

# G'SUND

---

## KUNDENMAGAZIN

### **FIT IM BÜRO**

MEHR BEWEGUNG FÜR "SESSELKLEBER"

SEITE 4

### **HAUSAPOTHEKE**

WERTVOLLE TIPPS GEGEN ERKÄLTUNGEN

SEITE 8

### **WENN DER HERBST KOMMT**

HOCHSAISON FÜR MAGEN-DARM-INFEKTE

SEITE 20

AUG  
**10**

MAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

HERBST 2020

salvator  
apotheke  
mattersburg



## HANDLE MUTIG UND DU WIRST MUTIG!

*Sie haben einen Wunsch oder ein Ziel vor Augen, doch es fehlt Ihnen der Mut, die Sache anzupacken. Sie finden Argumente, wieso das bei anderen funktioniert und bei Ihnen nicht.*

Wie so oft im Leben beschäftigen wir uns damit, was alles schiefgehen kann. So drehen sich unsere Gedanken, z. B. beim Überqueren eines Grates darum, was alles passieren kann. Wir bekommen Angst und werden noch unsicherer. Das Einzige, was zum Erfolg führt ist handeln! Überlegen Sie sich, welche Schritte nötig sind, um Ihr Vorhaben umzusetzen. Trauen Sie sich und führen Sie Ihren Plan Schritt für Schritt aus! Konzentrieren Sie sich auf das, was gerade zu tun ist. Es wird funktionieren! Ein Seiltänzer, der sich ständig damit beschäftigt was alles passieren kann, wird abstürzen. Wenn er sich jedoch auf das, was zu tun ist konzentriert, wird er den Balanceakt schaffen! Genauso verhält es sich mit den Dingen im Leben. Es sind nämlich nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern nur die Vorstellung von den Dingen.

**Haben Sie Mut und probieren Sie was Neues aus!**

Wolfgang Fasching  
[www.fasching.co.at](http://www.fasching.co.at)



## VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Langsam werden die Tage kürzer und die kühleren Temperaturen halten Einzug. Das gemütliche Zuhause wird zum Rückzugsort mit warmen Wolldecken und dicken Socken, während sich draußen langsam die Blätter bunt färben.

Der Herbst ist aber auch eine Jahreszeit, die unserem Immunsystem einiges abverlangt. So sind Vitamine gerade jetzt, in den dunklen Monaten, wichtiger denn je. Denn das Schmuddelwetter macht uns Krankheiten gegenüber sehr anfällig. Es gibt aber einige Tipps, die für ein starkes Immunsystem sorgen und den Herbst zu einer fiten und wundervollen Zeit ohne Beschwerden werden lassen.

Und wenn es drinnen kuschelig wird, sollten Sie sich auch Zeit nehmen, in sich hinein zu hören. Dem eigenen Körper und Geist Aufmerksamkeit zukommen lassen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und Meditation. So helfen schon kleine Achtsamkeitsübungen, Alltagsstress zu minimieren. Gönnen Sie sich kleine Alltagsfluchten, mit Yogaübungen oder dem Lesen des Buches, welches schon so lange am Nachttisch auf Sie wartet. Körper und Geist werden es Ihnen danken und graue, kalte Tage verfliegen so im Nu!

Kommen Sie gut durch den Herbst.

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



## FIT IM BÜRO

### Mehr Bewegung für „Sesselkleber“

*Ja, der Rücken hat sich schon mal besser angefühlt und der Po schmerzt in letzter Zeit auch immer öfters. Der Grund ist klar: wir sitzen zu viel und – keine Überraschung – bewegen uns zu wenig. Das Resultat spüren wir alle. Jeden Tag. Mit unseren Tipps bringen Sie wieder Schwung in den Büroalltag und Ihren Rücken!*

Mehr Fitness im Büro: klingt wie ein guter Spruch, sollte aber ernst genommen und auch praktiziert werden. Und klar ist eines – schaffen kann es jeder.

#### **Sitzen ist gefährlich**

Wir sitzen. Oft und lange. Wir fahren sitzend zur Arbeit, dort sitzen wir meist auch und dann später wieder im Auto auf dem Weg nach Hause und dort dann am Tisch und später auf der Couch. Durch dieses Bewegungsdefizit kommt es zu Veränderungen im Körper, weil die Wirbelsäule nicht durchgehend gut durchblutet wird. Auch fallen wir meist in eine ungesunde Haltung,

wenn wir mehrere Stunden hintereinander sitzen. Bänder und Bandscheiben werden hier ungefragt zu Komplizen und müssen auffangen, was die Muskulatur nicht mehr kompensieren kann. So wird Sitzen zur Be- und nicht zur Entlastung.

#### **Der Weg zum Drucker: ideal!**

Unser Rücken hat wenig davon und reagiert oft beleidigt und mit Schmerzen. Abhilfe schafft nur Bewegung. Da reicht oft auch schon als erster Schritt das Wechseln der Sitzposition. Jede neue Position ist eine gute. Auch Aufstehen und am Stehpult weiterarbeiten

hilft, dass der Rücken und damit die Muskulatur, entlastet werden. Jeder Schritt der gemacht werden kann, zum Kollegen, zum Kaffee holen, zum Drucker, sollte genommen werden.

#### **Lebensverlängernd**

Um Schmerzen vorzubeugen und damit auch das eigene Leben lebenswerter und länger zu machen hilft es also, öfters mal im Stehen zu telefonieren. Den Chef um ein Stehpult zum arbeiten zu bitten, auch gern für die Kollegen zum Drucker zu rennen und in jedem Meeting ein paar der nachfolgenden Übungen „unerkannt“ durchzuführen.

## Erste Hilfe im Büro



1. Trizeps-Training: Unterarme parallel auf die Tischplatte legen. Hände flach, Finger nach vorn zeigend und geschlossen. Unterarme nun kräftig gegen die Unterlage pressen und mindestens 15 Sekunden halten. Zwei- bis dreimal wiederholen. Noch unauffälliger: Lege die Unterarme jeweils auf den gleichseitigen Oberschenkel.

2. Schultern: Einen Stuhl mit Armlehnen aussuchen. Unterarme von innen gegen die Lehnen drücken. Spannung 15 bis 20 Sekunden halten. Zweimal wiederholen.

3. Rücken: Dicht an den Schreibtisch setzen. Ellenbogen auf die Tischplatte geben und dann ganz fest nach unten gegen die Platte, drücken. Spannung 15 Sekunden halten. Ellenbogen können auch kräftig gegen die Stuhlrückenlehne gepresst werden.

4. Waden: Herrlich bei müden Beinen. Aufrecht hinstellen. Fersen vom Boden abheben. Am Fussballen stehen bleiben. Fersen ganz langsam wieder absenken. Klappt es gut, kann man auch schwere Taschen oder Wasserflaschen in die Hand nehmen, um mehr Druck zu erzeugen.

