



JAUNTAL-APOTHEKE

# G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



HERBST 2023

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

## ERKÄLTUNGSMYTHEN

WAS STIMMT UND WAS NICHT?

### IMMER ON - IMMER WACH

Der moderne Lebensstil  
stört unsere natürlichen  
Lebenszyklen

### KRAMPF- ANSAGE

So werden Sie  
nächtliche Wa-  
denkrämpfe los

## EDITORIAL

LIEBE LESER:INNEN,

*der Herbst ist angekommen und mit ihm die wunderbare Zeit des Übergangs. Wir verabschieden uns von der Energie des Sommers und bereiten uns auf die kommenden Monate vor. Die dritte Jahreszeit bietet die Möglichkeit, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn inmitten des hektischen Alltags passiert es oft schnell, dass man die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verliert. Lassen Sie uns innehalten und uns bewusst einmal um uns selbst kümmern!*

*Auf den kommenden Seiten werden wir Ihnen wertvolle Informationen, Tipps und Inspirationen präsentieren, um Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu steigern - speziell in dieser wieder kälter werdenden Jahreszeit.*

*Genießen Sie den goldenen Herbst in vollen Zügen, verwöhnen Sie Ihre Sinne und tun Sie sich etwas Gutes, statt sich dem Herbstblues hinzugeben und sich unter der Bettdecke zu verkriechen. Vielleicht mit einem schönen Waldspaziergang oder bei einer abendlichen Tasse gutem Kräutertee?*

*Nutzen Sie diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Veränderungen um Sie herum zu genießen. Dieser Herbst soll eine Reise der Selbstfürsorge werden. Denn oft vergessen wir, dass wahre Schönheit von innen kommt und dass es wichtig ist, sich um unser seelisches Wohlbefinden zu kümmern.*

*In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre und eine gesunde, genussvolle Herbstzeit.*

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,  
Martina Enthammer,  
Hotel DIE SONNE 4\*S - www.hotel-sonne.at

4

### Stress, Antibiotika, Schlafmangel

Feinde der Darmflora

6

### Hämorrhoiden nicht einfach aussitzen

Wie Bewegung Beschwerden vorbeugt und lindert

8

### Immer on - immer wach

Der moderne Lebensstil stört unsere natürlichen Lebenszyklen

10

### Vitamine, Mineralstoffe & Co

Was braucht unser Körper im Herbst?

12

### Der Herpes-Kampf

L-Arginin vs. L-Lysin

14

### Erkältungsmythen

Was stimmt und was nicht?

16

### Das Seidel zu viel

Warum auch kleine Mengen Alkohol unsere Leber schädigen

18

### Abendroutine

7 gute Gewohnheiten für besseren Schlaf

20

### Krampfansage

So werden Sie nächtliche Wadenkrämpfe los

22

### Zirbenverwöhn-momente

Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

24

### Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27

### Rezept

Brombeer Grießknödel



# LIEBE ALS MEDIZIN

MENTAL TIPP

*Erschaffe einen Raum voller Liebe, in dem jeder Mensch das Gefühl hat, wichtig zu sein und etwas bewirken zu können.*

Du kannst andere nur unterstützen, indem du sie aufhebst, nicht indem du sie runterziehst. Achte auf die tieferen Wurzeln des Schmerzes, der uns zu Menschen macht, auf die wir nicht stolz sind. Mit Verständnis und Mitgefühl wirst du immer mehr bewirken, als mit Ignoranz und Hass. Teile dein persönliches Licht mit anderen, damit sie auch ihres sehen können.

*Reagiere auf Hass mit Liebe - jedes Mal.*

Und vertrau mir: Wenn jemand das Schöne in dir sieht und dir eine zweite Chance gibt, wirst du dadurch in der Lage sein, die Schönheit in anderen zu sehen und neue Chancen zu geben. Und so wird die Welt ein kleines bisschen besser.



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

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



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen  
www.pefc.at



ClimatePartner.com/10852-2307-1001



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Offset 5020, UZ-Nr. 794



# STRESS, ANTIBIOTIKA, SCHLAFMANGEL

## Feinde der Darmflora

*In unserer modernen, hektischen Welt sind wir zunehmend mit Krankheiten, welche die Heilung durch Antibiotika benötigen, Stress und Schlafmangel konfrontiert. Was viele von uns jedoch nicht wissen, ist, dass diese Faktoren nicht nur unsere allgemeine Gesundheit beeinflussen, sondern auch eine direkte Auswirkung auf die Darmflora haben.*

### **Sich des Problems bewusst werden**

Die Gesundheit unserer Darmflora ist von großer Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Stress, Antibiotika und Schlafmangel aber können die Darmflora negativ beeinflussen und zu Gesundheitsproblemen führen. Wer sich bewusst mit diesen Faktoren auseinandersetzt kann Maßnahmen ergreifen, um die eigene Darmgesundheit zu schützen.

### **Was genau ist die Darmflora?**

Sie ist auch bekannt als Darmmikrobiota und spielt eine entscheidende Rolle für unsere Verdauung, das Immunsystem und sogar unsere psychische Gesundheit. Sie trägt auch zur Abwehr von schädlichen Bakterien bei.

### **Auswirkungen von Stress auf die Darmflora**

Stress ist für viele Menschen allgegenwärtig und kann eine Vielzahl von negativen Auswirkungen auf den Körper haben. Eine davon betrifft die Darmflora. Denn Stress kann das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien stören und in Folge zu Entzündungen im Darm führen. Dieses Ungleichgewicht der Darmflora kann langfristige Auswirkungen haben und mit Darmproblemen wie Reizdarmsyndrom, entzündlichen Darmerkrankungen und Verdauungsstörungen in Verbindung gebracht werden.

## Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora

Antibiotika werden bei bakteriellen Infektionen eingesetzt und sind hochwirksam. Allerdings haben sie auch eine Schattenseite: Antibiotika wirken nicht selektiv auf die krankheitserregenden Bakterien. Sie können sowohl schädliche als auch nützliche Bakterien im Darm abtöten. Durch das Abtöten der nützlichen Bakterien können sich schädliche Bakterien im Darm vermehren und überwuchern. Dies kann zu Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Verdauungsproblemen führen. Der Einsatz von Antibiotika kann auch dazu führen, dass Bakterien im Darm gegen diese Medikamente resistent werden. Dies kann die Behandlung von Infektionen erschweren.

## Auswirkungen von Schlafmangel auf die Darmflora

Fast jeden trifft es irgendwann: Schlafmangel. Ein weit verbreitetes Problem in unserer modernen Gesellschaft, das aber auch die Darmflora beeinflussen kann. Studien haben gezeigt, dass Schlafmangel zu Veränderungen in der Zusammensetzung und Aktivität der Darmbakterien führen kann. Schlafmangel kann zu einer Verschiebung des Gleichgewichts zwischen Bakterienstämmen im Darm führen. Das verringert die Vielfalt der Darmflora und begünstigt das Wachstum schädlicher Bakterien. Schlafmangel ist auch mit einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmbarriere verbunden. Schädliche Substanzen, wie Toxine und Entzündungsmoleküle, können leichter in den Körper eindringen und ein Reizdarmsyndrom oder Verdauungsstörungen verursachen.

