast du dir angesehen? Was hast du gelesen? Meistens finden wir die Gründe oder Auslöser für unsere Gefühle in der Energie, die wir zuvor in unser Leben gelassen haben.

Kennst du dich mit Energiespendern und Energiefressern aus? Manchmal wiederholen wir unbewusst ein Muster, das schlecht für uns ist und leicht vermieden werden könnte. Ich werde einige auflisten, und wenn du etwas findest, das auf dich zutrifft, denk darüber nach, welche Änderungen du in deinem persönlichen Leben vornehmen könntest.

**JOANA WEBER**  
SOULCOACH



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

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





# SOCIAL MEDIA & MENTAL HEALTH

## Die Auswirkungen sozialer Medien auf unsere Psyche

**M**it nur wenigen Klicks können wir Fotos, Videos und Texte teilen und auf der ganzen Welt verbreiten. Aber jeder Nutzer kennt auch das Gefühl des verstärkenden Charakters sozialer Medien. Ihre Nutzung aktiviert das Belohnungszentrum in unserem Gehirn durch die Freisetzung von Dopamin - die „Wohlfühlchemikalie“. Doch welche Auswirkungen hat das in Folge auf unsere Psyche?

### KENNEN SIE FOMO?

„Fear of missing out“ - die Angst, etwas zu verpassen. Sie spielt eine wichtige Rolle beim digitalen Stress. Das Verpassen von Erlebnissen kann zu Ängsten und Depressionen führen. Wenn Menschen online sehen, dass sie von einer Aktivität ausgeschlossen sind, kann sich das auf ihre Gedanken und Gefühle auswirken und sie körperlich beeinträchtigen. Das geht oft mit vermindertem, gestörtem und verzögertem Schlaf, Depressionen, Gedächtnisverlust und schlechten schulischen Leistungen einher. Durch die Verbindung zwischen Verstand und Darm kommt es auch zu Angst, Übelkeit, Kopfschmerzen und Muskelverspannungen.

### 1 VON 4 FRAUEN IN ÖSTERREICH GIBT AN, SICH VON DEN BILDERN IN DEN SOZIALEN MEDIEN UNTER DRUCK GESETZT ZU FÜHLEN

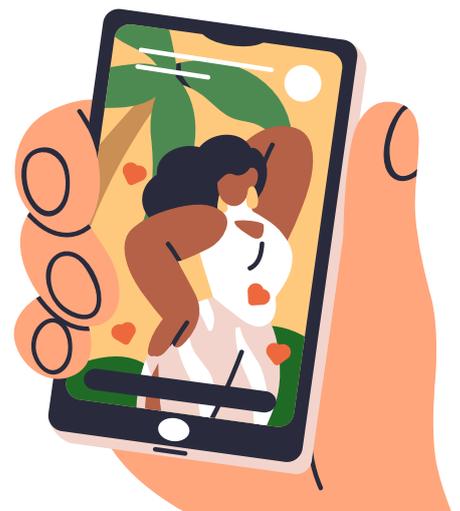
Die sozialen Medien sorgen auch für eine verzerrte Sicht auf Schein und Wirklichkeit. Apps, die dem Nutzer Airbrush, volle Lippen, Zahnaufhellung und weitere Filter zur Verfügung stellen, sind leicht zu finden und leichter zu benutzen. Nicht nur Prominente sehen perfekt aus, sondern jeder.

Wenn die digitale Welt mit Filtern versehen ist, kann es für Jugendliche schwierig sein, zu erkennen, was echt ist und was nicht. Aber auch Erwachsene sind gefährdet: In den letzten Jahren haben plastische Chirurgen einen Anstieg der Anfragen von Patienten verzeichnet, die wie ihre gefilterten Snapchat- und Instagram-Fotos aussehen wollen.

### 33 % DER ÖSTERREICHER NUTZEN TÄGLICH INSTAGRAM

#### LIKES UNTERDRÜCKEN ALS „LÖSUNG“?

Die Social-Media-Plattform geriet vor Kurzem in die Schlagzeilen, weil sie "Likes" unterdrückte, um die Vergleiche und verletzende Gefühle einzudämmen. Man muss sich aber die Frage stellen, ob solche Bemühungen die psychische Gesundheitsprobleme wirklich lösen? Denn selbst wenn man die Likes entfernt, gibt es Möglichkeiten für Vergleiche und Feedback in Form von Kommentaren.



## 41 % SAGEN, DASS SIE SICH DURCH DIE NUTZUNG DER SOZIALEN MEDIEN GESTRESST FÜHLEN

### ABER WARUM NUTZEN WIR DIESE MEDIEN, WENN SIE UNS KRANK MACHEN?

Das Ergebnis eines Besuches auf Social Media Seiten ist für uns immer unvorhersehbar. Dadurch wird es wahrscheinlicher, dass man dieses Verhalten wiederholt. Vergleichen kann man das mit dem Spiel an einem Spielautomaten: Wenn die Spieler nicht davon ausgehen würden, dass sie etwas gewinnen können, würden sie auch nicht spielen. Der Gedanke an eine mögliche zukünftige Belohnung hält uns bei der Stange. Denn man weiß nie, wie viele Likes ein Bild erhalten wird.



## 5 STUNDEN UND 41 MINUTEN PRO TAG IST DIE DURCHSCHNITTLLICHE INTERNETNUTZUNG DER ÖSTERREICHER

### SOLLTEN WIR ALLE ENDLICH MAL „ABSCHALTEN“?

Einfach mal den Stecker aus dem Smartphone ziehen. Game over für digitales Burn-out. Wir sollten uns das alle einmal gönnen. Aber spätestens, wenn man die sozialen Kreise im Netz für die Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls braucht. Wenn man nur dann glücklich sein kann, wenn man sich im Netz zugehörig und gesehen fühlt. Seine eigene **Stressresistenz stärken und endlich entspannen (können). In der Apotheke finden sich passende Produkte, die genau dabei unterstützen.** Kombinationen aus Probiotika und Vitaminen tragen dazu bei, den Darm in Stresssituationen zu beruhigen und das Immunsystem zu stärken. Damit verbessert sich auch das Wohlbefinden. Pflanzliche Arzneimittel mit Johanniskraut, Wirkstoff-Präparate mit Kräutern oder Nahrungsergänzungen aus B-Vitaminen, Magnesium verbessern die Stimmung, bauen Stress ab und lassen uns ruhiger schlafen, was dann zur benötigten Entspannung führt.

# Gestresst, unruhig, überlastet?

## Diese Heilpflanze hilft – sanft und rasch!

Kennen Sie das? Alle wollen gleichzeitig etwas von einem. In solchen Phasen kann man sich schnell gestresst und ausgelaugt fühlen. Tagsüber ist man nervös, abends kann man nur schwer abschalten. **Wirksame Hilfe für mehr Ruhe und Gelassenheit kommt hier aus der Natur.**

### Anspannungen erfolgreich lösen

Das rein pflanzliche Beruhigungsmittel Dr. Böhm® Passionsblume beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv. Dadurch löst es nervöse Anspannungen und sorgt wieder für mehr Gelassenheit. Der große Vorteil von Dr. Böhm® Passionsblume: Die Tabletten können tagsüber und abends eingenommen werden. Sie machen nicht müde, sondern wirken ausschließlich beruhigend.

Die Passionsblume wird schon seit Jahrhunderten erfolgreich in der Medizin bei innerer Unruhe eingesetzt. Ihre Wirkung ist mittlerweile mehrfach in Studien belegt.