5. Brust: Aufrecht hinsetzen. Handinnenflächen vor der Brust gegeneinander pressen. 15 bis 20 Sekunden halten. Dreimal wiederholen.

6. Po: Auf dem Weg zur Kaffeemaschine? Ideal. Dort stehend die Gesäßhälften fest zusammen drücken. 15–20 Sekunden lang halten. Kurz entspannen und wiederholen. Zweimal.

7. Adduktoren: Dafür ein Buch, die Laptoptasche oder den Stapel Kopierpapier zwischen die Schenkelnenseiten klemmen. Schenkel nun kräftig zusammenpressen. Spannung 20 Sekunden halten. Zweimal wiederholen.



# Starke Belastung?

## Unsere Antwort – OMNi-BiOTiC® POWER:

6 wissenschaftlich geprüfte  
Darmbakterien-Stämme + Magnesium



Entgeltliche Einschaltung



# € 2,- GUTSCHEIN



gültig für OMNi-BiOTiC® POWER (28 Stück) bis 31.12.2020, 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.: 89903

Institut  
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

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

# UNANGENEHME TROCKENHEIT ADÉ

## Die optimale Ernährung für gesunde Augen



*Schon Oma sagte: „Kind, iss Karotten, die sind gut für die Augen!“. Und recht hatte sie. Denn auch wissenschaftlich ist belegt, dass die richtige Ernährung die Gesundheit der Augen verbessert. Dabei sind aber nicht nur Karotten kleine „Augenverbesserer“, auch viele andere Lebensmittel verstehen es, ähnliches beizutragen.*

Unsere Augen leisten jeden Tag Schwerstarbeit. Um sie in ihrer Funktion zu unterstützen ist es ratsam, ausreichend Vitalstoffe zu sich zu nehmen. Gerade die Aufnahme der richtigen Vitamine kann hier einen wichtigen Beitrag leisten.

### **Auf das Gemüse, fertig, los!**

Die Herbst- und Winterzeit bringt es oft mit sich: trockene Augen. Heizung, trockene und kalte Luft, Wind – das alles stresst das Auge und führt schnell zu einem verminderten Tränenfilm. Entzündliche Prozesse haben nun freie Bahn. Um das zu stoppen hilft es, au-

genfreundlich zu essen. Dazu gehören Fisch und viel buntes Gemüse. Die Omega-3-Säuren des Fisches liefern wichtige entzündungshemmende Stoffe für das Immunsystem und tragen so zu einem gesunden und stabilen Tränenfilm bei. Gerade auch Seefische wie Makrele, Hering, Lachs und Thunfisch enthalten viel Omega-3. Die Farbstoffe im Gemüse liefern dem Auge wiederum einen natürlichen Lichtschutz – Radikale können so aufgefangen und abgewehrt werden.

### **Ausreichend trinken**

Egal ob es sich um die Augen- oder die generelle Körpergesundheit handelt: wichtig ist, dass genug Wasser zu sich genommen wird. Zwei Liter pro Tag sorgen dafür, dass trockene Augen keine Chance haben. Dabei sollte möglichst Wasser oder ungesüßter Tee getrunken werden. Wem zwei Liter sehr viel vorkommen, der sollte versuchen schon am Vormittag den ersten Liter zu trinken. Dann geht, über den restlichen Tag verteilt, der zweite Liter wie von selbst. Für geschmackliche Abwechslung können ein Spritzer Zitronensaft, frischer Ingwer oder ein paar Zweige Pfefferminze im Wasser sorgen.

### **Welche Vitamine helfen wirklich?**

**1. CAROTINOIDE.** Sie kommen in den Sehzellen der Netzhaut vor und wirken unter anderem antioxidativ. Als kör-

pereigener Filter schützen sie die empfindlichen Strukturen im Auge vor schädlicher UV-Strahlung und wirken wie eine "natürliche Sonnenbrille". Das Vitamin findet sich vor allem in kräftig grünen Pflanzen, wie Grünkohl, Brokkoli und Spinat.

**2. B-VITAMINE.** Sie sorgen für die Signalübertragung in unserem Nervensystem und sind als Radikalfänger wichtig, um das Auge vor oxidativem Stress – wie durch Sonnenlicht – zu schützen.

**3. VITAMIN E.** Es schützt die empfindlichen Zellen der Netzhaut vor Schäden, unter anderem von UV-Strahlen, und wirkt entzündungshemmend. In Nüssen, Soja und Spargel findet sich viel Vitamin E.

**4. VITAMIN C.** Der Allrounder unter den Vitaminen neutralisiert freie Radikale und hilft der Hornhaut des Auges, als UV-Filter zu fungieren. Das Vitamin findet sich vor allem in Schwarzen Johannisbeeren, Petersilie, Paprika, Brokkoli, Weißkohl und Zitrusfrüchten.

**5. ZINK.** Es stärkt die Sehkraft und begünstigt den Stoffwechsel von Vitamin A.

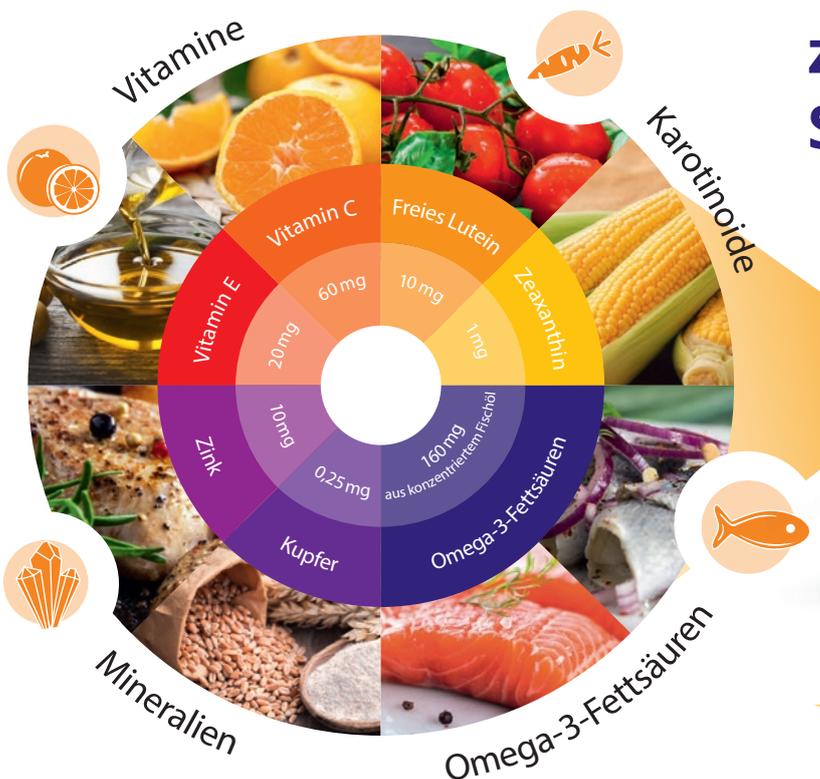
**6. VITAMIN A.** Der klassisch als "Augenvitamin" bekannte Nährstoff Betacarotine lässt uns Hell und Dunkel unterscheiden. Nachtblindheit hängt häufig mit einem Vitamin-A-Mangel zusammen. Betacarotine stecken vor allem in Gemüse mit kräftigen roten Farben: Karotten, Paprika, Aprikosen, Rote Beete oder Papaya.

