



JAUNTAL-APOTHEKE

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Miträtself
& Urlaub
gewinnen



FRÜHLING 2022

WENN TELLER WACHSEN

Unser Essverhalten im Wandel

HALLO FRÜHLING

6 Hautpflege-Tipps für strahlende Haut

LONG COVID

Chronische Müdigkeit als Folgeerkrankung

APOTHEKENMAGAZIN
INHALT

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

endlich hält der Frühling Einzug und die Tage werden länger. Jetzt ist die besondere Zeit des Jahres gekommen, in der sich in uns die Vorfreude nach den warmen Monaten des Jahres regt. Das wärmere Wetter steigert unser Wohlbefinden und eignet sich wunderbar für Erkundungstouren, Spaziergänge oder ein Picknick im Freien.

Aber nicht alle Menschen können das Frühjahr unbeschwert genießen. Sie kommen nicht in Schwung, fühlen sich schlapp und müde. Andere wiederum sind gereizt und unkonzentriert. Nicht nur die Frühjahrsmüdigkeit ist es, die auf das Gemüt schlägt. Auch die andauernde Pandemie, Long-Covid Symptome und eintretende Allergien machen uns zu schaffen.

Deswegen ist es jetzt höchste Zeit für den großen „Frühjahrsputz“. Mit ihm gewinnen wir das zurück, was wir in dieser Pandemie aus den Augen verloren haben: ein Gefühl der Ruhe und der Klarheit, und allem voran, ein Gefühl für uns selbst. Rücken wir uns in diesem Frühjahr also in den Mittelpunkt.

PS: Ein Tipp für jene, die unter Schlafstörungen oder psychischen Störungen leiden: Versuchen Sie es einmal mit einem Waldbad! Zwischen den Bäumen inmitten zwitschernder Vögel finden gestresste Menschen zu sich selbst. Wer Natur in seinen Alltag integriert, hält Körper und Seele gesund.

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

Impressum:
APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN
Camu Camu Media GmbH
Nonntaler Hauptstraße 68,
5020 Salzburg, Österreich
M: apocomm@camucamu.media
www.apocomm.at
Fotocredit: adobestock, Mrs Flury Favorites,
Das Alpenhaus Kaprun

4

Wenn Teller wachsen

Unser Essverhalten im Wandel

8

Bussi Baby

Was wir schon immer übers Küssen wissen wollten

10

Wenn der Apfel mit der Birke

Wie Kreuzallergien entstehen

12

Hallo Frühling

6 Hautpflege-Tipps für strahlende Haut

14

Fitnessrends 2022

Hula-Hoop oder Stroller Fitness - wir haben für Sie getestet

16

Pro-Aging

Die guten Seiten des Alterns!

18

Long Covid

Chronische Müdigkeit als Folgeerkrankung

20

Geh dich frei!

Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

22

Rezept

Cremige Polenta mit Spargel-Gemüse

WIEDER- VERBINDUNG

MENTAL
TIPP

In schwierigen oder hektischen Zeiten neigen wir (auch ich) manchmal dazu, unsere Verbindung zu verlieren, ohne es überhaupt zu merken. Nicht unbedingt zu anderen Menschen, sondern zu uns selbst. Wenn du bemerkst, dass deine psychische Gesundheit nachlässt oder du einfach abschaltest, kannst und solltest du dir die Zeit nehmen, um dich wieder zu verbinden.

Oft reicht schon eine kleine Sache aus, um zur Ruhe zu kommen. Das muss nicht unbedingt Stillsitzen, Meditieren oder Beten sein. Vielleicht ist deine Sache eine heiße Dusche, ein Spaziergang in der Natur, eine SMS an einen geliebten Menschen, das Sitzen am Wasser oder einfach für einige Zeit langsam zu atmen. Deine eine Sache kann im Grunde alles sein, was deinen Geist beruhigt und dein Herz besänftigt.

Und je präsenter du im Moment bist, desto mehr wirst du die kleinen Dinge zu schätzen wissen und deine Freude wiederfinden. Vielleicht genügt es für dich schon, jeden Schluck deines Kaffees zu genießen, dem Vogelgezwitscher vor deinem Fenster zu lauschen oder mit jemandem ehrlich über deine Gefühle zu sprechen, um dich an die Schönheit des Lebens und deinen eigenen Sinn darin zu erinnern.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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





WENN TELLER WACHSEN



Schnitzel, die den Teller verschwinden lassen, Pizzen von der Größe eines Wagenrades oder aufgetürmtes Eis in der Waffel, das dem Himalaya Konkurrenz macht. Wissen wir eigentlich heute noch, was eine „normale“ Portionsgröße ist? Oder haben wir das in Zeiten von „All you can eat“-Buffets und XXL-Getränken längst verlernt?

Unser Essverhalten im Wandel

WAS EINMAL AUF DEM TELLER LIEGT ...

... wird meistens auch gegessen. Das ist leider nur allzu oft wahr. Und aufgeessen wird alles, unabhängig davon, wie groß die Portion ist und der Hunger war. Damit lassen wir nicht unser Sättigungsgefühl darüber entscheiden, wann wir aufhören zu essen, sondern das Auge. Erst wenn der Teller leer ist, beenden wir die Nahrungsaufnahme. Das Maß der Dinge scheint verloren.

HABEN WIR DAS MASS VERLOREN?

Der Konsum von stets übermäßig großen Portionen führt unweigerlich zu Übergewicht. Wer auf seine Figur und Gesundheit achten will, muss daher nach dem Motto „weniger ist mehr“ leben und normale Portionsgrößen essen. Aber genau hier wurzelt das Problem: Was genau ist denn eine „übermäßig große Portion“ und was eine „normale“?

RIESIGES EIS MIT GESCHICHTE

Kennen Sie Thomas Jefferson? Er war nicht nur einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten, der dritte amerikanische Präsident und hauptsächlich Verfasser der Unabhängigkeitserklärung. Er hat auch das erste Eiscrème-Rezept Amerikas geschrieben. Möchte man dieses nach Originalrezeptur heute noch auf dem Mount Rushmore-Gelände genießen, wird einem eine riesige Portion in die Hand gedrückt. Diese „Normalportion“ entspricht circa vier Kugeln an Eis, wie wir sie hier kennen.

GROSS = COOL?

