



JAUNTAL-APOTHEKE

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



WINTER 2023/24

OH MEGA!

OMEGA-3-FETTSÄUREN RICHTIG ERKLÄRT

GRATIS

„EAT THE FROG“

oder: Warum verschieben wir Aufgaben immer?

BRENNENDES RÄTSEL

Die unsichtbaren Auslöser von Harnwegsinfektionen

INHALT

EDITORIAL

LIEBE LESER:INNEN,

es ist wieder diese Zeit des Jahres: Die Sonne geht früh unter, das Wetter wird immer kälter. Die langen Wintermonate können sich auf das körperliche und geistige Wohlbefinden auswirken. Vielleicht fühlen Sie sich gereizter, energielos und haben Schwierigkeiten, tägliche Aufgaben zu erledigen?

Gerade im Alter reagiert der Körper anders auf die Kälte, was anfälliger für ernsthafte Gesundheitsprobleme macht. Aber mit ein wenig Vorbereitung und der Beachtung einiger einfacher Ratschläge kommen Sie gesund durch den Winter.

Auch wenn man sich bei nasskaltem Wetter am liebsten drinnen verkriechen möchte - es ist wichtig, das Haus zu verlassen und sich mit Freunden und Familie zu treffen. Sonst kommt es schnell zu Gefühlen der Einsamkeit und Hilflosigkeit. Konzentrieren wir uns also in dieser Zeit des Jahres auf die Selbstfürsorge.

Man kann das Thema Selbstfürsorge auch daheim ausleben: Wie wäre es denn mit einem Wellnessabend? Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper und investieren Sie in eine gute Hautpflege für Gesicht und Körper: Genießen Sie ein schönes Bad und tragen eine Gesichtsmaske oder Haarkur auf. Denn Haut und Haar leiden in den Wintermonaten genauso wie unsere Stimmung.

Das Wissen darum, wie der Körper auf Wintertage reagiert, kann helfen, sich besser darauf vorzubereiten. Mit dieser Lektüre geben wir Ihnen hilfreiche Tipps mit auf den Weg.

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, Corinna Schober, Hotel Alpenhof - www.alpenhof.com

4

Unschlagbare Allianz

Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

6

„Eat the Frog“

oder: Warum verschieben wir Aufgaben immer?

8

Brennendes Rätsel

Die unsichtbaren Auslöser von Harnwegsinfektionen

10

Schönes Haar trotz Kälte

Die Winter-Haarpflegerroutine

12

Good to know

Apotheken-Insights

14

Oh mega!

Omega-3-Fettsäuren richtig erklärt

16

Adé zum stillen Leiden

Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht

18

Gelenkgesundheit im Winter

Beeinflusst kaltes Wetter Arthrose?

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Pikante Kohlroutaden

MENTAL
TIPP

VISUALISIERUNG ALS WERKZEUG

*Unsere Vorstellungskraft
ist mit das mächtigste
Werkzeug, was uns zur
Verfügung steht.*

Folgendes Geheimnis: Du wirst buchstäblich zu dem, woran du glaubst. Wenn du dich auf Probleme konzentrierst, wirst du mehr Probleme bekommen. Wenn du dich aber stattdessen auf Chancen konzentrierst, bekommst du mehr Möglichkeiten. Nimm beispielsweise das Bild von Krankheit und ersetze es in deiner Vorstellungskraft durch Gesundheit. Immer und immer wieder. Wenn du dieses Traumleben möchtest, fang damit an, es täglich zu visualisieren.



www.soulcoach-joana.de

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



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

UNSCHLAGBARE ALLIANZ



Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

Mit dem Winter kommt auch immer die Saison der Erkältungen und Grippe. Jetzt ist unser Immunsystem verstärkt gefragt. Und wussten Sie schon, dass es über zwei grundlegende Verteidigungslinien verfügt? Man nennt sie auch die angeborene und die erworbene Immunität. Zwischen ihnen bestehen zahlreiche Synergieeffekte - kommt es aber zu einem Kommunikations-Defekt der beiden Systeme, sind Krankheiten die Folge. Dieser Artikel gibt einen praktischen Überblick über diese unschlagbare Allianz unseres Körpers.

EIN PERFEKT KOORDINIERTES TEAM

Unser Immunsystem ist wie ein gut geöltes Maschinengetriebe - verschiedene Teile arbeiten zusammen, um uns vor schädlichen Eindringlingen zu schützen. Es kann zwischen „selbst“ und „nicht selbst“ unterscheiden und greift nur dann an, wenn es eine Bedrohung erkennt. Dieser Prozess wird als Immunantwort bezeichnet und kann sehr schnell und effektiv sein.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ANGEBOREN UND ERWORBEN

Das angeborene Immunsystem ist eine uralte und vielfältige Sammlung von Abwehrmechanismen. Es ist die erste Verteidigungslinie und schützt sofort nach Kontakt mit Krankheitserregern. Das erlernte Immunsystem hingegen „lernt“ aus früheren Infektionen und bildet Antikörper, um den Körper vor zukünftigen Angriffen zu schützen. Es umfasst sogenannte T- und B-Zellen, die praktisch jedes Antigen erkennen. Das erworbene Immunsystem hat den Vorteil flexibel zu sein und ein immunologisches Gedächtnis zu haben. Es ist aber vollständig vom angeborenen Immunsystem abhängig.

ES BRAUCHT EINE FEINE BALANCE

Interaktionen zwischen dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem führen zu einer hocheffizienten Erkennung und Beseitigung von Krankheitserregern. Kommt es aber zu ungünstigen Interaktionen zwischen diesen beiden Systemen, entstehen immunologische Reaktionen wie Allergien, Autoimmunität oder auch Abstoßung von Transplantaten.

WENN DIE NASE JUCKT ...

Eine solche Allergie, ausgelöst durch eine ungünstige Interaktion der Immunsysteme, kann auch in den Wintermonaten auftreten. Denn selbst in der kalten Jahreszeit, wenn draußen nichts blüht, ist man vor Allergien nicht gefeit. Jetzt verbringt man mehr Zeit in den Innenräumen und ist damit verstärkt Hausstaubmilben, Schimmel und Tierhaaren ausgesetzt. Diese lösen Allergien aus - die Augen brennen, die Nase läuft. Abhilfe schafft die Verwendung von Luftreinigern und Luftbefeuchtern. Sie können dazu beitragen, die Allergene zu reduzieren.

ALLERGIEVORBEUGUNG IM WINTER?

Die Antwort darauf ist: Ja, unbedingt! Der Schlüssel dazu liegt in der Gesundheit des Immunsystems. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Allergenen. Um Allergien im Frühjahr besser in Schach halten zu können, hilft es, schon im Winter eine gesunde Darmflora aufzubauen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen und probiotischen Lebensmitteln kann dazu beitragen, das Immunsystem zu regulieren und allergische Reaktionen zu reduzieren.

VITAMINMANGEL IM WINTER

Vitamin D ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten aus der Apotheke kann helfen, einen vorhandenen Mangel auszugleichen und das Immunsystem zu stärken. Denn die kalte Jahreszeit bringt weniger Sonnenschein mit sich und damit einen Mangel an Vitamin D.

ABWEHRKRÄFTE DES KÖRPERS UNTERSTÜTZEN

VITAMINREICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS DER APOTHEKE HELFEN BEI DER IDEALEN VITAMINZUFUHR UND DAMIT BEIM AUFBAU EINES STARKEN IMMUNSYSTEMS. SO SPIELEN DIE VITAMINE A UND C EINE WICHTIGE ROLLE BEI DER IMMUNFUNKTION. ZUSÄTZLICH ENTHALTEN SIE OFT SPURENELEMENTE WIE ZINK UND SELEN, DIE EBENFALLS DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.



