

G'SUND

K U N D E N M A G A Z I N

KAMPF DEM HUSTEN

SEITE 14

KRANK VOR ANGST

WENN SORGEN
KRANKHAFT WERDEN
SEITE 26

WETTERFÜHLIGE GELENKE

WENN KÄLTE SCHMERZT
SEITE 28

AUSG

03

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

WINTER 2018

salvatorapotheker
mattersburg

MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

MÜDE, GESTRESST? EIN ENERGIESCHUB ...

Die Thymusdrüse ist ein wahrer Energielieferant. Sind Sie müde, gestresst oder gar negativ gestimmt? Mit dieser einfachen Übung können Sie sich selbst wieder „auf Spur bringen“!

Obwohl es nicht wissenschaftlich belegt ist, wird in Antistress-Seminaren immer wieder darauf hingewiesen, dass durch das Klopfen auf die Thymusdrüse Stress abgebaut und der Energielevel erhöht wird.

Die Thymusdrüse ist für die Immunabwehr zuständig, wird aber durch Stress geschwächt. Durch eine Aktivierung kann sie gestärkt werden und trägt dadurch zu Entspannung, Gelassenheit und einem verbesserten Immunsystem bei.

Durchführung:

Klopfen Sie leicht mit der Faust oder mit zwei Fingern auf das Brustbein. Um eine Stärkung zu erzielen, klopfen Sie rund eine Minute, am besten jedoch so lange, bis Sie einen tiefen Atemzug machen müssen. Sie wissen nun, dass Ihre Aktivität Wirkung gezeigt hat! Gerne können Sie diese Übung mehrmals am Tag machen!

TIPP: *Was immer hilft und eine gute Ergänzung darstellt: einfach einmal wieder lächeln!!!*

Viel Erfolg bei der Umsetzung!

QUELLE: INSTITUT.KOPFSTAND



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es erstaunt mich immer wieder, wie rasch die Zeit doch vergeht. Mir kommt es gerade erst wie letzte Woche vor, als ich das Vorwort für die Herbstausgabe verfassen durfte. Auch die Übergänge zwischen den Jahreszeiten sind mittlerweile nur schwer richtig spür- und erlebbar, da im September bereits in den Baumärkten Lichterketten für Weihnachten angeboten wurden, seit Oktober die ersten Punschstände geöffnet haben und in den Supermärkten schon seit vielen Wochen Nikolos und Weihnachtsmänner aus Schokolade aus den Regalen lächeln. Manchmal habe ich das Gefühl, dass all die Hektik und der Lärm, die uns ständig umgeben, ein Durchatmen – körperlich wie geistig – kaum mehr möglich machen.

Dabei sind Auszeiten und ein geordneter Übergang vom Herbst in den Winter für den Körper, insbesondere unser Immunsystem, enorm wichtig und helfen dabei, gesund zu bleiben. Was Sie dazu während der Wintermonate beitragen können, erfahren Sie im Beitrag „Gefühl des Winters: Ausgeglichenheit“.

Mit dem Artikel „Vitamin C, der Alleskönner“ und unseren Tipps für eine gut ausgestattete Hausapotheke möchten wir Sie dabei unterstützen, dass Sie möglichst entspannt und rundum vorbereitet in die kommenden Monate starten können. In diesem Zusammenhang haben wir auch noch ein wenig nachgesehen, „Wo die meisten Viren lauern“.

Mit diesen und noch anderen interessanten Beiträgen wollen wir Ihnen einen schönen und gesunden Winter und alles Gute fürs kommende Jahr 2019 wünschen!

Mit lieben Grüßen,
Dr. Akos Koloszar und Dr. Elisabeth Seedoch

KALORIENFALLE WEIHNACHTEN

So nehmen Sie über die Feiertage nicht zu

Wir können Ihnen natürlich nicht versprechen, dass Sie überhaupt nicht zunehmen. Es gibt aber ein paar Tricks und Ratschläge, die sich in der Vergangenheit bereits bestens bewährt haben.

Tradition christlichen Ursprungs

In den vorangegangenen Jahrhunderten – und zum Teil ist es auch heute noch so – war die Adventzeit, ähnlich den Wochen vor den Osterfeiertagen, eine mehrwöchige Fastenzeit. Je nach Interpretation begann sie meist sogar schon am 11. November, dem Beginn der Faschingszeit. Die deutsche Bezeichnung für Fasching, „Karneval“, lehnt sich an die lateinische Bezeichnung dieser Zeit namens „Carnevale“ an. Diese wiederum entstammt der Wendung „carnem levare“ und bedeutet: „das Fleisch wegnehmen“. Wenn Sie also ein paar Wochen vor Weihnachten eine kleine Diät starten oder prinzipiell weniger und bewusst gesund essen, können Sie am Heiligen Abend und über die Weihnachtsfeiertage relativ bedenkenlos zugreifen und werden danach trotzdem ungefähr das Gewicht von jetzt haben.

Kleine Versuchungen mit großen Folgen

Es gibt sie in allen erdenklichen Variationen, sie schmecken meist himmlisch, sind zuckersüß und man erhält sie bereits überall ... Vielleicht ahnen Sie schon, worauf hier angespielt wird: die Weihnachtskekse. Egal, ob liebevoll handgefertigt aus Omas Küche bzw. einer Bäckerei oder aus dem Großhandel, sie begleiten uns Jahr für Jahr durch die Winterzeit. Und es ist schwer, nicht immer wieder zuzugreifen. Aber das Fatale daran: Sie liefern selbst stückweise oft sehr viele Kalorien, bestehen sie doch hauptsächlich aus Zucker, Fett und Eiern und sind häufig noch mit Schokolade oder einer Glasur überzogen.

Hier heißt es entweder, standhaft zu bleiben oder sich nach Alternativen umzusehen, die mit weniger Kalorien auskommen. Man muss dabei nicht unbedingt Abstriche beim Geschmack machen, bekommt trotzdem ein vorweihnachtliches Feeling und die Waage muss nicht manipuliert werden.

Weniger und bewusst

Wer an Heiligabend und an den nachfolgenden Tagen eine starke Gewichtszunahme verhindern, aber natürlich trotzdem den Festessen nicht fernbleiben will, der sollte folgende Tipps unbedingt beherzigen:

- Bei den Hauptspeisen nur kleine Portionen auf den Teller geben!
- Bewusst auf kalorienreiche Beilagen verzichten oder sich zumindest etwas zurückhalten, bei Salaten hingegen darf man ruhig zugreifen!
- Gut und oft kauen! Das unterstützt die Verdauung und man läuft nicht so schnell Gefahr, die ersten Sättigungsanzeichen zu übersehen.
- Fettreiche Mahlzeiten liefern sehr viel Energie, daher sind sie bei den Festgerichten auch das Hauptübel für eine Gewichtszunahme – dies immer bedenken!



- Bestimmte Gewürze, z. B. Anis, Bockshornklee, Chili, Ingwer oder Kümmel, unterstützen die Verdauung allgemein und helfen dabei, Fette und andere Bestandteile rascher aufzuspalten!

Bewegung und Stoffwechsel

Trotz der weihnachtlichen Stimmung sollte man trotzdem regelmäßig Sport treiben (Hometrainer, Fitnessstudio) oder zumindest täglich an die frische Luft (Spaziergänge, Walken, Wanderungen). Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, was sich in einem höheren Kalorienverbrauch widerspiegelt. Bei diesem Vorgang werden die Bestandteile der Nahrung in brauchbare und unbrauchbare unterteilt. Bei einem aktiven Stoffwechsel landen die verwertbaren Inhaltsstoffe schneller dort, wo sie benötigt werden, und haben daher kaum die Möglichkeit, sich als Fettpolster anzulegen.

Stoffwechsel mal zwei

Man kann auch auf andere Weise etwas nachhelfen, sowohl den eigenen Grundumsatz als auch den Fettstoffwechsel etwas zu erhöhen. Pflanzenextrakte aus Bitterorangen, grünem Tee, Mate und Guarana sorgen dafür, dass der Stoffwechsel aktiviert wird und man selbst im Ruhezustand mehr Energie verbraucht als sonst.



TIPP AUS IHRER APOTHEKE



HALLO WUNSCHFIGUR!

Fatburner Kapseln
60 Stk.



STOFFWECHSELFIT!

Stoffwechsel Kapseln
60 Stk.

MIKRONÄHRSTOFFE IM BLICKPUNKT:

Vitamin C – der Alleskönner

In dieser Ausgabe widmen wir uns einem Stoff, der aufgrund seiner Eigenschaften essenziell für den menschlichen Organismus ist. Wofür Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, u. a. notwendig ist und welche Eigenschaften es hat, haben wir nachfolgend zusammengefasst.

Vitamin C ist in seiner Reinform ein farb- und geruchloses weißes Pulver, schmeckt jedoch sauer. Es ist wasserlöslich, hitzeempfindlich und zerfällt unter der Einwirkung von Licht. Viele Tiere und Pflanzen können es selbst herstellen, der Mensch hingegen ist auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. In der Lebensmittelverarbeitung wird Ascorbinsäure als Antioxidationsmittel oder Stabilisator verwendet, etwa unter dem Kürzel E 300.