Ist das so, weil in den USA schon immer alles größer war? Die Antwort ist: Nein! Denn auch hierzulande werden die Portionen stets umfangreicher. Nicht nur in den Restaurants und bei den Menüs zum Mitnehmen, sondern auch in Kochbüchern werden die Zutaten-Angaben der Rezepte immer größer. Diese Bewegung

ist besorgniserregend: Schon Kinder und Jugendliche empfinden riesige Portionen längst als lässig und cool - mit gewichtigen Folgen.

PORTIONSGRÖSSEN STIMMEN NICHT!

Laut einer Umfrage von den Verbraucherzentralen stimmen die freiwilligen Portionsangaben der Hersteller häufig nicht mit unseren Essgewohnheiten überein. Wir essen meist mehr als die Menge, die als Portion auf den Verpackungen angegeben ist. Denn tatsächliche Portionen sind oft doppelt so groß, wie die angegebene Menge auf den Verpackungen. Warum das so ist? Die zu klein angegebenen Portionen suggerieren geringere Zucker- und Fettwerte. So tendiert man dazu, mehr davon zu essen.

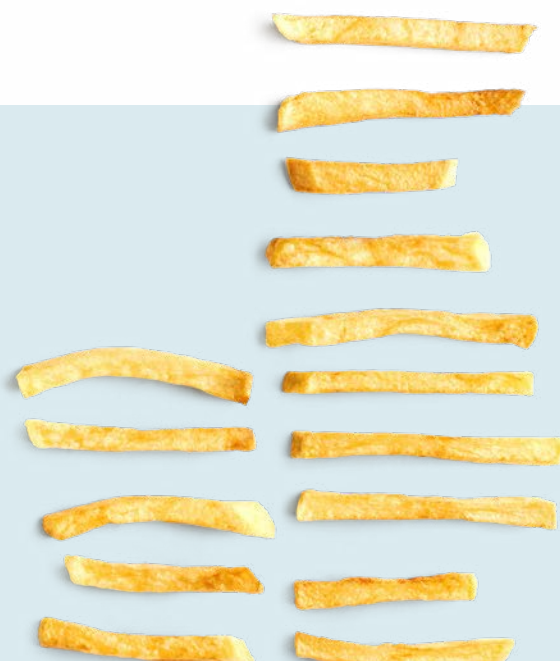
„PI MAL DAUMEN“-SYSTEM

Wie aber weiß man, ob eine Portion „normal“ groß ist? Die Antwort dafür ist ein System, das so einfach wie genial ist. Es ist die eigene Hand! Was in eine Hand passt, ist in der Regel eine normale Portion. Nachdem sich die Größen der Hände je nach Körpergröße unterscheiden, passt sich damit auch die Portionsgröße individuell an. Bei Gemüse nimmt man zwei Hände, um eine normale Por-

tion abzumessen. Mit diesem einfachen System kann man schnell beurteilen, ob das, was auf dem Teller liegt, möglicherweise zu viel ist. Isst man nach diesem System, hat es eine positive Hebelwirkung auf das tägliche Essverhalten.

DER TELLER-TRICK

Experimente zeigten, dass Menschen meist versuchen, das aufzuessen, was sie auf dem Teller haben. Deswegen hilft die Verwendung kleinerer Teller. Denn weniger Essen sieht auf einem kleineren Teller einfach nach mehr aus. Und man kann nicht so viel drauf schöpfen. Daneben helfen auch Produkte zur Regulierung des Blutzuckerspiegels aus der Apotheke, die den Stoffwechsel angekurbeln. Das Abnehmen oder auch Gewicht halten fällt leichter. Auch Produkte zur Regulierung der Darmbakterien können sehr hilfreich sein. Sie nehmen Einfluss auf die Verwertung der Nahrung und können den Darm auf ein gesundes Gleichgewicht programmieren.



SCHON GEWUSST?

Die Standardportion einer führenden Fastfood-Kette (Pommes frites, Hamburger und Getränk) hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt!

Zucker senken-Kilos verlieren

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

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

Hauptursache für Übergewicht

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

Keinen Zucker zuführen

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

Erfolgreich abnehmen

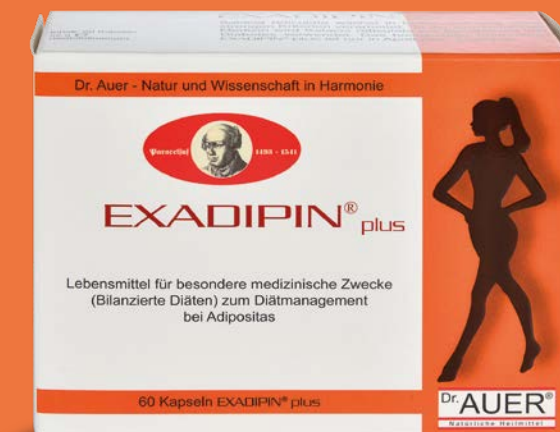
Mit Exadipin plus konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt ohne Nebeneffekte

www.exadipin.com

Erhältlich in Ihrer Apotheke





Was wir schon immer übers Küssen wissen wollten

Wir küssen aus den unterschiedlichsten Gründen: aufgrund der Liebe, des Glücks, zur Begrüßung oder zum Abschied. Und manchmal auch nur fürs gute Gefühl. Denn die Wohlfühlhormone Dopamin, Oxytocin und Serotonin bringen beim Küssen alle Lustzentren unseres Gehirns zum Leuchten. Busseln wir deswegen so gern? Und kann man sich dabei mit Lippenherpes anstecken?

ES IST WIE EINE SUCHT ...

... man kann nicht genug davon bekommen: Wenn man sich verliebt, möchte man einfach nur küssen. Dabei wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Man fühlt sich schwindlig und euphorisch.

AKT MIT EIGENART

Dass sich Küssen so gut anfühlt, verdanken wir den vielen Nervenenden in unseren Lippen. Wobei der Akt des Küssens schon ein wenig seltsam ist: Da drückt man seine eigenen Lippen auf die des Anderen, und in einigen Fällen tauscht man dabei sogar Speichel aus. Es gibt viele Theorien darüber, wie das Küssen entstanden ist und warum wir es eigentlich tun.

UND DANN KAM DAS OXYTOCIN

Die Geister scheiden sich darüber, ob Küssen ein erlerntes oder instinktives Verhalten ist. Denn circa 10 % der Menschen küssen überhaupt nicht. Aber egal, ob wir die Art des Kusses der Natur oder der Erziehung verdanken, erstaunliche 90 % der Weltbevölkerung praktizieren ihn!

