



g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

GRATIS

SINUSITIS TRIFFT BRONCHITIS

DIESES POWER-COUPLE
MAG NIEMAND

STILLE NACHT

WENN DIE ENGELSSTIMME
NICHT MEHR MITMACHT

GANZHEITLICH ABNEHMEN

KILOKAMPF NACH DEN FEIERTAGEN?
JA, ABER BITTE MIT SPASS!

WINTER 2021

inhalt



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wenn sich draußen leise Schneeflocken ihren Weg auf die Erde bahnen, ist es an der Zeit, daheim ganz auf Wohlfühlambiente umzustellen. Gönnen Sie sich immer wieder Auszeiten: Psychischer Stress und zu wenig Schlaf können das Immunsystem schwächen. Genehmigen Sie sich Ruhe, wenn Sie sich ausgelaugt fühlen.

Auch wenn die Lust, sich in die Kälte zu wagen, nicht sonderlich hoch ist. Aber lange Winterspaziergänge sorgen für neue Motivation und Energie. Die körperliche Bewegung zeigt auch positive Effekte auf die Abwehrkräfte des Körpers. Dadurch werden Botenstoffe freigesetzt, die das Immunsystem stimulieren.

Warum auch nicht mal einen entspannten Wellness-Tag daheim einlegen? Gerade nach einer Wanderung gibt es nichts Schöneres, als in einem warmen Bad zu entspannen. Das Zusammenspiel aus Kälte und Wärme ist auch eine perfekte Präventionsmaßnahme gegen Krankheiten. Der Körper baut dabei neue Abwehrkräfte auf und ist perfekt gerüstet für die Wintertage.

Ein Tipp besonders für alle jene, die draußen schnell frieren: Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Kardamom oder Zimt sind ideale Winterbegleiter, zum Beispiel im Tee, weil sie von innen wärmen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Akos Koloszar und
Dr. Elisabeth Seedoch

4

Eisbaden

Warum der neue Trend unsere Abwehrkräfte stärkt

6

Sinusitis trifft Bronchitis

Dieses Power-Couple mag niemand

8

Wintersonnenwende

Warum Helligkeit wichtig für unsere Gesundheit ist

10

Weihnachten - das Fest der Liebe

Wie Sie Ihre Lieben besinnlich durch die Feiertage bringen

14

Stille Nacht

Wenn die Engelsstimme nicht mehr mitmacht

16

Ganzheitlich Abnehmen

Kilokampf nach den Feiertagen? Ja, aber bitte mit Spaß!

18

Detox dein Leben

Was hat es mit „entgiften“ auf sich?

20

Winterzeit

Trockene Luft und ihre Tücken

22

Auf die Piste, fertig, Schmerz?

Von Freuden und Tücken des Wintersports

26

Rezept

Spekulatiuskuchen

Hör auf zu warten

MENTAL
TIPP

Hör auf,

auf das Wochenende zu warten,
auf deinen Urlaub, auf den Sommer,
darauf, dass sich jemand in dich verliebt,
darauf, dass sich deine Freunde
bei dir melden, darauf, dass
dein Leben anfängt.



„Der richtige Zeitpunkt“ existiert nicht.
Es gibt nur Zeit und was du damit machst.
Wirklich glücklich kannst du nur sein, wenn
du aufhörst darauf zu warten und anfängst zu
leben. Mache das Beste aus dem Moment,
in dem du dich gerade befindest.



www.soulcoach-joana.de

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

Joana Weber
Soulcoach

Eisbaden

Warum der neue Trend unsere Abwehrkräfte stärkt

In der letzten Ausgabe unseres Apotheken-Magazins haben wir über die neue Lust, ins Eiswasser zu springen, berichtet. Denn immer mehr Menschen streben nach dem Glücksgefühl, welches sich nach dem kalten Bad einstellt. Frei nach dem Motto: Minus und Minus ergibt ein lachendes Plus. Aber auch hinsichtlich des Immunsystems? Wir sind der Sache auf den kalten Grund gegangen.

Lebe den Moment

Es ist nur ein kurzer, schneller Sprung – ins kalte Wasser! Aber er bietet Körper und Geist viele Vorteile. Eisbaden ist zum Trendsport geworden. Aber kann er auch nachhaltig das Immunsystem stärken?

Die Wim Hof Methode

Wim Hof ist Holländer. Mit ihm wurde Eisbaden zum wahren Trend. Man nennt ihn auch „The Iceman“. Er selbst erzählt von Anekdoten mit seinen Kindern, wonach er schon immer mitten im Winter in der Schule mit offenen Sandalen auftauchte und auf dem Schulhof Handstände machte. Andere Eltern belächelten ihn und sagten: „Er ist nicht normal.“ Im Februar 2009 bestieg er, nur mit Shorts und Schuhen bekleidet, innerhalb von zwei Tagen den Gipfel des Kilimandscharo. Seine Extremlleistungen sind im Guinness Buch der Rekorde verzeichnet. Kälte scheint Wim Hof nicht zu kennen. Und nachdem man das „Superman“-Zeichen auf seiner Brust umsonst sucht, scheint das Geheimnis ein ganz anderes zu sein: Atemübungen, Yoga & Kältetherapie!