Gut zu wissen: Dr. Böhm® Passionsblume enthält die höchst zugelassene Dosierung der Heilpflanze. Die Wirkung setzt rasch nach Einnahme nur einer Tablette ein. Die Passionsblume ist gut verträglich und macht nicht abhängig, wodurch auch eine langfristige Einnahme möglich ist. Gehen Sie die Herausforderungen des Tages wieder mit der nötigen Ruhe an und schalten Sie abends besser ab!



APOTHEKEN  
**TIPP**

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

- Höchste zugelassene Dosierung am Markt
- Tagsüber & abends verwendbar
- Rasche Wirkung

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

# DAS AU!



# DEM OH!

## Wenn auf Sex die Blasenentzündung folgt

**L**et's talk about sex! Oder besser gesagt, die Folgen nach dem Sex. Denn es ist an der Zeit, ein Gespräch ins Rollen zu bringen, dass niemand gern führen möchte: über Harnwegsinfektionen nach dem Geschlechtsverkehr. Gern würde man sie wie No-Matches auf Tinder behandeln: Einfach nach links wischen, der Körper sagt Nein. Aber ganz so einfach ist es leider nicht. Oder doch? Die Geschichte von Paula zeigt, dass es eine Lösung gibt - und somit Wege aus den wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

### DAS „FLITTERWOCHEN“-SYNDROM

Sex ist eine der schönsten Leidenschaften. Schlimm nur, wenn auf diese Gefühle ein schmerzendes Erwachen folgt - in Form einer Blasenentzündung. Früher nannte man Harnwegsinfekte auch „Flitterwochen“-Syndrom. Denn in der Vergangenheit wurden Frauen erst in ihren Flitterwochen sexuell aktiv.

### MANCHE „ERWISCHT“ ES NUR SELTEN ...

... andere wiederum haben häufig damit zu kämpfen. Harnwegsinfektionen nach dem Sex sind schlimmer als die Benutzung der Toilette in der Nähe eines neuen Partners. Aber woher kommt die wiederkehrende Entzündung und was kann man tun, damit auf den leidenschaftlichen Sex auch Kuschelromantik statt dem steten Toilettengang folgen kann?

### PAULAS GESCHICHTE

„Es war eine wahrhaft berauschte Nacht. Paula und Nino waren nach dem Akt Arm in Arm eingeschlafen. Über ih-

*nen die schwere Süße der Leidenschaft. Paula kam es nicht mal in den Sinn, noch schnell auf die Toilette zu gehen. Am nächsten Tag wachte sie auf und musste dringend auf die Toilette. Als sie urinierte, stellte sie einen brennenden Schmerz fest. Eine Harnwegsinfektion, weil sie die Harnröhre nach dem Sex nicht von Bakterien befreit hatte. Eine schmerzhaftes Lehre, aber sie hatte aus der Erfahrung gelernt.*

*Jahre später lernte Paula einen anderen Mann, Tom, kennen. Er war sehr ausdauernd im Bett und konnte buchstäblich stundenlang durchhalten. Nur folgte auf eben diese leidenschaftlichen Stunden, dann wieder: eine Blasenentzündung! Was war passiert? Diesmal lag es nicht am fehlenden Toilettengang. Es war die übermäßige Reibung in Verbindung mit der kurzen Harnröhre von Frauen. Keine Traum-Kombination. Und nicht unbedingt gleichbedeutend mit dem besten Sex in Paulas Leben.*

*Sie nahm diese Entzündungen mit den Jahren fast schon als Modus Operandi an. Sex ging für sie eben immer mit Harnwegsinfekten einher. Die Intimität*

nach dem Geschlechtsverkehr wurde dadurch ersetzt, dass sie auf der Toilette saß. Es war zum Verzweifeln.

Später lernte Paula, dass auch der Partner Bakterien in sich tragen kann, welche die Partnerin jedes Mal beim Sex neu infizierte. Also fragte Paula Tom, ob er bereit wäre, sich testen zu lassen. Er tut es - und die Ergebnisse sind eindeutig! Mit einem Urintest (auch ein Spermatetest wäre möglich gewesen), wurde untersucht, ob er Bakterien in den Harnwegen oder der Prostata hat. Und er trug sie in sich, ganz ohne selbst Symptome zu haben.“

### DIE MORAL VON DER GESCHICHTE?

Harnwegsinfektionen nach dem Sex kann man vorbeugen und der Ursache nachgehen. In der Apotheke gibt es effektive Produkte, die bei verschiedenen Beschwerden im Bereich des Harntrakts helfen können. Kombination aus Rosmarinblättern, Tausendgüldenkraut und Liebstöckelwurzel sind bekannt für ihre entzündungshemmenden und harntreibenden Eigenschaften und lindern Harnwegsbeschwerden.

Hochkonzentriertes Preiselbeerextrakt sowie Kombinationen mit Kapuzinerkresse tragen dazu bei, Bakterien daran zu hindern, sich an den Wänden der Harnwege anzusiedeln. In Wirkstoffkombinationen enthaltener Meerrettich ist reich an Vitamin C und stärkt das Immunsystem zur Bekämpfung der Infektion. Auch hochwertige D-Mannose, eine Zuckerart, die auf dem Weg durch die Blase schlechte Bakterien an sich bindet und mit ausscheidet, unterstützt die Gesundheit der Harnwege.

### REDEN WIR DARÜBER!

#### WEIL WIR ES UNS WERT SIND.

Es wäre schön gewesen, wenn man im Sexualkundeunterricht in der Schule mehr darüber erfahren hätte, welche Rolle Sex in Bezug auf Harnwegsinfektionen spielen kann. Uns Frauen wäre so viel Leid erspart geblieben. Also reden wir darüber! Mit der besten Freundin und gern auch im Café. Einfach, weil es etwas ist, für das sich niemand schämen muss!



Wichtig  
zu wissen

Auch eine Verstopfung kann Blasenentzündungen begünstigen. Regelmäßiger Stuhlgang kann die Gesundheit der Harnwege unterstützen.

## APOTHEKEN-TIPP



## FÜR EINE GESUNDE BLASE

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

---

### D-MANNOSE

70 g

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# DIE PERIODE UND DER DARM

*Durchfall, Verstopfung & Co.  
müssen nicht die Regel sein*

**W**ann haben Sie das letzte Mal mit der besten Freundin über Menstruationsbeschwerden gesprochen? Dabei geht es klassischerweise um Bauchkrämpfe oder Müdigkeit. Wann aber hat man bei einer Tasse Kaffee schon mal darüber gesprochen, dass auch die Verdauung in der Zeit vor der Periode verrückt zu spielen scheint? Darüber mag man nicht reden - aber genau das sollten wir tun!

## LÖSUNGSSUCHE STATT VERLEGENHEIT

Während jedes Menstruationszyklus durchläuft der Körper zahlreiche hormonelle Veränderungen. Diese Veränderungen wirken sich auf den gesamten Körper aus und sind besser bekannt als PMS-Syndrom. Stimmungsschwankungen, Krämpfe - aber auch Verdauungsstörungen sind die Folge. Und unter uns gesprochen: Bei vielen gehen kurz vor der Menstruation Winde ab, die man sich nicht mit der Ernährung erklären kann. Es ist verständlich, dass nicht alle Frauen diesen Zustand mit ihrem Gynäkologen besprechen wollen. Aber es ist Zeit, die Verlegenheit vor der Tür zu lassen!