*Raucher aufgepasst!*



Wer seine Liebe zum Glimmstengel nicht aufgeben kann, der sollte seinen Augen zuliebe auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Fisch setzen. Die Schadstoffe im Zigarettenrauch verringern unter anderem die Durchblutung des Sehnervs. Die Aufnahme des im Fisch enthaltenen Omega-3 beugt diesem entgegen.

Eine Kapsel Vitalux® Plus enthält<sup>1</sup>:



## Vitalstoffkombination zur Unterstützung der Sehfunktion<sup>1</sup>



Fragen Sie jetzt nach

**vitalux® Plus**

<sup>1</sup> Siehe Verpackung und/oder Packungsbeilage. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

# HAUSAPOTHEKE

## Wertvolle Tipps bei Erkältungen



*Husten, Schnupfen, Heiserkeit: wenn eine Erkältung anrollt, ist schnelle Hilfe gefragt. Dabei sind alte Hausmittel gefragter denn je. Gerade auch, weil sie sehr gut mit der klassischen medikamentösen Therapie vereinbar sind.*

### Schnelle Eingreiftruppe

Gerade am Anfang einer Erkältung sollte sofort nach den richtigen Mitteln gegriffen werden. Dabei braucht es nur eine Handvoll „Helferlein“, um Schnupfen & Co. zu verbannen:

1. Eines der wohl bekanntesten pflanzlichen Mittel ist der **Purpursonnenhut**, besser bekannt als **Echinacea**. Er hilft gerade im Anfangsstadium einer Erkältung, weil die Leistung der Fresszellen erhöht und Antikörper gebildet werden.

2. Auch **Sauerampfer** ist ein sehr wirksames Mittel. Durch seinen

hohen Gehalt an Vitamin C wirkt er antientzündlich und antiviral.

3. Abwehrzellen im Körper mögen es warm. So können sie sich besser in den Schleimhäuten ansiedeln und die Erkältung bekämpfen. **Linden- oder Holunderblütentee**, mehrmals über den Tag eine Tasse genossen, wirken effektiv und schnell.

4. Um das Immunsystem bei seiner Arbeit zu unterstützen, sollte man **Fußbäder** nehmen. Dafür gemahlene Senfkörner und Thymian (frisch oder getrocknet) in ein warmes Fußbad geben und zehn Minuten darin baden. Heißes Wasser nachfüllen.

### Einmal tief einatmen bitte!

Bei Schleim in Nase und Lunge, helfen Inhalationen. Kamille hat sich hier als besonders wirksam erwiesen, da sie auf genau die Proteine losgeht, welche die Entzündung im Körper auslösen. Dazu kann man die Kamille als Tee genießen oder im Wasserdampf inhalieren. Aber auch Eukalyptus, Latschenkiefer, Schlüsselblumen, Holunder, Eisenkraut, Kamillenblüten oder Thymian eignen sich sehr gut.

### Oma's Husten Trickkiste

Verhindert lästiger Husten einen ruhigen Schlaf, hilft ein Hustensaft aus Kren und Honig. Dafür den Kren schälen, raspeln und zusammen mit Honig in ein Glas füllen und über Nacht stehen lassen. Der absolute Klassiker bei Husten ist aber eindeutig der Thymian. Er wirkt, gegeben als Saft, krampflösend auf die Bronchien. Man kann aber auch ein Tuch mit heißem Thymian-Tee tränken und eine halbe Stunde auf den Brustkorb legen. Abhusten wird damit erleichtert.

### Schlaf – das beste Mittel

Eines aber sollte bei einer Erkältung nicht vergessen werden: Ruhe. Jede Form von Stress sollte vermieden werden. Das Bett ist der beste Freund und Schlaf sowieso. Viel trinken ist das Gebot der Stunde. Die Wohnung sollte regelmäßig gelüftet werden und kleine Wasserschälchen auf der Heizung verteilt sorgen für Luftbefeuchtung.



**BANO**  
Arlberger Naturprodukte

*Apotheken-Tipps*



**MULTIVIT A-Z KAPSELN**  
Das tägliche Nährstoff-Plus  
60 Stk.



**VITAMIN C**  
Für ein starkes Immunsystem  
60 Stk.



# Pectatussan®

**DIE NATÜRLICHE HILFE IN DER KALTEN JAHRESZEIT.**

- WOHLTUEND FÜR DIE ATEMWEGE
- WIRKSAM MIT NATÜRLICHEN INHALTSSTOFFEN



PARABENE  
OHNE  
MINERALÖL

ZUCKER  
OHNE  
TOHOXYN

FÜR KINDER UND ERWACHSENE

**MIT 100 % NATÜRLICHEN EXTRAKTEN UND ÖLEN**

Pectatussan® erhalten Sie in Ihrer Apotheke,  
im ausgewählten Fachhandel und unter [www.bano-healthcare.at](http://www.bano-healthcare.at)

BANO Healthcare GmbH  
Im Gries 22, A-6580 St. Anton/Arlberg

Entgeltliche Einschaltung

# FITNESSSTUDIO ZUHAUSE

## 5 effektive Fitness-Übungen für daheim



Schwitzende Körper, laut stöhnende Muskelberge und Protein-Shakes. Die Liste der Assoziationen über Fitnessstudios könnte man endlos fortsetzen. Was aber tun, wenn man nicht unbedingt in Sportstudios gehen und sich trotzdem fit halten möchte?

### Viel Effekt mit kleinem Training

Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, der strahlt das auch nach außen hin aus. Um das zu erreichen, muss man sich aber nicht jeden Tag auf das Sportparkett begeben. Schon 2–3 Mal die Woche 30 Minuten Training daheim reichen aus, um nicht nur fitter zu werden, sondern den Körper zu straffen und die Figur positiv zu verändern.

### Der Körper als Trainingsgerät

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind sehr effektiv, können überall ausgeführt werden und es braucht kein

teures Equipment. Da dieses Training den Körper als Ganzes beansprucht, wird das Zusammenspiel der Muskeln und auch des Nervensystems gefördert.

### Überall einsetzbar

Egal, ob am Abend daheim, in der Mittagspause im Büro oder bei schönem Wetter draußen – mit diesen fünf Übungen werden alle Muskelgruppen trainiert. Vor dem Training empfiehlt es sich, ein kleines Warm-up durchzuführen. Dabei reicht es beispielsweise 1–2 Minuten in schnellen Schritten am Platz zu laufen.