## Tipps für eine gesunde Darmflora

- › *Stress reduzieren und Stressbewältigungstechniken anwenden, um die Darmgesundheit zu fördern. Dazu gehören Entspannungstechniken wie Meditation, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf und die Pflege des eigenen Wohlbefindens. Pflanzliche Arzneimittel mit Heilpflanzenextrakten wie Kamille, Pfefferminze und Schafgarbe helfen, Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen und Bauchkrämpfe, zu lindern und die Muskelentspannung zu fördern.*
- › *Um die negativen Auswirkungen von Antibiotika auf die Darmflora zu minimieren, sollten Probiotika aus der Apotheke eingenommen werden. Diese lebenden Mikroorganismen helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen. Die Bakterienstämme dieser Nahrungsergänzungsmittel sind speziell ausgewählt, indem sie nützliche Bakterien liefern und das Wachstum schädlicher Bakterien eindämmen.*
- › *Ausreichend Schlaf fördert die Darmgesundheit. Durch eine gute Schlafhygiene, wie das Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, das Schaffen einer angenehmen Schlafumgebung und die Vermeidung von koffeinhaltigen Substanzen sowie Bildschirmen vor dem Schlafengehen, kann ein gesunder Schlaf gefördert werden.*



# DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:

Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut  
**AllergoSan**

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. 81222



\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 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. 81222

# HÄMORRHOIDEN NICHT EINFACH AUSSITZEN

Wie Bewegung  
Beschwerden vorbeugt  
und lindert

**E**s gibt Themen, die taugen einfach nicht zum sonntäglichen Mittagstisch-Hit. Ein solches Thema betrifft viele von uns, es wird jedoch - im wahren Sinne des Wortes - hinter verschlossenen Türen gehalten. Hämorrhoiden. Sie sind ein unangenehmes und belastendes Problem und jeder möchte es lieber verschweigen. Es ist Zeit, offen darüber zu reden!



## WAS GENAU BEZEICHNET MAN ALS HÄMORRHOIDE?

Hämorrhoiden sind geschwollene Blutgefäße im Analbereich, die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen verursachen können.

## WARUM REDEN WIR SO UNGERN DARÜBER?

Hämorrhoiden werden in unserer Gesellschaft tabuisiert. Denn das gesundheitliche Problem ist mit Scham und Peinlichkeit verbunden. Der Analbereich wird als sehr private und intime Körperregion betrachtet. Und genau dieses Bedürfnis nach Privatsphäre und Diskretion führt dazu, dass Hämorrhoiden nicht öffentlich thematisiert werden. Auch kann das Teilen von intimen Details, wie der Symptome Brennen und Schmerzen, zu Gefühlen der Verlegenheit und Angst vor negativen Reaktionen führen.

## MANGELNDE AUFKLÄRUNG

Dieses „nicht darüber reden“ führt zu Problemen in der Bewältigung der Erkrankung. So fehlt es an Aufklärung über Hämorrhoiden und geeigneten Präventionsmaßnahmen. In Folge kommt es zu Unsicherheiten und Verwirrung darüber, wie man über das Thema spricht oder wo man Hilfe findet. Manche Menschen befürchten, aufgrund von Hämorrhoiden negativ beurteilt oder stigmatisiert zu werden, was zu Zurückhaltung bei der Kommunikation führen kann.

## MANCHMAL IST DIE LÖSUNG SO EINFACH

Es gibt einen sehr effektiven Weg, wie man aktiv etwas gegen Hämorrhoiden tun kann: Bewegung! Das mag auf den ersten Blick überraschend klingen, aber regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, das Risiko von Hämorrhoiden zu verringern.

Denn wir alle sitzen zu viel - den ganzen Tag. Durch Bewegung wird die Durchblutung angeregt, der Darm in Schwung gebracht und die Stuhlkonsistenz verbessert. So werden Verstopfungen verhindert, die einer der Hauptauslöser für Hämorrhoiden sind.

### VON DER COUCH – AUF DEN SPORTPLATZ

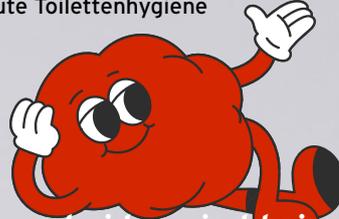
Körperliche Aktivität reduziert den Druck im Analbereich - insbesondere Übungen, die die Bauchmuskeln stärken. Auch die Durchblutung des Analbereichs verbessert sich durch Bewegung. Die Heilung und Regeneration von geschädigtem Gewebe, was bei Hämorrhoiden hilfreich ist, geht durch Bewegung schneller voran.

### MIT SALBE ZU MEHR WOHLGEFÜHL

Salben oder Cremes mit Kombinationen aus natürlichen Inhaltsstoffen tragen zur Linderung von Hämorrhoiden-Beschwerden bei. Sie reduzieren die Schmerzen und unterstützen die Heilung des betroffenen Gewebes. Hamamelis und Aloe Vera haben entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften. Ein weiterer effektiver und natürlicher Inhaltsstoff ist die Rosskastanie, die entzündungshemmende sowie abschwellende Eigenschaften hat.

### EINFACHE MASSNAHMEN MIT HOHEM EFFEKT GEGEN HÄMORRHOIDEN:

1. Spaziergehen
2. Radfahren
3. Schwimmen
4. Yoga
5. Ballaststoffreiche Ernährung
6. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr
7. Gute Toilettenshygiene



*Hämorrhoiden sind **keine** Schande, sondern ein gesundheitliches Problem, dem man aktiv entgegenwirken kann. Fangen wir an, unseren Körper zu unterstützen, indem wir uns regelmäßig bewegen und für unsere Gesundheit sorgen!*

*Vergiss  
Hämorrhoiden!*



3-fache  
Linderung

**ANULIND®**  
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.  
[www.anulind.at](http://www.anulind.at)



Crème, Schaum & Reinigungstücher

# IMMER ON - IMMER WACH

*Der moderne  
Lebensstil stört  
unsere natürlichen  
Lebenszyklen*

*Wir sind ständig erreichbar und haben ständig Zugang zu elektronischen Geräten. Ohne Zweifel: Der moderne Lebensstil hat viele Vorteile. Aber die ständige Verfügbarkeit von Informationen und Unterhaltung kann auch dazu führen, dass wir länger wach bleiben und weniger Schlaf bekommen, als wir eigentlich brauchen.*

**Was macht unseren modernen Lebensstil aus?  
Er ist geprägt von einigen typischen Eigenschaften  
und Aspekten:**

#### **WIR SIND: IMMER BEREIT!**

Smartphones, Computer und das Internet haben die Art und Weise wie wir kommunizieren, Informationen erhalten, arbeiten, einkaufen und uns unterhalten, revolutioniert. Wir sind praktisch immer online.

#### **WIR SIND: IMMER SCHNELL!**

Wir erwarten, dass Dinge schnell abgewickelt werden, sei es die Kommunikation, die Lieferung von Waren oder die Erledigung von Aufgaben. Die technologischen Fortschritte ermöglichen Expresslieferungen, eine sofortige Kommunikation und schnellen Zugriff auf Informationen jeder Art.

#### **WIR SIND: IMMER VOLL MIT TERMINEN!**

Unser moderner Lebensstil ist von einem beschleunigten Lebensrhythmus geprägt. Wir sind ständig in Eile, um Termine einzuhalten, Aufgaben zu erledigen und soziale Verpflichtungen zu erfüllen. Viele fühlen sich aber gestresst von dem Zeitdruck und der ständigen Verfügbarkeit.

#### **WIR SIND: IMMER FLEXIBEL!**

Nie wurden Home-Office-Möglichkeiten so oft nachgefragt und auch umgesetzt, wie seit der Pandemie. Tendenz steigend. Wir sind flexibel und erwarten das auch vom Arbeitgeber und unserem Umfeld. Flexibilität in Bezug auf Arbeitszeiten und -orte wird immer wichtiger. Das erzeugt, neben vielen Annehmlichkeiten, auch viel mehr Druck.

#### **WIR SIND: IMMER GESUNDHEITSBEWUSST!**

Das Gesundheits- und Wellnessbewusstsein hat in den letzten Jahren einen hohen Stellenwert eingenommen. Die Menschen legen großen Wert auf körperliche Fitness, gesunde Ernährung, mentales Wohlbefinden und einen ausgewogenen Lebensstil. Die Auswahl an Fitnessstudios, Gesundheits- und Wellness-Apps, Bio-Lebensmitteln und anderen Produkten ist groß.

#### **WIR SIND: IMMER UMWELTBEWUSST!**

Immer mehr Menschen sind sich der Umweltauswirkungen ihres Lebensstils bewusst und bemühen sich, bewusster zu leben. Nachhaltigkeit, Recycling, erneuerbare Energien und umweltfreundliche Praktiken gewinnen an Bedeutung. Der bewusste Konsum und die Unterstützung von Unternehmen mit nachhaltigen Praktiken sind Teil dieses Trends. Und auch das - erzeugt Druck.