## ES BETRIFFT VIELE VON UNS

Frauen mit Zyklusbeschwerden berichten häufig über Bauchschmerzen, Durchfall, Verdauungsstörungen, Verstopfung und Reflux in der Zeit ihrer Periode. Besonders stark treten diese Symptome am ersten Tag der Blutung auf. Kommt noch ein Reizdarmsyndrom dazu, verschlimmern sich die Magen-Darm-Beschwerden. 50 % der Frauen mit Reizdarmsyndrom erleben eine Veränderung der Stuhlgewohnheiten um die Zeit ihrer Periode. Und rund ein Drittel der Frauen ohne Darmstörungen bemerkt eine menstruationsbedingte Veränderung der Verdauung. Warum ist das eigentlich so? Und noch viel wichtiger: Kann Frau etwas dagegen tun?

## VIELSCHICHTIGER PROZESS

Nähert sich die Periode, nimmt das Fortpflanzungshormon Progesteron ab. Denn der Progesteronspiegel steigt nach dem Eisprung erst an, um die Gebärmutterschleimhaut aufzubauen und auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinkt der Progesteronspiegel aber wieder ab, was dazu führt, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird und die Menstruation einsetzt.

## WER ODER WAS VERURSACHT DAS DARM-CHAOS WÄHREND DER PERIODE?

Man nimmt an, dass Prostaglandine für die Veränderungen der Verdauung vor und während der Menstruation verantwortlich sind. Während der Periode können hohe Konzentrationen von

Prostaglandinen im Uterus auftreten. Sie fördern einerseits die Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut, können andererseits aber auch Entzündungen im Körper verursachen, was zu Übelkeit führen kann. Prostaglandine verringern auch die Wasseraufnahmefähigkeit des Körpers, wodurch der Stuhl weicher wird und das Risiko von Durchfall steigt.

### SIND ES ALLEIN DIE PROSTAGLANDINE?

Auch das Progesteron beeinflusst die Verdauung während der Menstruation. Denn während des Zyklus steigen und fallen die Hormonspiegel, einschließlich des Progesteronspiegels, was zu verschiedenen körperlichen und emotionalen Veränderungen führen kann. Progesteron kann die Darmbewegungen verlangsamen und so kommt es zu einer Verlangsamung des Verdauungsprozesses. Das führt dazu, dass sich Gas im Darm ansammelt. Blähungen sind die unangenehme Folge. Untersuchungen zufolge reagieren Frauen in der prämenstruellen Phase und während ihrer Periode generell auch empfindlicher auf Schmerzen und Unwohlsein. Diese Empfindlichkeit kann Verdauungssymptome verstärken.

### KANN MAN VORBEUGEN?

Ja, es gibt Lösungen bei prämenstruellen Blähungen und Menstruationsdurchfall. Nahrungsergänzungsmittel, speziell zur Unterstützung der Darmgesundheit, enthalten Kombination aus verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen, Präbiotika und Inulin. So wird das Gleichgewicht der Darmflora gefördert und das Immunsystem unterstützt. Inulin ist eine Art löslicher Ballaststoff, der die Verdauung verbessert und den Cholesterinspiegel senkt. Nehmen Sie Ibuprofen gegen Krämpfe und Beschwerden ein. Es lindert die Schmerzen und ist ein Prostaglandinhemmer, der dazu beiträgt, dass die Verdauungsbeschwerden im Zusammenhang mit der Periode abklingen. Daneben ist es wichtig, viel zu trinken, um die Flüssigkeit zu ersetzen, die man mit dem Stuhl verliert. Salzhaltige Suppen, einfache Cracker oder Sportgetränke helfen, aber auch ballaststoffreiche Lebensmittel.

**HÄTTEN SIE ES GEWUSST?**  
**PROSTAGLANDINE SIND AUCH AM PMS-SYMPATOM KOPFSCHMERZ BETEILIGT.**



# Endlich... Scheidenflora OK!

## OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:

Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.  
 Einfach trinken!



Natürlich wirkt's!



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

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN**  
**€ 2,-**  
 Art.-Nr. 81192



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stück) bis 31.07.2023. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81192



Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!

# ELEMENT WASSER

## Reinigende und stärkende Wirkung

**E**infach mal abschalten vom Alltag und Wellness rundum genießen? Das Urlaubsgebiet rund um die Krimmler Wasserfälle ist ein Ort, der Magie innehält. Das Rauschen des Wassers reduziert Stress und stärkt gleichzeitig unser Immunsystem. Und weil man davon nicht genug bekommen kann, bleibt man gern länger. Am besten im Hotel Gassner in Neukirchen, das Wellness drinnen und draußen anbietet und in dem sich einfach nur Wohlbefinden einstellt.

### SEELENSTREICHLER WASSERFALL

Es gibt gute Gründe, warum wir uns von Zeit zu Zeit eine Auszeit nehmen und die Schönheit von Wasserfällen genießen sollten. Wasserfälle unterstützen durch verschiedene Mechanismen unser Immunsystem und Wohlbefinden. Denn das Rauschen des Wasserfalls wirkt beruhigend und die Nähe zu den Wasserfällen reduziert inneren Stress. Wir können uns entspannen und den Geist klären.

### ENERGETISIEREND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Nähe zu den Krimmler Wasserfällen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus, das wurde von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in einer klinischen Studie nach-

gewiesen. Zurückgeführt wird dies auf die hohe Konzentration an negativen Luftionen in der Umluft des Wasserfalls. Sie stimulieren das Immunsystem, führen zu einer nachhaltigen Verbesserung der Atemwege, wirken sich positiv auf die Lungenfunktion aus und verringern die Anfallhäufigkeit bei Allergikern und Asthmatikern.

### HOTEL GASSNER: DRAUSSEN RUFT DIE NATUR. DRINNEN LOCKT DIE ENTSPANNUNG.

In unmittelbarer Nähe zu den Krimmler Wasserfällen liegt das familiengeführte 4-Sterne Superior Wander- und Wellnesshotel Gassner. Es ist der ideale Ausgangspunkt für Erlebnisstouren in der Umgebung der Krimmler Wasserfälle. Vom aktiven Outdoor-Programm bis zum süßen Nichtstun im Wellnessbereich. Jeder Gast nach seinen



Wünschen. „Wir bieten eine bunte Mischung für Natur-entdecker, Sportliebhaber und Wellnessgenießer“, so Sonja Gassner. Die modernen Zimmer sind komfortabel eingerichtet und die Krönung zur ohnehin schon wunderschönen Natur im Nationalpark Hohe Tauern.

### VIELE MÖGLICHKEITEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Wandern im Nationalpark Hohe Tauern mit seinen zahlreichen Tälern und Themenwegen, Bergsteigen oder Mountainbiken, immer umringt von einer herrlichen Naturkulisse – das sind die schönsten Möglichkeiten, dem Alltag zu entfliehen.

Die Krimmler Wasserfälle sind ein einzigartiges Naturwunder, das es auf jeden Fall zu entdecken und zu erleben gilt. Gut zu wissen: Während der gesamten Sommersaison ist die Nationalpark Sommercard im Übernachtungspreis inbegriffen, damit ist der Eintritt zu den Wasserfällen, verschiedene Bergbahnen und weiteres mehr inkludiert.

### WAS DAS HERZ BEGEHRT

Das exklusive Crystal- und Garten-SPA auf 1.200 Quadratmeter steht ganz im Zeichen der Entspannung. Ein Erholungsparadies zwischen

kristallklarem Naturpool, Farblichthallenbad und weitläufiger Sauna- und Relaxlandschaft. Hier kann man die Seele baumeln lassen und das Element Wasser wahrlich mit allen Sinnen genießen. Im Restaurant begeistert das Team täglich mit regionalen und internationalen Gerichten, wobei die duftenden Kräuter aus dem Hotelgarten immer mit eingebunden werden.