BINDUNGSFREUDE

Küssen löst eine chemische Reaktion im Gehirn aus und unter anderem wird Oxytocin ausgeschüttet. Dieses „Liebeshormon“ ruft Gefühle der Zuneigung und Verbundenheit hervor. Studien zeigen, dass das Vorhandensein von

Oxytocin besonders wichtig für die Monogamie von Männern in Bezug auf die Partnerin ist. Frauen erleben einen wahren Oxytocin-Sturm während der Geburt und des Stillens. Dies trägt zur Mutter-Kind-Bindung bei.

KÜSS MICH UND ICH SAG DIR, OB ICH DICH WILL!

Paare in Langzeitbeziehungen, die sich häufig küsst, berichten über eine höhere Beziehungszufriedenheit. Andere Untersuchungen zeigen, dass Frauen beim Küssen einen potenziellen Partner einschätzen können. Sie gaben an, dass sie weniger geneigt sind, mit jemandem Sex zu haben, wenn er nicht gut küssen kann.

KANN MAN HERPES BEIM KÜSSEN BEKOMMEN?

Ja, man kann sich beim Küssen mit Lippenherpes anstecken. Oralherpes (HSV-1) wird in der Regel durch einen Kuss übertragen. Hat eine Person das Virus in sich, kann es durch Haut-zu-Haut-Kontakt übertragen werden. Der Kontakt selbst passiert dabei über Lippenbläschen, Speichel oder den Oberflächen im und um den Mund.

ANSTECKUNG AUCH OHNE AKTIVEN AUSBRUCH

Man muss aus Angst, sich anzustecken, dem Küssen aber nicht sofort abschwören. Das Risiko einer Übertragung ist höher, wenn sichtbare Wunden oder Blasen vorhanden sind. Eine Ansteckung ist aber auch möglich, wenn keine Symptome vorhanden sind.

IST EIN WANGENKUSS UNGEFÄHRLICH?

Die Art des Kusses hat keinen Einfluss auf eine Übertragung des Virus. Egal ob Zungenkuss, ein Küsschen auf die Wange und oder jede andere Art von Kuss - Herpes kann dabei immer übertragen werden.

WAS TUN BEI LIPPENHERPES?

Manche bemerken ein Kribbeln, Brennen oder Jucken bevor die Bläschen auftreten. Zur Behandlung der Symptome

eignen sich rezeptfreie antivirale Medikamente aus der Apotheke. Sie helfen, die Schwere und Häufigkeit der Symptome zu verringern. Bei einem aktiven Ausbruch sollte man einen eigenen Lippenstift, Zahnbürste, Gabel etc. nutzen und direkten Hautkontakt vermeiden.

HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

5 Fun Facts rund ums Küssen

1. Beim Küssen werden 34 verschiedene Gesichtsmuskeln beansprucht. Pro Minute Küssen verbrennt man zwei bis drei Kalorien.
2. Das wohl berühmteste Gemälde, das einen Kuss zeigt, hat der österreichische Maler Gustav Klimt gezeichnet. „Der Kuss“ entstand 1907.
3. Ein Wangenkuss heißt im Knigge „Akkolade“.
4. Der längste Kuss dauerte laut dem Guinness Buch der Rekorde 58 Stunden, 35 Minuten und 58 Sekunden.
5. In Frankreich sind Küsse auf Bahnübergängen verboten.

easypharm
a NEURAXPHARM company



**FIEBERBLASEN?
SCHNELL WEG DAMIT!**

- **Stoppt** die Virusausbreitung
- **Verkürzt** die Heildauer bei richtigem Einsatz
- Anwendung **ab den ersten Anzeichen** (Jucken, Kribbeln, Brennen)

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

www.easypharm.at

WENN DER APFEL MIT DER BIRKE



Wie Kreuzallergien entstehen

Allergien sind zur Volkskrankheit geworden. Jahr für Jahr bestätigen Studien aus dem In- und Ausland die beunruhigende Prognose: Allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Bei Kindern gehören sie mittlerweile zu den häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. Und ein Ende scheint nicht in Sicht.

UNSER IMMUNSYSTEM IST EIN RÄTSEL

Wissenschaftler aus aller Welt versuchen, dem Geheimnis unseres Immunsystems auf die Spur zu kommen. Es gilt herauszufinden, warum es bei Allergien fehlerhaft reagiert. Bisher konnte man die genauen Ursachen von Allergien aber noch nicht ergründen.

HEILENDE THERAPIEN FEHLEN

Daraus lässt sich auch schließen, dass es noch keine vollständig wirksame Therapie gibt, die eine Allergie heilen könnte. Aber es gibt Medikamente, welche die Symptome und Begleiterscheinungen der Allergie lindern und zum Abklingen bringen. Auch entsprechende Verhaltensweisen und Vorbeugungsmaßnahmen erlauben es, die allergischen Reaktionen weitestgehend zu kontrollieren.

ABER WAS GENAU IST EINE ALLERGIE?

Unser Körper reagiert allergisch auf Giftstoffe, aber auch auf scheinbar harmlose und natürliche Substanzen, wie Pollen oder Tierhaare. Das Immunsystem unterscheidet dabei in körpereigene und körperfremde Stoffe. Selbst harmlose körperfremde Stoffe, wie Antigene, erkennt es normalerweise problemlos. Denn schon bei unserer Geburt sind wir gegen einige Fremdstoffe immun. Zusätzliche Immunität entwickeln wir im Laufe unseres Lebens gegen Antigene, mit denen wir in

Berührung kommen. Bei einer Allergie aber, stuft das Immunsystem auf einmal ungefährliche Substanzen als gefährlich ein und es werden zu viele Antikörper gebildet.

DER PROZESS DER ALLERGIE IM KÖRPER

Nach dieser Einstufung vom Immunsystem werden im Körper Substanzen, wie Histamin, freigesetzt. Allergische Symptome entstehen. Bereits kleine Mengen eines Allergens können zu heftigen Reaktionen in Form von Niesanfällen, rinnender Nase, Bindehautreizung und Hautausschlägen auftreten.