Eisbaden mit High-Moment

Wenn Wim Atemübungen macht, gleichen sie einer Hyperventilation. Die Schmerzrezeptoren sorgen dabei für einen basischen pH-Wert, durch den DMT (Dimethyltryptamin) ausgeschüttet wird. Besser bekannt als das stärkste Halluzinogen der Natur. Was alle Anhänger der Wim Hof Methode eint ist, dass sie eine körperliche und psychische Grenze im Alltag zu überwinden lernen. Und diese Methode auch auf andere Situationen im Leben anwenden können. Eisbaden setzt Adrenalin und Endorphine frei. Und stärkt damit nicht nur den Körper, sondern auch Kopf und Psyche.

Schritt für Schritt zum Eisbaden

Man braucht gar nicht viel, um zum Eisbader zu werden. Beginnen kann man unter der eigenen Dusche, indem man den Warmwasserhahn jeden Tag etwas mehr zudreht. Bis man sich am Ende eiskalt duschen kann. Dabei immer zuerst die der Körpermitte ferner liegenden Körperteile duschen, und dann langsam an die Herzregion herantasten. Die Ausatmung sollte man betonen und den Geist beruhigen.

Vorteile des Kältetrainings

Beim Eintauchen in Eiswasser verengen sich die Hautgefäße. Damit der Körper aber wieder die normale Temperatur von 36,3 bis 37,4 Grad erhält, muss er sehr viel Energie freisetzen. Das verbrennt Fett, mobilisiert Adrenalin und andere Stresshormone, die dann wiederum für den „Kick“ und das Hochgefühl nach dem Kältebad sorgen. Belohnt wird man danach mit einem erholsamen Schlaf, gesteigertem Wohlbefinden und der Stärkung des Immunsystems.

Mit Eisbaden das Immunsystem stärken

Durch den Kontakt mit kaltem Wasser, auch „Cold Therapy“ genannt, können Giftstoffe im Körper besser abtransportiert werden. Was im Umkehrschluss auch das Immunsystem abhärtet. Grippeinfekte werden

seltener. Das liegt an der besseren Durchblutung, gerade im Nasen-Rachen-Bereich sowie in den Fingern und Zehen. Das gestärkte Immunsystem schützt auch gegen freie Radikale, die Entzündungen auslösen können. Die Widerstandskraft gegen Krankheitserreger erhöht sich.

Frieden mit der Kälte schließen

Kaltwasserschwimmen kann dabei helfen, das eigene Nervensystem zu steuern, das Immunsystem anzukurbeln, mehr mentale Stärke zu erlangen und sich körperlich wohler zu fühlen. Menschen, die sonst eher schnell frieren, finden im Eisbaden ihren Frieden mit der Kälte. Denn Kälteempfinden findet nur im Kopf statt. Eisbaden stärkt also nachweislich das Immunsystem, lässt uns unseren Geist kontrollieren und wir lernen, wieder mehr im Jetzt zu leben.

Ein gutes Motto für das neue Jahr! Wer also Energie schöpfen und Stress reduzieren möchte, aber auch nach mehr Leichtigkeit und Entspannung im Leben sucht, der ist beim Eisbaden an der richtigen Adresse.





Give me 5!

Für Sie erforscht:
5 Bakterien-Profis + Vitamin D
für Ihr **Immunsystem**



Bis 31.03.2022:
€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BIOTIC®
Pro-Vi 5 (30 Stk.)*



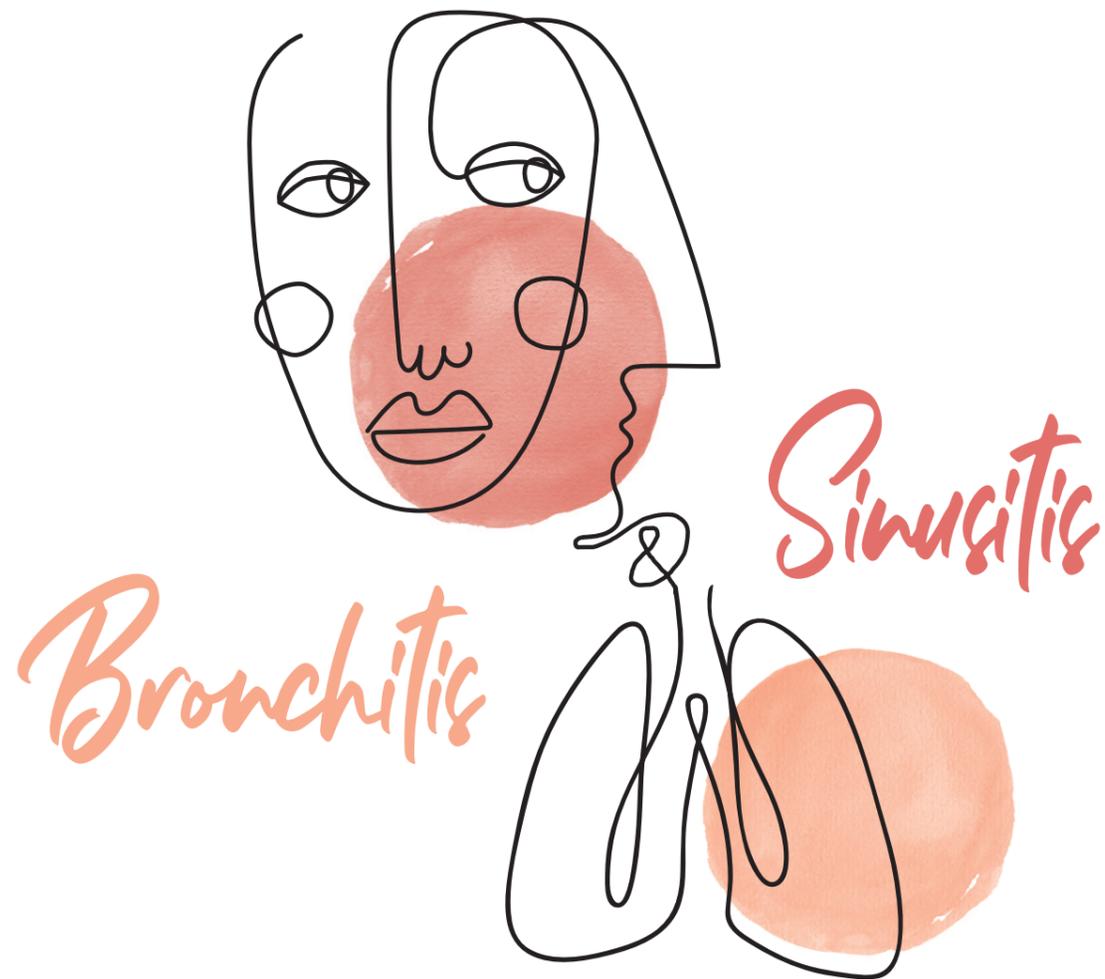
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® Pro-Vi 5 (30 Stk.) bis 31. März 2022. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84647