## WAS MACHT DIESER DRUCK DES MODERNEN LEBENSSTILS MIT UNS?

Können wir wirklich

- › immer bereit,
- › immer schnell,
- › immer voll mit Terminen,
- › immer flexibel,
- › immer gesundheitsbewusst,
- › immer umweltbewusst

sein? Und wie passt das mit unserem natürlichen Schlaf-Wach-Zyklus zusammen? Dieser wird vom sogenannten zirkadianen Rhythmus bestimmt, der durch das natürliche Licht- und Dunkelheitsmuster beeinflusst wird. Aber genau diesen stören moderne Bildschirme.

## WARUM BILDSCHIRME UNS LÄNGER WACHHALTEN

Smartphones, Tablets und Computern strahlen blaues Licht ab, welches dem Tageslicht ähnelt. Es signalisiert dem Gehirn, dass es noch Tag ist und wir wach bleiben sollten. Als Folge kommt es zu einer verzögerten Melatonin-Produktion - dem Hormon, das den Schlaf reguliert. Wir bleiben länger auf, fühlen uns weniger müde und finden es schwieriger, einzuschlafen.

## SCHLAFMANGEL = ENERGIEMANGEL

Die Nutzung der Bildschirme führt zu Schlafproblemen, ständiger Müdigkeit und Erschöpfung. Dabei ist eine ausreichende und qualitativ hochwertige Schlafzeit entscheidend für unser Energieniveau. Auch Stress und psychische Belastungen, hervorgerufen durch die ständige Erreichbarkeit und Nutzung elektronischer Geräte, wirken sich auf die Müdigkeit und das Energielevel aus.

## NATÜRLICHE LÖSUNGEN

Um mehr Energie zu haben und von einem erhöhten Wohlbefinden zu profitieren, helfen Multivitaminpräparate. Sie versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung des Energiestoffwechsels und des allgemeinen Wohlbefindens. Traditionell wird auch das Extrakt der Rhodiola rosea Pflanze zur Unterstützung von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit sowie zur Reduzierung von Stress und Erschöpfung verwendet.

## HAND AUFS (GESTRESSTE) HERZ

Die meisten fühlen sich mit dem modernen Lebensstil übermäßig gestresst und haben Schwierigkeiten, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Unsere Gedanken scheinen immer aktiv und überstimulieren unseren Geist. Es ist an der Zeit, dass wir wieder bewusst auf unsere natürlichen Lebenszyklen achten und uns von der ständigen Verfügbarkeit elektronischer Geräte entkoppeln. Nur so können wir ein gesünderes Gleichgewicht zwischen unserer modernen Lebensweise und unseren natürlichen Rhythmen finden. Es ist eine Herausforderung, aber es lohnt sich, unsere Schlafqualität und unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.



## APOTHEKEN-TIPP



## FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Für ein gutes Allgemeinbefinden und den Erhalt der vollen Leistungsfähigkeit ist eine robuste Immunabwehr wichtig. Damit diese ihre Aufgaben optimal erfüllen kann, benötigt der Körper eine Reihe von Mikronährstoffen. Die Vitamine C, D, A, B6, B12 und Folsäure sowie Eisen, Kupfer, Selen und Zink sind besonders wichtig für die Funktion des Immunsystems. Zusätzlich tragen weitere Vitamine, Spurenelemente und wertvolle pflanzliche Stoffe wie die Polyphenole aus der Zistrose (*Cistus incanus*) zu einer ausgewogenen Vitalstoff-Versorgung bei und unterstützen das körperliche Wohlbefinden.

### IMMUN FORTE

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# VITAMINE, MINERALSTOFFE

&  
CO

## Was braucht unser Körper im Herbst?

**H**erbstzeit ist Entschleunigungszeit. Jetzt gehen wir nicht mehr ständig raus, sondern verbringen gern Zeit daheim. Gemütliche Abende auf dem Sofa, Tee trinken und Kerzen anzünden. Auch unser Stoffwechsel verlangsamt sich in dieser Zeit. Deswegen ist es wichtig, den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen - um im Herbst fit und gesund zu sein. Lesen Sie, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie Sie diese in Ihren Herbst-Ernährungsplan integrieren können.

### IM HERBST IST EIN STARKES IMMUNSYSTEM GEFRAGT

Die kühleren Temperaturen und der Wechsel zwischen Innen- und Außenbereichen können das Immunsystem schwächen und uns anfälliger für Erkältungen und Grippe machen. Jetzt kommt es auf die richtige Nährstoffzufuhr an, um den Körper zu stärken.

### KANN MAN NÄHRSTOFFMANGEL SELBST ERKENNEN?

Es gibt einige Symptome, die auf einen Nährstoffmangel im Herbst hindeuten:

- › *Müdigkeit und Erschöpfung: Mangel an Eisen oder Vitamin D*
- › *Haarausfall: Mangel an Eisen oder Zink*
- › *Hautprobleme: Mangel an Vitamin A, C oder Zink*
- › *Infektanfälligkeit: Mangel an wie Vitamin C, Zink oder Eisen*
- › *Kribbeln und Taubheitsgefühl: Mangel an Vitamin B12*

### AUF DIE AUSGEWOGENE ERNÄH- RUNG KOMMT ES AN

Im Herbst sollte man darauf achten, dass die Ernährung reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Das kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und uns gesund zu halten:

#### 1. Vitamin C

Vitamin C ist im Herbst besonders wichtig, da es das Immunsystem stärkt. Vitamin C findet man z.B. in Orangen, Kiwis, Paprika und Brokkoli.

#### 2. Vitamin D

Obwohl das Vitamin durch direkte Sonneneinstrahlung von unserer Haut gebildet werden kann, ist der Versorgungszustand in Österreich häufig unzureichend. Speziell in den "dunkleren" Jahreszeiten (Herbst und Winter) ist die Sonneneinstrahlung nicht stark genug (bzw. treffen die UV-Strahlen nicht im richtigen Winkel auf die Haut) um die körpereigene Synthese ausreichend anzukurbeln. Daher sollte der Versorgungszustand im Blick behalten und im Bedarfsfall mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden.

#### 3. Eisen

Eisen ist für den Transport von Sauerstoff im Blut verantwortlich und kann in Form von Hülsenfrüchten oder Fleisch aufgenommen werden. Eisenmangel kann die Anzahl der roten Blutkörperchen reduzieren, was dazu führt, dass unser Körper nicht genügend Sauerstoff bekommt und somit anfälliger für Infektionen ist.

#### 4. Zink

Zink unterstützt das Immunsystem und ist in Nüssen, Vollkornprodukten und Meeresfrüchten enthalten.

#### 5. Omega-3-Fettsäuren

Neben Vitaminen und Mineralstoffen sind auch Omega-3-Fettsäuren im Herbst wichtig für unseren Körper. Sie wirken entzündungshemmend und können unter anderem in Lein- und Chiasamen sowie in fettem Fisch wie Lachs und Makrele gefunden werden. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke bieten hochwertige Omega-3-Fettsäuren als Kapseln an, um den wichtigen Bedarf daran leichter zu decken.

#### 6. Antioxidantien

Antioxidantien sind im Herbst wichtig, da sie unsere Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen können. Beispiele für Lebensmittel mit hohem Gehalt an Antioxidantien sind Beeren, grünes Blattgemüse und dunkle Schokolade.