### WANDER- UND WELLNESSHOTEL GASSNER

Von abenteuerlichen Bergerlebnissen, bis hin zu erfrischenden Sprüngen ins kühle Nass findet man hier im Salzburger Land die perfekte Auszeit. Von leichten, familienfreundlichen Wanderungen bis hin zum großen Gipfelglück. Gemeinsam unvergessliche Momente sammeln, die Natur entdecken und dem Glück entgegenwandern.

## Urlaub schon geplant?



### MÖCHTEN AUCH SIE EINFACH MAL ABSCHALTEN VOM ALLTAG UND WELLNESS RUNDUM GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER** zu gewinnen.

### ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

#### WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER \*\*\*\* SUPERIOR FAMILIE GASSNER

Hadergasse 167  
5741 Neukirchen am Großvenediger

**Tel.:** +43 (0) 6565 / 6232  
**Mail:** info@hotel-gassner.at  
**Web:** www.hotel-gassner.at

**Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit am Großvenediger!**





# DIE SUCHT NACH SÜSS

## Was übermäßigen Zuckerkonsum so bitter macht

**E**r lächelt einen in der Auslage geradezu verführerisch an: der Donut mit Glasur, der Red Velvet Kuchen oder der Punschkräfen. Alle drei haben etwas gemeinsam - jede Menge Zucker! Genießt man dazu im Sommer noch eine kalte Limonade, ist der „Zuckerschub“ perfekt. Denn eine einzige Flasche Erfrischungsgetränk enthält zwölf Teelöffel Zucker, das ist das Doppelte der empfohlenen täglichen Höchstmenge an Zucker. Warum aber sind wir so wild nach Süßem?

### WIE DIE SUCHT NACH ZUCKER ENTSTEHT

Wir nutzen Zucker, um Heißhunger zu stillen, als Belohnung oder Methode, um neue Energie zu tanken. Wenn diese Gewohnheiten fortbestehen und der Zuckerkonsum immer regelmäßiger wird, kann es schwierig werden, damit aufzuhören. Manche fühlen sich ohne Zucker schnell launisch, müde, reizbar oder sogar krank. Diese Symptome deuten darauf hin, dass sich ein Problem entwickelt - die Zuckersucht.

### #1 SCHON GEWUSST?

*„Die meisten Menschen konsumieren das Drei- bis Vierfache der Menge an Zucker, die sie täglich zu sich nehmen sollten.“*

Der Zuckerkonsum ist heute so hoch wie nie zuvor. Das liegt daran, dass viele nicht wissen, dass die sogenannten gesunden Alternativen ohne Kalorien und ohne Zucker genauso ungesund sind. 75 % der Lebensmittel in den Supermärkten enthalten zugesetzten Zucker. Zuckerzusatz ist die schlimmste Zutat in der heutigen Ernährung, und man findet ihn in Donuts, Kuchen, Proteinriegeln, Joghurts, Dressings und sogar in Salaten! Es gibt überall versteckten Zucker, und deshalb nehmen die Menschen viel mehr Zucker zu sich.

### #2 SCHON GEWUSST?

*„Es gibt 56 Bezeichnungen für Zucker und die Lebensmittelhersteller wissen das!“*

Zucker bekommt auf Verpackungen viele Namen. Er muss nicht immer klar deklariert sein. So ernährt man sich oft ungesund, ohne es zu wissen. Die Lebensmittelindustrie verwendet gern Süßstoffe mit hohem Fruchtzuckeranteil, so wie in Suppen, Bagels und Ketchup. Studien haben gezeigt, dass zu viel Zucker das Leptin-Hormon, unser Sättigungshormon, ausschaltet. Wir wissen dann nicht, wann wir satt sind, und das führt zu übermäßigem Essen. Diese Leptin-Resistenz gilt heute als Hauptursache für Gewichtszunahme und Fettleibigkeit beim Menschen.

# orthomol pro metabol

## #3 SCHON GEWUSST?

„Zucker beeinträchtigt das Verdauungssystem.“

Überschüssiger Zucker, der vom Körper nicht absorbiert werden kann, bleibt im Darm zurück, wo er fermentiert. Dieser Zucker nährt schlechte Bakterien und verursacht eine Gasbildung. Diese Blähungen können Krämpfe, Spasmen und Schmerzen verursachen.

Studien haben auch einen Zusammenhang zwischen Durchfall und der schlechten Verdauung bestimmter Zuckerarten gezeigt. Unsere Verdauung wird von der Leber angeregt und nur diese kann Fruktose verarbeiten. Kommt aber zu viel davon in der Leber an, ist sie überlastet und das beeinträchtigt die Verdauung.

## #4 SCHON GEWUSST?

„Zu viel Zucker verdoppelt die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzkrankheit zu sterben.“

Jüngste Erkenntnisse haben gezeigt, dass ein hoher Fettanteil nicht die Hauptursache für Herzkrankheiten ist, wie bisher angenommen. Vielmehr ist es der überschüssig aufgenommene Fruchtzucker, welcher sich in Leberfett verwandelt. Das wiederum führt zur Entwicklung einer Insulinresistenz und in der Folge zu chronischen Erkrankungen wie Diabetes und Herzkrankheiten. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzerkrankung zu sterben, ist bei Menschen, die viel zugesetzten Zucker essen, doppelt so hoch wie bei Menschen, die keinen Zucker essen.

## #5 SCHON GEWUSST?

„Zuckersucht kann Depressionen verursachen.“

Der Geschmack von Zucker sendet Signale an das Gehirn, um Dopamin, das Wohlfühlhormon, freizusetzen. Dopamin gibt uns ein euphorisches Gefühl, das jedoch nicht von Dauer ist. Wird dieser Signalweg übermäßig aktiviert, führt das zu Problemen. Man wird süchtig nach Zucker und dem Gefühl, was es uns gibt. Langfristig kann diese Zuckersucht nachweislich Depressionen verursachen.

### APFELPEKTIN, KURKUMA & CO. VERBESSERN DIE DARMGESUNDHEIT

Nahrungsergänzungsmittel mit dem *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium lactis* können helfen, das Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten und die Verdauung zu verbessern. Denn eine gesunde Darmflora ist wichtig für eine gute Verdauung, die Aufnahme von Nährstoffen und ein starkes Immunsystem. Spezielle Kombinationen von verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen hemmen das Wachstum von schädlichen Bakterien im Darm und fördern die Entgiftung. Produkte mit Apfelpektin regulieren und verbessern die Verdauung, senken den Cholesterinspiegel und stabilisieren dadurch den Blutzuckerspiegel. Sind schon Schmerzen im Darm entstanden, helfen Wirkstoff-Kombinationen aus der Apotheke, die Kurkuma und Boswellia-Extrakte enthalten.

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.



# WENN SPORT MEHR SCHADET ALS NÜTZT

## Welche Übungen und Workouts Sie besser auslassen

*Wer regelmäßig Sport treibt, hat sicher schon einmal erlebt, wie wohltuend es sich auf Körper und Geist auswirken kann. Aber manchmal kann zu viel Sport auch schädlich sein. Dabei ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu achten und diese zu verstehen. Hier sind einige Sportarten und Workouts, die Sie besser auslassen sollten, wenn Sie Verletzungen oder Schmerzen vermeiden möchten.*

### ACHT SPORTARTEN, BEI DENEN ZU VIEL

#### ZIEMLICH SCHNELL VIEL ZU VIEL SEIN KANN:

##### JOGGING, RADFAHREN UND SCHWIMMEN

Diese Cardio-Übungen sind wichtig für die kardiovaskuläre Gesundheit. Aber wussten Sie, dass zu viel von diesen sehr beliebten Sportarten zu Verletzungen wie Schienbeinkantensyndrom oder Stressfrakturen führen können? Auch eine Überlastung der Gelenke kommt häufig vor.