### BEINE

#### #1: EINBEIN-HEBER

Dazu auf eine Seite legen und die Beine ausstrecken. Der Kopf ruht auf der Hand oder dem Oberarm. Nun langsam das oben liegende Bein gestreckt nach oben führen, anheben und danach kontrolliert wieder nach unten führen. Wichtig ist dabei nicht die Höhe, sondern die kontrollierte Ausführung – ohne das Bein wieder komplett auf dem anderen, darunter liegenden, abzulegen. Dabei sollte der Körper ganz ruhig gehalten werden.





# Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur



## #2: KNIEBEUGEN

Aufrecht mit hüftbreit geöffneten Füßen hinstellen. Po nach hinten schieben, Knie beugen und den Po so weit nach unten absenken, bis die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. Dabei sollten die Knie nicht über die Fußspitzen nach vorne geschoben werden. Position kurz halten und dann kraftvoll, aber langsam, nach oben drücken und die Beine strecken. Rücken dabei gerade halten und die Fersen fest am Boden verankern. Je weiter die Füße nach außen gedreht werden, je weiter die Kniebeugen gemacht werden, desto stärker wird der Innenbereich der Oberschenkel gekräftigt.



## ARME

## #3: BREITER KNIE-LIEGESTÜTZ

In den klassischen Liegestütz-Stand gehen. Knie absenken. Handflächen gerade und etwas weiter als schulterbreit, auf dem Boden auflegen. Darauf achten, dass der Rücken gerade und der Kopf die Verlängerung der Wirbelsäule ist. Ellenbogen im 45-Grad-Winkel beugen. Liegestütz ausführen und darauf achten, dass die Hüfte dabei nicht durchhängt.



## PO

## #4: HÜFTHEBEN

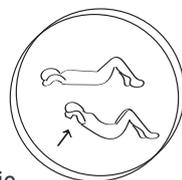
In voller Länge flach auf den Boden legen, die Arme liegen ausgestreckt am Körper. Beine so aufstellen, dass die Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel zum Oberkörper bilden. Füße flach auf den Boden aufstellen, das Becken kontrolliert hochdrücken – in einer geraden Linie von den Schultern bis zu den Knien.



## BAUCH

## #5: CRUNCHES

Mit dem Rücken auf eine Matte oder Teppich legen. Füße aufstellen, sodass die Beine in einen 90-Grad-Winkel kommen. Arme in Schulterhöhe anwinkeln. Die Hände stützen leicht den Hinterkopf. Nun Kopf und Oberkörper kontrolliert und langsam nach oben rollen. Bauch dabei fest anspannen. Die Bewegung muss aus dem Bauch herauskommen, die Arme helfen nicht mit. Position für einige Sekunden halten, dann Oberkörper wieder absenken und wiederholen.



Entgeltliche Einschaltung

€ 2,- GUTSCHEIN

gültig für OMNi-BiOTiC® *metabolic* (30 Stk.) bis 31.12.2020, 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.: 89901



Institut AllergoSan



www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

# ACHTUNG ENTZÜNDUNG!

## WENN DAS OHR SCHMERZT



*Man kann die Uhr danach stellen: mit dem Herbst kommen auch die Erkältungen. Dabei ist die Schnupfenzeit oft von einer unangenehmen Begleiterscheinung geprägt: der Mittelohrentzündung. Wie aber kommt es zur Entzündung? Warum sind gerade Kinder betroffen und welche Hausmittel helfen?*

### **Beträchtliche Schmerzen**

Eine Ohrenentzündung kündigt sich meist mit einem juckenden Ohr an. Bald geht dieser Zustand in ein bohrendes Brennen im Gehörgang über. Die Schmerzen sind beträchtlich und gerade für Kinder nur sehr schwer auszuhalten. Statistisch gesehen erkranken fast 75 % aller Kinder unter drei Jahren einmal an einer akuten Ohrenentzündung.

### **Schutz durch Ohrenschmalz**

Ohrenschmalz reinigt nicht nur den Gehörgang, sondern der Substanz wird auch eine antiseptische Wirkung zugesprochen. So entfernt sie Schmutz, Pilze und Bakterien aus dem Gehörgang und der Entstehung einer Ohrenentzündung wird dadurch auf natürlichem Wege vorgebeugt.

### **Verursacher: Viren & Bakterien**

Eine Mittelohrentzündung tritt dann auf, wenn Viren oder Bakterien in das Ohr gelangen. Die Kanäle im Innenohr verstopfen durch Schleim und Flüssigkeit und in Folge hört man schlechter, Übelkeit tritt auf und oft kommt noch hohes Fieber dazu. Meistens tritt diese Art der Entzündung im Zusammenhang mit Infektionen der Atemwege oder bei Allergien auf.

### **Kinder öfter betroffen**

Die sogenannte Eustachische Röhre, die Ohrtrompete welche die Verbindung vom Mittelohr zum Nasen-Rachen-Raum ist, liegt bei Kindern im Ohr waagrecht als bei Erwachsenen. Man kennt diese Röhre aus Momenten, wenn man die eigene Stimme als unangenehm laut und dröhnend wahr-



nimmt – dann nämlich ist die Ohrtrompete dauergeöffnet. Erst wenn sie sich wieder verschließt, nimmt man seine Stimme normal wahr. Die besondere Lage der eustachischen Röhre bei Kindern verhindert den reibungslosen Ablauf von Flüssigkeiten. Der Schleim hinter dem Trommelfell kann nicht ungehindert abfließen. In Folge verursacht er Schmerzen und Druck im Ohr, welche dann zu Infektionen führen.

**Sofortige Behandlung ist nötig**

Wenn Kinder oder man selbst an einer Ohrenentzündung erkrankt ist, sollte man sofort handeln und den Arzt aufsuchen. Als erste Hilfe bieten sich Ohrentropfen oder abschwellende Nasensprays/-tropfen an. Sie erleichtern den Sekretabfluss aus dem Mittelohr. Zusätzlich, zu den vom Arzt oder der Ärztin verschriebenen Medikamenten, kann man sich aber auch mit einem einfachen Hausmittel helfen.

**Mit der Kraft der Zwiebel**

Schon von Oma angewandt, sind Zwiebelwickel auch noch heute ein gern genutztes Hausmittel bei Ohrenentzündungen. Dazu eine Zwiebel klein hacken. Die Würfel einige Minuten in etwas Wasser köcheln, gut umrühren. Dann

die Zwiebel in ein Tuch wickeln, etwas abkühlen lassen und mindestens fünf Minuten auf das Ohr auflegen. Die Würfel können immer wieder aufgekocht und der Wickel anschließend aufgelegt werden. Solange, bis der Schmerz zurück geht.