Vitamin C ist im menschlichen Körper an wichtigen Vorgängen beteiligt. Es dient u. a. dem Aufbau von Bindegewebe und sorgt für die Festigkeit von Knorpeln und Knochen. Weiters trägt es zu einem funktionierenden Immunsystem bei, ist Bestandteil bei der Produktion von Botenstoffen, fördert die Wundheilung und unterstützt die Aufnahme von Eisen. Als Fänger freier Radikale, die Zellschädigungen hervorrufen können und so die Entstehung von z. B. Arteriosklerose oder Krebs begünstigen, nimmt es eine besonders wichtige Rolle ein.

Die empfohlene tägliche Dosis beträgt ca. 100 mg. Schwangeren und Stillenden, Rauchern und nach Operationen wird



eine Steigerung von mindestens 50 % empfohlen. Wenn dem Körper zu wenig Vitamin C zugeführt wird, kann dies zu unterschiedlichen Mangelerscheinungen führen. Dazu zählen Müdigkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen, Wundheilungsstörungen, Zahnfleischbluten und langfristig Zahnausfall sowie innere Blutungen, die durch den Verlust der Festigkeit des Bindegewebes hervorgerufen werden. Bei einer ausschließlichen Aufnahme über die Nahrung treten bis zu einer Menge von 1 g täglich nur selten Überdosierungserscheinungen auf. Bei größeren Mengen bzw. zu stark dosierten Nahrungsmittelergänzungen kann es allerdings zu Magen-Darm-Störungen kommen.

Als natürliche Vitamin-C-Quellen dienen Obst und Gemüse, die verschiedene hohe Mengen besitzen. Wer aber gedacht hat, dass Zitronen oder Orangen über einen hohen Gehalt verfügen, für den dürfte Folgendes interessant sein: Sanddorn, schwarze Ribiseln, Guaven oder Hagebutten bieten je 100 g meist die zehnfache Menge dieses wertvollen Vitamins. Die seit ein paar Jahren als „Superfruits“ bekannten Früchte Acerola, Aronia oder Goji enthalten ebenfalls viel Vitamin C. Vor allem die Acerolakirsche ist eine Vitamin-C-Bombe und liefert zudem noch Provitamin A, die Vitamine B1 und B2 sowie Kalzium, Niacin und Phosphor. Die australische Buschpflaume ist mit Abstand der größte Vitamin-C-Liefer-



rant: Pro 100 g Fruchtfleisch sind darin bis zu 3 g enthalten, was ungefähr der doppelten Menge der Acerolakirsche entspricht.

Beim Gemüse sind vor allem Brokkoli, Kohlsprossen, Spinat, rote Paprika, Petersilie, Meerrettich und Kohlrabi sehr gute Lieferanten. Da Vitamin C jedoch sehr empfindlich auf Hitze reagiert, sollte die Zubereitung schonend und nur so lange wie nötig – also dünsten statt kochen – erfolgen. Die meisten dieser Gemüsesorten können aber auch roh verzehrt werden und liefern in dieser Form naturgemäß die maximale verfügbare Menge an Vitamin C und anderen Inhaltsstoffen.

Bei manchen Lebensmitteln sollte man jedoch Vorsicht walten lassen: Meerrettich etwa kann die Schleimhäute des gesamten Verdauungstraktes stark reizen, Goji-Beeren hingegen erhöhen das Risiko von Wechselwirkungen mit blutverdünnenden Medikamenten. Ein Verzehr sollte daher nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker erfolgen.

Bei allen weiteren Fragen zu Vitamin C bzw. der optimalen individuellen Dosis wenden Sie sich am besten persönlich an uns.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



DER SUPERSTAR UNTER DEN VITAMINEN

Vitamin C trägt zum (Energie-)Stoffwechsel und zur normalen Funktion des Immun- (auch während und nach intensiver körperlicher Betätigung) und Nervensystems bei. Auch kann es die Zellen vor oxidativem Stress schützen und dabei helfen, Vitamin E zu regenerieren. Das wasserlösliche Vitamin unterstützt die Schönheit, erhöht die Eisenaufnahme und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

VITAMIN C KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

FIT FÜR DIE PISTE

Übungen und Tipps für einen gesunden Skiwinter

Der eine hat wahrscheinlich gerade voller Vorfreude einen Winterurlaub auf den Kanaren gebucht, der andere kann es kaum erwarten, die Brettl'n anzuschlappen und die Piste hinunterzusausen. Für beide gäbe es einige hilfreiche Tipps, was es dabei zu beherzigen gilt. In dieser Winterausgabe widmen wir uns aber ausschließlich dem Wintersport in heimischen Gefilden.

Damit Sie nach der letzten Abfahrt vor wahrscheinlich mehr als acht Monaten die eigene Fitness nicht überschätzen, sollten Sie die Belastung nach und nach steigern und nicht sofort die steilste Piste wählen. Falls im Laufe des Tages erste Krämpfe oder ein Muskelkater auftreten, möglichst rasch abrechnen! Zu schnell passieren dann leider kleine oder größere Unfälle.

Das Um und Auf ist daher die Vorbereitung. Regelmäßiger Sport hilft dabei, den Körper in Schuss zu halten. Trotzdem werden auf der Piste die Muskeln und Bänder anders bzw. mehr belastet als etwa beim Radfahren oder Schwimmen. Deswegen ist es empfehlenswert, sich immer gut aufzuwärmen und zu dehnen – gerade beim Skifahren kühlt der Körper unter Umständen relativ schnell aus und Verletzungen können auftreten. Sie sollten zudem daran denken, immer eine kleine Stärkung dabeizuhaben, falls Ihre Energiereserven zu rasch aufgebraucht sind. Dafür eignen sich vor allem Traubenzucker, Fruchtschnitten oder Müsliriegel.



Helm, Skibrille und Sonnenbrille zum Schutz von Kopf und Augen und Ihr Handy, am besten in einer Schutzhülle, sollten Sie ebenfalls immer dabei haben.

Beim Skifahren werden – wie bei vielen anderen Sportarten – die Muskeln und auch die Gefäße stark beansprucht. Wichtig ist daher eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß und Flüssigkeit. Je intensiver die Belastung, desto höher der Verbrauch. Um einem Muskelkater entgegenzuwirken, kann man bereits Tage vorher beginnen, Proteine und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Magnesium ist in diesem Zusammenhang ebenfalls empfehlenswert, da es die Durchblutung fördert und Krämpfe vermeiden kann.

Falls es trotzdem zu unangenehmen Folgen, wie z. B. Muskelkater, kommt, sind durchblutungsfördernde Maßnahmen hilfreich. In Apotheken gibt es spezielle Gele, die dabei helfen. Durch ihre Inhaltsstoffe und das Einmassieren werden die Muskeln wieder gut durchblutet. Auf pflanzlicher Basis bietet sich hier vor allem die Beinwell-Salbe an. Sie fördert durch das Einreiben die Durchblutung und liefert den Muskeln zudem wichtige Nährstoffe. Kühlende Gele, z. B. mit Menthol, wirken schmerzstillend und helfen allgemein bei Muskel- und Gelenkbeschwerden.



Bei Druckstellen und Schwellungen sollte man in erster Linie kühlen, entweder mit Gelen oder Kühlpads. Später kann dann mit Wärme behandelt werden, z. B. mit Wärmeauflagen, Salben mit Pfeffer- oder Chili-Extrakten oder Trauma-Salben, die schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken und die Durchblutung fördern.

Zu guter Letzt darf auch die Haut nicht vergessen werden. Da ihr die hauptsächlich kalten Temperaturen und der kühle Fahrtwind zumindest über längere Zeit zu schaffen machen, sollte man alle unbedeckten Stellen vor Schäden, etwa durch Erfrierungen oder Risse, schützen. Das betrifft meist Lippen, Nase und Wangen, je nach Kleidung eventuell auch Stirn, Ohren und Hals. Am besten eignen sich spezielle Cremes, die einen hohen Fettanteil besitzen. Produkte mit viel Wasseranteil können leicht auf der Haut gefrieren und sie dadurch zusätzlich schädigen, daher unbedingt auf die Zusammensetzung achten. So kalt es auf der Piste manchmal sein kann, an sonnigen Tagen und bei längeren Pausen sollte an einen entsprechenden UV-Schutz gedacht werden.

In unserer Apotheke erhalten Sie viele nützliche Infos über die genaue Zusammensetzung der entsprechenden Produkte und die empfohlenen Anwendungsbereiche.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



MUSKELFIT!

Magnesium – ein lebenswichtiges Mineral – trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen.

MAGNESIUM + KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

HAUSAPOTHEKE: IMMUNSYSTEM STÄRKEN!

Tipps für bessere Abwehrkräfte!

Gesunder Schlaf

Ausreichend schlafen! Wer schlecht oder wenig schläft, schwächt die Körperabwehr. Bei Ein- oder Durchschlafproblemen gibt es hervorragende pflanzliche Mittel, z. B. mit Hopfen, die zu einem erholsamen Schlaf beitragen können.