##### KRAFTTRAINING

Natürlich ist es wichtig, die Muskeln zu stärken und zu formen. Aber zu viel davon kann zu Verletzungen der Gelenke oder der Wirbelsäule führen. Es ist wichtig, langsam und kontrolliert zu arbeiten und eine gute Technik zu pflegen, um Verletzungen zu vermeiden.

##### BOXEN, BASKETBALL ODER FUSSBALL

Auspowern nach der Arbeit oder am Wochenende: Wer liebt das nicht? Doch zu viel High-Impact-Sport mit harten Stößen und Schlägen auf den Körper führen zu Verletzungen wie Gehirnerschütterungen, Gelenkschäden oder aber auch zu Stressfrakturen.

### AUCH YOGA KANN ZU VIEL WERDEN

Kaum zu glauben, ist aber so! Yoga hat sich in den letzten Jahren zu einer weitverbreiteten Form des körperlichen und mentalen Trainings entwickelt. Die Vorteile des Sports sind Stressabbau, Steigerung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskeln. Zu viel Yoga kann aber auch mehr schaden als nützen. Unangemessene oder ungenaue Ausführungen der Übungen und die Überforderung des eigenen Körpers führen nicht selten zu Schmerzen in Gelenken oder Muskeln, Zerrungen, Verstauchungen oder Stressfrakturen.

### VIER WORKOUTS ODER ÜBUNGEN, DIE BEI

#### FALSCHER AUSFÜHRUNG ODER ÜBERBEAN-

#### SPRUCHUNG MEHR SCHADEN ALS NÜTZEN:

##### CROSSFIT

Das intensive Ganzkörper-Training besteht hauptsächlich aus Gewichtheben, Turnen und Cardio-Übungen. Es kann sehr anspruchsvoll sein und erfordert eine sorgfältige Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden. Eine schlechte Technik bei den komplexeren Bewegungen wie dem Kreuzheben oder der Kniebeuge kann zu Verletzungen im unteren Rücken oder den Knien führen.

### BAUCHMUSKEL-ÜBUNGEN MIT CRUNCHES

Crunches sind seit langem eine beliebte Übung zur Stärkung der Bauchmuskeln. Sie können aber auch den unteren Rücken belasten und zu Verletzungen führen, wenn sie falsch ausgeführt werden. Eine bessere Alternative ist es, Übungen zu machen, die den gesamten Rumpf stärken, wie z. B. Planks oder Russian Twists.

### ÜBERMÄSSIGE DEHNUNG

Dehnung zur Aufwärmung und nach dem Training ist wichtig. Sie kann aber auch schnell zu viel werden und dann die Muskeln schwächen und Verletzungen verursachen. Es ist wichtig, dass man sich vor und nach dem Training richtig aufwärmt und abkühlt, jedoch sollte das Dehnen nicht zu extrem sein.

### CARDIO-WORKOUTS

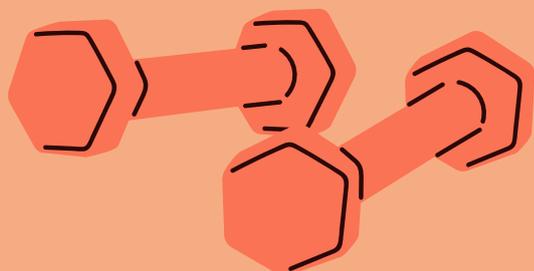
Zu lange Cardio-Einheiten können den Körper überanstrengen und Muskeln abbauen, insbesondere wenn sie in Kombination mit einer kalorienarmen Diät durchgeführt werden. Eine bessere Option ist es, HIIT-Workouts zu machen, bei denen man sich in kurzen Intervallen anstrengt und dann eine Pause einlegt.

### WIE BEHANDELT MAN SPORTVERLETZUNGEN

#### RICHTIG?

Salben mit dem Wirkstoff Dexpanthenol unterstützen bei der Wundheilung und fördern die Regeneration der Haut. Gele mit dem Wirkstoff Diclofenac wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Sie sind bei akuten Schmerzen geeignet, allerdings nicht als langfristige Therapie von Verletzungen. Um verlorene Energie durch Verletzungen wiederaufzubauen, empfiehlt es sich, Nahrungsergänzungsmittel mit dem Wirkstoff Magnesiumbisglycinat einzunehmen. Es deckt den Magnesiumbedarf des Körpers und unterstützt eine gesunde Energieproduktion.

*Es ist wichtig zu beachten, dass jedes Workout oder jede Übung, die falsch ausgeführt wird oder bei der man sich überanstrengt, zu Verletzungen führen kann. Es ist immer am besten, eine professionelle Anleitung oder Aufsicht zu haben, um sicherzustellen, dass man die richtige Technik anwendet und sein Training auf seine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abstimmt.*



## APOTHEKEN-TIPP



## MIT HOCHWERTIGEN AMINOSÄUREN

Für die Muskelkraft und die Ausdauerleistung sind die verzweigtkettigen Aminosäuren (Branched-Chain Amino Acids, kurz BCAAs) von großer Bedeutung. Auch Magnesium ist für die Muskelfunktion essenziell - bei körperlichen Belastungen haben wir einen erhöhten Magnesium-Bedarf. Für die zelluläre Energiegewinnung wird Coenzym Q10 benötigt, zusätzlich unterstützen Pantothenensäure, Vitamin B6, Biotin und Vitamin C den Energiestoffwechsel. Magnesium und Vitamine (Pantothenensäure, B6 und C) tragen zur Verringerung von Ermüdungserscheinungen bei.

---

### AMINO SPORT

120 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



# OH(R) WEH!

## OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

**E**s ist Sommer und die vielen Schwimmbäder, Seen oder das Meer im Urlaub laden zum Schwimmen und Spielen ein. Nicht selten kommt nach dem Badespaß aber das große Oh(r) weh. Es drückt, schmerzt und zieht. Was ist passiert und warum gerade so oft im Sommer? Wir erklären den Unterschied zwischen einem Schwimmerohr und einer Ohrentzündung.

### DAS SCHWIMMEROHR

Es ist eine Entzündung des Kanals zwischen dem Trommelfell und der Ohrmuschel. Das Schwimmerohr wird oft durch Wasser im Gehörgang ausgelöst, das nach dem Schwimmen zurückbleibt. So entsteht eine feuchte Umgebung, in der Bakterien wachsen können. Betroffen sein kann jeder, aber am häufigsten tritt es bei Kindern auf. Ihre Gehörgänge sind noch eng und gerade im Sommer gehen sie vermehrt baden. Das Schwimmerohr unterscheidet sich von einer Mittelohrentzündung, weil diese hinter dem Trommelfell auftritt. Sie kann durch Bakterien als auch durch Viren ausgelöst werden.

### ERKENNEN SIE DEN UNTERSCHIED

Um schnell zu erkennen, welche Art von Infektion vorliegen könnte, helfen die folgenden Schritte:

- 1. Bestimmen, wo der Schmerz auftritt**  
Beim Schwimmerohr befinden sich die Schmerzen im äußeren Gehörgang oder im Bereich der Ohröffnung und verstärken sich, wenn Sie am Ohrfläppchen ziehen. Bei einer Mittelohrentzündung befinden sich die Schmerzen im Innenohr, in der Nähe des Trommelfells, und nehmen oft im Liegen zu, was auch zu Schlafstörungen führen kann.