Dieses Power-Couple mag niemand

Jeden Winter, mit Erkältungen und grippalen Infekten, tauchen auch die Begriffe Bronchitis und Sinusitis auf. Was aber bedeuten sie? Fakt ist, es handelt sich um den gleichen Keim, aber es sind zwei Probleme. Denn nicht selten führt eine Nasennebenhöhlenentzündung zeitgleich auch zu einer Bronchitis. Und dieses „Power-Duo“ hat es wahrlich in sich.

Frühe Diagnose ist wichtig

Eine gute Atmung ist notwendig für unser Wohlbefinden. Aber im hektischen Alltag neigen wir manchmal dazu, auftretende Atemprobleme als „nur eine Erkältung“ abzutun. So ignorieren wir Symptome, die möglicherweise auf eine Sinusitis oder Bronchitis hindeuten. Auch wenn eine Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung) und Bronchitis miteinander verwandte Probleme sind, so sind sie aber medizinisch gesehen getrennt voneinander zu betrachten – was eine frühzeitige Diagnose umso wichtiger macht.

Wie äußert sich eine Sinusitis?

Diese Entzündung der Schleimhäute entsteht in den Nasennebenhöhlen und tritt als Folge eines Schnupfens oder einer Erkältung auf. Die klassischen Symptome sind Druckkopfschmerzen (im Bereich der Nasennebenhöhlen), eine verstopfte oder laufende Nase, Riechstörungen, Kopfschmerzen, schmer-

zende Zähne oder Druck im Ohr. Alle Erkältungssymptome, die länger als eine Woche anhalten, können ein Anzeichen für eine Nasennebenhöhlenentzündung sein.

Was ist eine Bronchitis?

Bronchitis bedeutet wörtlich übersetzt: entzündete Atemwege in der Lunge. Sie kann als Folge einer viralen oder bakteriellen Infektion auftreten und befällt die Bronchien, die unteren Atemwege. Die Symptome sind trockener oder produktiver Husten und Auswurf von klarem oder gelblich-grünlichem Sekret. Die akute Bronchitis ist mit einer Erkältung und einem Husten verbunden, der zehn bis 20 Tage anhält und grünen, gelben oder klaren Schleim produziert. Bei der chronischen Bronchitis wiederum, handelt es sich um eine langfristige Erkrankung, bei der die entzündeten Bronchien viel Schleim produzieren. Dies führt zu Husten und Schwierigkeiten beim Ein- und Ausatmen der Lunge.

Aber was ist dann eine Sinubronchitis?

Treten beide oben genannten Erkrankungen zusammen auf, praktisch als ungewolltes Power-Duo, spricht man von einer Sinubronchitis. Diese Infektion der unteren und oberen Atemwege wird auch als Etagenwechsel bezeichnet. Das Auftreten dieser Erkrankung lässt sich in drei Schritten erklären:

1. Virale, selten auch bakterielle, Infektion der Nase.
2. Schnupfen entwickelt sich und ein Ausbreiten der Infektion auf die Nasennebenhöhlen ist möglich. Eine Sinusitis entsteht.
3. Durch den Sekretfluss im Rachen breitet sich die Infektion auch auf die unteren Atemwege aus. Dieser „Etagenwechsel“ erfasst auch die Bronchien, die sich folglich entzünden.

Behandlung

Eine Nasennebenhöhlenentzündung lässt sich mit einer Kombination von Wärmebehandlungen, Nasenspülungen und Spezialpräparaten behandeln. So kann die Entzündung und Schwellung bekämpft werden, die in den Nasengängen und Nebenhöhlenöffnungen auftritt. Gegen Bronchitis helfen Hausmittel wie Inhalationen von Wasser, Kochsalz oder ätherischen Ölen, Gurgellösungen oder Topfen-Brustwickel. Auch die Zufuhr von mehr Flüssigkeit führt dazu, dass der Schleim in der Lunge verdünnt wird. Da Bronchitis in der Regel durch einen Virus verursacht wird, sind Antibiotika bei der Behandlung nicht hilfreich. Aber pflanzliche Schleimlöser mit Eukalyptusöl, Myrtenöl, Süßorangenöl und Zitronenöl verbessern den Abtransport des Schleims aus den Bronchien und wirken damit auch Bakterien und Viren entgegen. So wird die Selbstreinigung in den Atemwegen verbessert und zäher Schleim gelöst.