APOTHEKEN-TIPP



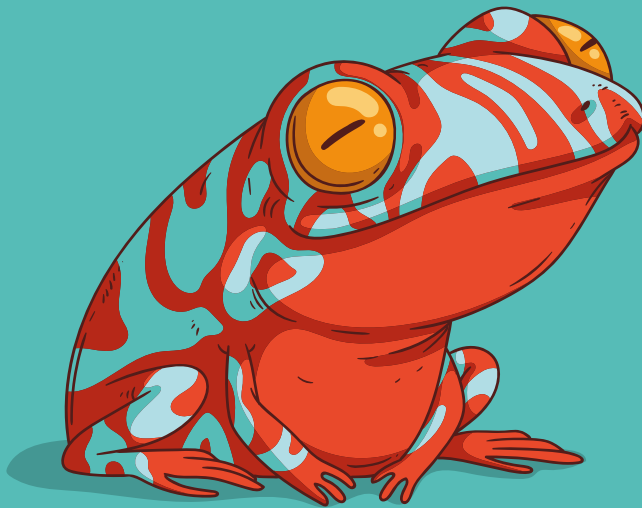
FÜR DAS IMMUNSYSTEM

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 Vitalstoffversorgung bei und unterstützen das körperliche Wohlbefinden.

IMMUN FORTE

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



Für mehr
Produkti-
vität

„EAT THE FROG“

ODER: WARUM VERSCHIEBEN WIR AUFGABEN IMMER?

UM ES IN DEN WORTEN VON MARK TWAIN ZU SAGEN:

„ESSEN SIE GLEICH AM MORGEN EINEN LEBENDEN FROSCH, DANN KANN IHNEN FÜR DEN REST DES TAGES NICHTS SCHLIMMERES MEHR PASSIEREN.“ DIESE "ISS DEN FROSCH"-STRATEGIE IST EINE PRIORISIERUNGS- UND PRODUKTIVITÄTSMETHODE, DIE MENSCHEN DABEI HILFT, SCHWIERIGE AUFGABEN ZU ERKENNEN UND ZU LÖSEN. ABER IST SIE FÜR JEDEN GEEIGNET?

ABER WARUM: „ISS DEN FROSCH“?

Man muss Mark Twain nicht wörtlich nehmen, um störungsfrei durch den Tag zu kommen. Es reicht, wenn man erkennt, dass es Sinn macht, die Aufgabe, vor der man sich am meisten fürchtet, zuerst zu erledigen. Das „Eat the Frog“-Prinzip erfordert eine einfache Änderung, die einen großen Unterschied in der eigenen Produktivität ausmacht. Das Einzige, was man tun muss ist, diese Aufgabe (den Frosch) zu Beginn des Tages anzugehen. Man kann also mit positiver Einstellung in den restlichen Tag starten. Dieses Gefühl der Erfüllung wird Sie antreiben, da alles andere im Vergleich dazu einfach erscheint.

FRISCH GESTÄRKT ANS WERK

Morgens ist der Körper am produktivsten. Er ist ausgeruht und unbelastet vom Tag. Die beste Gelegenheit, den „Frosch“ anzugehen. Diese Zeit mit einfachen und bedeutungslosen Aufgaben zu verschwenden, würde die Bereitschaft, sich später den schwierigeren Dingen zu stellen, mindern. Durch die Umkehr der Reihenfolge spürt man einen deutlichen Unterschied in der eigenen Produktivität. In dieser Phase helfen auch Nahrungser-

gänzungsmittel aus der Apotheke, die dazu entwickelt wurden, die allgemeine Vitalität, Konzentration und Stressresistenz zu fördern.

WELCHE AUFGABEN KÖNNEN „FRÖSCHE“ SEIN?

Jede Aufgabe kann ein "Frosch" sein - wenn man die Erledigung offen nach hinten hinauszögert. Als „Frosch“ einzustufen ist eine Aufgabe dann, wenn man sie als extrem schwierig empfindet, sie viel Zeit in Anspruch nehmen würde, sie einfach langweilig ist oder weil sie zu anspruchsvoll ist.

WAS TUN, WENN ES MEHRERE FRÖSCHE GIBT?

Dann isst man ganz einfach zuerst den hässlichsten. Das bedeutet, dass Sie sich erst einmal auf die schwierigste Aufgabe konzentrieren und sich dann nach unten auf der Prioritätenliste vorarbeiten.

IST JEDER FÜR DIE „EAT THE FROG“-TECHNIK GEEIGNET?

Die meisten Menschen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, sind in der Regel Geschäftsleute. Sie brauchen kreative und vor allem schnelle Lösungen, um ihre Produktivität zu steigern. Die Methode des "Frösche essens" kann aber auch in anderen Bereichen angewendet werden. Die Technik ist für jeden geeignet, der:

- › mit mehreren Projekten gleichzeitig jongliert
- › die ganze Woche über mit Fristen konfrontiert ist
- › Schwierigkeiten hat, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren
- › nicht an eine tägliche Routine gewöhnt ist
- › Probleme mit der Priorisierung von Aufgaben hat

AUF EINEN BLICK: DIE VOR- UND NACHTEILE DES PRINZIPS

PLUS

- + Die Methode ist denkbar einfach, erfordert keine aufwändigen Prozesse und fördert eine positive Arbeitsgewohnheit.
- + Sie ist ausgezeichnet für mentale Ausgeglichenheit.
- + Sie ist universell anwendbar.

MINUS

- Einige Menschen finden es demoralisierend, jeden Tag mit der schwierigsten Aufgabe zu beginnen.
- Jeder arbeitet anders. Ihre besten Arbeitsstunden sind möglicherweise nicht am Anfang des Tages.
- Es gibt wenig oder keinen Raum für Improvisation. Was ist, wenn mitten am Tag eine andere wichtige Aufgabe auftaucht? Sie werden zu müde oder demotiviert sein, um sie ordnungsgemäß zu bewältigen.

DER FROSCH ALS „ABO“ IN DEN NEUJAHRSVORSÄTZEN

Denken Sie nicht lange darüber nach, ob diese Methode für Sie funktioniert oder nicht. Versuchen Sie es einfach! Wählen Sie die wichtigste Aufgabe aus Ihrem heutigen Kalender und beginnen Sie von Tag eins an, sie anzugehen. Und damit die Nerven dabei nicht flattern, hilft zum Beispiel Passionsblumenkraut aus der Apotheke. Es hat beruhigende und angstlösende Eigenschaften und kann zur Stressbewältigung beitragen.



Stress? Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81587



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 29. Februar 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81587



BRENNENDES RÄTSEL

Die unsichtbaren Auslöser von Harnwegsinfektionen

Jedes Jahr, sobald die Winterkälte hereinbricht, steigt die Anfälligkeit für lästige Harnwegsinfektionen. Und manchmal kann man sich einfach nicht erklären, warum es schon wieder zu einer Blasenentzündung gekommen ist. Die Gründe liegen im Verborgenen. In diesem Artikel klären wir über die unsichtbaren Auslöser auf und bieten praktische Lösungen, um den lästigen Winterbesucher fernzuhalten.