## 2. Sichtbare Symptome

Beim Schwimmerohr kann das äußere Ohr rot und geschwollen erscheinen und ein ausschlagartiges Aussehen haben. Kinder kratzen sich häufig am Ohr oder klagen über ein juckendes Ohr. Bei einer Mittelohrentzündung gehören Fieber, verminderter Appetit, Durchfall oder Erbrechen zu den erkennbaren Symptomen.

## 3. Hörschwierigkeiten prüfen

Vorübergehender Hörverlust ist ein verräterisches Zeichen, sowohl für eine Mittelohrentzündung als auch für das Schwimmerohr. Hier ist ein Unterschied schwer zu erkennen.

## 4. Mitwirkende Faktoren

Es hilft, darüber nachzudenken, wann die Ohrenscherzen eingesetzt haben. War es nach einem kürzlichen Bad in einem See oder Pool? Für ein Schwimmerohr muss man nicht zwingend baden gewesen sein. Es reicht schon, die Ohren mit einem Wattestäbchen zu reinigen oder sich die Haare unter der Dusche gewaschen zu haben. Bei einer Mittelohrentzündung treten häufig vorher schon Anzeichen einer Infektion der oberen Atemwege wie Verstopfung, laufende Nase und tränende Augen auf.

## BEHANDLUNG DES SCHWIMMEROHRS

Es ist wichtig, diese Symptome ernst zu nehmen und schnellstmöglich zu behandeln, um mögliche Infektionen und Komplikationen zu vermeiden. In der Apotheke erhalten Sie verschiedene Produkte, welche vorbeugen können oder auftretende Schmerzen lindern. Ohrentropfen mit dem Wirkstoff Lidocain haben eine lokal betäubende Wirkung und lindern Schmerzen. Am besten nutzt man es bei Kindern immer direkt nach dem Schwimmen. Wer eine pflanzliche Variante bevorzugt, sollte zu Ohrentropfen mit Olivenöl, Teebaumöl sowie Menthol greifen. Diese Inhaltsstoffe können dazu beitragen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Auch Kombination aus Mandelöl und Lavendelöl tragen dazu bei, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Eine effektive Alternative kann auch die Bestrahlung mit einer Rotlichtlampe sein. Das kann dabei helfen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern.

## VORBEUGUNG EINES SCHWIMMEROHRS

Nach dem Schwimmen oder Duschen sollten die Ohren gründlich mit einem Handtuch abgetrocknet werden. Neigen Sie den Kopf vor und zurück, sodass jedes Ohr nach unten zeigt, damit das Wasser aus dem Gehörgang entweichen kann. Ziehen Sie das Ohrfläppchen in verschiedene Richtungen, damit das Wasser abfließen kann. Sollte sich dann immer noch Wasser im Ohr befinden, kann man auf geringster Stufe einen Haartrockner verwenden, um den Gehörgang zu trocknen.

# NORMISON® – Ohrentropfen

Entzündungen im äußeren Gehörgang werden durch zu hohe Feuchtigkeit sowie durch einen zu hohen, also alkalischen pH-Wert begünstigt. Insbesondere nach intensivem Kontakt mit Wasser ist daher die Entfernung von Feuchtigkeit eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Entzündungen. Die spezielle Zusammensetzung von **Normison® – Ohrentropfen** sorgt dafür, dass die Hautoberfläche im äußeren Gehörgang rasch trocknet. Die enthaltene Säurekomponente hilft, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Das enthaltene Dexpanthenol bietet zusätzlich Schutz und Pflege für die Haut.

**Normison® – Ohrentropfen** werden angewendet zur vorbeugenden und begleitenden Behandlung von Entzündungen des äußeren Gehörganges, insbesondere bei häufigem oder länger andauerndem Aufenthalt im Wasser wie z.B. nach dem Schwimmen, Baden, Tauchen, Wassersport sowie als Begleittherapie im Rahmen einer medikamentösen Behandlung bei Entzündungen des äußeren Gehörganges.

*Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 3 Jahren und Erwachsenen.*

**Normison®** gibt es auch als Ohrenspray.

*Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Tropfpipette*

### Medizinprodukt

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



# DAS LEISURE- SICKNESS- SYNDROME

## KRANK, SOBALD DER URLAUB BEGINNT

*Wir haben immer schon geahnt, dass die „Freizeitkrankheit“ real ist. Sie ist keine Einbildung oder gar Zufall. Denn kaum hat man das Büro für zwei Wochen abgeschlossen und die Tür zum wundervollen Hotelzimmer geöffnet, schleicht sie sich an - die nächste Erkältung. An Erholung ist jetzt nicht mehr zu denken ...*

### ABSCHALTEN IST NICHT SO EINFACH, WIE ES SCHEINT

Man sieht es schon vor sich: sonnenüberflutete Strände, rauschendes Meer, herrliche Berglandschaften. Urlaub tut gut, sowohl dem Körper wie auch der Seele. Aber manchmal startet man diesen krank, schniefend und niesend. Was also tun? Der einfachste Sündenbock ist die Reise selbst. Aber sind es wirklich die dort umherschwirrenden Bazillen und die langen Nächte in neuen Städten, die uns krank machen? Nein! Manchmal reicht es aus, einfach eine Pause zu machen. Dieses Phänomen bezeichnet man als Leisure-Sickness-Syndrome, die sogenannte „Freizeitkrankheit“.

### SCHULD IST DER ADRENALINSPIEGEL

Wenn man eine Pause von der Arbeit einlegt, egal ob am Wochenende oder im Urlaub, klagen manche Menschen über Kopf- oder Muskelschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit und sogar Erkältungen oder grippeähnliche Symptome. Schuld daran ist nicht so sehr die Reise als der Adrenalinpiegel. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle. Sobald der physiologische oder psychologische Stress nachlässt und man sich eine Auszeit von der Arbeit nimmt, sinkt auch das damit verbundene Adrenalin und es bleibt ein vorübergehender Anstieg des Cortisolspiegels, der das Immunsystem schwächen kann. Dieser Wochenendzustand macht anfälliger für Krankheiten, Erkältungen und Grippe.

### UNSER MOTOR LÄUFT UND PRODUZIERT ENERGIE

Anstatt dass unser Körper also in einen Entspannungsmodus eintritt, läuft der innere Motor einfach weiter und produziert so ständig neue Energie. Diese Energie ist aber in einer Pause im Urlaub nutzlos und führt dann zu einem Ungleichgewicht im Körper. Die Folge ist ein geschwächtes Immunsystem, das anfälliger für Infektionskrankheiten macht. Manchmal sind



es kleine Nuancen in Bezug auf die eigene Gesundheit wie Schmerzen oder Müdigkeit, die man in der Hektik des Alltags gar nicht bemerkt. Aber kaum sind wir im Urlaub, im Ruhemodus, verursachen sie ein Chaos.

### VORBEUGEN MIT PROBIOTIKA

In der Apotheke erhalten Sie probiotische Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für die Anforderungen auf Reisen entwickelt wurden. Kombinationen aus lebenden Milchsäurebakterien und präbiotischen Ballaststoffen tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora aufrechtzuerhalten und das Immunsystem zu stärken. So kann man dem Leisure-Sickness-Syndrome vorbeugen und für einen gesunden und unbeschwertem Urlaub sorgen.