*Symptome:*



Eine aufkommende Mittelohrentzündung erkennt man an den folgenden Symptomen, welche nicht gesammelt auftreten müssen, aber deutlich auf eine Erkrankung des Hörorgans hinweisen:

- ✓ pochende Ohrenscherzen
- ✓ Druck- & Völlegefühl im Ohr
- ✓ Eiteraustritt aus dem Ohr
- ✓ Schwerhörigkeit auf dem kranken Ohr
- ✓ Übelkeit
- ✓ Erbrechen
- ✓ Fieber

# NORMISON®

## OHRENTROPFEN

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

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



# DISTRESS UND EUSTRESS

## Warum Stress nicht stressen muss

*Schließen Sie kurz die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie in der Lage sind mit allem fertig zu werden was das Leben Ihnen in den Weg stellt. Sie reagieren nicht über, Sie geraten nicht in Panik. – Eine schöne Vorstellung? Mit schwierigen Umständen effektiv umgehen kann man lernen. Und dabei eine sehr gesunde Lebenshaltung einnehmen.*

### **Wir wachsen mit Stress auf**

Stress wirkt sich stark auf unseren Geist und Körper aus. Schon in jungen Jahren lernen wir, dass das Leben der Erwachsenen oft stressig ist. Verantwortung und Leistung wird dabei gleichgesetzt mit dem Gefühl, gestresst zu sein, ständig Herausforderungen bewältigen zu müssen.

### **Stress ist wichtig**

Dabei ist das Wort Stress noch gar nicht lange in der globalen Gesellschaft verankert. Er bezeichnet dabei die Reaktion des Körpers auf Veränderungen, welche als belastend angesehen werden. Dabei unterschei-

det man in positiven Stress – Eustress – und negativen Stress – Distress. Nicht vergessen werden darf: Stress schärft auch die Sinne und verbessert dadurch unsere Leistung.

### **Stress = immer schlecht?**

Wenn wir das Wort Stress hören, denken wir sofort negativ. Wenn sich das Leben chaotisch, überwältigend oder tragisch anfühlt, bekommen wir Herzrasen, Magendrücken und es steht der buchstäbliche Schweiß auf der Stirn. Dieser Zustand trägt immer ein Gesundheitsrisiko in sich und kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Ängsten und Depressionen führen. Stress ist zu einem Synonym für "Distress" geworden.





### Strategie zur Bewältigung

Es ist Zeit, dem Stress auf den Grund zu gehen, denn nur dann entwickeln wir auch ein Verständnis dafür. Unverhältnismäßige Reaktionen auf Stress gehören dann der Vergangenheit an. Wir begeben uns auf das Feld des sogenannten Eustress, dem guten Stress. Denn den inneren Frieden kann nur finden, der dem negativen Stress keinen Weg mehr freigibt.

### Wie erkennt man Eustress?

Im Chinesischen ist Distress dabei die Gefahr und Eustress die Gelegenheit. Stress bleibt dabei eine Reaktion auf einen sogenannten Stressor, muss aber nicht zwingend mit negativen Gefühlen verbunden werden. Eustress dauert nur kurzfristig, regt an und motiviert.

### Kann man Eustress trainieren?

Kann man das Gehirn anleiten, Situationen als Eustress, statt als Distress wahrzunehmen? Ja, es ist möglich. Wenn wir

verstehen, dass eine Situation erst dann belastend ist, wenn wir sie auch als solche bewerten. Und auch wenn Menschen unterschiedlich auf Stressoren reagieren, so gibt es eine Reihe von Situationen, auf welche die meisten mit positivem Eustress reagieren:

- ✓ soziales Engagement
- ✓ Reisen
- ✓ Beginn einer neuen Liebe
- ✓ ein Kind bekommen
- ✓ ein neuer Job
- ✓ ein herausforderndes Videospiel spielen
- ✓ Kauf eines Eigenheims

### Auf die innere Stimme hören

Solange das Ausloten der Grenzen innerhalb dieser Stressoren als angenehm oder erfreulich empfunden wird, ist es Eustress. Sobald es aber in eine Form des Unwohlseins umschlägt, ist es schon Distress, also Not. Deswegen ist es wichtig, ganz genau auf den eigenen Körper zu hören. Was sich gut anfühlt, ist auch gut und tut gut. Wer regelmäßig Eustress erlebt, erfährt daraus eine Reihe von positiven gesundheitlichen Vorteilen. Auf den Versuch sollte man es also ankommen lassen!



# Stress? Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:  
Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.

Bis 31.12.2020:  
**€ 2,-**  
Gutschein  
für OMNi-BiOTiC®  
STRESS Repair  
(28 Stk.)\*

Institut  
**AllergoSan**

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



Entgeltliche Einschätzung

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



\*Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31. Dezember 2020. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.  
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 89902



# WENN DIE BEINE SCHMERZEN

## 10 Do's & Don'ts für gesunde Venen

*Angeschwollene, schmerzende Beine, pochende kalte Füße nach längerem Sitzen. Kennen Sie das? Die Ursache liegt in den Venen. Sie gehören zum primären System, das uns am Leben erhält. Wir haben die wichtigsten Do's & Don'ts zusammengetragen.*



Muskeln aufbauen, Gewicht verlieren, Stress abbauen: das sind alles Dinge, die wir nicht nur oft gehört, sondern meist auch schon selbst umgesetzt haben. Selten aber hört man, dass jemand ein Venentraining macht. Dabei sind es gerade die Venen, denen wir für ein gutes Wohlbefinden verstärkte Aufmerksamkeit zukommen lassen sollten.

### Erschwerter Blutfluss

Bei gesunder Durchblutung transportieren die Venen das Blut von den Unterschenkeln hinauf zum Herzen. Sitzen oder Stehen wir aber die meiste Zeit des Tages, wird der Blutfluss erschwert. In der Folge wird alles, was nicht nach oben transportiert werden kann, in den Beinen und im Becken „gelagert“, welches dann Schwellungen verursacht. Mit ein paar einfachen Tipps kann die eigene Venengesundheit aber schnell verbessert werden:



DOs

### 1. WASSER TRINKEN:

Ein gesunder Körper braucht Flüssigkeit. So wird das Blut im Körper dünner und fließt leichter und die Venen freuen sich.

### 2. KOMPRESSIONSSTRÜMPFE:

Wer anfällig für eine venöse Insuffizienz ist, sollte sich nicht scheuen, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Sie massieren die Muskeln um die Venen herum kontinuierlich. So wird der Blutfluss zurück zum Herzen gefördert.

### 3. BEINE HOCHLAGERN:

Einfach mal die Beine auf den Tisch legen! Das entspannt nicht nur den Kopf, sondern auch die strapazierten Venen. Die Durchblutung wird sofort verbessert und schon fünf Minuten am Tag reichen, um Schwellungen und damit Schmerzen zu reduzieren.