Vorbeugung ist möglich!

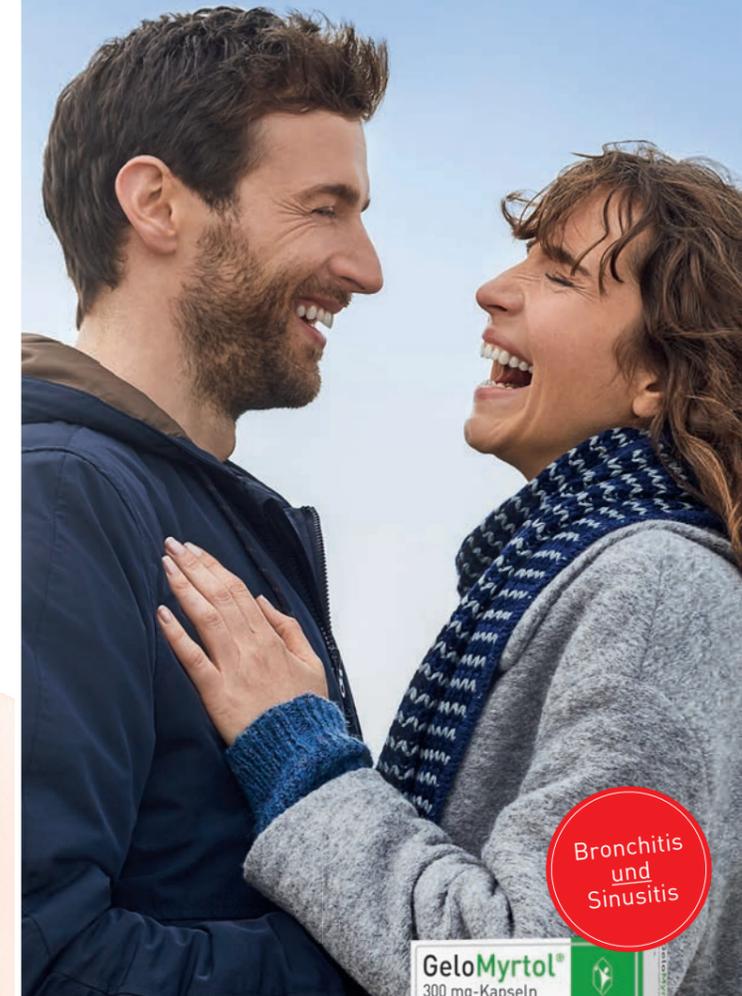
Einer Nasennebenhöhleninfektionen und Bronchitis kann man vorbeugen. Dabei helfen die folgenden Tipps:

1. Regelmäßig Hände waschen.
2. Allergie-Symptome sollten in den Griff bekommen werden. So wird das Risiko einer Nasennebenhöhlenentzündung verringert.
3. Die regelmäßige Verwendung eines Luftbefeuchters beugt Sinusitis vor.

Hören Sie auf Ihren Atem!

Er ist Ihre Antwort auf die Frage, ob es eine einfache Erkältung ist oder mehr dahinter stecken könnte. Nur ein Arzt kann dann abklären, ob es sich etwa um eine Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis oder einen akuten Asthmaanfall handelt.

Spürbar wieder
LUFT
bei Husten und Schnupfen.



GeloMyrtol®

- Löst den Schleim
- Hemmt die Entzündung
- Fördert den Heilungsprozess

Befreit die Atemwege.

GeloMyrtol®
300 mg-Kapseln

Destillat aus rektifiziertem Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand: 08/2020.

Winter- sonnen- wende

Warum Helligkeit
wichtig für unsere
Gesundheit ist



Am 21. Dezember ist Wintersonnenwende, der kürzeste Tag des Jahres. Der astronomische Winter beginnt und die Tage werden länger. Mit jedem einzelnen Tag geht die Sonne nun ein wenig früher auf und ein wenig später unter. Damit steigt auch unsere Stimmung, sie hellt sich auf, wie das Licht. Aber warum ist das so?

Messbare Vorteile für die Gesundheit

Natürliches Licht ist überall gern gesehen: bei Fotografen, dem Verkauf von Häusern und in Büroräumen. Könnten die meisten von uns frei wählen, würden sie ihr Leben lieber unter der Sonne als unter Leuchtstoffröhren verbringen. Licht kann unseren Schlaf und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern. Es kann die Depressionswerte senken und unsere Reaktionszeit steigern. Es ist an der Zeit, mehr Zeit mit Licht zu verbringen!

Sonnenerhelltes Arbeiten

Gerade am Arbeitsplatz ist den meisten wichtig, dass sie viel natürliches Licht und einen Ausblick ins Freie haben. Und dabei geht es nicht um das perfekte Licht für den nächsten Insta-Shot des mitgebrachten Mittagessens, sondern das Gefühl, welches uns Sonnenlicht zu geben vermag.

Wozu dient natürliches Licht?