Unsichtbarer Auslöser 1: Kälteinduzierte Diurese

Harnwegsinfekte sind im Winter oft eine Folge der durch Kälte verursachten Diurese. Die kälteinduzierte Diurese ist ein körpereigener Mechanismus, der dazu dient, einer Unterkühlung vorzubeugen. Hierbei wird die Durchblutung der Haut reduziert und stattdessen verstärkt zu den Organen umgeleitet, um deren Wärme zu bewahren. Dadurch fließt auch mehr Blut durch die Nieren. Diese müssen dann mehr Abfall aus dem Blut filtern und produzieren mehr Urin als normal. Man spürt dadurch bei Kälte einen vermehrten Harndrang. Wenn man nicht oft genug auf die Toilette geht und der Urin länger in der Blase verweilt, haben Bakterien mehr Zeit, im Harntrakt zu wachsen.

Unsichtbarer Auslöser 2: Zucker

Ein zu hoher Zuckerkonsum in der Ernährung kann zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen. Das wiederum führt dazu, dass die Nieren Zucker in Urin umwandeln. Bakterien können dann den Zucker als Nahrungsquelle nutzen, um im Harntrakt zu gedeihen.

Unsichtbarer Auslöser 3: Die Verhütungsmethode

Die Verwendung eines Diaphragmas oder spermizider Gele zur Empfängnisverhütung kann dazu führen, dass Blasenentzündungen auftreten. Dies geschieht durch die Anwendung von Spermiziden (und/oder eines Diaphragmas), da sie das Risiko erhöhen, dass schädliche Bakterien die natürliche Vaginalflora besiedeln. Der Grund dafür liegt darin, dass Spermizide die Menge an gesunden Bakterien verringern, die als Laktobazillen bezeichnet werden und den Körper normalerweise vor krankheitserregenden Keimen schützen. Wenn diese Laktobazillen zerstört werden, können sich schädliche Keime und Bakterien ansammeln.

Unsichtbarer Auslöser 4: Dehydration

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr können Bakterien ungehindert im Harntrakt wachsen. Wenn man aber viel Wasser, Tee und ungesüßte Flüssigkeiten trinkt und dadurch auch öfters uriniert, werden diese Bakterien ausgespült, bevor sie sich festsetzen und wachsen können.

Was ist die ideale Lösung gegen Harnwegsinfekte?

- › *Täglich sechs bis acht Gläser Wasser sind ideal, um Blasenentzündungen zu vermeiden.*
- › *Halten Sie den Urin nicht zu lange an. Urinieren Sie, sobald Sie den Drang verspüren.*
- › *Nach dem Toilettengang ist es wichtig, den Genitalbereich gründlich zu reinigen - von vorne nach hinten, um Infektionen zu vermeiden.*
- › *Unterwäsche aus Baumwolle tragen. Der atmungsaktive Stoff hält den Schrittbereich trocken. Zu viel Feuchtigkeit in dieser Region kann ein ausgezeichnetes Zuchtgebiet für krankheitserregende Bakterien sein.*
- › *Die Aufnahme von Vitamin C erhöhen. Dieser Immunsystem-Booster stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern kann vor Harnwegsinfekten schützen, indem er den Säuregehalt des Urins erhöht. Basischer Urin soll das Risiko einer Blasenentzündung vergrößern.*
- › *D-Mannose der Ernährung hinzufügen. Diese Art Zucker, als Nahrungsergänzungsmittel unserer Apotheke erhältlich, hat antibakterielle Eigenschaften, die Harnwegsinfekte verhindern können.*
- › *Rohe Cranberrys und Cranberrysaft zu sich nehmen. Diese Frucht ist reich an Proanthocyanidinen, einer chemischen Verbindung, die verhindern kann, dass Bakterien sich an der Blase anheften. Auch die heimischen Preiselbeeren sind bekannt für ihre Unterstützung der Harnwegsgesundheit.*
- › *L-Methionin aus der Apotheke säuert den Harn an und kann die Bildung von Harnsteinen verringern.*
- › *Die Kombination aus Tausendgüldenkraut, Rosmarinblätter und Hagebuttenfrüchte, wirkt entzündungshemmend und entspannt die Blasenmuskulatur.*

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



SCHÖNES HAAR TROTZ KÄLTE

Die Winter-Haarpflegeroutine

Am Kamin sitzen, eine heiße Tasse Kakao genießen und von einer warmen Wolldecke bedeckt sein - es gibt nichts Schöneres im Winter. Aber während Sie eine kuschelige Zeit haben, gilt das nicht für Ihre Haare! Die kalte Jahreszeit macht das Haar wirklich trocken, rau und widerspenstig. Das gewohnte Wasch- und Stylingprogramm reicht nicht mehr aus - jetzt braucht es eine spezielle Haarpflegeroutine für den Winter.

Im Winter wird die Kopfhaut aufgrund der geringen Luftfeuchtigkeit trocken und juckend. Das kann zu Schuppen und Kopfhautreizungen führen, was wiederum Haarausfall zur Folge hat. Mit den richtigen Tipps zur Haarpflege im Winter kann man das Haar davor bewahren, brüchig und glanzlos zu werden.

WAS MAN IM WINTER UNBEDINGT VERMEIDEN SOLLTE

Auch wenn man im Winter viel Haube trägt: zu oft Haare zu waschen sollte man vermeiden. Das entzieht dem Haar natürliche Öle und führt zu zusätzlicher Trockenheit und Reizung. Im Idealfall shampooiert man das Haar nicht öfters als zweimal pro Woche. Der Conditioner nach der Haarwäsche sollte im Winter niemals ausgelassen werden. Das Haar braucht diese Pflege für tiefgehende Feuchtigkeit. Der Einsatz von Hitze-Stylingtools sollte in der kalten Jahreszeit unbedingt minimiert werden. Auch Föhnen entzieht dem Haar Feuchtigkeit und verursacht Haarbruch. Föhnen Sie Ihre Haare nur kurz an und geben Sie ihnen danach Zeit zum Lufttrocknen. Nahrungsergänzungsmittel aus unserer Apotheke mit den Wirkstoffen Biotin, Kupfer, Selen, Zink, Vitaminen und Aminosäuren reduzieren Haarausfall und stärken die Struktur der Haare.

„ALLE HAARE FLIEGEN HOCH!“

Man kennt das - kaum nimmt man im Büro die Haube ab, fliegen die Haare nur so nach oben. Diese statische Aufladung ist lästig und sieht nicht gerade attraktiv aus. Der Mangel an Feuchtigkeit in Kombination mit der Reibung durch Pullover, Schals, Kapuzen und Haarbürsten macht das Haar kraus und statisch. Verhindern kann man das durch die Verwendung einer belüfteten Haarbürste mit einer Kombination aus Borsten aus Wildschweinborsten und Kunststoff. Tragen Sie einen Leave-in-Conditioner auf, um statische Elektrizität zu verhindern und das Haar geschmeidig zu halten.

WINTER-SCHUPPEN - DER UNERWÜNSCHTE „PARTYGAST“

Viele von uns leiden im Winter unter Schuppen. Das ist zwar nichts, worüber man sich Sorgen machen muss, kann aber lästig sein, besonders wenn man oft dunkle Winterkleidung, oder festliche Kleidung trägt und fürchten muss, dass andere die Schuppen sehen können. Spezielle feuchtigkeitsspendende Anti-Schuppen-Shampoos schaffen Abhilfe. Zusätzlich helfen Haarmasken, die man am besten zwei Mal pro Woche nutzt, um die Feuchtigkeit im Haar aufrecht zu halten.

FÜNF HAARMASKEN, DIE MAN KENNEN SOLLTE

Wöchentliche Haarmaskenbehandlungen sind eine ausgezeichnete vorbeugende Maßnahme, um Ihre allgemeine Haargesundheit sicherzustellen.