WENN DER KÖRPER APFEL UND BIRKE VERWECHSELT

Bis zu 60 % der Nahrungsmittelallergien im Erwachsenenalter treten im Zusammenhang mit einer Pollen- oder Milbenallergie auf. Oft kommt es dabei zu einer Kreuzreaktion von einer Birkenpollenallergie, auf die eine Apfelallergie folgt. Aber wie kommt es dazu? Bei einer Apfelallergie verwechselt unser Immunsystem eigentlich nur zwei sich sehr ähnelnde Substanzen. Das Immunsystem hält winzige Apfelbestandteile fälschlicherweise für eine allergieverursachende Substanz in Birkenpollen. Denn auch Äpfel enthalten Pflanzen-Stress-Proteine, die sie gegen Schadstoffe schützen. Das Immunsystem erkennt aber nur die Bindungsstelle, dabei ist es egal, ob sich diese auf dem Pollen befindet oder im Apfel sitzt. Die Kreuzallergie entsteht.

BEISPIELE FÜR KREUZALLERGIE-FORMEN:

- › Bei einer Allergie gegen Baumpollen kommt es oft zu Steinfrucht- oder Nussallergien als Kreuzreaktion.
- › Haselnuss, Sellerie und/oder Steinobst können eine Kreuzallergie auf Birkenpollen verursachen.
- › Gräserpollen-Allergiker vertragen oft keine Erdnüsse und Hülsenfrüchte oder entwickeln eine Tomaten- oder Getreideallergie.
- › Generell folgt auf eine Pollenallergie oft eine Allergie auf pflanzliche Lebensmittel (z. B. Obstallergie).

VON DER PRÄVENTION ZUR SYMPTOMBEKÄMPFUNG

So sehr wir uns auf das Frühjahr gefreut haben: Für Menschen, die unter schweren Allergien leiden, hält sich die Freude über diese Jahreszeit in Grenzen. Denn mit der Wärme und dem Aufblühen der Pflanzen nimmt auch die Pollenbelastung zu. Zur Vorbeugung hilft das pflanzliche Extrakt der **Tragantwurzel**. Eingenommen als Saft oder Kapseln wird die Allergieempfindlichkeit abgemildert. Die traditionelle Chinesische Medizin verwendet die Tragantwurzel seit Jahrhunderten gegen Pollenallergien.



FÜR AKUTE HILFE GEGEN STARKE ALLERGIESYMPTOME WIE NIESEN, JUCKEN, RÖTUNGEN UND DIE TROPFENDE NASE SORGEN DIE WIRKSTOFFE DES SPEZIALEXTRAKTS DER TRAGANTHWURZEL.

PACK DIE ALLERGIE AN DER WURZEL!

Mit der Kraft der Tragantwurzel

- Senkt die Allergie-Empfindlichkeit
- Reduziert die Allergie-Symptome
- Behandelt die Ursache
- Ermüdet nicht

Lectranal
UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM WÄHREND DER ALLERGIESEASON
INTENS

Lectranal
UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM WÄHREND DER ALLERGIESEASON
JUNIOR

Zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis (Heuschnupfen)
Enthält Lectalin®-Extrakt aus Astragalus membranaceus
30 Kapseln

Zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis (Heuschnupfen)
Enthält Lectalin®-Extrakt aus Astragalus membranaceus
100 ml

Nr. 1
Pflanzliches Allergiemittel

ANWENDERSTUDIE DER WIRKUNG KLINISCH BELEGT MED UNI WIEN

HALLO FRÜHLING

6 HAUTPFLEGE-TIPPS FÜR STRAHLENDE HAUT

Eine gesund aussehende Haut gilt als äußeres Spiegelbild eines gesunden Inneren. Unsere Haut hat aber saisonal unterschiedliche Pflegebedürfnisse. Die Pflegeprodukte aus dem Winter sind unserer Haut im Frühling zu intensiv. Jetzt braucht es ein Plus an Feuchtigkeit. Auch das Tragen von FFP2-Masken verlangt unserer Gesichtshaut einiges ab. Zeit also, die Hautpflege neu abzustimmen. Wir haben die idealen Pflegetipps!

1. TIPP: HAUTPFLEGE ANPASSEN

Mit den steigenden Temperaturen normalisiert sich auch wieder unsere natürliche Talgproduktion. Daher reichen jetzt leichte Tagescremes, statt der winterlich-fetteichen Varianten. Nur bei trockener Haut ist auch im Frühling eine reichhaltigere Pflege notwendig.

SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Schon Großmutter wusste es, wenn sie uns Buttermilch hinstellte und meinte, dass sie schön macht. Im Frühling liefern frisches Obst und Gemüse wichtige Vitamine und Mineralien. Zusammen mit ausreichend Flüssigkeit, wie Wasser, erhalten die Zellen auch von innen genügend Feuchtigkeit. Denn

wer wirklich etwas für seine Haut tun möchte, darf nicht nur außen schmieren, sondern muss auch von innen, mit gesunder Ernährung, mithelfen:

2. TIPP: VITAMIN C FÜR MEHR ELASTIZITÄT

Aufgrund des hohen Vitamin C-Gehalts unterstützen **Paprika, Brokkoli, Tomaten** und **Beeren** die Kollagenproduktion, und damit die Elastizität der Haut.

3. TIPP: VITAMIN E REPARIERT DIE HAUT

Vitamin E heilt Hautprobleme von innen heraus. Es kann in Form von **Nahrungsergänzungsmitteln** aus der Apotheke oder durch **Avocados** und **Olivöl** eingenommen werden. Gerade die Avocado ist mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin E ein wahres Superfood für die Haut. Ob als Püree auf Toast, als Hauptzutat in Guacamole oder verwendet als Gesichtsmaske: Avocado wirkt von innen und außen.

JUCKREIZ BEI POLLENFLUG

Der Frühling erfreut uns mit seinen Sonnenstrahlen und blühenden Wiesen und Wäldern. Doch nicht nur die Natur blüht im Frühling auf. Viele Neurodermitis-Patienten reagieren auf den Pollenflug mit Ekzem-Schüben. Durch regelmäßiges Eincremen können besonders Allergiker ihre Hautbarriere aufbauen und stärken. **Achtung:** Auch wenn Sie starkes Jucken verspüren, versuchen Sie nicht zu kratzen und verwenden Sie bevorzugt Produkte ohne Kortison, Duft- und Konservierungsstoffe.