Nahrungsergänzungsmittel können helfen



**Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen ist wichtig. Leider ist es jedoch oft schwierig, eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, insbesondere wenn frische Produkte nicht so leicht verfügbar sind wie im Sommer. Um die ausreichende Versorgung gesichert zu erhalten, helfen Nahrungsergänzungsmittel. Sie wirken einem Vitamin- und Mineralstoffmangel entgegen und stärken das Immunsystem.**

RABATT  
AKTION



## Das Multivitamin für die tägliche Basisversorgung

All-in-one von Pure Encapsulations® liefert dir wichtige Vitamine, Spurenelemente und Co., die dein Körper täglich benötigt:

- ✓ Zink sowie die Vitamine C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ✓ mit Selen und Vitamin E als Beitrag zum Schutz vor oxidativem Stress
- ✓ enthält zusätzlich CoQ<sub>10</sub>, Lutein und Polyphenole aus Traubenkernen

RABATT  
AKTION

## Jetzt bis zu €5,- sparen!

Spare im September auf All-in-one von Pure Encapsulations® und unterstütze deine tägliche Gesundheit. Einfach Coupon abschneiden und in einer teilnehmenden Apotheke einlösen.

All-in-one  
60 Kapseln  
PZN 3156984  
€3,- Rabatt\*

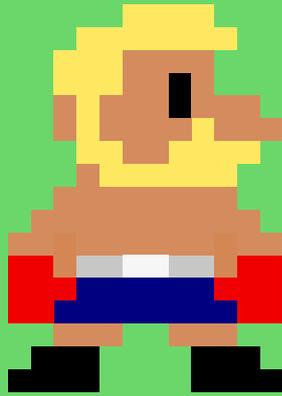


All-in-one  
120 Kapseln  
PZN 3724968  
€5,- Rabatt\*

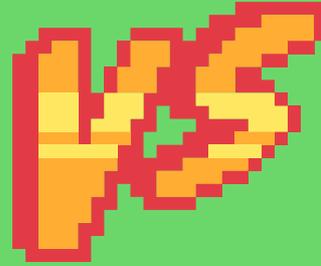


\*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

# DER HERPES- KAMPF



## L-ARGININ



## L-LYSIN

*Es gibt viele berühmte Zweikämpfe in der Geschichte der Menschheit. Einige der berühmtesten sind: David gegen Goliath, Achilles gegen Hector, Caesar gegen Pompeius oder Bruce Lee gegen Wong Jack Man. Ob der Kampf zwischen L-Arginin vs. L-Lysin derart legendär ist, wird abzuwarten sein. Sicher aber ist, dass diese Gegenspieler im wissenschaftlichen Feld bereits zu kontroversen Diskursen geführt haben.*

### WER SIND EIGENTLICH L-ARGININ UND L-LYSIN?

Beide sind Aminosäuren, die für den Körper essentiell sind und eine wichtige Rolle im Stoffwechsel spielen. Sie sind für das Wachstum und die Regeneration von Geweben wichtig, insbesondere für Knochen, Haut und Bindegewebe. L-Arginin wird im Körper in Stickstoffmonoxid umgewandelt, das die Blutgefäße erweitert und somit den Blutfluss erhöht. L-Lysin hingegen kann das Wachstum des Herpes-Virus hemmen.

### DER KÖRPER KANN NUR L-ARGININ SELBST HERSTELLEN

L-Arginin kann über die Nahrung aufgenommen werden, durch proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Der Körper kann L-Arginin aber auch selbst herstellen. L-Lysin kann ebenfalls über proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte aufgenommen werden. Der Unterschied ist aber, dass der Körper L-Lysin nicht selbst herstellen kann und daher auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen ist.

### WELCHER DER BEIDEN HILFT BEI HERPES-AUSBRÜCHEN?

Es wird angenommen, dass ein erhöhter Verzehr von L-Arginin den Herpes-Virus aktivieren kann, während ein erhöhter Verzehr von L-Lysin das Wachstum des Virus hemmen kann. Aus diesem Grund empfehlen Experten, bei einer Herpes-Infektion den Konsum von L-Arginin zu reduzieren und den von L-Lysin zu erhöhen.

**Diese Lebensmittel enthalten viel L-Arginin und sollten während einer Herpes-Infektion vermieden werden:**

- › Nüsse, insbesondere Erdnüsse, Mandeln oder Haselnüsse
- › Hülsenfrüchte, z.B. Linsen
- › Fleisch, z.B. Geflügel oder Rind
- › Fisch, insbesondere Lachs oder Garnelen
- › Schokolade



## SYMPTOME SCHNELL REDUZIEREN

Bei ersten Anzeichen von Lippenherpes sollte der Wirkstoff Penciclovir aufgetragen werden. Er hemmt die Vermehrung des Herpesvirus und lindert damit die Symptome wie Schmerzen, Juckreiz und Bläschenbildung. Pflasterartige Wundauflagen schützen die Wunde vor äußeren Einflüssen und beschleunigen die Heilung, indem sie ein feuchtes Wundmilieu schaffen. Cremes mit dem Wirkstoff Docosanol verhindern das Eindringen des Virus in die Hautzellen und reduzieren so die Intensität der Symptome.

## HERBSTZEIT – HERPESZEIT?

Hätten Sie es gewusst? Eine der Hauptursachen, dass Herpes im Herbst öfters ausbricht, ist das schwächere Immunsystem während der kalten Jahreszeit. Diverse Viren können sich leichter vermehren und einen Ausbruch verursachen. Der Körper produziert zudem auch weniger Vitamin D, da die Sonneneinstrahlung im Herbst abnimmt. Ein Vitamin-D-Mangel kann das Immunsystem schwächen und damit Herpes-Ausbrüche ebenso begünstigen.

## KÜSSEN VERBOTEN?

Und auch wenn kuscheln im Herbst einfach wunderbar ist: Haben Sie eine aktive Herpes-Infektion, sollten Sie vermeiden, jemanden zu küssen, bis die Blasen vollständig verheilt sind. Wenn Sie jedoch keinen aktiven Ausbruch haben, ist das Risiko einer Übertragung durch das Küssen sehr gering.



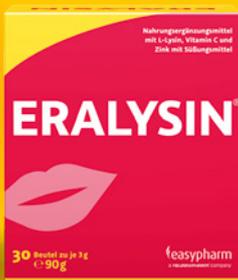
easypharm  
a NEURAXPHARM company

# FIEBERBLASEN? SCHNELL WEG DAMIT!

**ERAPATCH**  
Wenn bereits  
Bläschen  
vorhanden sind  
Fieberblasen-  
Pflaster mit  
Hyaluronsäure  
zur besseren  
Wundheilung  
Medizinprodukt



**ERALYSIN®**  
Als Kur vorbeugend  
und während  
Fieberblasen  
Kombination aus  
L-Lysin, Vitamin C  
und Zink  
Nahrungsergänzungsmittel



**ERAPROTECT®**  
Schützender  
Lippenbalsam  
mit hohem  
Lichtschutzfaktor  
Medizinprodukt



**ERAZABAN®**  
Anwendung  
ab den ersten  
Anzeichen  
wirkt antiviral  
direkt gegen die  
Virusausbreitung\*  
Arzneimittel  
Wirkstoff: Docosanol



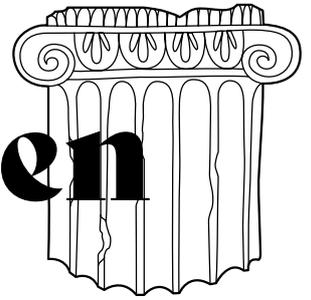
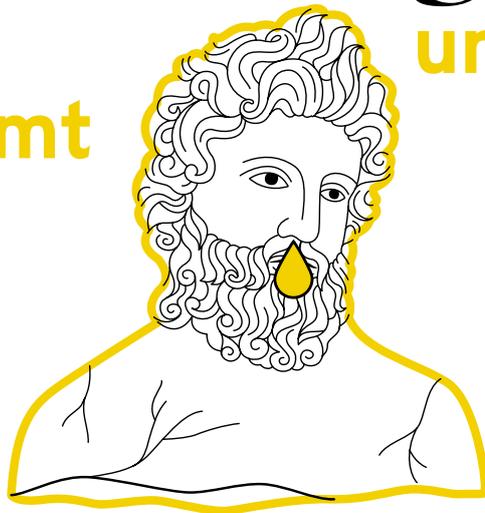
\*in-vitro; Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.easypharm.at

# Erkältungsmythen

Was  
stimmt

und was  
nicht?