1. Für alle Haartypen geeignet ist Senföl - und es wirkt Wunder. Dazu einfach Senföl fünf Minuten lang auf das Haar auftragen, bevor Sie es waschen.
2. Aloe Vera macht das Haar weich und schuppenfrei. Nehmen Sie frisches Aloe-Vera-Gel und Olivenöl zu gleichen Teilen, verrühren Sie es zu einer glatten Paste und tragen Sie diese gleichmäßig auf das Haar auf. Zehn Minuten einwirken lassen und dann wie gewohnt waschen.
3. Aloe Vera ist in Kombination mit Zitrone ein echtes Geheimrezept für schuppiges Haar. Dazu zwei Esslöffel frisches Aloe-Vera-Gel und einen halben Esslöffel frischen Zitronensaft miteinander vermengen. Paste vor dem Waschen fünf Minuten lang auf die Kopfhaut auftragen.
4. Auch frischer Joghurt und Babyöl sind eine gute Kur für das winterliche Haar. Beide Zutaten zu gleichen Teilen gut vermischen, bis eine glatte Paste entsteht. Massieren Sie diese Paste fünf Minuten lang sanft auf Haar und Kopfhaut. Mit einem normalen Haarshampoo auswaschen.
5. Bei übermäßig trockenem Haar hilft der 5-Öl-Haar-Cocktail. Dazu Oliven-, Kokosnuss-, Mandel-, Rizinus- und Vitamin-E-Öl zu gleichen Teilen nehmen, gut mischen und vor dem Waschen zehn Minuten lang im Haar einwirken lassen.



APOTHEKEN-TIPP



SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

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

HAUT-HAARE-NÄGEL

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

GOOD TO KNOW

APOTHEKEN-INSIGHTS

E-REZEPT: SO EINFACH FUNKTIONIERT ES

Das e-Rezept hat das herkömmliche Papier-Kassenrezept in Österreichs Arztpraxen und Apotheken abgelöst. Die Abholung von Medikamenten in der Apotheke ist nun unkompliziert mit der e-card möglich.

SO EASY GEHT'S:

- › Ihre Ärztin/ihr Arzt erstellt und speichert Ihr Rezept im e-card System. Auf Wunsch erhalten Sie auch einen Ausdruck.
- › In der Apotheke übergeben Sie Ihre e-card. Dort können Ihre offenen Rezepte abgerufen werden.
- › Alternativ können Sie auch den Ausdruck vorzeigen oder den QR-Code z.B. aus der MeineSV-App auf Ihrem Handy vorzeigen (der Login funktioniert hier über die Handy-Signatur bzw. ID Austria).



ZUR VIDEOANLEITUNG



Das Einlösen von Rezepten für andere Personen ist nach wie vor möglich. Dazu wird entweder der Papierausdruck, der e-Rezept-Code oder die e-Rezept ID benötigt.

VERSORGUNG RUND UM DIE UHR: APOTHEKEN-BEREITSCHAFTS- DIENSTE

In Österreich ist immer eine Apotheke in unmittelbarer Nähe, auch nachts, an Sonn- und Feiertagen, für Sie geöffnet. Jede Apotheke hat im Durchschnitt 49 Stunden pro Woche offen – Betriebsurlaube sind per Gesetz verboten.

Außerhalb der normalen Öffnungszeiten teilen sich alle Apotheken die Dienstbereitschaft so, dass jede Apotheke mehrmals im Monat Bereitschaftsdienst hat. In dünn besiedelten Gebieten müssen die wenigen Apotheken vor Ort manchmal sogar jede Nacht verfügbar sein. Dieser Service ist gesetzlich vorgeschrieben und wird im Gegensatz zu den Notdiensten der Krankenhäuser und Ärzte nicht von öffentlicher Hand finanziert, sondern von den Apotheken selbst.



Aktuelle Apotheken-Bereitschaftsdienste finden Sie immer unter **www.apo-finder.com**. Sie können dort Ihre Postleitzahl eingeben oder einfach Ihren Standort freigeben und finden schnell die nächstgelegene Apotheke mit Anfahrtsroute und Kontakt.

MEDIKAMENTEN- KNAPPHEIT IN ÖSTERREICH



Die meisten Lieferengpässe von Medikamenten sind eine negative Konsequenz der Globalisierung. Viele Hersteller produzieren aus Kostengründen mittlerweile in Asien, an nur ein oder zwei Standorten. Ein Produktionsausfall kann so schnell zu weltweiten Lieferschwierigkeiten führen.

Die teils niedrigen Arzneimittelpreise machen den österreichischen Markt für Hersteller außerdem oftmals unattraktiv. Andere Länder mit höherem Preisniveau werden bei der Belieferung dadurch bevorzugt.

Wir haben in der Apotheke keinen Einfluss auf die Lieferbarkeit von Medikamenten. Wir werden vom pharmazeutischen Großhandel beliefert - hat dieser keine Ware mehr, gelangt es auch nicht in unsere Apotheke.



Wir versuchen in unserer Apotheke gleichwertige Alternativen für Sie zu finden, damit keine Versorgungsengpässe entstehen - was uns in den allermeisten Fällen auch gelingt!



APO-ABC

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

Tabletten:

Lutsch- oder Kautabletten lösen sich im Mund auf, bei ihnen soll der Inhaltsstoff direkt über die Mund- und Rachenschleimhäute aufgenommen werden. Tabletten, die ihren Wirkstoff erst im Magen freisetzen sollen, haben oft eine raue Oberfläche. Sie bestehen aus einem zusammengepressten Pulver, in dem sich der Wirkstoff befindet.

Dragees:

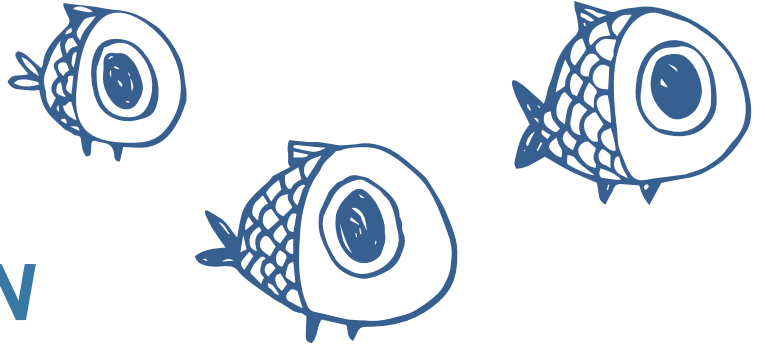
Dragees haben eine zucker- oder wachshaltige Beschichtung und können einfacher geschluckt werden. Außerdem überdeckt die Schicht einen oft unangenehmen Geschmack der Inhaltsstoffe und ist meist magensaftresistent - so wird der Wirkstoff erst im Dünndarm freigesetzt

Kapseln:

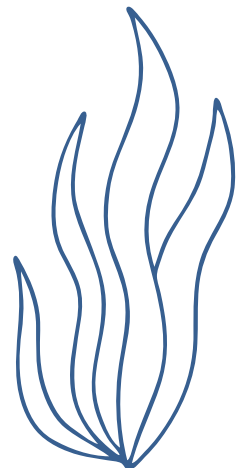
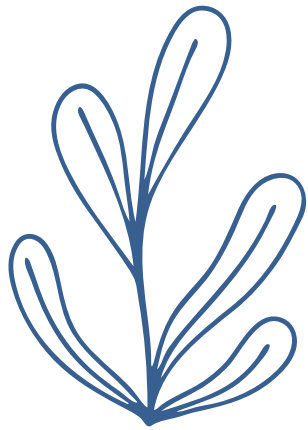
Kapseln bestehen aus einer Kapselhülle (meist aus Gelatine oder Cellulose) und einer Füllung. Meist handelt es sich um Wirkstoffe, die erst im Dünndarm resorbiert werden müssen und bis dorthin eine resistente Schutzhülle benötigen.