4. TIPP: PROBIOTIKA FÜR GUTE BAKTERIEN

Für die ausreichende Feuchtigkeitsaufnahme der Haut eignen sich auch Probiotika. Diese können ganz einfach über die Ernährung aufgenommen werden, indem man **Joghurt, Miso, Tempeh** etc. isst. Auch topische Behandlungen, wie z. B. **Gesichtsmasken** aus der Apotheke, helfen der Haut.

5. TIPP: VORSICHT FRÜHLINGSSONNE!

Sobald sich die Sonne zeigt, zieht es uns nach draußen. Regelrecht sonnenhungrig sind wir. Und auch unsere Haut. Nur braucht diese nach dem langen Winter, gerade jetzt, einen besonderen Schutz. Denn wer die ersten Sonnenstrahlen zum ausgiebigen Sonnenbad nutzt, riskiert bereits im März den ersten Sonnenbrand des Jahres. Empfohlen wird, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und Sonnenschutzprodukte zu verwenden.

WIE GEHT ES DER HAUT EIGENTLICH UNTER DER FFP2-MASKE?

Schon im Winter war das Tragen der Maske schwierig, weil die kalten Temperaturen mit der warmen Atemluft in der Maske ein feuchtes Mikroklima begünstigten. Aber auch im Frühling ist dieses Thema nicht viel anders: die Haut kann beim langen Tragen einer FFP2-Maske regelrecht aufquellen. Die entstehende Feuchtigkeit begünstigt Entzündungen und Irritationen. Abhilfe schafft ein **Mineralpuder** aus der Apotheke, welches auf die Haut aufgetupft wird. Es nimmt den Überschuss an Feuchtigkeit auf und beruhigt die Haut. Nimmt man ein Mineralpuder mit **Zinkoxid**, welches auch in Heilcremes enthalten ist, wirkt es zudem antientzündlich.

6. TIPP: LEICHTE PFLEGEPRODUKTE UNTER DER FFP2-MASKE TRAGEN

Unter der Maske sollten leichte Pflegeprodukte verwendet werden. Feuchtigkeitspflege mit Aloe vera eignet sich als leichte Tagescreme unter der dichten Maske. Denn Aloe vera kühlt die Haut und kann wundheilend wirken. Die intensivere Pflege kann am Abend in die Pflege-Routine eingebaut werden, damit sich die Haut erholen kann.

IN DIESEM SINNE: LASSEN SIE IHRE HAUT STRAHLEN! SIE HABEN ES SICH VERDIENT.

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

FITNESSTRENDS 2022

HULA-HOOP ODER STROLLER FITNESS - WIR HABEN FÜR SIE GETESTET

Lieber Sommer,
 In diesem Jahr bin ich besser auf dich vorbereitet. Diesmal kommst du nicht zu schnell und ich werde für die Bikini-Saison bereit sein. In diesem Frühjahr habe ich gut recherchiert und bin auf die wohl unglaublichsten und spannendsten Fitness-Trends für 2022 gestoßen. Und seitdem? Nun ja! Lieber Sommer, lass mich dir erzählen, warum ich jetzt geradezu am Hula-Hoop-Reifen drehe.

DAS COMEBACK DES HULA-HOOP

Was damals schon Spaß machte, ist heute noch immer so: der Hula-Hoop-Reifen erinnert an ein Kinderspielzeug, ist aber ein hocheffektives Fitness-Gerät. Was wir einst als Holzreifen im Garten lustig um unsere Hüften kreisen ließen, ist heute ein modernes Fitness-Tool. Ja, lieber Sommer, das beweist eines: Nicht nur wir entwickeln uns weiter, auch die Dinge um uns herum bekommen manchmal eine völlig neue Bedeutung.

REIFEN MIT MASSAGEFUNKTION

Statt dem einfachen Reifen, gibt es massierende Reifenvarianten. Sie tragen effektiv zum Abnehmen bei. Aus Fettzellen wird dabei straffes Muskelgewebe gemacht. Damit der Reifen nicht zu hart ist, geben fünf bis sieben Zentimeter dicke Schaumstoffpolster den notwendigen Komfort. Befüllt man den Reifen innen mit Gewicht, verstärkt sich der Trainingseffekt.

DAS PERFEKTE TRAINING FÜR DIE KÖRPERMITTE

Sommer, ich kann es dir sagen: Morgens stehe ich mittlerweile beschwingt auf, lasse laut meine Lieblingsmusik laufen und Hula-Hooper mich wach. Was es bringt? Na, eine schlanke Taille und straffe Bauchmuskeln. Durch das ständige Drehen und Balancieren des Reifens auf Taillenhöhe wird Cardio mit Balance-Training verbunden. Und wie du weißt, kann ja der Reifen allein durch Körperspannung oben gehalten werden. Die schrägen und geraden Muskelpartien am Bauch, in der Taille, am Rücken und sogar im Po-Oberschenkel-Bereich werden bei diesem Workout gefordert. Wie du siehst, Sommer: Ich bin bestens und beschwingt auf dich vorbereitet!

KINDERWAGEN-WORKOUT

Aber damit nicht genug, lieber Sommer. Du bist lang, warm und verlangst nach kurzen Hosen. Und für die braucht es straffe Beine. Nun denn, ich habe auch diese

Herausforderung angenommen und das Stroller-Workout probiert. Tut Kind und Mama (oder auch gern Papa) gut und vereint Fitness, Freundschaft und Spaß. Beim Spaziergang mit dem Kinderwagen baue ich also jetzt immer kurze Trainingseinheiten ein. Dabei spaziere ich zu Beginn für 10 bis 15 Minuten zügig und treffe mich dann mit der Trainingsgruppe. Jedes 60-minütige Workout umfasst Intervalle mit Ausdauerübungen und funktionellem Krafttraining. Alle Fitnesslevels sind willkommen.

ZUU BEWEGT DIE WELT

Aber Sommer - jetzt setze ich noch einen drauf! Ich weiß, du wirst jetzt schon ganz blass um die Nase. Da hilft auch deine Sonnenstrahlung nicht. Es war aber auch schwer, um diesen etwas anderen Trend heranzukommen: ZUU. Einst in Australien für den Spitzensport und die Streitkräfte entwickelt, scheint sich gerade die ganze Welt im ZUU-Fieber zu bewegen.