1. Es fördert das sogenannte „Sonnenschein“-Vitamin D, einen wichtigen Nährstoff, der Knochenschwund verhindert und das Risiko von Herzkrankheiten und Gewichtszunahme verringert.
2. Es schützt vor saisonalen Depressionen, wie dem „Winterblues“. Auch Lichttherapien haben sich zur Behandlung von Symptomen, die mit der saisonal abhängigen Depression einhergehen, bewährt.
3. Es verbessert den Schlaf, denn man schläft umso besser, je mehr natürliches Licht man erhalten hat.
4. Es reduziert die Stress-Reaktionen, ausgelöst durch das Licht von Leuchtstoffröhren. Denn sie erhöhen oft das Risiko für Migräne und Augenbelastungen.

Lass die Sonne herein!

Wie aber bekommt man die größtmögliche Exposition von Sonnenlicht? Ein Tipp ist, so lustig es klingen mag, mehrere Spiegel in der Wohnung aufzuhängen. Denn sie sorgen für die Verteilung von Sonnenlicht im Raum. Spiegel reflektieren das Licht und bringen Helligkeit in die eigenen vier Wände. Einrichtungsprofis empfehlen auch, den Spiegeleffekt durch metallisch glänzende Gegenstände wie Kerzenständer zu verstärken.

Weg mit den Vorhängen

Nutzen Sie ihren ureigenen Schlaf-Wach-Rhythmus und geben Sie die Vorhänge weg. So kann die Sonne morgens als Wecker fungieren und den zirkadianen Rhythmus wieder in Gang bringen.

Vitamin D im Winter

In der kalten Jahreszeit steht die Sonne tiefer. Ist Ihr Schatten länger als Ihre Körpergröße, findet fast keine Vitamin D-Produktion statt. Bei einem UV-Index unter dem Faktor 3, kann der Körper kein Vitamin D bilden. Den aktuellen UV-Index Ihrer Region können Sie in der Wetter-App am Smartphone einsehen.



Vitamin D ergänzen

Selbst in sonnigen Gegenden kann es zu einem Mangel an Vitamin D im Blut kommen. Deswegen sind Nahrungsergänzungen für dieses Vitamin von Vorteil. So kann man sicherstellen, dass der Körper immer genügend Vitamin D zur Verfügung hat – unabhängig vom Tageslicht und der Jahreszeit.

APOTHEKEN

Tipp



FÜR EINE AUSGE- WOGENE VITAMIN D- VERSORGUNG

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat und ist wichtig für einen gesunden Knochenaufbau. Auch für die normale Funktion des Immunsystems ist es von großer Bedeutung. Wir können Vitamin D eigentlich selbst bilden, allerdings ist dafür eine ausreichend starke Sonneneinstrahlung auf die Haut notwendig. Diese wird in unseren Breitengraden nur in den Sommermonaten erzielt, im Winter hingegen kommt es oft zu einem Mangel. Das in den Kapseln enthaltene Vitamin D3 wird aus Flechten gewonnen, somit ist das Produkt auch für VeganerInnen bestens geeignet.

Vitamin D3

60 Kapseln

vegan • lactosefrei • fructosefrei • glutenfrei



Weihnachten – das Fest der Liebe

Wie Sie Ihre Lieben besinnlich durch die Feiertage bringen

Weihnachten ist die Zeit im Jahr, die mit den größten Erwartungen verknüpft ist. Denn jeder möchte, dass die Zusammenkünfte mit der Familie zur schönsten Zeit des Jahres werden. Und die Geschenke sollten auch jeden überglücklich machen. Nur, dass die Realität oft anders aussieht und oft viele Familien an den Rand des Nervenkostüms bringt. Aber es geht auch anders – wir zeigen wie!

Von Ruhe keine Spur

Oft fängt man schon im November damit an, die Listen der Gäste und der To-Dos für die Feiertage zu schreiben. Unmengen von Essen müssen nicht nur besorgt, sondern auch zubereitet werden. Die Familiendynamik muss genau kalkuliert und geplant werden, damit ja die richtigen Menschen nebeneinandersitzen und Streit am besten ganz ausgeschlossen werden kann. Und dann das Wichtigste: die Geschenkübergabe, die natürlich keinesfalls zum Psychodrama ausarten darf. Klingt schon beim Lesen unlösbar? Ist es auch!

Traditionen dürfen geändert werden

Der erste heilsame Vorschlag, wie man die Feiertage selbst und auch mit der Familie gut erleben kann ist, dass man flexibel bleibt. Dazu gehört, dass man erst einmal die eigenen Erwartungen hinterfragt und dann auf das reduziert, was wirklich wichtig ist. Und ja – da ist es auch okay, wenn man mal die heiligste Feiertagstradition ändert, weil sie einfach so heutzutage nicht mehr funktioniert.

Die Last der Erwartungen

Schon lange sind die Feiertage, gerade für Frauen, zu einem nicht endenden Wettlauf zwischen Verpflichtungen und familiären Spannungen geworden. Dazu kommt das Gefühl, dass man seine eigenen, gewünschten Erlebnisse verpasst. Heutzutage sind die Erwartungen an das Glück in der Feiertagszeit hoch. Da ist eine gewisse Enttäuschung vorprogrammiert.



Zu viel zu tun

Wer das perfekte Essen zubereiten und das Haus akribisch geputzt sehen möchte, aber auch das perfekte Geschenk finden mag, der wird eher in die Falle der Unlösbarkeit laufen – und dann enttäuscht zurückbleiben. Die Urlaubsstimmung ist damit dahin. Also seien Sie mutig: setzen Sie Prioritäten und schränken Sie ein. Helfen kann dabei auch die Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und Zink. Sie setzen das körpereigene Energiepotential frei und sorgen für einen aktiven und leistungsfähigen Lebensstil.