Gegen Trockenheit

Viel trinken, um dem Austrocknen von Haut und Schleimhäuten entgegenzuwirken! Die Nasenschleimhaut etwa kann nur effektiv schützen, wenn sie feucht gehalten wird. Trocken ist sie hingegen eine Eintrittspforte für Bakterien und Viren. Deshalb gibt es z. B. spezielle Pflegeöle und -sprays, die dahingehend unterstützen. Luftbefeuchter sind leider semioptimal. Sie sorgen zwar dafür, dass Haut, Augen und Nase nicht austrocknen. Falsch eingestellt oder zu lange betrieben, können sie aber optimale Bedingungen für Hausstaubmilben und Schimmel schaffen.

Für die Psyche

Der Seelenzustand hat enormen Einfluss auf das Immunsystem. Bei Anspannungen, Angstzuständen und Stress können verschiedene Mittel, etwa mit Baldrian, Lavendel, Johanniskraut oder Passionsblume helfen. Die Gabe von Vitamin D sollte während der dunklen Wintermonate nicht nur als Unterstützung für die Knochen angedacht werden. Es wirkt positiv auf die Stimmung und steigert, zusammen mit dem Vitamin-B-Komplex, die Belastbarkeit.

Für den Darm

Das Immunsystem wird vom Darm aus gesteuert. Je mehr „gute“ Bakterien dort ihre Arbeit verrichten, desto effektiver ist das körpereigene Abwehrsystem. Durch eine gesunde ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung unterstützt man es entsprechend. Zur Optimierung eignen sich pro- und präbiotische Präparate, vor allem bei einer unausgewogenen oder vorwiegend schlechten Ernährung.

Bestimmte medizinische Präparate sollten immer zu Hause vorrätig sein:

- Mittel, die beim Verflüssigen und Lösen von Schleim helfen und ein Abhusten unterstützen, etwa mit dem Wirkstoff Acetylcystein

- Tabletten, Pastillen o. Ä. gegen Hals- oder Rachenschmerzen
- Schmerzmittel gegen Kopfschmerz im Zuge einer Grippe, bei starkem Husten oder Gliederschmerzen bei grippalen Infekten sowie zum vorübergehenden Fiebersenken

Apropos Fieber: Es ist ratsam, den Körper „arbeiten“ zu lassen und erst, wenn das Fieber länger als drei Tage anhält, den Einsatz fiebersenkender Mittel anzudenken. Ärztliche Hilfe sollte in der Regel ab einer Temperatur über 39,5 °C in Anspruch genommen werden.

Einige Medikamente stimulieren das Immunsystem und bereiten es so auf kommende Infektionen vor. Sonnenhutkraut etwa hilft, Erkältungskrankheiten vorzubeugen, kann aber auch während einer Erkrankung eingenommen werden, da es dazu beiträgt, die Dauer der Erkältung zu verringern.

Mikronährstoffe

Vitamin A etwa wirkt antioxidativ und hilft bei der Abwehr von Infekten, Vitamin C unterstützt das Immunsystem, Vitamin E wirkt entzündungshemmend und schützt die Nerven. Kupfer unterstützt das Nervensystem, Zink hingegen das Immunsystem während Selen als Radikalfänger im Körper unterwegs ist – um nur ein paar zu nennen. Die Mineralstoff- und Vitaminspeicher sollten also stets voll sein. Immer darauf achten, ob es sich um wasser- oder fettlösliche Vitamine handelt. Entsprechende Vitamine in Tropfenform sind meist schon in eine ölige Flüssigkeit gemischt, um die optimale Aufnahme im Darm zu gewährleisten. Ansonsten bei den Vitaminen A, D, E und K bei der Einnahme immer auf die Zufuhr von Fett oder Öl achten. Das kann z. B. ein Butterbrot sein, aber auch Salat mit Oliven- oder Kürbiskernöl. Wir beraten Sie gern zu allen Darreichungsformen und hochwertigen Nahrungsergänzungen für einen vollen Speicher.

Informationen über alle Präparate und deren Anwendung, zu Heiltees sowie Tipps zur vollständigen Bestückung Ihrer Hausapotheke erhalten Sie jederzeit bei unseren Apothekerinnen und Apothekern.

Stärken Sie sich
und Ihre Familie!



Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®

Immun
Triplex

Einzigartiger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität

- **Immulina®:** Spezialextrakt aus Spirulina-Algen
- **Beta-Glucane:** Hochrein, gewonnen aus dem Hiratake-Pilz
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

Für Kinder
ab 1 Jahr!



Stand: August 2018
Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Ich bleib ein
harter Knochen



-  Muskeln
-  Knochen
-  Immunsystem



Stand: August 2018

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D. Verzehrempfehlung: 1 Gel-Tab pro Woche. Vorzugsweise zusammen mit einer Hauptmahlzeit. 1 Gel-Tab enthält 140 µg Vitamin D₃ (5.600 I.E.) als wöchentliche Verzehrmenge. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 20 µg Vitamin D₃ (800 I.E.). Lactose- und glutenfrei. Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Entgeltliche Einschaltungen

Inserat
MultiVit DK Genericon
- folgt -

Immunterstützung für alle ab 3 Jahren.*

- Mit natürlichem Phyto-Panmol® Vitamin C.
- Für die ganze Familie.
- Als Saft, Kapseln und Lutschtabletten.

Mit der
Plantovir®-
Formel



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

* Mit Vitamin D für ein normales Immunsystem für Kinder.
Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.


ÖKOPHARM
PRO CORPORE SANO

Botanik	↓	Schiffe in den Hafen leiten	großer Nachtvogel	belanglos; wenig	Beiwerk	↓	törichter Mensch	engl. Adelstitel: Herzog	Wagenladung, Fuder	↓	ugs. für nein	Pferdegangart	Muse der Liebesdichtung	↓	feinkörniges Stärkemehl	↓	Stadt in NRW, am Hellweg	
fledermausartiges Tier	→								Grundlage, Fundament	→								
lodernde Flamme; Gerbrinde	→		1		Unterwasser-sportler	→							Brennstoff aus Kohle		poetisch: Biene			
→									Rückwirkung	→	4							
Land-schafts-reservat			Hochruf		Anhänglichkeit, Loyalität	→					wirt-schaftlicher Aufschwung	→				Trink-gefäß		
eine gerade Zahl	→												Teil-strecke				Schau-spiel-, Ballett-schülerin	
→																		
ausreichend		enthalt-sam lebende Frau		aus-schwei-fendes Gelage									das Unsterb-liche		Ski-torlauf			
eine Spiel-karten-farbe	→																	9
→		3											über-holt, ver-gangen				gefüllte Nudel-teig-taschen	
früherer Reiter-soldat				blitz-schnelle Bewegung									zum Nenn-wert (Bankw.)					
Vorsilbe: Zehntel einer Einheit	→												Begeis-terung, Schwung					
→													Wüste in Süd-west-afrika	men-schen-ähnliches Säugetier			den Kör-per im Wasser säubern	
unecht wirken-des Ver-halten	→	Sport-runderboot		einige, ziemlich viele														
→																		
						↓	feste Erdober-fläche	↓	Läute-rungsart (kath. Glaube)	↓	Pflanze mit öl-haltigen Samen	↓	Sport-gerät	Hülle, Futteral	Biblio-theks-raum		Himmels-wesen	
Schuh-band		ausge-bildeter Zeichner, Gestalter	Gebühr; Schätz-wert						Sport-anlage	→								5
→																		
Fische fangen			Einfall, Gedanke						Winkel-funktion (Mathe-matik)	→					Teil-zahlung		doppelt-kohlen-saures Natrium	
→		2			Bruder d. Mutter oder des Vaters	schüt-zend be-gleiten					6							Behauptung, Leitsatz
frühere frz. Wäh-rungseinheit	Hast		Klei-dungs-stück					Futter-behälter				der Blaue Planet	Blatt-gemüse					
Gift-, Heil-pflanze	→																getrock-netes Gras	
→				Abkür-zung für Montag	Haus-vorbau	→							oberster Teil des Getreide-halms					
Lang-spieß			U-Bahn (bes. in Paris, Moskau)						verehr-tes Vorbild	→					griech. Göttin der Morgen-rote			8
positives Ergebnis	→							eingedickter Frucht-saft						germa-nisches Schrift-zeichen				

1. PREIS:
Urlaubsbox "Servus in Österreich"

Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet, inkl. € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen, Große Auswahl an 4-Sterne Hotels.



2. und 3. PREIS:
je eine Packung VITAMIN C unserer Hausmarke, 60 Kapseln (Infos auf Seite 6)

Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „SalvatorMattersburg“ bis 1.3.2019 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!

* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von APOCOMM verlost.
 ** Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden der Salvator Apotheke Mattersburg verlost.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Keine Barablässe möglich.