WIE DER BÄR DURCH DEN WALD

Dieses globale Fitness-Phänomen des hochintensiven Intervalltrainings mit geringer Belastung kommt komplett ohne Geräte aus. Dabei werden Bewegungen aus dem Tierreich verwendet, wie Bärenkriechen, Froschhocke und Eselkick. ZUU nutzt dabei sieben natürliche menschliche Bewegungen für das Ganzkörpertraining: Drücken, Ziehen, Beugen, Drehen, Hocken, Ausfallschritte, Fortbewegung.

NÄHRSTOFFE FÜR DIE REGENERATION

Und keine Sorge, lieber Sommer! Ich schaue bei all dem Training auch auf mich. Energieliefernde Mikronährstoffe und Probiotika sind meine wertvollen Begleiter. So kann ich nicht nur meinen erhöhten Nährstoffbedarf decken, sondern auch meinen Darm mit hochwertigen Bakterien bestens versorgen. Ich bin also gewappnet und noch immer bester Laune und Motivation.

TRENDS, WOHIN DAS AUGE SCHAUT

Ach, ich sollte wohl noch erwähnen: Weil ich so motiviert bin und mit sehr auf dich freue, lieber Sommer, habe ich auch noch andere Fitness-Trends ausprobiert. Wie das spanische Padel-Spiel (großer Spaß, aber wirklich intensiv). Ich habe mich auch einmal an Piloxing (eine Kombination aus Boxen und Pilates) gewagt und mich einer HILIT-Einheit (High Intensity Low Impact Workout) hingegeben. Ich bin also gewappnet, um dir frisch und fit entgegenzutreten. Und den Hula-Hoop nehme ich jetzt immer mit. Eiscreme lässt sich auch mit kreisendem Reifen um die Hüften genießen.

In diesem Sinne -
 ich freu mich auf dich,
 Liebster Sommer!

Dein
 „Beach-Body“



OMNi BiOTiC®

Starke Belastung?

Unsere Antwort – OMNi-BiOTiC® POWER:

6 wissenschaftlich geprüfte
 Darmbakterien-Stämme + Magnesium



€ 2,-
 GUTSCHEIN

gültig für OMNi-BiOTiC® POWER (28 Stk) bis 30.06.2022, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84774





PRO-AGING

Die guten Seiten des Alterns!

SEI NETT ZU DIR SELBST!

Bekannt war bisher vor allem der Begriff „Anti-Aging“. Keine Creme für die Haut ab 40 kam ohne diesen Begriff aus. Selbst Smoothies müssen verjüngen, statt einfach nur zu schmecken. Das Konzept von Anti-Aging kann unheimlich stressig sein. Denn die Zeichen der Zeit kommen so oder so! Warum sie dann nicht einfach annehmen und lieben? Wenn wir kurzfristig bessere Entscheidungen treffen, können wir unser Leben langfristig verbessern.

SELBSTFÜRSORGE IST WICHTIG

Pro-Aging ist das Gegenteil von Anti-Aging. Es ist der Wechsel der Perspektive in Bezug auf Gesundheit, Lebensstil und Selbstwahrnehmung. Dabei hilft auch der Blick auf unsere ältere Generation: Mütter und Großmütter altern anmutig

Der neue Trend Pro-Aging ist Balsam für die Seele vieler von uns. Endlich „darf“ man älter werden, ohne dauerhaft auf dem Laufband zu stehen, unzählige Cremes zu nutzen oder die Haare schneller nachzufärben, als sie wachsen können. Mit Pro-Aging kann man das Alter mit allem Drum und Dran genießen!

und sind wunderschön. Gönnen wir uns das auch, indem wir auf uns schauen - aber ohne Stress! Stattdessen mit Achtsamkeit und Liebe für uns selbst.

DINGE TUN, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Unser Schwerpunkt sollte nicht mehr auf dem Altern, sondern auf dem allgemeinen Wohlbefinden liegen. Dabei ist es aber auch wichtig, realistisch zu bleiben. Wir werden nicht jede Minute des Alterns, jede Falte, jedes graue Haar und jedes schmerzende Gelenk lieben lernen. Aber man kann selbst bestimmen, wie viel Gewichtung man den Themen beimisst.

VON ALLEM EIN BISSCHEN

Pro-Aging heißt nicht, den Alterungsprozess einfach hinzunehmen. Es geht darum, sich um sich selbst zu kümmern. Es gibt keine Abkürzung zum Wohlfühl ohne etwas dafür zu tun. Gute Ernährung, ausreichend Schlaf, viel Bewegung und Meditation lässt uns körperlich, geistig und seelisch fit bleiben.

UNTERSTÜTZENDE MITTEL

Aber natürlich spürt man das Alter. Denn schon ab 30 beginnt der schlechende Verschleiß der Gelenke. Auch zu viele Kilos stauchen die Gelenke und begünstigen Fehlbelastungen. Dagegen kann man aber etwas tun.

Um die Gelenke im Alter fit zu halten, helfen Produkte, die **Glukosamin, Chondroitin, MSM-Schwefel, Kollagen, Kurkuma** oder **Hyaluronsäure** enthalten. **Grünlippmuschel-Lipidextrakt** verringert Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken und sorgt so für eine bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit. So macht Bewegung Spaß und motiviert, sie dauerhaft in den Alltag einzubinden.

Auch die Versorgung mit ausreichend **Calcium, Magnesium, B-Vitaminen** ist wichtig. Denn sie tragen zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion bei und sind wichtig für gesunde, stabile Knochen und Zähne.

PRO-AGING IST EINE INNERE EINSTELLUNG

Jeder von uns muss sich von der Vorstellung lösen, dass Altern etwas Schlechtes ist. Wichtig ist die Art und Weise, wie wir denken. Mit der Pro-Aging-Einstellung nutzt man die eigene Kraft für Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und die Beziehung zu anderen. Wir alle können die beste Version von uns selbst werden, wenn wir uns anzunehmen lernen - mit aller positiver Energie.



UMARME DAS ALTERN, ABER BLEIBE DU SELBST

Zu guter Letzt ist es wichtig, dankbar zu sein. Indem man täglich dankbar für das eigene Alter, das Altern selbst und die damit verbundene Schönheit ist. Seien wir dankbar dafür, in Schönheit und Würde zu altern - ganz ohne Druck! Wir sind es uns wert.