OH MEGA!

OMEGA-3-FETTSÄUREN RICHTIG ERKLÄRT



Es gibt es 101 Gründe, warum Omega-3-Fette in einer gesunden Ernährung auftauchen sollten. Denn Omega-3-Fettsäuren benötigen wir ein Leben lang: von der Geburt bis ins hohe Alter. Aber Omega-3-Fettsäuren sind nicht alle gleich. Es ist wichtig zu wissen, welche Formen von Omega-3 am vorteilhaftesten sind.



Die wichtigen Fettsäuren kommen aus zwei Hauptquellen - Pflanzen und Meerestiere. Dabei liefern sie drei verschiedene Arten von Omega-3: EPA, DHA und ALA.

EPA (EICOSAPENTAENSÄURE)

findet sich hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl. Einige Mikroalgen enthalten auch EPA. Ein Teil davon kann in DHA umgewandelt werden.

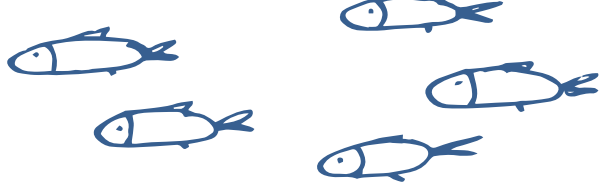
DHA (DOCOSAHEXAENSÄURE)

ist die wichtigste Omega-3-Fettsäure in unserem Körper und struktureller Bestandteil des Gehirns, der Netzhaut der Augen und zahlreicher anderer Körperteile. Sie kommt hauptsächlich in tierischen Produkten wie fettem Fisch und Fischöl vor. Fleisch, Eier und Milchprodukte von Weidetieren enthalten ebenfalls DHA. Vegetarier und Veganer haben oft einen Mangel an DHA und sollten als Ausgleich Mikroalgenpräparate zu sich nehmen.

ALA (ALPHA-LINOLENSÄURE)

ist die häufigste Omega-3-Fettsäure in unserer Ernährung. Der Körper verwendet sie hauptsächlich zur Energiegewinnung. ALA findet sich in Lebensmitteln wie Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Chiasamen, Walnüssen, Hanfsamen und Sojabohnen. Sie kann in die biologisch aktiven Formen von Omega-3, EPA und DHA, umgewandelt werden - allerdings nur zu einem kleinen Teil.





GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sie schützen vor verschiedenen Krankheiten, darunter Brustkrebs, Depressionen, ADHS und entzündlichen Erkrankungen. Omega-3-Fettsäuren haben auch einen Einfluss auf die Herzgesundheit. So verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes und damit der Zellstoffwechselprozesse. In vielen Studien konnte zudem nachgewiesen werden, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Sehkraft auswirkt und ebenso zu einer verbesserten Hirnfunktion beiträgt.

FAKT 1:

Heutzutage leiden 3 von 4 Menschen an einem Omega-3-Mangel. Besonders Menschen aus Ländern, in denen Fisch oder Fischöl nicht traditionell auf dem Speiseplan steht.

IST EINE OMEGA-3-FETTSÄURE BESSER ALS DIE ANDERE?

Leinöl und Fischöl bieten beide gesundheitliche Vorteile. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren und reduzieren die Risikofaktoren für Herzerkrankungen, wie etwa hohen Blutdruck. Aber: Die aus Pflanzen stammende Omega-3-Fettsäure (ALA) muss vom Körper in EPA umgewandelt werden. Dieser Prozess ist sehr ineffizient: Nur etwa 1 % können in eine vom Körper verwendbare Form umgewandelt werden. Zur Veranschaulichung: Nach einer Mahlzeit mit Lachs erhöhen sich die Omega-3-Fettsäuren im Blut gleich für mehrere Tage. Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Walnüssen, Chiasamen, Hanfsamen, Soja (einschließlich Tofu), Seetang und Leinsamen, passieren den Körper in weniger als einem Tag.

FAKT 2:

ALA spielt eine wichtige Rolle in der gesunden Ernährung, kann jedoch DHA und EPA nicht ersetzen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN ALS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Wer keinen Fisch oder andere Nahrungsquellen von Omega-3 isst, sollte zu Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke greifen. So enthalten Fischölpräparate oder Algenöl EPA und DHA. Diese helfen, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, insbesondere wenn Sie kein großer Fan von Meeresfrüchten sind.

FAKT 3:

Omega-3-Fettsäuren können von unserem Körper nicht natürlich produziert werden - wir müssen sie mit unserer Ernährung aufnehmen.

WIE VIEL OMEGA-3 SOLLTE ICH AUFNEHMEN?

Als Richtwert, um einen vorhandenen Omega-3-Mangel auszugleichen, empfiehlt sich eine Aufnahme von 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tag. Der Tagesbedarf an Omega-3 kann sowohl über die Nahrung als auch in Form eines natürlichen Nahrungsergänzungsmittels gedeckt werden.

APOTHEKEN-TIPP



NATÜRLICH REICH AN OMEGA-3-FETTSÄUREN

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft. Das fettlösliche Vitamin E schützt die Lipide vor Oxidation.

OMEGA 3 FISCHÖL

60 KAPSELN

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



ADÉ ZUM STILLEN LEIDEN

Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht



Bestimmte gesundheitliche Themen ignorieren wir gern, weil sie unangenehm sind. Nur lösen sie sich dadurch leider nicht in Luft auf. Das stille Leiden geht weiter. Um Abhilfe zu schaffen, haben die sozialen Medien nun den Schritt für die Gemeinschaft gemacht. Und rücken ohne Scham ins Zentrum, was viele bewegt: Darmprobleme!

WANN HABEN SIE ZUM LETZTEN MAL MIT IHREM BESTEN FREUND ÜBER VERSTOPFUNG GESPROCHEN?

Oder unangenehme Gase? Verstecken Sie Ihren Blähbauch auch unter weiter Kleidung? Wir tun uns schwer, über sogenannte Tabus zu reden. Und genau hier helfen die sozialen Medien: Von Blähungen bis zu Darmbewegungen werden Menschen online immer offener.

MILLIONEN KLICKEN AUF DAS THEMA „DARM“

Seit Influencer das Thema Darmgesundheit öffentlich gemacht haben, boomen damit verwandte Hashtags in den sozialen Medien. So hat es der Hashtag **#GutTok** („Gut“, englisch für Darm) auf TikTok auf mehr als 983 Millionen Aufrufe gebracht. Verwandte Hashtags wie **#hotgirlshavestomachproblems** und **#hotgirlshavestomachissues** erzielen ebenso Millionen von Aufrufen. Diese Offenheit für das Thema schärft das Bewusstsein, dass man erstens mit dem Problem nicht allein ist und es zweitens jeden treffen kann. Gemeinsam für einen Darm ohne Scham.

HAMBURGER „KACKFLUENCERIN“

Karina Spiess (25) ist Influencerin, nennt sich im Netz Kiki und hat zehntausende Fans in den sozialen Medien. Sie ist hübsch, modebewusst, postet Selfies, Urlaubsfotos und Schnappschüsse mit Hund und Freund auf Instagram. Also eine von vielen? Nicht ganz. Denn Katharina spricht offen über ihre Darmprobleme. Sie scheut dabei auch nicht vor expliziter Wortwahl zurück: „Überall wo ich hinkomme, muss ich erstmal scheißen“. Mit dem User teilt sie dabei durchaus peinliche Alltagsmomente - ausgelöst durch ihre Darmprobleme. Die Geschichten sind witzig, zeigen aber dennoch, wie belastet Kiki durch ihren Reizdarm ist. Auf ihrem Instagram-Profil **@kikidoyouloveme** teilt sie ihre sogenannten „Kackgeschichten“ mit mehr als 150.000 Followern. Ziel der Hamburgerin ist es, das Thema Darm zu enttabuisieren.