KAMPF DEM HUSTEN



Husten hilft, die Atemwege frei zu halten und zu reinigen. Er ist somit eine Abwehrreaktion des Körpers und keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Welche Auslöser u. a. dafür verantwortlich sind, und wie man Husten in den Griff bekommen kann, zeigen wir nachfolgend.

Durch das Zusammenziehen der Atemmuskulatur – bestehend aus Zwischenrippenmuskeln und Zwerchfell – kommt es zu einem ruckartigen Ausstoß von Luft. Diese kann dabei eine Geschwindigkeit von einigen 100 km/h erreichen. Häufige Auslöser sind Staub bzw. trockene Luft und grippale Infekte, aber auch Stress oder psychische Erkrankungen. Weiters können Nebenwirkungen von Medikamenten, z. B.

ACE-Hemmer, und organische Erkrankungen des Magens (z. B. Reflux) oder des Herzens Ursachen sein. Bei länger andauerndem Husten sollte stets eine ärztliche Abklärung erfolgen, um ernste Erkrankungen auszuschließen oder rasch entsprechende Therapien einleiten zu können.

Je nach Husten-Art gibt es spezielle Maßnahmen und Mittel, die sich anbieten. Prinzipiell sollte aber bedacht werden, dass der Körper bei schleimbildendem Husten Krankheitserreger loswerden will. Ein ständiges Unterdrücken des Hustenreizes ist daher kontraproduktiv, kann die Dauer der Erkrankung verlängern und sogar zu einem schwereren Verlauf oder einer Lungenentzündung führen.

Kräutertees

Anis, Efeu, Eisenkraut, Salbei und Thymian sind hier vor allem zu nennen. Ihre Inhaltsstoffe wirken beruhigend auf die Bronchien, lindern Reizhusten oder helfen beim Lösen des Sekretes und erleichtern das Abhusten.

Inhalieren

Bei Reizhusten werden zur Beruhigung Lindenblüten und Salbeiblätter als Inhalationsbasis empfohlen. Etwa 15 Minuten sind dazu pro Sitzung nötig. Dabei durch den Mund ein- und durch die Nase wieder ausatmen. Ätherische Öle (z. B. Eukalyptus- oder Lavendelöl) eignen sich zum Inhalieren, um ein Auflockern und Abhusten des Bronchialsekretes zu erleichtern. Allerdings wird zu einer kürzeren Dauer geraten, um Reizungen zu vermeiden.

Tropfen, Säfte und Tabletten

Auch hier macht man sich meist die Wirkung von Kräutern zunutze. Extrakte, etwa aus Efeu, Sonnenhutkraut, Spitzwegerich oder Thymian, wirken krampflösend und sorgen für eine Auflockerung und ein leichteres Abhusten des Schleimes. Andere Hustenmittel enthalten schmerzlindernde, schleimlösende und entkrampfende Wirkstoffe wie Ambroxol, das allgemein gut vertragen wird, um den Husten in den Griff zu bekommen. Bei häufigem und starkem Reizhusten kommen Hustenblocker zum Einsatz. Diese beinhalten Stoffe aus der Familie der Opiate, etwa Codein oder Noscapin, aber auch die Homöopathie hält mit Belladonna (bei Reizhusten) oder Antimonium tartaricum (zum Abhusten) bewährte Mittel bereit.

Bei Erkältungen, eitrigen Entzündungen der Nase bzw. der Nebenhöhlen oder Lungenentzündungen wird der Schleim besser ausgespuckt statt geschluckt, da Bakterien oder Viren sonst weiterhin im Körper bleiben. Normalerweise zerstört die Magensäure viele Erreger, aber durch die Schwächung des Organismus während intensiver Krankheitsverläufe oder etwa bei Einnahme von Antazida bei Reflux überleben sie unter Umständen das Milieu im Magen. Sie können auch beim Schlucken an der Speiseröhre anhaften und dort Entzündungen hervorrufen. Weißlich-klarer Schleim deutet übrigens auf einen viralen Auslöser, eine gelbe bis grünliche Farbe auf eine bakterielle Ursache hin.

In allen Fällen dem Körper viel Flüssigkeit zuführen, um die Schleimbildung zu unterstützen und ein Austrocknen der Atemwege zu verhindern. Mittel, die Sekret-lösend wirken und das Abhusten unterstützen, nicht vor dem Schlafengehen anwenden. Um das für Sie geeignete Hustenmittel zu finden und für alle weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Halsschmerzen? Heiserkeit?

isla® med hydro+ Milde Kirsche
mit dem Plus bei Halsbeschwerden.



- › Lindert Hals- und Schluckbeschwerden
- › Schützt effektiv Mund- und Rachenschleimhaut
- › Beruhigt stark beanspruchte Stimmbänder



www.isla.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

SCHNUPFEN VERMEIDEN, SCHNUPFEN BESIEGEN

Rhinitis, so der medizinische Name für Schnupfen, ist eine Infektionskrankheit. Häufiger Niesreiz, eine laufende Nase und tränende Augen sind die auffälligsten Anzeichen. Kommt es im Zuge einer Immunreaktion zu diesen Symptomen, spricht man von einer allergischen Rhinitis.

Da sowohl Vermeidung als auch Behandlung unterschiedlich verlaufen, sollte man hier die Art des Schnupfen-Typs abklären. Beim allergischen Schnupfen sind meist Hausstaubmilben, Pollen oder Tierhaare die Auslöser und die Behandlung erfolgt mit Antihistaminika oder Kortison. Bei der Rhinitis hingegen kommt es zu einer Entzündung der Nasenschleimhaut, die oft durch Viren, seltener durch Bakterien ausgelöst wird. Selbst unbehandelt dauert sie meist nur 5–7 Tage, ist mitunter aber sehr unangenehm.

Um einen Schnupfen gar nicht erst entstehen zu lassen, sollte man viel trinken. Dadurch trocknen die Schleimhäute nicht aus. Vor allem im Herbst und Winter sollten zudem die Hände regelmäßig gewaschen und desinfiziert werden, da man sonst leicht Viren in die Nase oder Augen befördert. Rauch, trockene Raumluft und häufiges Naseputzen sorgen ebenfalls für Reizungen oder eine Schädigung des Naseninnenraumes, was Entzündungen begünstigt.

Kommt es trotz Vorsichtsmaßnahmen zu einer Erkrankung, bieten sich einige Möglichkeiten zur Linderung der Symptome. Pflanzliche Präparate, etwa mit Echinacea, Eisenkraut, Eukalyptus, Mädesüß, Spitzwegerich oder Traubensilberkerze, wirken antibakteriell, entzündungshemmend und schleimverflüssigend sowie immunstimulierend. Sie sind u. a. als Spray, Tropfen oder ätherische Öle erhältlich, helfen bei Atemwegsbeschwerden und sorgen auch für eine freie Nase.



Durch Spülungen mit Kochsalzlösung wird die Nase von Bakterien, Viren oder Staub befreit. In der Apotheke sind optimal zusammengestellte Mischungen erhältlich, die nur noch in lauwarmem Wasser aufgelöst werden müssen. Diese Flüssigkeit wird dann vorsichtig in ein Nasenloch eingesaugt und anschließend wieder herausgelassen. Spezielle „Nasenduschen“ können auch verwendet werden. Diese Apparaturen erleichtern dank ihrer speziellen Bauweise die Durchführung von Nasenspülungen und sind ebenfalls in der Apotheke erhältlich.

Nasensprays helfen bei der Beseitigung von Schnupfen immens. Sie befeuchten die Nasenschleimhaut, bekämpfen Viren und Bakterien und unterdrücken den Niesreiz. Manche wirken abschwellend und erleichtern so das Atmen. Konservierungsmittel in Nasensprays können jedoch die Schleimhäute irritieren, daher sollten bevorzugt Produkte ohne Konservierungsstoffe angewendet werden. Die Wirkstoffe mancher Nasensprays können die Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen, lassen Sie sich auch dahingehend beraten.



Richtiges Naseputzen und Schnäuzen

Durch das Ausstoßen von Luft wird die Nase gereinigt. Dabei sollte man jedoch immer erst das eine, dann das andere Nasenloch freimachen und nicht zu stark anpressen. Auf keinen Fall wild an der Nase herumreiben bzw. stark zur Seite drücken. Dadurch können Verletzungen der Nasenscheidewand, schmerzhafte Einrisse der Nasenflügel bzw. Risse in der Nasenschleimhaut entstehen. Immer ein frisches Taschentuch benutzen, danach die Hände waschen oder desinfizieren. Niesen – wie auch husten – immer in die Ellenbeuge und nicht in die Hand.

Noch zwei Hinweise zum Abschluss:

- Da Schnupfen großteils durch Viren ausgelöst wird, sind Antibiotika meist wirkungslos und sollten daher auch nicht in Selbstmedikation genommen werden.
- Beim Niesen auf keinen Fall die Nase zuhalten. Ähnlich wie beim Husten kann die ausgestoßene Luft eine Geschwindigkeit von mehreren 100 km/h erreichen. Im schlimmsten Fall können dabei ein Riss des Trommelfelles oder andere Komplikationen verursacht werden.