APOTHEKEN TIPP



SPANNKRAFT FÜR SCHÖNE HAUT

Hyaluronsäure kommt im Körper natürlicherweise vor und hat die Fähigkeit, große Wassermengen zu binden. Sie fungiert als Wasserspeicher in der Haut und verleiht ihr Elastizität und Straffheit. In den Gelenken ist Hyaluronsäure wichtig für die Viskosität der Gelenkflüssigkeit und sorgt für reibungslose Beweglichkeit. Vitamin C ist essenziell für die Synthese von Kollagen, dem wichtigsten Bestandteil des Bindegewebes. Zink unterstützt die Gesunderhaltung der Haut und hat, wie auch Vitamin C, eine antioxidative Schutzfunktion. Der Granatapfel gilt als Schönheitselixier und liefert wertvolle pflanzliche Antioxidantien.

HYALURONSÄURE

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

LONG COVID

CHRONISCHE MÜDIGKEIT ALS FOLGEERKRANKUNG

Müdigkeit kann lähmend sein. Vor allem wenn sie anhaltend ist, beeinträchtigt sie im Alltag. Der Zustand der Müdigkeit ist nach der Genesung einer COVID-Infektion sehr häufig und klingt normalerweise nach zwei bis drei Wochen ab. Bei manchen Menschen kann sie jedoch noch Wochen oder Monate anhalten.

Genesen, aber mit Spätfolgen

Auch wenn das Virus nicht mehr nachweisbar und längst aus dem Körper verschwunden ist, sind viele Betroffene nach einer COVID-Erkrankung noch nicht wieder gesund. Experten gehen davon aus, dass bis zu 30 % der Menschen, die sich weltweit infiziert haben, COVID-Symptome entwickeln, die noch Wochen oder Monate andauern, nachdem das Virus aus dem Körper verschwunden ist. Ärzte bezeichnen diesen Zustand als Langstrecken-COVID-19 oder Long-COVID-Syndrom.

Wenn die Müdigkeit kommt ...

Patienten, die auf der Intensivstation lagen, brauchen in den meisten Fällen länger um sich von der Erkrankung zu erholen. Aber auch bei leichten Verläufen sind Langzeitfolgen möglich. Dabei kann es vorkommen, dass Sie sich auch bei Tätigkeiten müde fühlen, die Ihnen vorher nicht schwergefallen sind. Dieser Zustand kann die eigene Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. „Fatigue“ ist die medizinische Bezeichnung für diese chronische Müdigkeit.

Ursachenforschung

Es gibt viele Gründe, warum man sich nach einer überstandenen COVID-Infektion müde fühlt. Eine davon ist die anhaltende Reaktion des Körpers auf das COVID-Virus, auch wenn die Infektion längst abgeklungen ist. Es kann bis zu sechs Monate dauern, bis diese Spätfolge verschwindet. Vermutet wird, dass nicht das Virus selbst zum chronischen Müdigkeitssyndrom führt, sondern eine vom Virus hervorgerufene Entzündungsreaktion.

Hilfe zur Selbsthilfe

Müdigkeit schwächt. Gerade, wenn sie lange anhält. Das Wichtigste ist deshalb, dass man sich selbst eingesteht, mit welcher Erkrankung man hier zu kämpfen hat. Und dann nachsichtig mit sich selbst ist, und auf sich schaut. Dazu gehört auch, das Umfeld darüber in Kenntnis zu setzen, dass man unter Long-COVID leidet. Müdigkeit ist unsichtbar und von außen gesehen fällt es anderen oft schwer, die Auswirkungen davon richtig einzuschätzen. Denn solange man diese Folgeerkrankung nicht selbst erlebt hat, ist es oft schwer zu verstehen, welche Auswirkungen Müdigkeit hat und wie sehr sie einen schwächen kann.

Was gegen die Müdigkeit hilft:

1. Ausgiebig schlafen.
2. Entspannungstechniken ausprobieren.
3. Aromatherapie anwenden.
4. Prioritäten setzen und delegieren.
5. Stabiles Bewegungspensum einhalten.
6. Gesunde Ernährung hilft.

Warum beeinträchtigt Long-COVID auch das Gedächtnis?

Müdigkeit beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit. Es fehlt die notwendige geistige Energie, um dem Alltag die gewohnte Aufmerksamkeit zu schenken. Gerade in der Arbeit kann sich der Versuch, sich zu konzentrieren, anstrengend anfühlen. Auch Zustände von Angst und Beklemmung nach einer COVID-Erkrankung können zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Nur bei einer sehr kleinen Anzahl von Menschen verursacht COVID eine Entzündung im Gehirn.

Gedächtnisprobleme in den Griff bekommen

Ein wichtiger Teil der Bewältigung der Auswirkungen von Gedächtnis- und Denkproblemen nach einer COVID-Erkrankung ist das Management der täglichen Aktivitäten. Langweiligere sollten mit spannenden Aufgaben gemischt werden, um die Konzentration aufrecht zu erhalten. Es sollten auch immer regelmäßig Pausen zwischen den Aktivitäten eingeplant werden.

Fazit

Besonders nach einer COVID-Erkrankung ist es ratsam und sinnvoll, einen gesunden Lebensstil zu führen. Wer Sport treibt, sollte dies mit gebotenen Maß und einem langsamen Trainingsanstieg vollziehen. Die meisten COVID-19-Patienten werden wahrscheinlich wieder ganz gesund. Wer die Infektion überstanden, aber dennoch das Gefühl haben sollte, an Folgeschäden zu leiden, sollte sich umgehend ärztlichen Rat holen.

APOTHEKEN TIPP



GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

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

MENTAL FIT

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

GEH DICH FREI!



Schon der griechische Arzt Hippokrates meinte, Gehen sei des Menschen beste Medizin. Und ja: Gehen wirkt Wunder und ist dabei die einfachste und entspannteste Art, sich zu bewegen. Ein täglicher Spaziergang mindert das Risiko für 24 Krankheiten! Aber es gibt noch mehr Gründe, warum wir einfach mal losgehen sollten.

Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis

IST SPAZIEREN UNMODERN GEWORDEN?

Spazieren gehen scheint einfach nicht mehr in moderne Zeit zu passen. In der Regel machen es alte Leute, Mütter mit Kinderwägen und Hundebesitzer. In einem Zeitalter, in dem alle möglichst produktiv sein wollen und keine Minute des Tages ungenutzt verstreichen lassen möchten, scheint so etwas simples wie spazieren zu gehen keinen Platz zu finden. Zu Unrecht!