**D**ie Suche nach Antworten. Erkältungen sind gerade im Herbst sehr verbreitet und viele fühlen sich hilflos gegenüber diesen lästigen Infektionen. Es entsteht der Wunsch, Kontrolle über die Situation zu haben und Möglichkeiten zu finden, um Erkältungen zu verhindern oder zu behandeln. Das kann dazu führen, dass wir gern an Mythen glauben, selbst wenn es keine wissenschaftliche Grundlage dafür gibt:

## Mythos 1:

**„Du wirst krank, wenn du draußen ohne Jacke herumläufst.“**

Dem Mythos folgend, müsste eine Unterkühlung direkt zu einer Erkältung führen. Tatsächlich wird eine Erkältung aber meist durch Viren verursacht, nicht durch äußere Temperaturen. Es ist aber wahr, dass eine Unterkühlung das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen kann.

## Mythos 2:

**„Viel hilft viel: Vitamin C in großen Mengen verhindert Erkältungen.“**

Es gibt den Glauben, dass hohe Dosen von Vitamin C, sei es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder frischem Obst und Gemüse, Erkältungen vorbeugen können. Hochdosierte Vitamin-C-Präparate sind in der Tat wichtig für ein gesundes Immunsystem, aber keine 100 %-ige Prävention gegen Erkältungsviren. Leere Speicher sollten dennoch unbedingt aufgefüllt werden, um das Immunsystem zu unterstützen.

*Wir vertrauen oft auf Erfahrungen, die uns schon die Großmutter einst erzählt hat.*

*Ohne dass es aber wissenschaftliche Beweise für die Richtigkeit gibt. So haben auch viele Erkältungsmythen ihren Ursprung in traditionellem Wissen und wurden über Generationen hinweg weitergegeben. Was aber stimmt wirklich – oder stimmt vielleicht gar nichts? Wir haben uns die bekanntesten Mythen genauer angesehen.*



## Mythos 3:

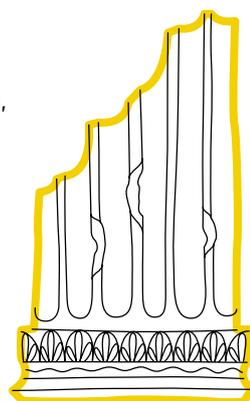
**„Erkältungen werden durch Kälte oder Zugluft verursacht.“**

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass Zugluft oder kalte Temperaturen direkt zu einer Erkältung führen können. In Wirklichkeit werden Erkältungen meist durch Viren verursacht, die von Mensch zu Mensch übertragen werden, normalerweise durch direkten Kontakt oder das Berühren von Oberflächen, die wiederum mit Viren kontaminiert sind. Allerdings kann eine Exposition gegenüber kalten Temperaturen das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen.

## Mythos 4:

**„Eine Erkältung kann mit Antibiotika behandelt werden.“**

Antibiotika sind wirksam bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen, jedoch nicht gegen Viren, die die häufigste Ursache für Erkältungen sind. Die Einnahme von Antibiotika bei einer Erkältung ist nicht nur unwirksam, sondern kann auch zu Antibiotikaresistenzen führen. Eine Erkältung erfordert in der Regel Ruhe, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlungen.



**Mythos 5:**

**„Eine Erkältung dauert sieben Tage mit Behandlung und eine Woche ohne Behandlung.“**

Laut diesem Mythos dauert eine Erkältung, unabhängig von der Behandlungsdauer, sieben Tage an. Tatsächlich kann die Dauer einer Erkältung von Person zu Person variieren und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich des individuellen Immunsystems. Angemessene Ruhe, Flüssigkeitszufuhr und symptomatische Behandlung können jedoch sehr wohl dazu beitragen, die Symptome zu lindern und die Genesung zu beschleunigen.

**Mythos 6:**

**„Ich bin gegen Erkältungen immun!“**

Es ist ein verbreiteter Mythos, dass man gegen Erkältungen immun werden kann, indem man sie häufig bekommt. Die Realität ist jedoch, dass Erkältungen durch verschiedene Arten von Viren verursacht werden. Das Immunsystem bildet normalerweise nur eine begrenzte Immunität gegen einen bestimmten Stamm eines Erkältungsvirus. Es gibt Hunderte von verschiedenen Erkältungsviren und das Immunsystem kann nicht alle gleichzeitig abwehren. Daher ist es möglich, sich immer wieder mit verschiedenen Erkältungsviren zu infizieren, auch wenn man bereits eine Erkältung hatte.

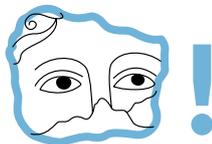
**Mythos 7:**

**„Wir erkälten uns jetzt aufgrund des jahrelangen Maskentragens leichter.“**

Es gibt einen Mythos, der behauptet, dass das langfristige Tragen von Masken, wie es während der COVID-19-Pandemie empfohlen wurde, zu einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen führen kann. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise, die darauf hindeuten, dass das Tragen von Masken das Risiko einer Erkältung erhöht. Tatsächlich können Masken dazu beitragen, die Ausbreitung von Viren zu verringern, indem sie das Einatmen von Tröpfchenpartikeln, die Krankheitserreger enthalten können, reduzieren.

**Garantiert kein Mythos:**

**Effektive Hilfe aus der Apotheke**



Ist eine Erkältung im Anmarsch oder möchte man sich vorbeugend schon um die Stärkung des Immunsystems kümmern, helfen Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Mit Kombinationen aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, werden die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt. Pflanzliche Arzneimittel, mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Echinacea (Sonnenhut) oder Cistus (Zistrose), unterstützen das Immunsystem und reduzieren die Dauer und Intensität von Erkältungssymptomen. Kommen Schmerzen und Fieber zur Erkältung hinzu, hilft Ibuprofen. Lästigem Hustenreiz kann man mit Wirkstoff-Kombinationen aus Thymianextrakt und Honig ein Ende setzen. So sind Sie bestens versorgt und schnell wieder genesen! Und das ist garantiert kein Mythos.

**JETZT  
— BLOSS —  
KEINE  
ERKÄLTUNG!**



*Schon beim ersten Kratzen im Hals:*

**JETZT Abwehr- UND Selbstheilungskräfte stärken!**

- Gehört in jede Hausapotheke
- Fördert die Abwehr unterschiedlicher Grippe- und Erkältungsviren<sup>1</sup>
- Grundsätzlich kombinierbar mit Antibiotika, Schmerz- und Fiebermitteln sowie anderen Erkältungsprodukten.<sup>2</sup>



**Über 90% zufriedene Verwender.\*\***

Für die ganze Familie geeignet.\*

\*Kinder ab 2 Jahren

\*\*Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr. 14.

<sup>1</sup> Schmidbauer M., Kergl A., Fischer R., 2014: Phytokompass – Aktuelles aus Forschung und Praxis, in vitro, Ausgabe 6, Seite 26–29.

<sup>2</sup> Bei rezeptpflichtigen Produkten nach Rücksprache mit dem Arzt.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# DAS SEIDEL ZU VIEL

WARUM AUCH KLEINE  
MENGEN ALKOHOL UNSERE  
LEBER SCHÄDIGEN

*Noch schnell auf ein Bierchen zum Nachbarn gehen, der Freundin beim Besuch eine Flasche Wein mitbringen und der neue Job muss am Abend auf der Couch auch mit einem guten Glas Prosecco besiegelt werden. Alkohol ist gesellschaftsfähig und bei uns ein fester Bestandteil des sozialen Lebens. Dabei verschwimmen aber auch die Grenzen zwischen normalem und übermäßigem Genuss. Mit großen gesundheitlichen Folgen - wie Lebererkrankungen, Krebs und psychischen Störungen.*

## **Bier ist Österreichs beliebtester Alkohol**

In Österreich ist das meistgenutzte alkoholische Getränk Bier - 61 Prozent konsumieren es am häufigsten. Die österreichische Bierkultur hat eine lange Tradition und ist wichtiger Bestandteil der Lebensweise. Egal ob Maifeste, Sommerfeste, Kirtage, Taufen, Hochzeiten - in unserer Gesellschaft ist Alkohol allgegenwärtig.