AUCH FITNESS-STARS LEIDEN

Vielen kennen sie, noch mehr lieben sie: Pamela Reif ist für ihren athletisch geformten Körper und ihre Fitnessvideos weltweit bekannt. Aber auch der Instagram-Star und gefeierte Influencerin hat im Alltag oft mit einem Blähbauch zu kämpfen. Pamela widmet ihren Verdauungsbeschwerden eine ganze Podcastfolge und erzählt, wie ihr eine Stuhluntersuchung geholfen hat.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN WERDEN ENTTABUISIERT

Kathrin Wolter aus Montabaur redet auf Instagram ebenso über das Tabuthema Darmkrankheit. Und teilt ihre Erfahrungen mit Colitis ulcerosa, einer chronischen Darmkrankheit mit Durchfall. Dafür will sie sich nicht schämen und spricht offen über ihre Krankheit. Und hilft so vielen Betroffenen, sich auch Hilfe zu holen und zu verstehen, dass sie nicht allein mit dem Problem sind.

VON DER PEINLICHKEIT ZUR NORMALITÄT

Aber nicht nur in den sozialen Medien lässt sich eine positive Veränderung des Darmthemas beobachten. Auch in den traditionellen Medien bewegt sich etwas. War es einst in Serien wie "Sex and the City" noch eine furchtbare Peinlichkeit, wenn man vor dem Partner pupste, ist es heute Normalität. In modernen TV-Serien wird offen über Verdauungssymptome wie Furzen und Blähungen gesprochen - ohne das Stigma der Peinlichkeit.

MAGEN-DARM-PROBLEME BEI JUGENDLICHEN

Verdauungsprobleme fangen aber nicht erst im Erwachsenenalter an. Auch Teenager leiden darunter - und tun sich mitunter noch schwerer, darüber zu sprechen. So können schulische Ängste stressbedingte Magen-Darm-Symptome auslösen und bereits vorhandene körperliche Störungen wie entzündliche Darmerkrankungen verschlimmern. Auch hier hilft nur eines: Reden, reden, reden.

REDEN WIR ÜBER DINGE, DIE UNS WIRKLICH BEWEGEN

Darmgesundheits-Nahrungsergänzungsmittel boomen heutzutage: Auf den Einkaufslisten der meisten Menschen erscheinen Produkte für die Darmgesundheit fast schon routinemäßig. Denn wer für sein eigenes Wohlbefinden sorgen möchte, fängt beim Darm an.

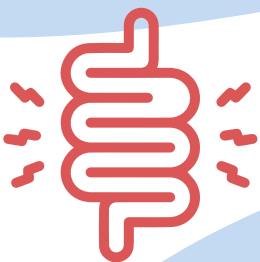
HILFE BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

In unserer Apotheke finden sich zahlreiche effektive Lösungen bei Magen- und Darmproblemen. So tragen Probiotika dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora zu unterstützen und bei einem Reizdarmsyndrom sowie Verdauungsstörungen zu helfen.

FAKTEN

Akute und chronische Magen-Darm-Erkrankungen zeigen sich durch:

- › *Sodbrennen*
- › *Verstopfung*
- › *Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten*
- › *Magenschleimhautentzündung (Gastritis)*
- › *Magengeschwüre*



APOTHEKEN-TIPP



FÜR DIE VERDAUUNG

Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Krämpfe und Völlegefühl machen den meisten von uns gelegentlich zu schaffen und sind nur zum Teil auf die Ernährung zurückzuführen. Häufig ist auch Stress oder Bewegungsmangel zumindest eine Mitursache für Verdauungsprobleme. Erleichterung können verschiedene Substanzen aus dem Pflanzenreich bringen: Flohsamenschalen und Leinsamen enthalten Quellstoffe, die viel Wasser binden und die Darmaktivität anregen. Ätherische Öle aus Anis, Fenchel und Schwarzkümmel lindern Blähungen und beruhigen den Magen-Darm-Trakt. Curcuminoiden unterstützen die Fettverdauung, indem sie den Gallenfluss stimulieren. Calcium, bekannt als Knochenmineral, ist auch für die normale Funktion von Verdauungsenzymen wichtig.

DARMWOHL

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

GELENK- GESUNDHEIT IM WINTER



BEEINFLUSST KALTES WETTER ARTHROSE?

Wenn Sie an Arthrose leiden, ob entzündlich oder nicht, haben Sie wahrscheinlich bemerkt, dass Ihre Gelenke bei kälterem Wetter mürrischer werden - das ist keine Einbildung. Nur warum ist das so?

Unsere Gelenke funktionieren am besten bei gemäßigtem Wetter. Sobald die Temperaturen sinken, wird die sogenannte Synovialflüssigkeit, die wie Motoröl in unseren Gelenken wirkt, eher zu einer Art Schlamm. Eisige Temperaturen erhöhen die Schmerzempfindlichkeit, verlangsamen die Durchblutung und verursachen Muskelkrämpfe. Man spürt die Arthrose stärker.

WIE FÜHLT SICH ARTHROSE AN?

Die Symptome von Arthrose umfassen Schmerzen und Steifheit, Gelenkschäden und Schwellungen. Es gibt aber viele effektive Behandlungen. Als schnelle Hilfe eignen sich Schmerzmittel oder auch homöopathische Präparate aus der Apotheke, die zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen bei Arthrose eingesetzt werden.

TIPPS ZUR BEWÄLTIGUNG VON ARTHROSE-SCHMERZEN IM WINTER

Halten Sie sich warm

Eine großartige Möglichkeit, Gelenkschmerzen in den Wintermonaten zu minimieren, besteht darin, der Kälte auszuweichen und sich warm anzuziehen. Dicke Handschuhe schützen die Hände beim Aufenthalt im Freien. Sind Hüften, Knie und Ellbogen mit zusätzlichen Kleidungsschichten eingepackt, können auch diese Gelenke effektiv vor der Kälte geschützt werden. Nach dem Outdoor-Ausflug helfen Wärmepflaster oder Moor- und Fangopackungen aus der Apotheke. Sie sind leicht daheim anzuwenden und helfen, die Beschwerden zu lindern. Auch die gute alte Wärmflasche leistet hier sinnvolle Dienste.

Gesunde Ernährung

Bestimmte Lebensmittel können das Risiko für Gelenkschmerzen während der Wintersaison erhöhen. Vermieden werden sollten zuckerhaltige, verarbeitete, fettige und frittierte Lebensmittel. Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie fetter Fisch, Nüsse und Samen, können dazu beitragen, eventuelle Entzündungen zu bekämpfen und damit die Gelenkschmerzen zu reduzieren.

Mehr Vitamin D

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel helfen, Arthrose-Schmerzen zu reduzieren. Eines davon ist Vitamin D. In den Wintermonaten steht uns weniger Sonnenlicht zur Verfügung. Die Folge ist ein niedriger Vitamin-D-Spiegel. Dieser wiederum führt dazu, dass Patienten mit Arthrose daraus resultierend stärkere Schmerzen haben. Es lohnt sich, Vitamin D durch ein geeignetes Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke einzunehmen.