**ERKÄLTUNG,
HALSSCHMERZEN
UND FIEBER
BEKÄMPFEN.**

Entzündungshemmend



Aspirin® +C Brausetabletten
Schnell wieder fit fühlen

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Fachkurzinformation umseitig L.AT.MKT.09.2017.6628

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Wie Lärm unsere körperliche und seelische Gesundheit ruiniert

Ein dumpfes Hämmern aus einem entlegenen Teil des Gebäudes, Handyläuten, die tickende Wanduhr, Motorenlärm und Hupkonzerte von der Straße, das Summen von PC oder Laptop, die Hintergrundbeschallung mit Musik ... es gibt unzählige Geräuschquellen, die nicht zwangsweise so laut sind wie der ohrenbetäubende Lärm von Straßenbautrupps, die aber irgendwann nur noch als störend und belastend empfunden werden.

Das Fatale daran: Wir gewöhnen uns scheinbar an den ganzen Lärm und den Trubel, der uns täglich umgibt. Das Gehirn filtert zwar relativ viel davon aus, damit wir nur die für uns wichtigen Dinge wahrnehmen und nicht überfordert werden, im Hintergrund werden aber trotzdem sämtliche Geräusche „gehört“ und verarbeitet. Und auf Dauer führt diese akustische Reizüberflutung häufig zu Problemen. Erst sind es meist psychische bzw. mentale Anzeichen wie Konzentrationsschwierigkeiten, geistige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, innere Unruhe und Schlafstörungen. Später können sich daraus teilweise ernst zu nehmende körperliche Folgen entwickeln, die großen Einfluss auf die Gesundheit haben. Dazu zählen etwa Bluthochdruck, Verspannungen, Schwindel, körperliche Erschöpfung oder Herzrasen.

Da Körper und Geist zusammengehören, treten diese durch Stress und Lärm ausgelösten Wechselwirkungen jedoch irgendwann auf – psychische Probleme führen zu physischen



und umgekehrt. Im schlimmsten Fall steuert man auf ein Burn-out oder starke Depressionen zu. Besonders schlimm ist die Tatsache, dass viele von uns absolute Stille gar nicht mehr aushalten, sondern ständig irgendwelche Geräusche und Trubel brauchen. Fällt Ihnen auch auf, dass meist als Erstes Radio oder Fernsehgerät eingeschaltet werden, wenn Sie nach Hause kommen? Oder streamen Sie sowieso am Smartphone permanent Musik oder klicken von einem Youtube-Video zum nächsten? Eine Weile mag das ganz gut kompensiert werden, früher oder später wird es unweigerlich zu Folgeerscheinungen der permanenten Reizüberflutung kommen.

Es ist daher immens wichtig, regelmäßig zur Ruhe zu kommen und Kopf und Körper so die Gelegenheit zur Entspannung zu geben. Nach der Arbeit, beim Essen und spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte eine innere Ausgeglichenheit hergestellt und die Hektik vergessen sein. Dies funktioniert leider nicht immer so einfach. Daher ist es ratsam, sich gewisse Rituale zulegen, die beim Runterkommen helfen. Das können ausgedehnte Spaziergänge sein, um den Kopf „durchzulüften“, Yoga, Entspannungsbäder oder auch Kochen – je nachdem, worauf Sie Lust haben und was Ihnen guttut. Auch Sport an der frischen Luft kann eine echte Abwechslung bieten. Aber bitte ausrei-



chend Zeit dafür nehmen und nicht zwischen zwei Terminen einferchen, sonst kommt die ausgleichende Wirkung zu kurz.

Zudem kann man auf vielerlei Unterstützung aus der Natur zurückgreifen, um die innere Ruhe zu finden und eine Balance zu erwirken. Baldrian, Lavendel, Melisse, Passionsblume und Traubensilberkerze sind einige dieser Pflanzen, die beruhigende und stärkende Eigenschaften besitzen und das psychische Gleichgewicht unterstützen. Sie schaffen dadurch Entspannung sowie die Basis für einen erholsamen und gesunden Schlaf, der sich wiederum positiv auf Psyche und Leistungsfähigkeit auswirkt.

Essenziell für mentale Stärke ist auch der Vitamin-B-Komplex. Neben den allgemein positiven Effekten auf den Stoffwechsel erfüllen seine verschiedenen Vitamine wichtige Aufgaben im Körper, vor allem für Gehirn, Nerven und Zellen, wirken Müdigkeit und Abgeschlagenheit entgegen und sind zudem als Radikalfänger aktiv.

Wenn Sie mehr über die unterstützende Wirkung der erwähnten Pflanzen und Vitamine erfahren wollen, kommen Sie einfach mal zu einem Gespräch in der Apotheke vorbei.

Inserat Dr. Böhm Passionsblume
- folgt -

PFLEGETIPPS

Der Einfluss von Kälte und trockener Luft auf unsere Haut



Vor allem im Herbst und im Winter braucht die Haut viel Zuwendung. Häufige Wechsel zwischen warmer, trockener Luft in Innenräumen und kalter Luft im Freien, Wind und Regen setzen ihr extrem zu und sie muss entsprechend versorgt werden. Es gibt aber Inhaltsstoffe, die der Haut mehr schaden als sie nützen, sie reizen oder sogar Immunreaktionen hervorrufen können.

Emulgatoren etwa werden für fast alle Hautpflegeprodukte verwendet, damit sich Öl und Wasser verbinden und sie dadurch schön cremig machen. Pflanzlich hergestellte Emulgatoren werden besser vertragen als synthetisch hergestellte und sind sogar essbar.

Parfüme, ätherische Öle und künstliche Farbstoffe verbreiten zwar einen angenehmen Geruch und geben eine ansprechende Farbe, können aber Hautreizungen oder allergische Reaktionen verursachen.

Konservierungsmittel sind praktisch, da die Produkte viel länger halten und Behälter über Monate in den Markt-

galen stehen können. Allerdings greifen sie die natürliche Schutzbarriere der Haut unter Umständen an und zerstören sie.

Die Haut muss elastisch und geschmeidig bleiben und all ihre Funktionen erfüllen können. Am besten sind daher Pflegeprodukte geeignet, die das unterstützen.

Die wichtigsten Kriterien dabei:

- Schutz vor Austrocknung
- Aufrechterhaltung des natürlichen Säureschutzmantels
- Sicherstellung der Temperaturregelung durch Schwitzen sowie der Selbstreinigungsfunktion über die Hautporen

Die Haut muss mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt sein. Durch die Zufuhr von Flüssigkeit kann man von innen helfen. Von außen sollte eine Hautcreme lang anhaltende Feuchtigkeit spenden und ein ständiges Nachcremen überflüssig machen. Besonders geeignet dafür sind u. a.

Produkte mit Dexpanthenol, Urea (Harnstoff) oder Sheabutter, die im Grunde sogar pur aufgetragen werden kann.

Der Säureschutzmantel der Haut liegt im leicht sauren Bereich, was die Vermehrung von Keimen verhindert. Milde, pH-neutrale Pflegeprodukte, z. B. mit Jojoba, greifen ihn nicht an, sondern unterstützen seine Abwehrfunktion.

Da manche Inhaltsstoffe die Poren verschließen und die Haut austrocknen können, sollten sie keinesfalls großflächig oder am besten gar nicht verwendet werden. Dazu gehören u. a. Alkohol, Lanolin, Silikone oder Vaseline. Lanolin ist jedoch ein Spezialfall: Wenn der natürliche fettige Schutzfilm auf der Haut stark in Mitleidenschaft gezogen wurde, kann der Lipid-Speicher mittels Lanolin aufgefüllt werden.

Drinnen

Baden und Duschen sollte man auch im Winter regelmäßig, in Hinblick auf die Häufigkeit aber nicht übertreiben. Das Wasser nur so warm wie nötig erwärmen und keine Schaumbäder verwenden. Besser eignen sich rückfettende Dusch- oder Bade-Öle. Nach dem Abtrocknen darf der Körper dann ruhig noch mit Pflegemitteln mit einem hohen Anteil an beispielsweise pflanzlichem Glycerin oder Harnstoff eingecremt werden.

Draußen

Produkte mit einem hohen Wasseranteil können bei nasskaltem oder windigem Wetter ab bestimmten Temperaturen auf der Haut gefrieren. Dadurch kommt es zu Schädigungen, die im Sinne einer gesunden Haut unbedingt vermieden werden müssen. Für Spaziergänge im Schnee, beim Langlaufen oder beim Schneeschaukeln sollten Sie daher auf Pflegeprodukte mit einem hohen Fettanteil zurückgreifen. So wird die Haut vor den äußeren Einflüssen besser geschützt.