Auf das Wesentliche reduzieren

Wer es schafft, sich einzuschränken, gewinnt nicht nur Zeit, sondern spart auch Geld, Nerven und baut damit Stress ab. Wer auf Perfektion verzichten kann, gewinnt. Bereit zu sein für Flexibilität bedeutet, nicht mit dem Strom zu schwimmen sowie sich selbst wahr und ernst zu nehmen. Der beste Schritt zurück zum Genuss dieser eigentlich stillen Zeit. Die zusätzliche Einnahme von Wirkstoffen, wie Melatonin, natürlichem Hopfen und Baldrian, sorgen für einen erholsamen Schlaf, um Ihre Akkus wieder aufzuladen.



Stresslöser: Keine Macht der Perfektion

Eine positive Einstellung bringt auch immer positive Ergebnisse hervor. Gerade Eltern sollten sich von der Vorstellung lösen, dass Weihnachten immer das schönste aller Feste im Jahr zu sein hat. Denn das führt meistens dazu, dass völlig reizüberflutete Kinder rein gar nicht so reagieren, wie man es sich vorgestellt hat. Also lohnt es, loszulassen und einiges einfacher zu machen.

Angstlöser
aus der Natur



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels



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

LAS_2105_L

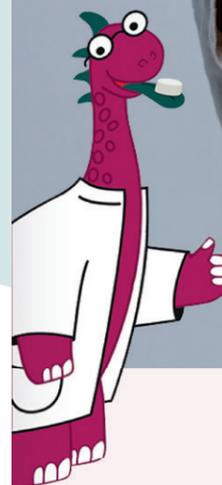
Durchatmen!

Tipps zur Verringerung von Reizüberflutung

1. Anstatt zu hoffen, dass Klein-Anna das Essen der Oma an Weihnachten mag, einfach das Lieblingsessen selbst mitnehmen. Keep it simple and enjoy!
2. Machen Sie sich frei von den Erwartungen anderer und schauen Sie mal nur auf sich und ihre eigene Familie.
3. Bewusst mit Plänen umgehen und sich nur auf die Dinge beschränken, die allen wirklich wichtig sind.
4. Genügend Ausrub-Phasen einbauen. Nach jedem Besuch oder Ausflug sollte es eine Zeit geben, in der sich jeder zurückziehen kann. Egal, ob für ein Schläfchen oder die Lesestunde. Bewusstes Abschalten muss erlaubt sein. Helfen kann da auch der Einsatz von Lavendelöl, ein pflanzlicher Ruhestifter.
5. Flexibel in der Planung bleiben – entgegen den Erwartungen anderer. Denn kein Ereignis und keine Aktivität ist wichtiger, als dass man sich in der Kernfamilie umeinander kümmert und die gemeinsame Zeit genießt. Verzicht ist damit Teil der Flexibilität.
6. Gästeliste ernsthaft reduzieren. Egal, was die Tradition dazu sagt. Nur auf das eigene Bauchgefühl hören.
7. Ätherische Öle – aufgesprüht auf die Haut oder per Luftzerstäuber im Raum verteilt – können helfen, Stress und Nervosität zu reduzieren.

In diesem Sinne:

*Fröhliche –
und entspannte –
Feiertage!*



**IMMUN GESUND
BEGINNT IM MUND**

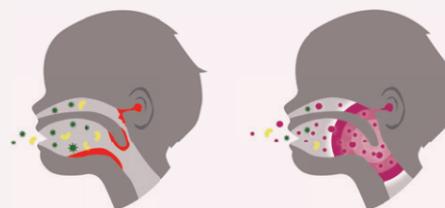
In Kindergarten und Schule wird die Immun-Abwehrkraft unserer Jüngsten aufgrund des engen Kontakts mit Gleichaltrigen und der Vielzahl an Keimen auf die Probe gestellt. Bis zu einem gewissen Grad gehört das zum Training eines jungen Immunsystems – doch wenn Nase, Hals und Ohren immer wieder „angeschlagen“ sind, ist das für den Nachwuchs wirklich unangenehm und zehrt auch am Nervenkostüm der Eltern. Deshalb ist es sinnvoll, die körpereigene Abwehrkraft zu unterstützen.

Das orale Mikrobiom: Schlüsselrolle in der Abwehr

Unserer Bakterienflora im Mund – dem sogenannten oralen Mikrobiom – kommt hierbei eine besonders wichtige Rolle zu: Denn Milliarden nützliche Bakterien aus tausenden von Arten stellen sich im Mundraum unerwünschten Eindringlingen entgegen, die sich durch den Mund-, Nasen- und Rachenraum ihren Weg in den Körper bahnen.

„Dinostarke“ Abwehrkraft

Zur Stärkung des oralen Mikrobioms wurde – speziell für Kinder – **OMNi-BiOTiC® IMMUND** entwickelt: Der ausgewählte Bakterienstamm *Streptococcus salivarius* K12 stellt sich unerwünschten Eindringlingen in der Mundflora entgegen. Ergänzt um wertvolles Vitamin D für das Immunsystem, sorgt **OMNi-BiOTiC® IMMUND** für eine „Dinostarke“ Abwehrkraft. Einfach zum Lutschen – denn immun gesund beginnt im Mund!



Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.omni-biotic.com

Stille Nacht

Wenn die Engelsstimme nicht mehr mitmacht



Der Winter ist eine schwierige Zeit für unsere Stimmbänder. Denn draußen ist es bitterkalt und drinnen drückend trocken durch die Heizungswärme. Darunter kann die Stimme schon mal leiden – und das gerade jetzt, in der Zeit, in der man doch nur allzu gern die weihnachtlichen Lieder mitsingt. Aber es gibt sie: die Wege zur Gesunderhaltung der glasklaren Engelsstimme in der kalten Jahreszeit.

Schonung ist das A und O

Husten und Schnupfen sind in der kalten Jahreszeit häufige und anstrengende Begleiter, die sich auch gern auf die Stimme auswirken. Wir klingen dann rau und heiser. Meist erholen sich die Stimmbänder nach dem Abklingen der Erkältung schnell. Voraussetzung dafür aber ist, dass man die eigene Stimme schont und ihr Ruhe gönnt. Nimmt man sich das nicht zu Herzen, kann es auch zu chronischen Entzündungen kommen.



5 Tipps für eine gesunde Stimme

Unserer Stimme können wir im Winter keinen warmen Mantel anziehen, bevor wir rausgehen – aber wir können sie schonen. Mit den folgenden 5 Tipps, bleibt die Stimme auch in der Winterzeit gesund:

- 1. Durch die Nase atmen.** Feuchtigkeit beginnt immer in der Nase. Beim Einatmen filtert der Körper die Luft, erwärmt sie auf Körpertemperatur und leitet sie warm in den hinteren Teil des Rachens, in die Nähe des Kehlkopfs. Atmet man durch die Nase ein, anstatt den Mund, unterstützt man diesen Prozess und schützt die Stimmbänder.
- 2. Flüssigkeitszufuhr.** Sie ist besonders in den kälteren Monaten wichtig, um die Flexibilität der Stimme zu erhalten. Es kann übrigens 48 bis 72 Stunden dauern, bis der Körper Wasser vollständig aufgenommen hat. Also etwas Geduld mit der Stimme.
- 3. Dampf.** Eine heiße Dusche ist auch eine Wohltat für die Stimme. Denn durch Trinken allein wird das Stimmssystem nicht komplett befeuchtet. Mit Dampf aber schon. Auch ein Luftbefeuchter ohne Wärmezufuhr, aufgestellt im Schlafzimmer,

kann über Nacht Besserung erreichen. Alternativ kann man auch eine Schale mit Wasser auf den Heizkörper im Wohnzimmer stellen.

4. Tee. Warme Flüssigkeiten lösen den Schleim. Bei Tee sollte man aber darauf achten, dass er koffeinfrei ist, um einer Dehydrierung des Körpers entgegenzuwirken. Also lieber Kräuter- oder Zitrusfrüchtetee nehmen. Bei schon bestehenden Halsschmerzen fügen Sie ein wenig Honig zum Tee hinzu.

5. Happy Immunsystem. Spürt man, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, sollte jeden Tag hochdosiertes Vitamin C oder ein Multivitaminpräparat aus der Apotheke eingenommen werden, um das Immunsystem zu stärken.

Wenn die Erkältung zur Kehlkopfentzündung wird

Eine Erkältung kann manchmal auch zu einer Kehlkopfentzündung führen. Dabei befallen die Erreger die Schleimhaut des Kehlkopfes und verursachen quälende Symptome. Die Stimme ist heiser und das Sprechen tut regelrecht weh. Schluckbeschwerden, Fieber und Schnupfen sind weitere Begleiterscheinungen. Antibiotika braucht es zur Heilung selten. Ist die Entzündung durch eine Erkältung verursacht, heilt sie von allein wieder ab.

TANTUM VERDE®

BEI SCHMERZEN & ENTZÜNDUNGEN IN MUND UND HALS

TANTUM VERDE®

DAS HALSSCHMERZGEWITTER SCHLÄGT ZU?

4 fach Wirkung

- Schmerzstillend
- Entzündungshemmend
- Lokal betäubend
- Keimbekämpfend

TANTUM VERDE®

Ohne Halsschmerzen ist das Leben schöner.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid

ANGELINI

Jetzt -1,50€ sparen

Beim Kauf von **1 Packung Tantum Verde® Pastillen** oder **Tantum Verde® Spray** sparen Sie jetzt **1,50 €** beim Kauf von **1 Flasche Tantum Verde® Lösung zum Gurgeln 240ml**.

Gutschein einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg bis 30.04.2022. Rabatt getragen von Angelini Pharma.

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



Ganzheitlich Abnehmen

*Kilokampf nach den Feiertagen?
Ja, aber bitte mit Spaß!*

Leider ist es – trotz aller guten Vorsätze – jedes Jahr immer wieder das Gleiche. Man hat das Weihnachtessen und die Festtagsdrinks genossen – und das sieht man jetzt auch! Da hilft auch der neue Strickpullover nicht, wenn es sich darunter wölbt. Leider ist es schwierig, diese Kilos wieder loszuwerden. Aber es geht – und das sogar mit viel Spaß!

Die Bühne des Feiertag-Specks

In der Weihnachtszeit sind es die Fette, der zugesetzte Zucker und Alkohol, welche die meisten überflüssigen Kilokalorien liefern. Zudem ist man während der Festtage nicht wirklich aktiv, sondern verbringt diese Zeit eher im Sitzen. Nehmen wir also mehr Kalorien zu uns, als wir benötigen, speichert der Körper diese überflüssige Energie als Fett. Der Feiertag-Speck feiert seinen Einstand!

Hantel my day!