## **„Alkoholgenuss in Maßen ist unbedenklich“**

Es ist eine Meinung, die sich hartnäckig hält. Doch Studien belegen: Schon geringe Mengen Alkohol können unsere Leber schädigen. Eine neue Untersuchung zeigt sogar, dass bereits eine geringe Alkoholmenge von 10 Gramm pro Tag das Risiko einer Leberzirrhose erhöhen kann.

## **Aber wie kann das sein?**

Die Antwort liegt in der Art und Weise, wie die Leber den Alkohol verarbeitet. Denn Alkohol ist eine Giftsubstanz für unseren Körper, die von der Leber

abgebaut wird. Dabei entstehen Abbauprodukte wie Acetaldehyd, die für die Leberzellen giftig sind und das Gewebe schädigen können. So steigt das Risiko einer Leberschädigung auch bei geringen Mengen Alkohol, da sich der Alkohol im Laufe der Zeit in der Leber anhäuft und dadurch auch die Menge an Abbauprodukten zunimmt. Wenn dies über Jahre hinweg geschieht, kann es zu einer chronischen Schädigung der Leberzellen führen, die im schlimmsten Fall zur Leberzirrhose oder Leberkrebs führen kann.

## **Eine ungute Kombination: Alkohol und deftige Speisen**

Auch eine fettreiche Ernährung kann die Leber schädigen. Denn sie ist für die Verarbeitung von Fetten zuständig. Problematisch wird es, wenn Alkohol und eine fettreiche Ernährung kombiniert werden. Denn beide Faktoren belasten die Leber besonders und können zu schweren Schäden führen. Es ist daher ratsam, den Alkoholkonsum auf ein Minimum zu beschränken und auf eine gesunde Ernährung zu achten, um die Leber zu schützen.

## Die Leber unterstützen - mit Produkten aus der Apotheke

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit den Samen der Mariendistel werden seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde verwendet. Sie enthält den Wirkstoff Silymarin, der eine schützende Wirkung auf die Leber hat. Insbesondere bei einer belasteten Leber durch Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte kann die Einnahme von **Mariendistel-Kapseln** sinnvoll sein. Nahrungsergänzungsmittel mit den Nährstoffen Cholin, Vitamin B12 und Folsäure können den Körper bei der Entgiftung und Regeneration der Leber unterstützen. Cholin schützt die Leberzellen und fördert ihre Regeneration. Vitamin B12 und Folsäure sind an der Entgiftung von Alkohol beteiligt und unterstützen den Abbau von schädlichen Stoffwechselprodukten in der Leber.



## **GENUSS JA – ABER VERANTWORTUNGSVOLL**

*Wir sollten uns alle bewusst sein, dass wir Alkohol oft als selbstverständlich und normal ansehen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol ist daher wichtig, um die eigene Gesundheit zu schützen.*

## APOTHEKEN-TIPP



## MIT HOCHWERTIGEN PFLANZENEXTRAKTEN

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen - wann immer wir eine fetthaltige Mahlzeit zu uns nehmen, wird die in der Leber produzierte Galle benötigt. Gemeinsam mit anderen Verdauungssäften sorgt sie dafür, dass Fett aus der Nahrung aufgespalten und so für den Körper verwertbar wird. Normalerweise bekommen wir von diesen Vorgängen kaum etwas mit - erst wenn Leber und Galle überfordert sind, können unangenehme Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Verstopfungen oder Blähungen auftreten. Artischocke und Mariendistel können zur Unterstützung der Verdauungsfunktion beitragen, da sie das Leber-Galle-System stärken.

## **ARTISCHOCKE MIT MARIENDISTEL**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# 7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF



*In Österreich leiden rund 30 % der Bevölkerung an Ein- und Durchschlafstörungen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Und so ist der folgende Dialog zweier Freundinnen direkt aus dem Leben gegriffen – Lösungen inklusive:*



**Caro:** „Letztes habe ich in einem Magazinartikel gelesen, wie wichtig guter Schlaf für die Gesundheit ist. Und ich fühle mich ohnehin schon lange abgeschlagen, matt und immer müde. Wie gehts dir denn damit?“



**Julia:** „Mir gehts besser, seitdem ich abends einige, mittlerweile fixe, Gewohnheiten befolge. Jetzt schlafe ich merklich besser.“



**Caro:** „Das klingt ja spannend! Welche Gewohnheiten sind das?“



**Julia:** „Also ich versuche jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufzustehen. Das hilft meinem Körper, einen natürlichen Schlafrhythmus zu entwickeln.“



**Caro:** „Klingt logisch. Vielleicht sollte ich es auch mal damit versuchen, meinen Schlafbereich ruhiger und entspannender zu gestalten. Ich denke da auch an den Verzicht auf das Handy oder den Fernseher im Schlafzimmer. Hast du das schon mal probiert?“



**Julia:** „Ja – und es funktioniert. Es lohnt sich auch, wieder einen normalen Wecker zu kaufen, statt sich vom Handy wecken zu lassen. Eine andere gute Gewohnheit die ich befolge, ist vor dem Schlafengehen zu meditieren oder ein paar Entspannungsübungen zu machen. Das hilft mir, meinen Geist zu beruhigen und den Stress des Tages abzubauen.“



**Caro:** „Das klingt super. Aber mein Geist arbeitet nachts immer weiter. Ich spüre diese Unruhe beim Einschlafen. Und sehr oft schreke ich nachts hoch, weil mir noch tausend Dinge eingefallen sind, die ich am nächsten Tag nicht vergessen darf.“



**Julia:** „Warum fängst du nicht an, ein Tagebuch zu führen, um deine Gedanken und Sorgen aufzuschreiben, bevor du ins Bett gehst? Mir hilft das, meinen Geist zu beruhigen. Wichtig ist aber auch, genau darauf zu schauen, was du isst und trinkst, bevor du ins Bett gehst. Ich vermeide Koffein und Alkohol und versuche, spät abends keine großen Mahlzeiten mehr zu essen.“



**Caro:** „Das ist ein guter Punkt. Ich versuche derzeit schon, zwei- bis dreimal die Woche körperlich aktiv am Abend zu sein, um meinen Geist zu entlasten und Müdigkeit aufzubauen.“



**Julia:** „Geht mir auch so – gerade wenn das Wetter draußen noch passend ist, ist ein Abendlauf herrlich entspannend. In jeder Hinsicht. Eine letzte Gewohnheit, die ich übrigens befolge, ist eine warme Dusche oder ein Bad vor dem Schlafengehen zu nehmen. Das hilft meinem Körper, in den Schlafmodus zu kommen.“



**Caro:** „Das klingt fantastisch. Ich denke, ich werde ein paar deiner Gewohnheiten übernehmen und ausprobieren. Vielen Dank für die Tipps!“

## JEDE(R) KENNT ES

Ein- und Durchschlafstörungen können sich auf verschiedene Aspekte unseres Lebens auswirken. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach, es kommt schneller zu Stimmungsschwankungen sowie zu Angstzuständen und Depressionen.

## ACHTUNG BEI ZUCKER

Wer unter Schlafstörungen leidet, der sollte in seiner Abendroutine unbedingt darauf achten, keine zuckerhaltigen Lebensmittel zu später Stunde zu sich zu nehmen. Denn Zucker lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen – was das Einschlafen erschweren kann. Außerdem können verdauungsbedingte Beschwerden, wie Blähungen oder Sodbrennen, den Schlaf stören.

## SCHWERWIEGENDE GESUNDHEITLICHE PROBLEME

Wenn Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum bestehen, kann dies zu einem chronischen Schlafmangel führen, was das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme erhöhen kann. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Adipositas. Ein chronischer Schlafmangel kann auch das Immunsystem schwächen und das Risiko für Infektionen erhöhen.