Unsere Apothekerinnen und Apotheker beantworten Ihnen gerne alle Fragen zu den diversen Inhaltsstoffen und zum optimalen Pflegeprodukt für Ihren Hauttyp. Wer Zeit und Muße hat, kann sich selbst in der Herstellung von Salben, Cremes und Körperbutter versuchen. So können Sie bestimmen, welche Bestandteile letztendlich darin landen. Anregungen, Anleitungen, die passenden Zutaten und Gefäße dafür erhalten Sie bei uns.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE

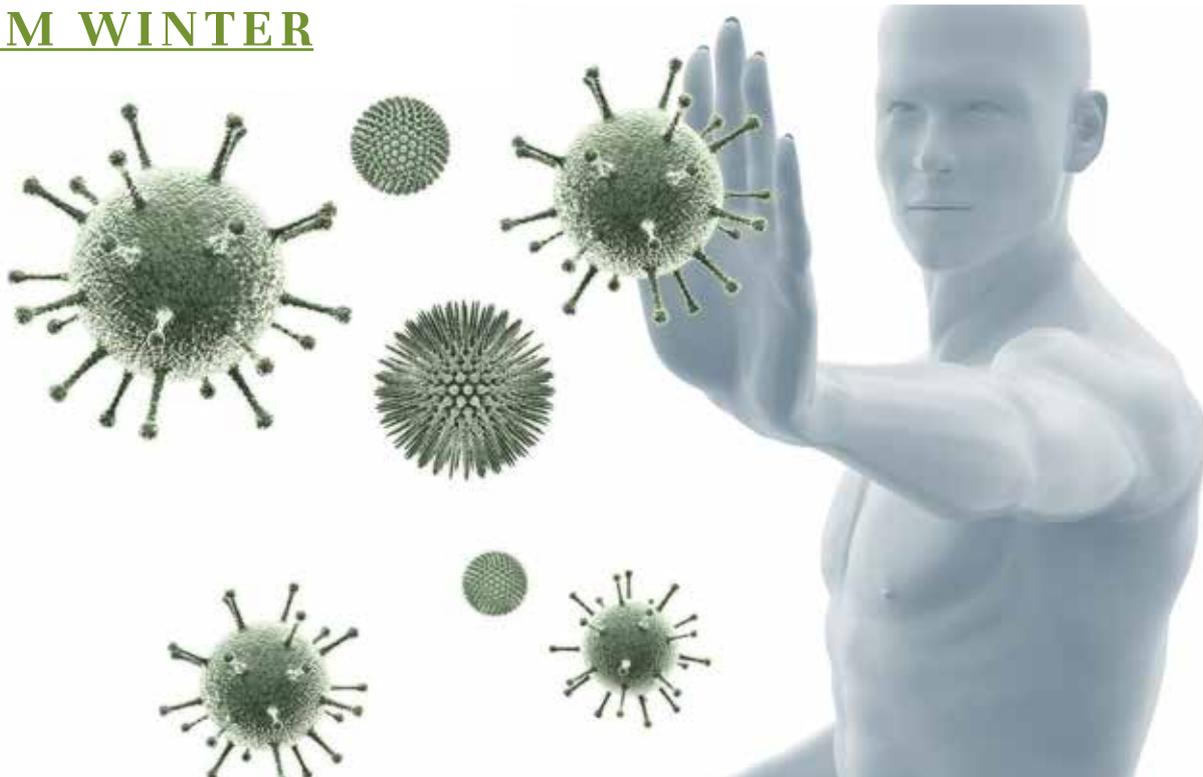


REMEDERM KÖRPERCREME (75 ml oder 250 ml)

Die Remederm Körpercreme ist ein Alleskönner. Die sehr trockene Haut wird im Winter versorgt, genährt und aufgebaut. Durch die Reichhaltigkeit eignet sie sich auch sehr gut für Outdoor-Aktivitäten und als Kälteschutz.

- Für sehr trockene Haut
- Schützt, nährt und befeuchtet gereizte und gerötete Haut
- Stärkt die Barrierefunktion und normalisiert die Verhornung
- Optimal geeignet zur Vorbeugung und Nachbehandlung von Schwangerschaftsstreifen
- Eignet sich für Babys und Kinder bei Rötungen und Irritationen
- Leicht parfümiert oder ohne Parfum

WO DIE MEISTEN VIREN LAUERN – GESUND IM WINTER



Viren sind zwar überall, aber vor allem auf Türgriffen, Klingelknöpfen, Banknoten, Münzen, Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln sowie auf der Tastatur von Apparaten zur bargeldlosen Bezahlung zu finden. Auch an anderen Orten und Gegenständen, die von vielen Menschen aufgesucht bzw. berührt werden – z. B. öffentliche WCs oder Griffe von Einkaufswagen –, sind sie vorhanden.

Eine Viruserkrankung wird hauptsächlich durch Tröpfcheninfektionen, durch die Viren über die Luft auf die Schleimhäute gelangen, ausgelöst. Dies ist u. a. beim Husten oder Niesen der Fall. Kontakt- und Schmierinfektionen sind ebenso häufig eine Art der Ansteckung. Hier werden Viren nicht über die Luft weitergegeben, sondern – wie der Name schon sagt – über direkten Kontakt mit erkrankten Men-

schen, z. B. beim Händeschütteln oder Küssen. Auf indirektem Weg werden Viren über Gegenstände übertragen, in der Öffentlichkeit etwa über Türknäufe, Haltegriffe in Bus oder Bahn oder von Infizierten angegrapschtes Obst und Gemüse im Supermarkt, zu Hause über gemeinsam genutzte Gegenstände wie TV-Fernbedienung, Schlüssel, Armaturen im Badezimmer etc.

Viren haben die Eigenschaft, sich innerhalb kürzester Zeit im Körper auszubreiten, deshalb kann sich der Gesundheitszustand bei den Betroffenen sehr schnell verschlechtern. Bei einem bereits geschwächten Immunsystem, bei Kindern und alten Menschen sollte ein Arztbesuch zur Abklärung der Auslöser und für einen raschen Behandlungsbeginn nicht unnötig aufgeschoben werden. Behandelt werden Viruserkrankungen nicht mit Antibiotika, sondern hauptsächlich mit Medikamenten, die eine Linderung der Symptome bewirken und den Körper beim Kampf gegen die Viren unterstützen.

Eine gesunde, ausgewogene und vitaminreiche Ernährung kann helfen, vor einer Ansteckung oder einem schweren Krankheitsverlauf zu schützen. Deshalb muss vor allem

während der typischen Erkältungszeit auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen geachtet werden.

Die Schleimhäute der oberen Atemwege und der Augen sind die häufigsten Eintrittspforten für Viren, daher sollten sie möglichst nicht austrocknen und richtig gepflegt werden. Zur Unterstützung eignen sich Vitaminpräparate, Nasensprays sowie Augentropfen zur Befeuchtung.

Zur Vorbeugung eignet sich auch regelmäßiges Händewaschen oder Desinfizieren der Hände. Dabei ist zu beachten, welche Inhaltsstoffe die Seifen oder Desinfektionsmittel enthalten. Es gibt viele wirksame und hautschonende Hygiene-seifen, etwa mit Lavendel, die keine aggressiven antibakteriellen Zusätze beinhalten und pH-neutral sind, aber trotzdem gründlich reinigen. In unserer Apotheke erhalten Sie geprüfte wirksame und hautverträgliche Seifen und Desinfektionsmittel.

Richtiges Händewaschen:

1. Einhebelmischer mit einem Ellbogen bewegen. Das verhindert, dass Bakterien oder Viren auf den Wasserhebel gelangen.
2. Beide Hände befeuchten und gründlich mit Seife benetzen.
3. Erst die Seife auf den Handinnenseiten verteilen, danach jeweils mit einer Handinnenseite auf der Handaußenseite der anderen und umgekehrt.
4. Alle Fingerspitzen einer Hand zusammenführen, in der leicht gekrümmten Handinnenseite der anderen Hand kreisen und diesen Schritt mit den Fingern der anderen Hand wiederholen. Das reinigt die Fingerkuppen und der Bereich unter den Fingernägeln.
5. Die Fingerzwischenräume jeweils mit den Fingern der anderen Hand gründlich einseifen.
6. Die Hände gut abspülen, den Hebel wieder mit einem Ellbogen bedienen und die Hände gut abtrocknen.

Händewaschen mit heißem Wasser hilft, mehr Bakterien und Viren zu beseitigen als eine kalte Reinigung. Aber bitte nicht übertreiben mit der Temperatur, um Verbrühungen und Hautschädigungen zu verhindern.

Inserat Coldamaris Nasenspray
- folgt -

Zink 30 Kapseln
Multivalent Zink, für eine optimale Versorgung

Vitamin B-Komplex Kapseln
Gut drauf,
für die mentale Balance!

GEFÜHL DES WINTERS:

Ausgeglichenheit und natürliches Gleichgewicht

Manche Menschen „blühen“ zu dieser Jahreszeit richtig auf und haben daher die nächsten Monate stimungsmäßig keine allzu großen Probleme. Das oftmalige kalte und nasse Grau kann aber bei einigen zu einer negativen Grundstimmung beitragen, die länger anhält. Ein paar Tipps und etwas Hoffnung für alle, die sich bereits jetzt wieder nach dem Frühling sehnen:

Bewegung

Machen Sie ausgedehnte Spaziergänge oder Wanderungen. Gehen Sie tanzen, ins Fitnesscenter oder Kegeln. Bewegung ganz allgemein – so viel, wie Körper und Gelenke zulassen – ist eines der besten Mittel für Ausgeglichenheit. Mehr Sauerstoff, eine bessere Durchblutung und ein angekurbelter Stoffwechsel haben entscheidenden Einfluss auf Immunabwehr und Psyche. Lassen Sie mehr Energie durch Ihren Körper fließen!