### 4. LIEBER DIE TREPPE, ALS DEN FAHRSTUHL:

Bewegung ist das A und O für gesunde Venen. Die leichteste Art das umzusetzen ist, einfach so viel wie möglich zu gehen. Dabei wird die Kontraktion der Muskeln um die Venen gefördert und der Gesundheitszustand verbessert.



### 5. VIEL OBST UND GEMÜSE:

Nahrungsmittel, die reich an Vitamin C sind, wie Melonen, Papaya und Orangen, wirken als natürliches Blutverdünnungsmittel und erleichtern den Blutfluss. Lebensmittel, die reich an Vitamin K sind, wie Grünkohl, tragen dazu noch zur Gesundheit der Venenwände bei.

### 6. TRAMPOLIN SPRINGEN:

Eine gute Übung für gesunde Venen ist das sogenannte Rebounding. Das Hüpfen auf einem Mini-Trampolin, welches leicht in jede Wohnung passt, löst die Blutansammlung in den Venen auf und die Durchblutung wird gefördert.



### 7. HITZE:

**DON'Ts** Im Sommer in der Sonne liegen und in der kalten Jahreszeit in der warmen Badewanne entspannen. Alles wunderbare Momente, die aber leider nichts für gesunde Venen tun. Ganz im Gegenteil: regelmäßig angewandt, kann es sogar zu Veneninsuffizienz und Blutgerinnseln kommen. Denn die Wärme verstärkt die Schwellung der Venen und führt so zu einer Blutansammlung.

### 8. ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE:

Alles was süß ist, schmeckt meistens auch. Aber der erhöhte Zuckerkonsum führt am Ende zu einer Plaqueablagerung in den Blutgefäßen. Daraus kann ein erhöhter Cholesterinspiegel resultieren und damit einhergehend venöse und arterielle Erkrankungen.

### 9. RAUCHEN:

Der Rauch belastet das gesamte Herz-Kreislauf-System, einschließlich der Venen. Chemikalien werden durch das Rauchen direkt in den Blutkreislauf eingebracht – das Blut verdickt, weil ihm Sauerstoff entzogen wird. In Folge verlangsamt sich der Blutfluss dramatisch. Nikotin verursacht zudem eine Verhärtung und Verengung der Arterien, wodurch Blutgerinnsel sehr viel wahrscheinlicher werden.

### 10. LANGES STEHEN ODER SITZEN:

So wird eine gesunde Blutzirkulation verhindert. Wichtig ist, die Beine regelmäßig hochzulagern oder zu bewegen.

*Es gibt immer Wege für gesunde Venen, auch jenseits von Operationen – und sind leichter umzusetzen, als man denkt!*

# Antistax®

**REPARIERT  
STÄRKT  
SCHÜTZT**



**ANTISTAX®  
FILMTABLETTEN**

- Nehmen die Schwellung
- Lindern den Schmerz

**Mit Antistax® unbeschwert  
durchs Leben gehen!**

**www.antistax.at**

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

# SCHLAFTYPEN

## VON MORGENMUFFELN UND FRÜHAUFSTEHERN



*Wer kennt sie nicht: diese super gut gelaunten Kollegen, die am Montagmorgen freudestrahlend in der Kaffeeküche einlaufen und wild gestikulierend vom Wochenende erzählen? Kann mitunter ein wenig anstrengend sein. Vor allem, wenn man selbst eher zur Gattung der Nachtteu-  
len gehört, bei denen ein gut gelaunter Morgen ungefähr so oft vorkommt, wie Regen in der Wüste Gobi.*

Im Laufe der Jahrmillionen hat sich unser Körper an die wechselnden Jahres- und Tageszeiten angepasst. Dadurch trägt jeder von uns eine sogenannte innere Uhr in sich, die den Körper, den Biorhythmus und die Stimmung steuert.

### **Die Sache mit dem frühen Vogel**

Wissenschaftler unterscheiden bei der inneren Uhr zwei Chronotypen für den Rhythmus von Schlaf und Wachheit: die Frühaufsteher und die Nachtschwärmer. Während die einen den frühen Vogel lobpreisen, ist er den anderen hübsch egal. Diese Unterscheidung in Frühaufsteher oder Morgenmuffel gilt aber nur für eine Hälfte der Bevölkerung. Für die anderen ist es kein Thema. Sie sind weder auf morgens noch auf abends fokussiert, sondern befinden sich irgendwo in der Mitte.

### **Erfolgreich = Frühaufsteher?**

Aber was ist dran, an diesen beiden Typen? Hört man nicht so oft, dass die wahrhaft erfolgreichen Menschen immer immens früh aufstehen? So steht Apple-Chef Tim Cook schon um 3:45 Uhr auf. Fängt der frühe Vogel also wirklich den Wurm?

### Wenn die Lerche erwacht

Die innere Uhr des Liebhabers des frühen Vogels tickt ein wenig schneller als die bekannten 24 Stunden. Diese Menschen wachen früh auf und sind auch früher fit. Die Schlafroutine der sogenannten Lerchen ist perfekt auf den Schlafrhythmus des Körpers abgestimmt. Ihr Schlaf restauriert den Körper völlig und macht sie bereit für den neuen Tag und die anstehende Arbeit. Ein Problem aber bleibt: auch wenn der Frühaufsteher mal spät zu Bett geht, ist er früh wach. Die Folge ist Schlafmangel.

### Ein Hoch auf die Schlummerfunktion

Nachteulen brauchen in der Früh sehr lang, um in den eigenen Rhythmus hineinzufinden. Ihre innere Uhr beträgt manchmal gar 26 Stunden. Müssen Nachtschwärmer also per Wecker aufstehen, nutzen sie gern immer und immer wieder die Schlummerfunktions-Taste. Durch das frühe Aufstehen sammelt sich ein Schlafdefizit an, weil Nachteulen abends nicht so schnell einschlafen können, wie Frühaufsteher.

### Wer aber macht nun das Rennen?

Welcher dieser zwei Chronotypen ist jetzt angenehmer im Umgang? Fest steht, mit ihrem sonnigen Gemüt und der guten Laune sind Frühaufsteher geselliger und glücklicher. Den Nachtvögeln aber sagt man nach, sie seien klüger. Auch wenn sie den halben Tag verpassen, weil sie schleppend versuchen in ihren Rhythmus zu finden, gelingt es ihnen, ihre Kreativität und Intelligenz in den ruhigen Nachtstunden voll auszuschöpfen. Abendtypen sind auch belastbarer. Den ganzen Tag über bleiben sie relativ ruhig, und auch schwere Arbeitslasten werden gut bewältigt. Der Frühaufsteher hingegen hat einen wahren Adrenalinschub am Morgen und verliert diesen gegen Ende des Tages zunehmend.