Bewegung ist das A und O

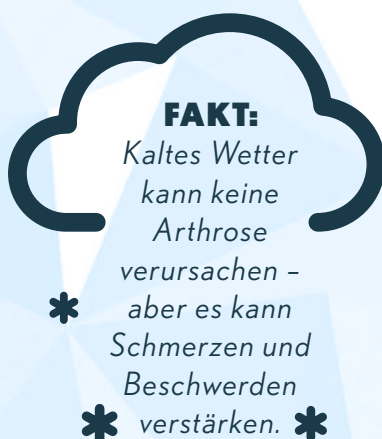
Körperliche Aktivität ist eine der besten Möglichkeiten, Arthrose zu bewältigen. Bewegung steigert nicht nur die körpereigene Energie, sondern erhöht auch die Stärke und Flexibilität, um dadurch schmerzhaft Symptome zu minimieren. Ideal sind 150 Minuten pro Woche mit niedrigintensiver aerober Aktivität. Dazu gehören zügiges Gehen, Wassergymnastik und Radfahren.

Gesundes Gewicht

Wer es schafft, ein gesundes Gewicht zu halten, kann allein dadurch schon Schmerzen und Steifheit reduzieren. Schließlich wird durch das Tragen von mehr Gewicht mehr Druck auf die Knochen und Gewebe ausgeübt. Arthrose ist besonders schmerzhaft in Gelenken, die Gewicht tragen, wie Knie, Hüften und Wirbelsäule.

Krankengymnastik

Manchmal ist es nicht einfach, sich immer zum Rausgehen und damit zur Bewegung zu motivieren. Wer Probleme damit hat, sollte es mit Physiotherapie-Terminen versuchen. Krankengymnastik lässt sich gut im Winter in Angriff nehmen. So lernt man auch die korrekte Ausführung der passenden Übungen, die man dann zu Hause eigenständig weiterführen kann.



APOTHEKEN-TIPP



FÜR DIE GELENKSFUNKTION

Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und Kollagenfasern sowie der Gelenksflüssigkeit erforderlich sind. Für Gesunderhaltung, reibungslose Bewegung und Stoßdämpfung: Glucosamin und Chondroitin. Für den körpereigenen Knorpelaufbau: MSM (biologisch gut verwertbarer Schwefel). Für Stoßdämpfung und Schmierung: Hyaluronsäure mit hoher Wasserbindungskapazität. Auch Vitamin C leistet einen Beitrag zur normalen Knorpelfunktion, Mangan unterstützt die Bindegewebsbildung und gemeinsam mit Vitamin D3 die Erhaltung gesunder Knochen.

GELENKFIT

60 KAPSELN

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

mürrisch	linker Nebenfluss der Donau	eine Pflanze versetzen	Wiedereingliederung Kranker (Kurzwort)	Stimmzettelbehälter	die Ackerkrume lockern	natürlicher Kopfschmuck	halb...mittel... (Musik)	Lärm, großes Aufsehen (ugs.)	Turngerät	ein Erdteil	Affe, Weißhandgibbon	Sand-, Schneehäufung
↳			11		Landstreitkräfte			ein Osteuropäer				
Gebetschlusswort				Hauptstadt der Steiermark			schweiz. Ferienort in Graubünden					US-Nachrichtensender (Abk.)
griechische Göttin					himmelblaue Farbe			Zauberin (griech. Mythologie)				
Riesenschlange				Futterpflanze	römischer Kaiser		Lachsforelle		5	jedoch, hingegen		englische Prinzessin
Kernfrucht	sich frech und beleidigend äußern		innerster Teil unseres Planeten					Roman von Emile Zola				
↳			10					Weltmeer	aus Ängstlichkeit zögern		Knoblauchsoße	
nordische Währungseinheit											7	
dt. Kinderbuchautor (Michael)								Opernsologesang				
sich in einen Text vertiefen		unmittelbar zuvor		Stadt in Süditalien				Schöpfelöffel		kaum hörbar, fast lautlos		Himmelswesen
↳		4										
offener Güterwagen								Wort der Ablehnung				
deutsche Popsängerin								große Warenausstellung	eine der Gezeiten		Werbeschlagnwort	
ein Europäer	Sammlung von Schriftstücken		Zensur								3	
↳					prüfen, erproben	spanische Baleareninsel	Fest-, Tanzraum	ein Tierkreiszeichen	Ausruf der Verwunderung	Miterfinder des Telefons		
fleischiger Pflanzenteil	9					Hafen des antiken Rom				hinderlich, lästig	dickflüssige Getreidepeise	besitzanzeigendes Fürwort
wohlgenährt, korpulent		augenblickliche Stimmung		Kreuzesinschrift	Frau Abrahams im A. T.		Handlanger					
↳						einige			8	französisch: Wasser		
wahrnehmen, fühlen	knie-langer Anorak		Stockwerk	Ringel-, Saugwurm			Klavierteil; Druckhebel		Bundesstaat der USA			
↳						6	das Paradies	Arbeitsgruppe; Mannschaft			Ton, Geräusch	Laubbaum
Vorsilbe: gegen (griech.)	1			landwirtschaftliches Anwesen	annähernd, ungefähr			chem. Element, Seltenmetall	europäischer Strom			eine Zahl
↳				franz. Schriftsteller (André)			Lärmgerät					
Harnstoff (lateinisch)		Kuhantilope			Feldertrag				Zweikampf		2	
Ab-schieds-gruß				Rock-sängerin: ... Turner			metallhaltiges Mineral			Schlechtwetterzone		



Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

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

Die Lösungen von
Schwedenrätsel & Sudoku
finden Sie online unter
[www.aponovum.com/
loesungen](http://www.aponovum.com/loesungen)



Sudoku

Leicht

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

Schwer

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

Warum fühlen wir uns abends kränker?

Kennen Sie das? Trotz Erkältung sind sie einigermaßen gut durch den Tag gekommen - haben Meetings überstanden, Listen abgearbeitet, die Kinder aus der Schule abgeholt und am Nachmittag noch „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Aber dann kommt der Abend, kommt die Ruhe und dann schlägt die Erkältung so richtig durch. Aber warum ist das so?

Die Antwort liegt in unseren zirkadianen Rhythmen. Abends steigt die Aktivität unseres Immunsystems an. Damit sind auch einige der Moleküle, die Entzündungen verursachen, aktiver und damit einhergehend Entzündungen und Schmerzen schlimmer. Aber auch noch ein zweiter Grund kommt zum Tragen: Je weiter wir in den Tag hineingehen, desto müder und damit auch kränker fühlen wir uns.

Schlafentzug als weitere Ursache

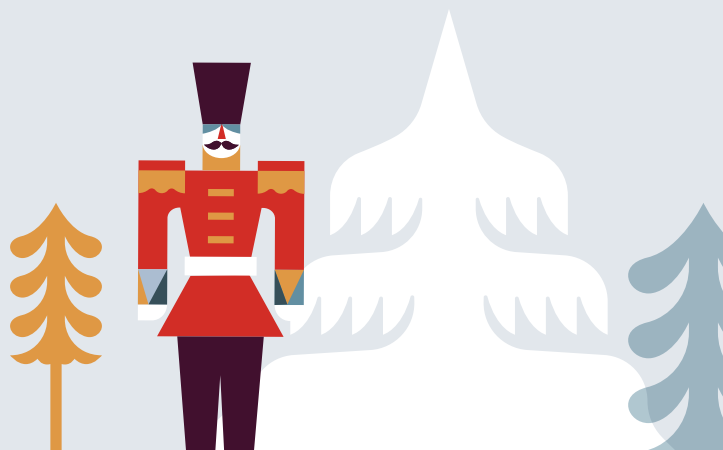
Wer erkältet ist, schläft weniger und schlechter. Auch das ist mit der Schmerzempfindung verknüpft und verstärkt Schmerzen. Wenn wir morgens aufwachen, steigt das Level des Stresshormons Cortisol an. Während der Nacht ist es niedrig, wir fühlen uns müder, haben keine Energie und spüren Schmerzen im Körper umso intensiver.