Erinnerungen

Das Abrufen von Gedanken an schöne und entspannende Momente aus den letzten Monaten kann helfen. Wenn Sie sich z. B. einen der letzten Waldspaziergänge ins Gedächtnis rufen, kommen unweigerlich ein Stück weit die damals empfundenen Gefühle auf. Das Vogelgezwitscher, die besondere Luft, die Sie frei und tief einatmen ließ ... das Gehirn ist aufgrund seiner enormen Speicherfähigkeit dazu in der Lage, solche Erlebnisse nahezu real Revue passieren zu lassen. Schließen Sie die Augen und genießen Sie schöne Momente oder das Rauschen der Wellen aus dem letzten Strandurlaub. Das wird Ihre Stimmung bestimmt heben.

Mut für Neues

Gestalten Sie um! Dekorieren Sie neu und lassen Sie Ihre Wände in angenehmen Farbtönen erstrahlen. Farben haben enormen Einfluss auf die Gemütslage und lassen positive Energie fließen. Manche regen die Fantasie an und helfen beim Erinnern an schöne Momente. Für den Wohnbereich eignen sich z. B. Gelb-, Orange- oder Rottöne, da sie Räume gemütlicher machen, aber auch belebend wirken. Erdfarben, Grüntöne und Rosa vermitteln Sicherheit und eignen sich für das Schlafzimmer. Blautöne wirken allgemein entspannend, sind aber für Wohn- oder Esszimmer wahrscheinlich etwas gewagt. Inzwischen gibt es viele unbedenkliche Farben, deren



Verarbeitung in geschlossenen Räumen kein gesundheitliches Risiko darstellt. Wenn ein Möbelstück zu lange am falschen Platz gestanden ist oder es Sie stört, können Sie es woanders platzieren oder entsorgen. Versuchen Sie es einfach!

Lachen

Sorgen Sie dafür, dass Sie lächeln und lachen. Stellen Sie sich dazu ruhig auch mal vor den Spiegel, nehmen Sie einen Stift zwischen Ihre Lippen oder legen Sie ihn auf Ihre Oberlippe und schmunzeln Sie über den Anblick. Dabei werden viele Muskeln aktiviert und Endorphine (Glückshormone) freigesetzt – garantiert! Verabreden Sie sich mit Freunden oder Bekannten, gehen Sie gemeinsam essen, ins Kino oder zu einem Konzert und lachen Sie gemeinsam über aktuelle Situationen oder Erinnerungen an früher.

Gerüche

Düfte können verschiedene positive Stimmungen auslösen, verstärken oder einfach nur zur Entspannung beitragen. Probieren Sie einfach ein paar und finden Sie Ihre Lieblingsdüfte. Ob Räucherstäbchen in diversen Varianten, etwa Sandelholz, Orange, Vanille oder Zimt, Weihrauch, Duftkerzen oder -öle ... hier bietet sich Ihnen eine breite Palette.

Natürliches Wohlbefinden

Die Natur hat so einiges im Angebot! Allerlei nützliche Kräuter und ätherische Öle oder Tees tragen ebenso zu einer inneren Balance bei wie pflanzliche Präparate, die Sie bei uns in der Apotheke erhalten. Dazu geben wir Ihnen gern einige Anregungen und beraten Sie zu allen Möglichkeiten, die sich für Ihre Ausgeglichenheit und Ihr Wohlbefinden anbieten.

Das Wichtigste ist, dass wir uns wohlfühlen. Das hebt die Stimmung und steigert die Abwehrkräfte – und so kommen wir alle möglichst ausgeglichen durch den Winter! Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und einen angenehmen Start ins neue Jahr!

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



ENERGIE? JA, BITTE!

Die in LEATON® enthaltenen Vitamine und Vitalstoffe versorgen Sie täglich mit Vitalität, Kraft und Energie, indem sie eine Vielzahl von wichtigen Funktionen im Körper unterstützen:

- das Immunsystem bzw. die Abwehrkräfte
- die Verringerung von Müdigkeit & Ermüdung
- das Nervensystem, die geistige Leistungskraft,
- die Konzentrations- und Merkfähigkeit
- die natürliche Sehkraft
- die Knochen, Zähne, Muskeln und den Calciumspiegel
- eine gesunde Herzfunktion
- Haut, Haare und Nägel
- den Schutz gegen oxidativen Stress
- essenzielle Funktionen im Stoffwechselgeschehen

LEATON® – das Kraftpaket Nr.1*.

Die perfekte Unterstützung für Geist und Körper.

KRANK VOR ANGST

Wenn Sorgen krank machen



Ähnlich wie bei Umgebungslärm, wo selbst leise Geräusche oder Dauerbeschallung krank machen können, so haben auch ungelöste innere Konflikte, Existenzängste oder Furcht vor Veränderungen enormen negativen Einfluss auf die Gesundheit. Aber was ist dran an „der Angst“ – und wird man sie los?

Auf Basilius den Großen soll der Ausspruch „Ruhe ist für die Seele der Anfang der Reinigung“ zurückgehen. „Ruhe“ bezieht sich in diesem Fall jedoch nicht unmittelbar auf ein akustisch wahrnehmbares Geräusch, sondern auf innere Störgeräusche, also Sorgen, Ängste oder starke Unzufriedenheit mit sich selbst.

Ängste und Sorgen haben viele Facetten, eines ist aber gewiss: Jeder Mensch fürchtet sich vor etwas und macht sich aus irgendeinem Grund Sorgen. Der Unterschied liegt im persönlichen Umgang damit, z. B. bei Angst vor Veränderung. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, wie es so schön heißt, und viele tun sich häufig schwer, selbst kleine Veränderungen zu akzeptieren. Das liegt daran, dass damit meist ein Entgleiten der Kontrolle über die jeweilige Situation verbunden wird. Dabei wäre es sinnvoller, in jeder Veränderung – etwa Jobwechsel, Familienplanung oder Ruhestand – eine Chance anstatt etwas Negatives zu sehen. Aber das Unbekannte löst oft eher Unbehagen oder Furcht als positive Gedanken aus. Ein weises Sprichwort sagt jedoch, dass man nicht Angst vor Veränderungen haben sollte, sondern nur vor dem Stillstand.

Wenn einen Sorgen und Ängste innerlich auffressen und allmählich die Kontrolle über das Leben übernehmen, können sich starke Depressionen entwickeln. Neben Phasen, in denen man sich traurig, wütend oder in vielen Situationen überfordert fühlt, treten zunehmend auch körperliche Beschwerden auf. Das seelische Ungleichgewicht kann sich durch Verdauungsprobleme, Bluthochdruck oder eine schlechte Immunabwehr

bemerkbar machen, aber auch durch Magengeschwüre und im schlimmsten Fall sogar Krebserkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfälle begünstigen.

Das Wichtigste im Umgang mit Ängsten ist daher, sich ihnen zu stellen und sie möglichst abzulegen. Das kann auf verschiedene Arten erfolgen. Man vertraut sich Freunden an und spricht mit ihnen über seine Sorgen und Zweifel, sucht das Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten oder nimmt Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf. Auf keinen Fall sollten Konflikte ungeklärt bzw. persönliche Sorgen unausgesprochen bleiben oder verdrängt werden. Das Schlimmste, was man überhaupt tun kann, ist, alles in sich hineinfressen.

Manchmal fehlen einem die passenden Worte oder die Situation erscheint nicht angemessen, doch je länger man damit hinter dem Berg hält, desto tiefer rutscht man in die Verzweigung hinein. Es sollte daher niemand Angst davor haben, Hilfe jeglicher Art in Anspruch zu nehmen. Eine dahingehende Entscheidung ist niemals ein Zeichen von Schwäche oder Selbstversagen, sondern zeugt von Stärke und Mut. Auch wenn die Sprache möglicherweise auf eine Therapie oder Medikamenteneinnahme kommt, beides kann helfen und muss nur in seltenen Fällen über lange Zeit erfolgen.

Unsere Gesundheit, körperlich wie geistig, ist ein wichtiges Gut, aber der Versuch, sie um jeden Preis zu erhalten – nur aus einem Antrieb, nämlich der ständigen Angst vor Krankheit und Tod – kann ebenfalls krank machen. Wichtig ist es daher, öfter einfach zu leben und sein Schicksal zu akzeptieren, denn seines Lebens wird man sonst möglicherweise nicht mehr froh.

Es ist nicht gegen jede Angst „ein Kraut gewachsen“, aber es gibt wirksame Präparate und Medikamente, die beim Umgang mit Angst unterstützen und zu einer positiven Stimmung beitragen können. Wenn Ängste und Sorgen Sie quälen, sprechen Sie mit einem Arzt darüber oder wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Apothekerinnen und Apotheker.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



FIT IM KOPF!