### Fazit:

Ihre Vorteile nutzen beide Chronotypen perfekt. So ist der Morgentyp praktischer und der Abendtyp innovativer. Wichtig für beide aber ist und bleibt: die gesunde Müte Schlaf. In ausreichendem Maß. Ohne diese geht für beide Schlaftypen nichts.



Entgeltliche Einschaltung

# easysleep

## Endlich richtig gut schlafen...

3 einzigartige Darreichungsformen  
mit spezifischen Substanzen  
in sinnvoller Dosierung

Verkürzt die Einschlafzeit  
(Melatonin, Baldrian)

Unterstützt einen gesunden  
und natürlichen Schlaf  
(Baldrian, Hopfen, Melisse)



**Filmtabletten**  
mit Melatonin,  
Baldrian und  
Hopfen



**Schlaftee**  
mit Melatonin,  
Melisse und  
Hopfen



**Einschlaf-  
spray**  
mit Melatonin



[www.easysleep.co.at](http://www.easysleep.co.at)

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

**easypharm**



## WENN DER HERBST KOMMT

### Hochsaison für Magen-Darm-Infekte

*Medizinisch gesehen ist eine Magen-Darm-Grippe eine Entzündung der Schleimhäute des Magens und des Dünndarmes. Diese wird durch Erreger wie Viren, Bakterien und Parasiten, aber auch durch verunreinigte Lebensmittel (vor allem durch Fisch und Meeresfrüchte) hervorgerufen. In Folge kommt es zu den Symptomen Erbrechen und Durchfall, welche aber nach zwei bis sieben Tagen ganz von alleine wieder abklingen.*

#### **Kurze Inkubationszeit**

Die häufigste Ursache bei Kindern und Erwachsenen sind im Winter Noroviren. Im Frühjahr sind die Erreger dann Rotaviren, die gerade die Kleinsten unter uns, Säuglinge und Kleinkinder, trifft. Übertragen werden sie durch Tröpfchen-Infektion von Mensch zu Mensch. So kommt es auch zu einer sehr raschen Ausbreitung, wie zum Beispiel in Kindergärten. Die Inkubationszeit, also die Zeit zwischen der Infektion und dem Ausbruch der Magen-Darm-Grippe, beträgt ein bis drei Tage.

#### **Wie kann ich mich schützen?**

Klassische Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen sind am wirksamsten. Auch die Fingerzwischenräume nicht vergessen! Oberflächen, wie Türklinken und Lichtschalter, sollten nach der Berührung durch Betroffene desinfiziert werden. Bettwäsche, Kleidung sowie Waschlappen und Handtücher sollten in der Zeit bei 60 Grad gewaschen werden.

#### **Was sind die ersten Symptome?**

Für gewöhnlich zeigt sich die Erkrankung recht plötzlich. Übelkeit tritt ein, gefolgt von Erbrechen und Durchfall. Dazu kommen Bauchschmerzen oder auch



Bauchkrämpfe und in seltenen Fällen Fieber. Abhängig vom Erreger sind die Symptome milder oder stärker ausgeprägt. Kleiner Trost: Nach 12 bis 48 Stunden ist das Schlimmste der Magen-Darm-Grippe meist überstanden.

### Flüssigkeitsverlust kann gefährlich werden

Bei ansonsten gesunden Erwachsenen bessert sich so ein Magen-Darm-Infekt ganz von allein, ohne dass es spezieller Medikamente bedarf. Vorsicht ist nur dann geboten, wenn der Brechdurchfall intensiv ist und lange anhält. Denn dadurch erfährt der Körper einen Flüssigkeitsverlust, welcher schnell zu erheblichen Kreislaufproblemen führen kann. Die Zuführung von Elektrolyten und Bettruhe ist in diesem Fall sehr wichtig.

### Schnelle Hilfe

Zutaten für einen Elektrolyt-Drink hat jeder daheim. Dazu einen halben Teelöffel Salz und vier Teelöffel Zucker in einem Liter Wasser auflösen. Für den Geschmack etwas Orangen- oder Zitronensaft hinzufügen und die Lösung über den Tag verteilt trinken. Bei akutem Durchfall sollte

aber trotzdem schnell eingegriffen werden, so wird einer Dehydratation vorgebeugt. Unsere ApothekerInnen beraten Sie gerne.

### Vorsicht ist in der Ernährung geboten

Sich zu erbrechen ist zwar unangenehm, stellt aber für den Körper die schnellste Möglichkeit dar, sich von belastenden Substanzen und Erregern zu befreien. Es ist also eine Art Selbsthilfemaßnahme des Körpers. Ähnlich verhält es sich mit Durchfall. Unterstützende Medikationen haben vor allem das Ziel, den Magen zu beruhigen und die verlorene Flüssigkeit auszugleichen. Auf feste Nahrung sollte weitestgehend verzichtet werden. Stattdessen lieber auf Gemüsebouillon oder Fencheltee mit Zwieback setzen. Sobald der Magen die Suppe gut verträgt, kann auch Haferschleim dazu gegessen werden oder Kartoffelstampf. Auch Reis, gut durchgekochtes Gemüse und fein geriebener Apfel werden nach ein paar Tagen meist wieder gut vertragen und stärken den Körper. Generell sollte aber darauf geachtet werden, dass gerade kalte Getränke bei einer Magen-Darm-Grippe nicht gut vertragen werden, warmer Tee, vor allem Fenchel, bietet sich hier als bessere Alternative an.



# DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

**OMNi-BiOTiC® 10 AAD:**

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



Entgeltliche Einschaltung

Bis 31.12.2020:  
**€ 2,-**  
Gutschein  
für OMNi-BiOTiC®  
10 AAD  
(30 Stk.)\*

Institut  
**AllergoSan**

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

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

\*Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 2020. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.  
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 89905



# GRAUPEN-RISOTTO

## mit Rote-Rüben-Chips



### ZUTATEN

für 4 Personen • Zubereitungszeit ca. 45 Min.  
pro Portion 530 kcal

**2 mittelgroße Rote Rüben**

**1 Schalotte**

**2 EL Olivenöl**

**250 g Perlgraupen**

**(grober Gerstengrieß)**

**1 TL Thymianblättchen**

**1 Lorbeerblatt**

**2 Gewürznelken**

**100 ml Weißwein**

**(oder Gemüsefond)**

**ca. 800 ml Gemüsefond**

**1 EL Zitronensaft**

**Salz, Pfeffer**

**100 g Pecorino**

**Für die Rote-Rüben-Chips:**

**500 ml Öl zum Frittieren**

**1 mittelgroße Rote Rübe**

**Meersalz**

### ZUBEREITUNG:

Für den Risotto die Roten Rüben schälen und sehr klein würfeln. Die Schalotte schälen, klein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Rote-Rüben-Würfel, Graupen, Thymian, Lorbeer und Gewürznelken hinzufügen und 2 Min. unter Rühren andünsten.