## FASSEN WIR ALSO ZUSAMMEN: 7 GUTE GEWOHNHEITEN FÜR BESSEREN SCHLAF

1. Jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens auch zur immer gleichen Zeit aufstehen.
2. Schlafbereich entspannter und ruhiger gestalten.
3. Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer.
4. Tagebuch für die wichtigsten Gedanken vor dem Schlafengehen führen.

5. Mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten mehr zu sich nehmen und auch den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln reduzieren.
6. Meditieren oder Entspannungsübungen vor dem Einschlafen.
7. Abendlicher Sport hilft, dass der Körper in eine Entspannung und Müdigkeit kommt.

## HILFE AUS DER APOTHEKE FÜR GUTEN SCHLAF

In unserer Apotheke gibt es spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die entwickelt wurden, um einen gesunden Schlaf zu unterstützen. Kombinationen aus Pflanzenextrakten wie Baldrian und Passionsblume wirken beruhigend und tragen dazu bei, Stress und Anspannung abzubauen. Pflanzliche Arzneimittel mit Extrakten aus Hopfen wirken beruhigend und verkürzen die Einschlafzeit. Kombinationen mit Melisse, Magnesium und Vitamin B6 sind für eine gesunde Nervenfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig.

## TIPPS FÜR MEDITATIONEN AUF SPOTIFY:

- > "Daily Meditation" von Headspace
- > "Meditation Music for Positive Energy" von Meditation Relax Club
- > "Sleep Meditation" von Jason Stephenson
- > "Morning Meditation" von The Calm Collective



# SCHLAFPROBLEME?

- ✦ **easysleep** enthält Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit und Unterstützung eines gesunden und erholsamen Schlafs\*
- ✦ Kurz vor dem Schlafengehen einnehmen
- ✦ Ab 12 Jahren

Guter Schlaf, davon träumen viele!



FILMTABLETTEN

SPRAY\*\*

TEEBEUTEL

DIREKT-STICKS



# KRAMPF ANSAGE

SO WERDEN SIE NÄCHTLICHE  
WADENKRÄMPFE LOS

**E**s beginnt mit einem unangenehmen Gefühl in der Muskulatur. Man spürt, wie sich die Muskeln zusammenziehen und verhärten. Es ist fast so, als ob jemand von außen ziehen würde. In Wirklichkeit aber ist es der eigene Muskel, der unkontrolliert krampft. Nächtliche Wadenkrämpfe können einem den Schlaf rauben. Doch was steckt dahinter und kann man etwas dagegen tun?

## DIE DEFINITION EINES WADENKRAMPFES

Ein Wadenkrampf ist eine plötzliche, schmerzhafte Kontraktion der Muskulatur in der Wade. Die Entstehung kann auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein.

## VIELFÄLTIGE AUSLÖSER

Tagsüber ist es oft eine Überlastung oder eine ungewohnte Belastung durch Laufen, Joggen oder Radfahren, die den Krampf auslöst. Aber auch langes Stehen oder Sitzen in einer ungünstigen Position begünstigt Krämpfe. Die Muskeln der Wade können dadurch überdehnt und gereizt werden. Ein anderer häufiger Auslöser - gerade nachts - ist ein Ungleichgewicht in der Elektrolytzusammensetzung des Körpers. Insbesondere bei einem Mangel an Magnesium, Kalium oder Kalzium. Diese Mineralstoffe sind für die Regulierung der

Muskelkontraktionen und -entspannungen unerlässlich. Wenn der Körper einen Mineralstoff-Mangel hat, kann das zu unkontrollierten Kontraktionen und Krämpfen in der Wade führen.

### WIE MAN DEN KRAMPF SCHNELL LOS WIRD

Wer erst einmal einen Krampf hat, will ihn so schnell wie möglich loswerden. Aber nur wie? Denn wenn der Krampf erst einmal voll ausgebrochen ist, kann es sehr schmerzhaft sein. Es fühlt sich an, als ob man einen kräftigen Stromschlag verpasst bekommt. In dieser Phase kann man sich kaum noch bewegen und es ist scheint unmöglich, den Krampf zu lösen. Eine Massage oder das Dehnen der Muskulatur können Wunder bewirken und den Krampf schnell lösen.

### MASSNAHMEN, UM NÄCHTLICHE KRÄMPFE ZU VERMEIDEN

Besonders häufig von nächtlichen Wadenkrämpfen betroffen sind ältere Menschen sowie Schwangere. Um sie zu vermeiden, gibt es einige Maßnahmen, die man ergreifen kann:

1. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Kalium ist wichtig.
2. Regelmäßige Bewegung, insbesondere Dehnübungen für die Wadenmuskulatur, können helfen. Wer unter starker Belastung steht oder viel Sport treibt, sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
3. Die richtige Schlafposition. Eine gestreckte Beinhaltung während des Schlafes kann zu nächtlichen Wadenkrämpfen führen. Es empfiehlt sich, das Fußende des Bettes leicht erhöht zu stellen oder ein Kissen unter die Füße zu legen.
4. Auch das Tragen von Stützstrümpfen kann dabei helfen, die Durchblutung zu verbessern und nächtliche Wadenkrämpfe zu vermeiden.
5. Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke lindern ebenso die Beschwerden.

### MAGNESIUM UNTERSTÜTZT DIE MUSKELFUNKTIONEN

Wer endlich wieder entspannt durchschlafen möchte, sollte in der Apotheke zu **Magnesium** als Nahrungsergänzungsmittel greifen. Magnesium ist ein lebensnotwendiges Mineral, das für viele Prozesse im Körper von Bedeutung ist, darunter die Muskel- und Nervenfunktionen. In Form von Magnesiumcitrat unterstützt es den Energiestoffwechsel des Körpers. Die Präparate sind in unterschiedlichen Dosierungen erhältlich - bei uns in der Apotheke werden Sie dazu genau beraten.

# magnofit® ULTRA - der tägliche Power-Stick

Magnesium ist ein für viele Körperfunktionen lebensnotwendiger Mineralstoff. Eine ausreichende Magnesiumversorgung unterstützt unseren Körper bei der normalen Funktion von Muskel- und Nervensystem sowie beim normalen Energiestoffwechsel. Vermehrtes Schwitzen bei Sport oder längere körperliche Anstrengung beeinflussen den Magnesium-Haushalt negativ. Außerdem unterstützt Magnesium die Elektrolytbalance und kann helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.

**Ob in der Arbeit, beim Sport oder im Alltag:** Holen Sie sich Ihre Energie zurück! **Magnofit® ULTRA** unterstützt Muskeln, den Energiestoffwechsel und das Nervensystem.

**Exklusiv in Ihrer Apotheke!**

- Tagesbedarf Magnesium in einem Stick
- nur 1 x täglich
- Direktgranulat ohne Wasser
- erfrischender Zitronengeschmack

Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.magnofit.at](http://www.magnofit.at)

Nahrungsergänzungsmittel. Verzehrempfehlung: Ein Stick pro Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. CB12-2023-0159



# ZIRBEN- VERWÖHN- MOMENTE

Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!

## Positive Wirkung auf Gesundheit und innere Ruhe

\*\*\*

Nachhaltiges Reisen ist mehr als nur ein Trend, es ist ein Erlebnis, das den Geist belebt und das Herz berührt. Dabei geht es nicht nur darum, die Umwelt zu schützen, sondern etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun. Abseits von Hektik und Stress zu entspannen. Im *All inclusive \*\*\*\*S Hotel DIE SONNE* gelingt das mit dem Duft der Zirbe - der „Königin der Alpen“.

Ihre ätherischen Öle werden seit langem für ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit geschätzt.



## HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Im Hotel DIE SONNE achtet man bewusst darauf, dass die Gäste die Zeit für Genussmomente haben. Die Natur erleben können, Kleinigkeiten durch Kinder-Augen neu entdecken und einzigartige Panoramen auf sich wirken lassen. Das All-Inclusive-Paket sorgt dafür, dass man sich um nichts kümmern muss - außer darum, einfach im Glück zu schwelgen. Und das nachhaltig auf allen Ebenen.