MACHEN WIR DEM GEHIRN BEINE!

Ob man gemütlich schlendert oder zielgerichtet wie auf dem Jakobsweg geht, jede Art von Gehen hat gesundheitlich positive Einflüsse. Zudem ist spazieren gehen mit Abstand die einfachste, preiswerteste und flexibelste Form der Bewegung. Es hebt die Laune und die Konzentration an und man muss nicht zu den großen Sportlern gehören, um es ausführen zu können.

GEH DICH FREI!

Wir sprachen mit **Regina Hauser**, Gründerin des GEH DICH FREI-Instituts mit der gleichnamigen Methode, und fragten nach, wie uns Gehen frei machen kann.



WAS IST DIE „GEH DICH FREI“ METHODE GENAU?

R. Hauser „Wer die Methode anwendet, erfährt eine Energiebewegung, die intensiv wahrgenommen wird. Und dies führt zu großer Klarheit und innerer Sicherheit. Das Gehen hilft dabei, Probleme effektiv anzugehen und zu lösen. Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten für die Selbsterkenntnis.“

FÜR WEN EIGNET SICH DIESE METHODE?

R. Hauser „Sie bietet sich für Business-Strategien, Neuorientierung in der beruflichen Ausrichtung, Kundenzufriedenheit, für Firmen, Berater und Coaches genauso an, wie im Privatbereich für persönliche Fragestellungen und Problemlösungen.“

WOHER KOMMT DIESER ANSATZ?

R. Hauser „Gehen hat eine lange Tradition in der Problemlösung. Bereits die griechischen Philosophen gingen, um ihren Gedankenfluss in Gang zu bringen. Auch in zahlreichen Mythen und Märchen gehen Heldinnen und Helden auf die Suche nach einem Schatz oder nach Weisheit.“

WAS DARF MAN SICH VON DER METHODE VERSPRECHEN? WIE FÜHLT MAN SICH DANACH?

R. Hauser „Man muss es erlebt haben, um die Wirkungen nachvollziehen zu können. Es ist unbeschreiblich. Der Perspektivenwechsel beim Gehen führt zu intuitiver Problemlösung. Denn Probleme, wie berufliche oder private Entscheidungen, können buchstäblich angegangen werden.“

„ Ein täglicher Spaziergang sollte am besten fest im Alltag integriert werden. Wenn es die Möglichkeit gibt, am besten durch Parks, Wälder oder über Wiesen spazieren, anstatt entlang der Straße. Im Grünen ist es nicht nur viel schöner, sondern der positive Effekt noch größer, weil die Luft dort sauberer ist.



Sie wollen mehr zum „Geh dich frei-Programm“ mit **Regina Hauser** erfahren? Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone.

Warum man spazieren gehen sollte:

1. Hilft gegen Vitamin D-Mangel.
2. Es entspannt.
3. Hilft gegen Depressionen.
4. Sorgt für gute Laune.
5. Stärkt den Kreislauf.
6. Hilft bei Übergewicht.
7. Hilft gegen Verspannungen.
8. Steigert die Konzentration.
9. Trägt zu Problemlösungen bei.
10. Erhält die Fitness des Gedächtnisses.
11. Sorgt für guten Schlaf.
12. Das Immunsystem verbessert sich.
13. Lindert Diabetes.
14. Hilft gegen Schokoladen-Heißhunger.
15. Sorgt für einen schönen Teint.



Also worauf warten Sie noch? Spazieren Sie sich frei! Ergreifen Sie Ihre Chance auf einen Aufenthalt für zwei Personen im **Alpenhaus Kaprun!**

Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 23 und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

DAS ALPENHAUS KAPRUN
Schloßstraße 2
5710 Kaprun

Tel.: +43 6547 7647
Mail: willkommen@alpenhaus-kaprun.at
Web: www.alpenhaus-kaprun.at



CREMIGE POLENTA MIT SPARGEL-GEMÜSE

Zutaten für
2 - 3 Personen

POLENTA

- › 150 g feiner Maisgrieß
- › 1 Suppenwürfel für pflanzliche Bouillon
- › 600 ml Wasser
- › 125 ml Soja-Rahm (alternativ Wasser)
- › 10 g pflanzliche Margarine (oder Butter)

GEMÜSE

- › 500 g grüner Spargel
- › 250 g Champignons
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Öl
- › 1 TL getrocknete Kräuter
- › 1/2 TL Salz & Pfeffer
- › 1/2 TL Kurkuma
- › 1/2 TL Kreuzkümmel

ZUM ANRICHTEN

- › frische Petersilie
- › Erdbeeren

1.

Wasser und Suppenwürfel in einen Topf geben und erhitzen. Hitze reduzieren und den Maisgrieß mit dem Schneebesen einrühren. Für 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Rahm und Butter dazugeben und unterrühren. Topf von der Hitze nehmen und die Polenta für 15 Minuten ziehen lassen.

2.

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in gleichmäßige Stücke schneiden. Champignons mit Küchenrolle putzen, die trockenen Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

3.

Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Spargel zugeben und unter Rühren für ca. 4 Minuten andünsten. Champignons, Kräuter, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und für ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten.

4.

Polenta und Spargelgemüse auf Teller aufteilen. Mit Erdbeerstückchen und gehackter Petersilie garnieren und genießen.

 @mrsflury

 @mrsflury



SIE WOLLEN MEHR VEGANE REZEPTE VON MRS. FLURY?

Über diesen QR-Code geht's zu ihrem Kochbuch.



Gehirn-Jogging Rätself & Gewinnen



Wie nennt man die Kombination aus zwei Allergien?

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.06.2022.

* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Apocomm verlost.

** Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Jauntal-Apotheke verlost.

1. PREIS*
Gutschein

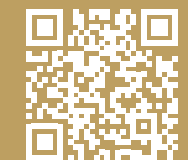
2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Frühstück
im Alpenhaus Kaprun.
www.alpenhaus-kaprun.at

2. & 3. PREIS**
MENTAL FIT

Infos zum Produkt
auf Seite 19.

WIE NEHME ICH AM
GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL
GLÜCK!

Rätselfpaß für Groß & Klein

Sudoku

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

Suchbild

Das untere Bild unterscheidet sich vom oberen Bild durch **fünf** Fehler.





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