Wein angießen und einkochen, dann den Fond zugeben. Die Graupen bei schwacher Hitze offen in ca. 12 Min. garkochen. Lorbeer und Nelken entfernen. Risotto kräftig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chips das Öl zum Frittieren in einem hohen Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem eingetauchten Holzspieß Bläschen aufsteigen. Die Rote Rübe gründlich abbürsten, putzen und in 1 mm feine Scheiben hobeln. Die Scheiben mit einer Schaumkelle ins heiße Öl geben und in 1–2 Min. knusprig ausbacken. Dann herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Käse darüber hobeln und die Chips darauf geben.

### SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

*Beta vulgaris (Chenopodiaceae)*



### Rote Rübe, Zuckerrübe

Die Rote Rübe oder auch die Zuckerrübe stärken die Leber, Galle, Gallengänge und Gallenblase, fördern den Fettstoffwechsel und helfen den Cholesterinspiegel zu senken. Klinische Studien zeigen, dass der Saft der Roten Rübe reich an Nitrat ist und daher die Arterien entspannt und so zu hohem Blutdruck senkt. Ein Glas Saft täglich schützt vor Bluthochdruck. Er soll zudem das Immunsystem stärken und krebshemmende Eigenschaften besitzen – dafür sind allerdings große Mengen von bis zu einem Liter pro Tag notwendig.

Andrew Chevallier (2017): Das große Lexikon der Heilpflanzen, 3. Auflage, München: Dorling Kindersley Verlag GmbH.

knausern, sparen (ugs.)	freundlich	Palast in Granada	fasanenartiger Vogel	↙	kleines Lasttier	↘	schändlich, niederträchtig	breiter Riemen	↘	päpstliche Zentralbehörde	↙	Weltreligion	verschönerndes Beiwerk	Bund, Zusammenschluss	nordischer Hirsch	Rand eines Gewässers	↘
↘	↘	↘	↘				kurzer, heftiger Regenschauer	↘				laute, kurze Mitteilung	↘	↘	↘		
zarte, anmutige Märchengestalt				○7	Korridor, Gang	↘				Nebenfluss der Aller	↘					Bad an der Lahn	
eine der Musen							lettsche Hauptstadt					Sportrunderboot					○2
dickes Seil				Dunst über Großstädten	südamerikanischer Tee			○9		spanischer Maler (Joan)	↘				gälischer Name Irlands		ägyptische Hafenstadt
Sammelbuch	Milchzucker		nervös, hektisch									See in Schottland (Loch ...)					
↘	↘		↘									Wegbiegung	anbaufähig			Hochruf	
Fluss durch Florenz												↘					
knapp, spärlich												Körnerfrucht				○8	
Stadt am Fuß des Thüringer Waldes	festgelegter Zeitpunkt			Musik: an keine Tonart gebunden								Trinkschokolade		wagemutig, beherzt			Flüssigkeitsansammlung im Gewebe
↘	↘		↘									↘					
von der Zeit an		○5															
also, folglich (lateinisch)																	
erstklassig, hervorragend	gewaltiges Wegnehmen		halblang (Kleidung)														
↘	↘		↘		bayerischer Wintersportort	↘	sehr giftige Flüssigkeit	↘	Stimmzettelbehälter	dt. TV-Filmstar (Veronica)	↘	Segelbefehl	Kobold, Zwerg				
Farb-, Arzneigrundstoff						○3	durchtriebene Person						Antillenbewohner		vergnüglich		besitzanzeigendes Fürwort
Beseitigung v. Missständen		Held; Halbgott (griech. Myth.)		Schubfach	wohl, allerdings					Werbung							
↘	↘						unzuverlässig, illoyal					○1	salopp: unwohl; dürrig				
Mineralwasser mit Kohlensäure	unförmig; taktlos		Grundmodell		Trauben-ernte					Heer; Heeresverband		Vorwölbung oder Vertiefung					
↘	↘		↘				Marineunteroffizier		student. Organisation (Abk.)					Affodillgewächs, Heilpflanze		Natriumkarbonat	
offener Güterwagen					schmal; begrenzt	in höherem Maß, größerer Menge					metallhaltiges Mineral	sehr feucht					Platzdeckchen (engl.)
↘	↘			○4	Bruder Jakobs im A. T.				Sagenkönig von Sparta								
Freude; Sinnlichkeit, Verlangen		Währung in Japan (100 Sen)				höchste Berggruppe im Bayerischen Wald						veraltet: Runde, Rundgang					
moderne Musikrichtung (Kzw.)				Ostgermane					Abk. für Europäische Zentralbank		○6		Haushaltsplan				

**RÄTSELN & GEWINNEN**

**1. PREIS\***

**Auszeit für 2 Personen**

*Eggerwirt*  
ENERGIE FÜR DEN ALLTAG  
SPA & VITALRESORT

2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet im Spa & Vitalresort Eggerwirt\*\*\* in St. Michael im Lungau [www.eggerwirt.at](http://www.eggerwirt.at)

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

**je ein Glas Multivit A-Z unserer Hausmarke** Infos auf Seite 9

Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Salvator Mattersburg“ bis 01.12.2020 per E-Mail an [raetsel@apocomm.at](mailto: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.

# GUTSCHEINE

für meinen Wohlfühl-Herbst

salvator  
apotheke  
mattersburg



3 EURO  
RABATT



**IMMUN+CISTUS Saft**  
um € 3,- günstiger

Power für das Immunsystem.

Gutschein gültig bis 31. Dezember 2020. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator  
apotheke  
mattersburg



2 EURO  
RABATT



**SCHLAF GUT Kapseln**  
um € 2,- günstiger

Für einen erholsamen Schlaf.

Gutschein gültig bis 31. Dezember 2020. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator  
apotheke  
mattersburg



3 EURO  
RABATT



**MENTAL FIT Kapseln**  
um € 3,- günstiger

Für Gedächtnis & Konzentration.

Gutschein gültig bis 31. Dezember 2020. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator  
apotheke  
mattersburg



**GREENLEAF**  
EST. 1975

**GREENLEAF Diffuser**  
um € 3,- günstiger

3 EURO  
RABATT

Gutschein gültig bis 31. Dezember 2020. Kann nicht in bar abgelöst werden.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

salvator  
apotheke  
mattersburg



Hauptplatz 9 | 7210 Mattersburg  
Tel.: +43 2626 62447 | Fax: +43 2626 62447-30  
E-mail: [office@salvatorapotheke.com](mailto:office@salvatorapotheke.com)

Impressum: Apocomm - Individuelles Apothekenmarketing

Kirchengasse 10/8, 5580 Tamsweg, Österreich | T.: +43 6474 20432

Mail: [office@apocomm.at](mailto:office@apocomm.at) | Web: [www.apocomm.at](http://www.apocomm.at) | Fotocredit: adobestock