## URLAUBSMODUS PUR IM ZIRBEN-SPA

Das wunderschöne SONNE-Zirben-Spa versetzt Sie sofort in den Urlaubsmodus. Hier können Sie den Alltag hinter sich lassen und vollkommen entspannen. Die SONNENOASE mit dem Innenpool und Außen-Whirlpool wärmt Haut und Seele. Danach gönnt man sich nur zu gern einen Gang in das SONNENHAUS wo die Saunen und das Dampfbad auf Sie warten. Und weil Wellness im Hotel DIE SONNE großgeschrieben wird, finden Sie hier auch eine Vielzahl von Massage- und Schönheitsbehandlungen, welche die Sinne verwöhnen und den Körper revitalisieren.

## EIGENE ANWENDUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wer meint, dass Spa und Wellness nur etwas für die Großen sind, der kennt die Angebote im Hotel DIE SONNE noch nicht. Denn hier werden auch die Kleinsten richtig verwöhnt. Die Wellnessangebote mit Coolness-Faktor gehören in die Top-Ten-Liste für Kinder und Jugendliche. Sie sind liebevoll zusammengestellt, kindgerecht und bringen Spaß und Entspannung. Und das ist auch für die Erwachsenen eine Wohltat.

## SCHLAF-GLÜCK SCHREIBT SICH: ZIRBE

Nicht nur im Spa trägt die Anwesenheit von Zirbenholz dazu bei, Stress zu reduzieren. Auch die Zimmer warten mit dem wundervollen Duft der Zirbe auf die Gäste. Das sorgt für eine beruhigende Atmosphäre und lässt einen den atemberaubenden Blick auf die majestätischen Berge und die unberührte Natur gleich noch mehr genießen. Nachts

sorgt der Duft der Zirbe dafür, die Herzfrequenz zu senken. So kommt es zu tieferer Erholung während des Schlafens und damit zu einer allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens.

## MEHR VITALITÄT DURCH DIE KRAFT DER ZIRBE

Zirbenholz hat auch die Fähigkeit, die Luft durch die antibakteriellen Eigenschaften der ätherischen Öle zu reinigen. Das trägt zur Gesundheit der Atemwege bei und auch die Sauerstoffversorgung wird durch den Einfluss der Zirbe verbessert. Es kommt zu einem allgemeinen Gefühl der Vitalität und Energie.

## ZEIT, SICH VERWÖHNEN ZU LASSEN!

Ein nachhaltiger Urlaub im Hotel DIE SONNE ist unvergesslich und wunderschön. Es ist ein Abenteuer, das sie bereichert und ihr Herz öffnet. Dafür sorgt nicht nur die Gastgeberfamilie Schwabl, sondern das gesamte Team. Zeit, sich einfach zurückzulehnen und den Urlaub zu genießen.

\*\*\*

# Sie haben es sich verdient!



## MÖCHTEN AUCH SIE DIE POSITIVE WIRKUNG VON ZIRBE GENIEßEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive All In im **Hotel DIE SONNE** zu gewinnen.

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf Ihre Zirben-Verwöihnmente.



## ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

### Das "All Inclusive Hotel" HOTEL DIE SONNE 4\*<sup>S</sup>

Altachweg 334  
5753 Saalbach

**Tel.:** +43 6541 7202

**Mail:** saalbach@hotel-sonne.at

**Web:** www.hotel-sonne.at



## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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



## 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

# Rätself & Gewinnen



**Wie wird die Zirbe häufig genannt?  
„Königin der ...“**

A

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.11.2023.

- \* 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 inklusive All  
In im Hotel DIE SONNE.  
[www.hotel-sonne.at](http://www.hotel-sonne.at)

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

IMMUN FORTE

Infos zum Produkt  
auf Seite 9.

**WIE NEHME ICH AM  
GEWINNSPIEL TEIL?**

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



VIEL  
GLÜCK!

## Ihre Fragen Unsere Antworten

**Ich bräuchte ein Mittel gegen Verstopfung, seit drei Tagen fühle ich mich nur gebläht.**

Es ist empfehlenswert, bei Verstopfungen zu Präparaten zu greifen, die Bakterienstämme enthalten, welche die Darmflora wiederherstellen. Im Darm sitzt ein großer Teil unseres Immunsystems. Funktioniert er nicht richtig, leidet das ganze Immunsystem mit.

**Was hilft gegen Kopfläuse? Die Kinder haben gerade von der Schule welche mit heimgebracht.**

Als besonders wirksam haben sich antiparasitäre Mittel gezeigt. Hierbei handelt es sich um Shampoos, die chemische Substanzen enthalten, die die Kopfläuse abtöten oder deren Fortpflanzung verhindern. Andere Gele oder Lösungen verschließen die Atemöffnungen der Läuse und ersticken sie dadurch. Diese Mittel sind gerade bei Kindern und Schwangeren beliebt, da sie keine bekannten Nebenwirkungen haben.

**Ich habe Nagelpilz. Das ist mir besonders im Schwimmbad unangenehm. Gibt es ein wirksames Mittel?**

Einerseits kann man antimykotische Nagellacke nutzen. Hierbei handelt es sich um spezielle Nagellacke, die chemische Substanzen enthalten, die den Pilz

abtöten oder das Wachstum hemmen. Dann gibt es noch wirksame Salben oder Cremes, die antimykotische Wirkstoffe enthalten und auf die betroffene Stelle aufgetragen werden können.

**Ich glaube, mein Kind hat eine Warze am Finger. Wie erkenne und behandle ich sie richtig?**

Warzen sind Viruserkrankungen und daher ansteckend. Man erkennt sie an einer rauen Oberfläche und kleinen, schwarzen Punkten - das sind Blutgefäße, welche die Warze durchbluten. Kinder werden häufig von Warzen geplagt, weil sie näher beieinandersitzen und den Virus so übertragen. Warzen kann man vereisen, austrocknen oder verätzen. Das Vereisen geht am schnellsten - mit einem Stick zur Eigenanwendung aus der Apotheke. Nach rund zwei bis drei Wochen sollte die Warze weg sein. Austrocknen oder Verätzen kann man die Warze mit Tinkturen oder Stiften, die mehrmals täglich aufgetragen werden. Egal wofür man sich entscheidet - die restliche Haut sollte gut gepflegt werden, um dem Virus weniger Angriffsfläche zu bieten.





@foodstories.at



www.food-stories.at

REZEPT VON  
**MARTINA  
ENTHAMMER**

food-stories

# BROM BEER GRIESS KNÖDEL

## ZUTATEN FÜR 20 KLEINE KNÖDEL

### KNÖDEL

- > 750 ml Milch
- > 180 g Butter
- > 2 EL Zucker
- > 300 g Grieß
- > 2 Eier
- > etwa 20 Brombeeren

### BUTTERBRÖSEL

- > 200 g Semmelbrösel
- > 60 g Staubzucker
- > 65 g Butter

## 1.

Die Milch wird gemeinsam mit der Butter und dem Zucker aufgekocht. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. So lange weiter kochen, bis sich die Grießmasse vom Kochlöffel löst.

## 2.

Die Masse soll etwa eine halbe Stunde auskühlen. Danach rührt man die aufgeschlagenen Eier in den Teig. Nochmals eine halbe Stunde ruhen lassen.

## 3.

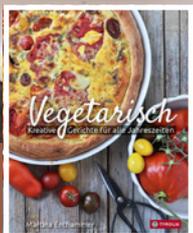
In der Zwischenzeit werden die Butterbrösel gemacht. Dazu wird die Butter in einer großen Pfanne geschmolzen. Semmelbrösel und Staubzucker hinzufügen. Unter Rühren goldbraun rösten.

## 4.

Für die Knödel wird ein Topf mit Salzwasser erhitzt. Den Teig in etwa 20 Stück teilen. Jedes Stück wird zu einer runden Scheibe geformt und in die Mitte eine Brombeere gesetzt. Zu einem Knödel formen und 10-12 Minuten in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen.

## 5.

Danach die Knödel aus dem Wasser heben und in den Butterbröseln schwenken.



KOCHBUCH

VEGETARISCH - Kreative  
Gerichte für alle Jahreszeiten





## 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)