Mental Fit Kapseln

60 Stk.



STRESSFREI!

Antistress Kapseln

60 Stk.

WENN KÄLTE SCHMERZT:

Wetterfähige Gelenke

Wetterumschwünge und die kalte Jahreszeit bringen manche von uns ordentlich „auf Trab“. Doch warum schmerzen Gelenke bei niedrigen Temperaturen teilweise stärker als sonst? Und wieso können Gelenksschmerzen schlechtes Wetter schon Tage vorher ankündigen?

Forschungen zeigen, dass es sich ähnlich wie bei der Wetterprognose mittels Barometer verhält. Ein steigender Luftdruck kündigt in der Regel eine Wetterbesserung an, fallender Luftdruck jedoch schlechtes Wetter. Der Körper ist bekanntermaßen in der Lage, diese Druckveränderungen wahrzunehmen. Daher kann dies ein Grund für Wetterfähigkeit – auch in den Gelenken – sein. Durch medizinische Untersuchungen wurde zudem festgestellt, dass sich bei schlechtem bzw. nasskaltem Wetter der Stoffwechsel allgemein verlangsamt. Dadurch werden Muskeln und die Gelenke weniger gut durchblutet, weil der Organismus für solche Fälle eine „Prioritätenliste“ führt. Zuerst müssen die lebensnotwendigen Organe und das Gehirn ausreichend mit Blut bzw. Sauerstoff versorgt werden. Die Peripherie, also Ohren, Nase, Hände und Finger sowie Beine und Füße, ist nicht so wichtig. Das ist der Grund dafür, dass gerade an diesen Stellen im Winter häufig Erfrierungserscheinungen auftreten. Da sich der Körper auf kommendes kälteres Wetter einstellt, kann dies eine Ursache für die Schmerzen bei Wetterumschwüngen sein.

Doch nun kurz zur ersten Frage: Je nach Ursache – Gelenkentzündungen (Arthritis), Gicht oder Verschleißerscheinungen (Arthrose) – kommt es entweder zu einer Reizung oder einer irreversiblen Schädigung der Gelenke bzw. ihrer



Bestandteile. Diese können bereits im Anfangsstadium starke Schmerzen verursachen. Kälte sorgt, neben der bereits erwähnten geringeren Durchblutung, zusätzlich für eine Reduktion der Viskosität (Fließfähigkeit) der Gelenkflüssigkeit. Dadurch werden die Gelenke unzureichend „geschmiert“, was den Reibungsschmerz enorm erhöhen kann.

Linderung durch Bewegung, Wärme und die Natur

Meist nehmen Gelenksschmerzen durch etwas Bewegung merklich ab. Wenn die Gelenke nicht bewegt werden, wird auch weniger der wichtigen Gelenkflüssigkeit gebildet und die Schmerzen werden (wieder) stärker.

Um die Gelenke vor Kälte zu schützen, hilft das Warmhalten des Körpers z. B. mit Handschuhen, Schal, Mantel, langer Unterhose, Wollsocken etc. Wen bereits schmerzende Gelenke plagen, der kann mit warmem Wasser duschen und dabei die Gelenke leicht massieren, das fördert die Durchblutung. Langes Baden oder Saunaaufenthalte sind jedoch kontraproduktiv. Wärmelampen können ebenfalls Linderung bringen. Sind nur die Handgelenke betroffen, reicht oft schon ein mehrminütiges Handbad in lauwarmem Wasser aus, um eine Besserung zu verspüren.



Bei Arthritis kann Arnika-Gel rasche Hilfe leisten. Es wird direkt auf die betroffene Körperregion aufgetragen und entfaltet dort seine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Die heilende Eigenschaft wird vor allem einem Bestandteil der Pflanze, einem ätherischen Öl namens Thymol, zugeschrieben. Gegen Schmerzen bei Arthrose hilft ein weiteres „Naturprodukt“: Capsaicin aus der Chili-Pflanze. Als Gel oder mittels Pflaster wird es direkt auf den schmerzenden Körperstellen aufgebracht und zeigt dort rasch eine schmerzstillende Wirkung.

Bei starken rheumatischen Beschwerden, so paradox es vielleicht klingt, kann Kälte für Linderung sorgen. Aber nicht die Kälte draußen bei Schneefall, sondern – unter ärztlicher Aufsicht – die extreme Sorte in speziellen Kältekammern. Der Grund dafür: Nicht nur Kälte hat Einfluss auf die Intensität der Schmerzen, sondern auch die Luftfeuchtigkeit. Temperaturen um den Gefrierpunkt und eine hohe Luftfeuchtigkeit hingegen verschlimmern die Schmerzen meist nur.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



ALTES NATURHEILMITTEL

Der Weihrauchbaum ist eine seit Langem genutzte Heilpflanze. Sein Harz wird in der Ayurveda-Lehre aufgrund der antibakteriellen Wirkung schon seit Jahrtausenden eingesetzt. Die enthaltenen Boswelliasäuren lindern chronische Entzündungen im Magen-Darm-Bereich bzw. bei Rheuma. Auf die Haut hat Weihrauch eine beruhigende und wohltuende Wirkung.

WEIHRAUCH KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

WINTER-REZEPT-TIPP

Bratapfel auf Vanillesauce



1 Zubereitung:

Getrocknete Kirschen, Cranberrys und die Sultaninen mit 2 EL Apfelsaft in eine kleine Schüssel geben und einweichen. Äpfel waschen und die Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen.



4 Inzwischen die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen und mit dem Zucker mischen. Den Vanillezucker mit dem Joghurt und nach Belieben Eierlikör glattrühren. Auf Teller geben, je 1 Bratapfel daraufsetzen und servieren.

Zutaten für 2 Portionen:

1 EL getrocknete Kirschen
1 EL getrocknete Cranberrys
1 EL Sultaninen
6 EL Apfelsaft
2 säuerliche Äpfel (à 200 g)
1 EL gehackte Mandeln
1/2 Vanilleschote
1 EL Rohrzucker
150 g Joghurt (0,3 % Fett)
2 EL Eierlikör (nach Belieben)

2 Gehackte Mandeln zu Kirschen, Cranberrys und Sultaninen geben und alles miteinander vermischen. Die Mischung mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen und in eine Auflaufform setzen.



3 Mit dem restlichen Apfelsaft übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten backen.





FÜR SIE ENTDECKT

Gefragt am Markt

Omega 3 Kapseln
Multitalent Zink, für eine optimale Versorgung



Stress?

Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

OMNi-BiOTic® STRESS Repair:
Damit Sie Ihren Stress besser verkräften.



Institut AllergoSan

www.omni-biotic.com

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

Zur Unterstützung einer gesunden Immunantwort bei Entzündungen

Mit Vitamin D und der Kraft der Kurkuma-Wurzel



Das Potenzial der Kurkuma-Wurzel voll ausschöpfen:

- **Herausragend:** 185-fache Bioverfügbarkeit im Vergleich zu einem herkömmlichen Kurkuma-Extrakt*
- **Natürlich:** Sehr gut verträgliches Kurkuma-Extrakt-Flüssigkonzentrat
- **Einfach:** Nur 2 mal 1 Kapsel am Tag

Kein Curcumin-Präparat wird besser vom Körper aufgenommen



Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

*Schiborr C et al.: Molecular Nutrition & Food Research 2014; 58 (3): 516-527
Nahrungsergänzungsmittel mit Kurkuma-Extrakt und Vitamin D.
Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrriesstraße 25, 5300 Hallwang, www.loges.at; Stand: März 2018

Entgeltliche Einschaltungen



- € 3,-

GUTSCHEIN

**ImmunLoges von Dr. Loges
Kps. (kleine Pkg.) + Saft um € 3,- günstiger**

Gutschein gültig bis 28.02.2018, keine Barablöse möglich



- € 5,-

GUTSCHEIN

**ImmunLoges von Dr. Loges
Kps. (große Pkg.) um € 5,- günstiger**

Gutschein gültig bis 28.02.2018, keine Barablöse möglich



- € 3,-

GUTSCHEIN

**curcuminLoges von Dr. Loges
Kps. (kleine Pkg.) um € 3,- günstiger**

Gutschein gültig bis 28.02.2018, keine Barablöse möglich



- € 5,-

GUTSCHEIN

**curcuminLoges von Dr. Loges
Kps. (große Pkg.) um € 5,- günstiger**

Gutschein gültig bis 28.02.2018, keine Barablöse möglich



- € 2,-

GUTSCHEIN

**vitaminDLoges von Dr. Loges
jede Pkg. um € 2,- günstiger**

Gutschein gültig bis 28.02.2018, keine Barablöse möglich

salvatorapotheke
mattersburg

Salvatorapotheke Mattersburg KG
Hauptplatz 9
7210 Mattersburg

Tel.: +43 2626 62447

Fax: +43 2626 62447-30

E-mail: office@salvatorapotheke.com