### WAS STRESS-EXPERTEN EMPFEHLEN

**Neben Probiotika gibt es auch noch weitere Maßnahmen, die helfen, die Freizeitkrankheit zu umgehen:**

- › *Sport treiben, um den Entspannungsprozess zu fördern.*
- › *Meditieren, um bewusster, achtsamer, weniger reaktiv, ruhiger und effizienter zu werden.*
- › *Ausschlafen kurz vor und im Urlaub. Denn ohne ausreichende Erholung schwächt sich die Fähigkeit der natürlichen Killerzellen, Virusinfektionen abzutöten.*
- › *Alkohol- und Kaffeekonsum nur in Maßen. Denn eine ungesunde Ernährung kann die Gesundheit des Immunsystems beeinträchtigen und macht es wahrscheinlicher, dass man krank wird. Man sollte manchmal die Cocktails am Pool gegen einen Besuch an der Saftbar eintauschen.*
- › *Je einen Tag vor und nach der Reise als Puffer einplanen, um sich mental auf den Urlaub und den anschließenden Alltag einzustellen.*
- › *Vitaminspeicher füllen. Denn damit sind wir optimal gerüstet, um kommende Erkältungen abzuwehren.*



**MIT DIESEN TIPPS BLEIBT UNS NUR NOCH, IHNEN EINEN WUNDERVOLLEN SOMMERURLAUB ZU WÜNSCHEN, GANZ OHNE KRANKHEIT, DAFÜR ABER MIT VIEL ERHOLUNG!**

## APOTHEKEN-TIPP



## MIT 13 VERSCHIEDENEN BAKTERIENSTÄMMEN

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern hat auch einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. PROBIOTIC ist eine hochwertige, aufeinander abgestimmte probiotische Bakterienmischung für die adäquate Zufuhr spezieller Bakterienkulturen. Inulin und Dextrin beeinflussen die Darmflora positiv und ermöglichen den sogenannten „guten“ Darmbakterien (Laktobazillen und Bifidobakterien) die Ansiedelung.

---

### PROBIOTIC 13

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

Beleidigung, Kränkung	Hausvorbau	weibliches Haustier	Wasser- vogel mit langem Hals	Schreit- vogel, Sichler	gehack- tes Schwei- nefleisch	belgi- scher Kurort	zugun- sten einer Person, Sache	griechi- sche Sieges- göttin	die Acker- krume lockern	Höflich- keits- bezei- gung	deut- scher Dichter (Theodor)	tiefes Bedauern							
						7			Hub- schrau- ber- flügel										
Quer- stange am Mast			spöttlich: schöner Mann (franz.)				runde Schnee- hütte			Papier- oder Plastik- beutel		nieder- sächsi- scher Hafen							
Emirat am Per- sischen Golf					Zimmer- winkel				Stroh- unter- lage		9								
Lasten- heber		Heer; Heeres- verband	2	schwarzer, metallisch glänzender Singvogel			Schluss- ergebnis einer Be- rechnung		6										
				men- schen- ähnliches Säugetier	<div style="text-align: center;">  <h1>Gehirn- Jogging</h1> <p>Schwedenrätsel</p> </div>							Viper, Gift- schlange		österrei- chisches Bundes- land	Alters- ruhegeld				
Moor- land	angebo- rener Instinkt		eine Wall- fahrt machen																
voll ent- wickelt; erwach- sen																	unbestim- mter Artikel		
Fremd- wort- teil: fern																	lang- same Gangart	Edelgas	Bauwerk in London
Schwer- metall		Mix- getränk (engl.)		früherer athlo- pischer Titel															
																	Affodill- gewächs, Heil- pflanze		
Würde, Ansehen			3														Gelieb- ter der Julia	nordafrik. Misch- volkange- höriger	Umlauf- bahn eines Satelliten
furcht- sam, besorgt																			
läng- liche Frucht, Schote	Zeit- messer		Kfz- Zeichen Kreis Lippe	Stock- werk								Staat in Mittel- europa		Kommuni- kations- form im Internet	Tisch zur Holz- bearbei- tung	eine Zahl	erd- braune Farbe	nieder- ländi- scher Humanist	Laub- baum, Buchen- gewächs
													Gelage, lust- volles Essen				5		
unter- irdischer Kirchen- raum		Währung in Japan (100 Sen)		Geschwin- digkeits- messer (Kurzwort)					eng- lisches Bier	aus- gedehnt nach den Seiten		4							
			11			kubani- scher Tanz						Gewinn, Aus- beute							
Spitzna- me des Ame- rikaners	Pflanze mit flei- schigen Blättern		Ton, Schall	Märchen- figur der Brüder Grimm					sich woh- lig aus- strecken (sich ...)	Verbren- nungs- rück- stand	Groß- ein- kaufs- anlage								
					deutsche Comedien: ... Engelke		Frau Jakobs im A. T.			Geliebte des Zeus	großes Gewässer								
italie- nischer Geigen- virtuose		germa- nischer Wurf- speiß		ugs. für nein	Gestalt aus „Moby- Dick“ (Ka- pitän ...)			blutstil- lendes Mittel				Handels- brauch							
							jeder ohne Aus- nahme				eigen- sinnig, hart- näckig								
Blut- gefäß					Haupt- sache; Mittel- punkt			Abkür- zung für et cetera		10	Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)								
die Waffen strecken (sich ...)			1				Licht- spiel- theater				heißes Rum- getränk								

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

Die Lösungen von  
Schwedenrätsel und Sudoku  
finden Sie online unter  
[www.camucamu.media/  
loesungen](http://www.camucamu.media/loesungen).



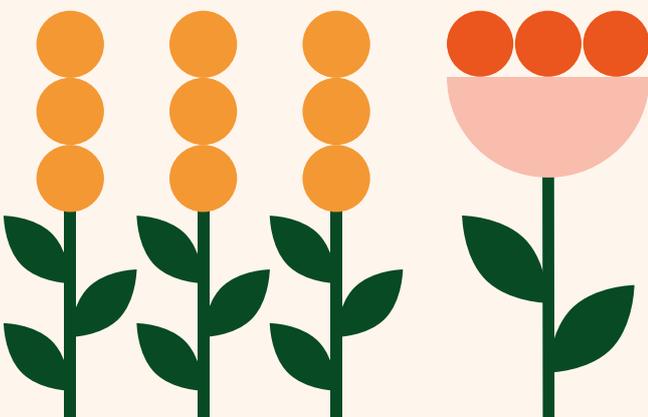
## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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



## APOTHEKEN-TIPP



## GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung – auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitsschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (Rhodiola rosea), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothenensäure die 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

# Rätseln & Gewinnen



**Wie heißen die größten Wasserfälle Europas, die sich im Nationalpark Hohe Tauern befinden?**

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.08.2023.

- \* Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
- \*\* Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der Jauntal-Apotheke verlost.

## 1. PREIS\*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Hotel Gassner.  
[www.hotel-gassner.at](http://www.hotel-gassner.at)

## 2. & 3. PREIS\*\*

PROBIOTIC 13

Infos zum Produkt auf Seite 19.

## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL GLÜCK!

## Ihre Fragen Unsere Antworten

**Durch die große Hitze habe ich unter der linken Brust einen Ausschlag bekommen. Es sind rote, runde Erhebungen. Sie jucken sehr stark, was kann ich tun?**

Es hat sich ein Pilz auf der Haut gebildet. Hier helfen weder kaltes Wasser noch eine Zinksalbe. Auch tägliche Duschen bringen keine Linderung. Antimykotische Cremes enthalten Wirkstoffe wie Clotrimazol, Miconazol oder Ketoconazol und sind wirksam gegen Pilzinfektionen. Sie können dreimal täglich auf die betroffene Hautstelle aufgetragen werden. Auch Teebaumöl hat antimykotische Eigenschaften und kann bei der Behandlung von Hautpilz helfen.