Gibt es bestimmte Symptome, die nachts schlimmer werden?

Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen, Erkältungen und Grippe gehören zu den Erkrankungen, die abends zu einer Verschlimmerung der Symptome führen können. Die liegende Position im Bett verstärkt einige Atemwegssymptome. Im Liegen tropft das Sekret aus den Nebenhöhlen in den Rachen hinunter, was dann wiederum Husten auslöst.

Die Lösung zur Linderung

Die Einnahme von Medikamenten vor dem Schlafengehen kann Symptome lindern. Diese enthalten abschwellende oder antihistaminische Wirkstoffe, die dazu beitragen können, Sekrete auszutrocknen und ermöglichen es, dass man besser und erholsamer schlafen kann.





INFO

Hätten Sie es gewusst?

Wie Schmerzmittel schneller wirken

Haben Sie schon einmal davon gehört, dass Schmerzmittel besser wirken, wenn man sich nach der Einnahme auf die rechte Seite legt? Klingt ein wenig verrückt, oder? Entspricht aber der Wahrheit. Wir klären auf, warum das so ist.

Die Körper-Asymmetrie entscheidet

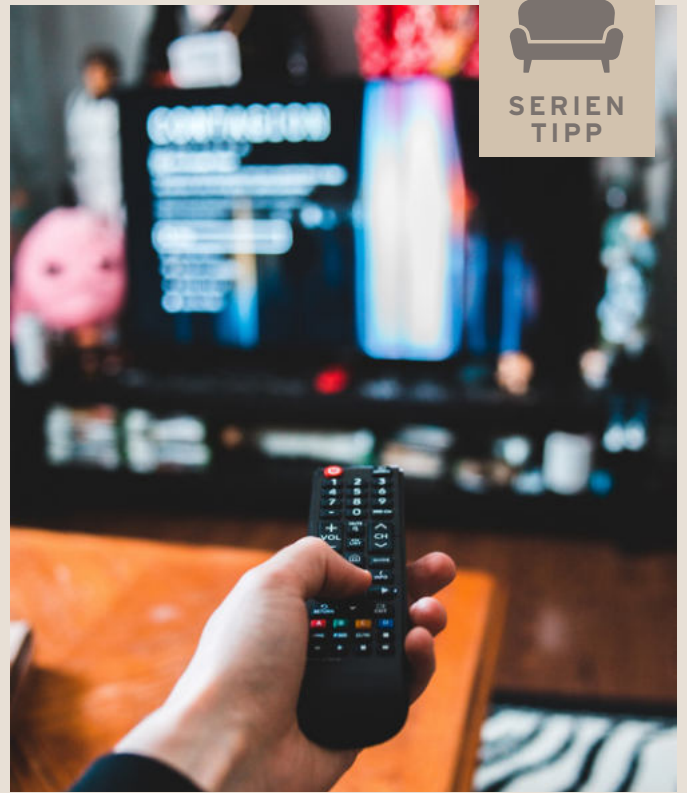
Die meisten Schmerzmittel oder auch andere Pillen beginnen erst zu wirken, wenn der Magen ihren Inhalt in den Darm ausstößt. Je näher eine Pille also am unteren Teil des Magens landet, desto schneller beginnt sie sich aufzulösen und ihren Inhalt durch den Zwölffingerdarm zu entleeren. Die Körperhaltung nach der Einnahme von Schmerzmitteln ist also sowohl wegen der Schwerkraft als auch wegen der natürlichen Asymmetrie des Magens entscheidend.

Warum die linke Seite langsamer ist

Legt man sich nach der Einnahme von Tabletten auf die linke Seite, landen die Medikamente im oberen Teil des Magens und brauchen am längsten, um sich aufzulösen und in den Darm zu gelangen.

Interessante Fakten:

- Legt man sich nach der Einnahme der Pillen auf die rechte Seite, ist die Auflösung der Medikamente zwei- bis dreimal schneller als in aufrechter Haltung.
- Legt man sich auf die linke Seite, ist die Zeitspanne bis zur Wirkung der Medikamente am längsten.
- Eine Studie zeigte: Zehn Minuten Wirkzeit auf der rechten Seite, dreiundzwanzig Minuten Wirkzeit wenn man steht und über hundert Minuten bis das Schmerzmittel wirkt, wenn man auf der linken Seite liegt.



SERIEN
TIPP

Erkältet und daheim?

Diese Serien helfen gegen Kranksein

Schon als Kinder liebten wir das Privileg, dass man, wenn man krank ist, den ganzen Tag auf der Couch liegen und fernsehen darf. Dick eingepackt, mit der Daunendecke, Tee am Tisch und den Taschentüchern samt Fernbedienung in der Hand. Aber egal wie alt man ist: die Genesung schreitet eindeutig schneller voran, wenn man sich fernsehend erholen darf.

Wir haben eine Liste mit Wohlfühl-Serien und Filmen erstellt, um Körper und Geist auf positive Weise anzuregen. Wir wünschen gute (Fernseh-)Genesung!

Fesselnde Serien:

- Grace & Frankie (Netflix)
- The Kominsky Method (Netflix)
- Ragnarök (Netflix)
- Die Durrells - Ein Familien-Abenteuer auf Korfu (Amazon Prime)
- Jane The Virgin (Netflix)
- Downton Abby (Amazon Prime)
- Haus des Geldes (Netflix)
- Vikings: Valhalla (Netflix)

Liebhaber-Filme:

- Julie and Julia
- Little Miss Sunshine
- Tatsächlich... Liebe
- My Big Fat Greek Wedding

PIKANTE KOHLROULADEN



@corinna.schober



www.deliciouslyveggie.com

REZEPT VON
**CORINNA
SCHOBER**
deliciouslyveggie

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- › 200 g Quinoa
- › 8 große Wirsingblätter
- › 2 Karotten
- › 1 Zwiebel
- › 1 Stück Ingwer (1 cm lang)
- › 3 Knoblauchzehen
- › 1 rote Paprika
- › 150 g geräucherter Tofu
- › 4 EL ÖL
- › 3 EL Tomatenmark
- › 2 EL Sojasauce
- › Salz, Pfeffer

© Gräfe und Unzer / Coco Lang

1.

Quinoa heiß abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Wirsingblätter waschen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. Tofu zerbröckeln, beiseite stellen. Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

2.

Backofen auf 200° vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin

glasig dünsten. Knoblauch, Paprika, Karotten und Ingwer hinzufügen und 10 Min. unter Rühren braten. In einer Schüssel Quinoa mit Tomatenmark, Gemüse, Tofu, Sojasauce, Salz und Pfeffer mischen.

3.

Wirsingblätter jeweils mit ca. 4 EL Füllung füllen und aufrollen. Einen ofenfesten Topf mit Deckel fetten. Rouladen einschichten mit übrigem Öl (2 EL) bestreichen. Deckel auflegen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Deckel abnehmen und in weiteren 10 Min. fertig garen.



KOCHBUCH

HERZHAFT VEGAN
... macht satt und glücklich

Weitere Bücher von Corinna („Vegan Backen“, „Vegane One Pot Meals“ usw.) finden Sie hier:





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