**Wenn ich huste oder lache, führt das zu unkontrolliertem Urinverlust. Manchmal passiert mir das auch beim Laufen oder Treppensteigen. Was hilft?**

Unterstützende Medikamente mit Kürbiskernextrakt stärken den Blasenmuskel und unterstützen das Harnsystem. Cranberry-Saft oder -Kapseln können dazu beitragen, Infektionen der Harnwege zu verhindern, die Blasenschwäche auslösen oder verschlimmern können. Probiotika können dazu beitragen, ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora zu fördern, was dann auch wieder zu einer gesunden Blase führt.

**Ich habe unangenehme Warzen an den Füßen, gerade jetzt im Sommer sieht man sie deutlich. Was kann ich dagegen tun?**

Warzen sind Hautveränderungen, die durch Viren ausgelöst werden. Eine gängige Methode zur Behandlung von Warzen an den Füßen ist die Verwendung von Salicylsäure-haltigen Produkten wie Pflastern, Lösungen oder Gele. Eine andere Methode zur Behandlung von Warzen ist die Kryotherapie, die man daheim mit vereisenden Sprays oder Pflastern durchführen kann.

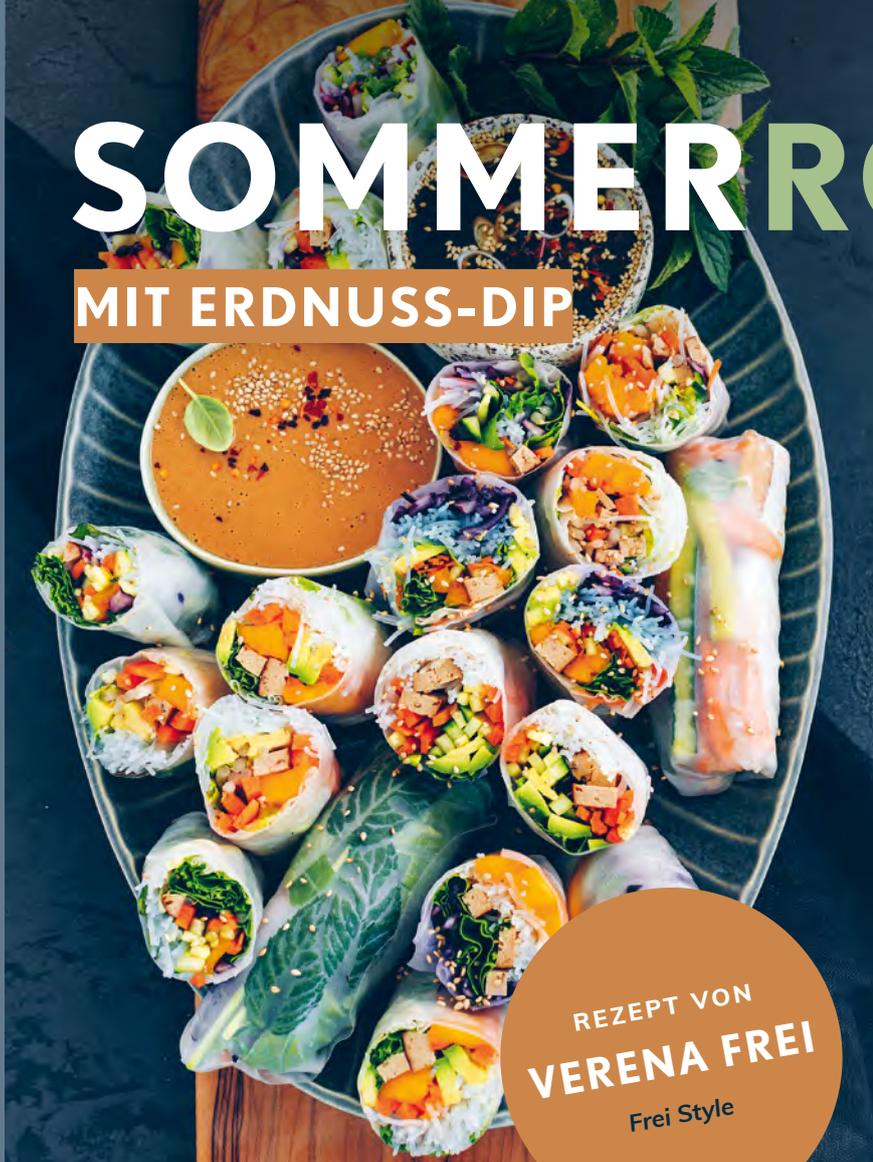
**Was hilft wirklich gegen den Kater am Morgen nach einer Party?**

Nach der Feier, vor dem Zubettgehen, sollte man eine basische Mineralmischung mit Calcium, Magnesium und Natriumhydrogencarbonat trinken. Das kompensiert die alkoholbedingten Verluste an Wasser und Mineralstoffen. Wacht man trotz aller Vorsicht mit Kopfschmerzen und Übelkeit auf, können rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen.



# SOMMERROLLEN

## MIT ERDNUSS-DIP



**DIE LEICHTEN UND GESUNDEN ROLLEN SIND SO LECKER UND MIT ETWAS ÜBUNG SCHNELL GEMACHT. AUSSERDEM KANN MAN BEI DER FÜLLUNG PRIMA ABWECHSELN**

**1.**

Für die Sommerrollen die Möhren waschen, schälen und ebenso wie den Tofu in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Den Rotkohl fein schneiden oder raspeln.

**2.**

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und in dünne Spalten schneiden.

**3.**

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die Kräuter und den Salat waschen und trocken schleudern.

**4.**

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Alle Zutaten nebeneinander auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten.

**5.**

Die Reispapierblätter nacheinander in Wasser einweichen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Nun mit den vorbereiteten Gemüse-, Obst- und Tofustreifen, den Kräutern, Salatblättern, Sprossen, Glasnudeln und Sesam belegen und aufrollen.

Verschiedene Kombinationen ausprobieren, nicht alle Rollen müssen gleich sein. Jeder kann seine Füllung selbst wählen. Die Rollen mit etwas Abstand auf einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Für den Dip nach Belieben den Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und zu den Sommerrollen servieren.

## ZUTATEN

### FÜR DIE SOMMERROLLEN

- › 2 Möhren
- › 200 g Tofu (z. B. Räucher-, Mandel- oder Sesamtofu)
- › 1 Mango
- › 1/4 Rotkohl
- › 1 Avocado
- › 100 g Glasnudeln
- › frische Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Koriander, Thai-Basilikum)
- › 1 Handvoll Asia-Salat (ersatzweise Baby-Blattspinat)
- › 1 Frühlingszwiebel
- › 120 g große Reispapierblätter (20 cm Ø)
- › 2 EL Sprossen (z. B. Brokkoli, Mungbohnen)
- › 2 EL Sesam

### FÜR DEN DIP

- › 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang; nach Belieben)
- › 3 EL Sojasauce
- › 1 TL Sesamöl
- › 1 EL Reisessig
- › 1 EL Ahornsirup
- › Chiliflocken (nach Belieben)
- › Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- › 1 TL Sesam



**KOCHBUCH**

**TASTE OF LIFE - DAS VEGANE FAMILIENKOCHBUCH**



**@frei\_style**



**www.frei-style.com**



## 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)