Aber was tun, um dem Speck zu Leibe zu rücken? Fitnessstudio war in jedem Fall gestern. Heute brauchen wir nur ein Paar Kurzhanteln, um alle wichtigen Muskelgruppen zu trainieren. Je mehr Muskeln aufgebaut werden, desto schneller verbrennt man die zusätzliche Nahrungsenergie, die an den Feiertagen verzehrt wurde.

Gesunde Cocktails

Cocktails sind an den Festtagen fester Bestandteil eines jeden Abends. Anstelle von Punsch und Most kann man sich gesündere, wohlschmeckende Varianten aus Ingwer, Tee und Whisky zubereiten! Denn Whisky ist ein Alkohol mit sehr wenig Kalorien. Das liegt vor allem an dem geringen Zuckeranteil im Whisky.

Step with me!

Schritte sind es, die uns unserem Abnehmziel nahebringen. Mindestens 10.000 Schritte pro Tag sollte man machen, damit es wirkt. Dabei helfen Schrittzähler oder Stepper für zu Hause.

Grün, so grün

Schon gewusst? Wenn Sie täglich vier bis fünf Tassen grünen Tee trinken und anschließend ein 25-minütiges Training absolvieren, verlieren Sie mehr Gewicht, als ohne den Genuss des Tees. Grüner Tee enthält nämlich Catechine, eine Art Antioxidans, das die Freisetzung von Fett aus den Fettzellen auslöst.

Der frühe Vogel fängt das Training

Auf leeren Magen ein paar Sprints auf dem Laufband einlegen hilft nachhaltig dabei, Fett zu verbrennen. Denn gleich nach dem Aufstehen befindet sich der Körper schon in einem Kaloriendefizit, welches dann die Fettverbrennung ankurbelt.

Essens-Stopp nach Sonnenuntergang

Mit dem letzten Sonnenlicht sollte im Winter auch die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Durch die dann folgende 16-stündige Nahrungsabstinenz, nimmt man leichter ab. Eine Art Heilfasten. Schafft man es dann noch, das Frühstück auf 10 Uhr zu verschieben, ist es die ultimative „Ein-Tages-Detox-Kur“.

Ein Apfel am Tag lässt das Fett schmelzen

Die knackige Frucht ist das Superfood überhaupt: Denn Äpfel enthalten das Antioxidans Quercetin, die Vitamine C und B6 sowie viele Ballaststoffe. Diese sorgen dafür, dass man mit Äpfeln sehr gut während der Feiertage abspecken kann. Auch die in Nahrungsmittelergänzungen enthaltene Pflanzenart, Salacia reticulata, ermöglicht durch ihre enthaltenen Wirkstoffe eine Gewichtsabnahme.

Einmal Aufstehen, bitte!

Acht Stunden pro Tag schlafen wir und weitere sieben bis zehn Stunden verbringen wir sitzend am Schreibtisch. Schon gewusst, dass man bei der Arbeit im Stehen 50 Kalorien pro Stunde mehr verbrennt als im Sitzen? Das bedeutet, wenn man nur drei Stunden am Tag stehend arbeitet, verbraucht man in einem Jahr mehr als 30.000 zusätzliche Kalorien – das entspricht etwa 3,5 Kilogramm Fett!



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

Bis 31.03.2022:
**€ 2,-
Gutschein**
auf OMNi-BIOTIC®
metabolic (30 Stk.)*



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® metabolic (30 Stk.) bis 31. März 2022. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84646

Detox dein Leben

Was hat es mit „entgiften“ auf sich?

Regelmäßiges Entgiften gehört mittlerweile zum Standardprogramm jedes gesunden Lebensstils. Ob Entgiftungsdiäten, Fasten, Entschlackung oder spezielle Kuren – Ziel ist es, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Nachhaltig sind diese Methoden aber selten. Und doch gibt es sie – die natürlichen Methoden zur Entgiftung, die auch nachhaltig wirken!

Wie funktioniert Entgiftung

Unser Körper ist auf die Entgiftung schädlicher Einflüsse ausgerichtet. Es ist ein natürlicher Prozess, durchgeführt von Leber und Lymphsystem. Dabei werden giftige Substanzen in Verbindungen umgewandelt, die unsere Nieren dann aus dem Körper entfernen. Um sicherzustellen, dass sich so wenig Umweltgifte wie möglich im eigenen Körper befinden macht es Sinn, sich dafür zu entscheiden, bestimmte Risiken zu minimieren und den Körper beim Detox zu unterstützen.

Ein Hoch auf die Leber

Dabei hat gerade das kleine Organ Leber viel zu tun. Umweltgifte nehmen zu und bringen die Entgiftungsfähigkeit unseres Körpers schnell an seine Grenzen. Und ist dieses System des Detox im Körper einmal geschwächt, entwickeln sich daraus schnell chronische Leiden wie Herzkrankheiten, Fettleibigkeit und Autoimmunerkrankungen.

Mehr Wasser bitte!

Eine der besten Möglichkeiten, die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen, ist das Trinken von Wasser. Wasser unterstützt die Verdauung, spült Abfallprodukte aus

unserem Körper und hält unsere Nieren gesund. Viele Ärzte vertreten zudem die Meinung, dass eine angemessene Flüssigkeitszufuhr Nierensteine, Fettleibigkeit, Verstopfung, trockene Haut und Falten lindern kann.

Pflanzen, welche die Luft entgiften

Ja, es gibt sie! Die Pflanzen, die nicht nur schön aussehen, sondern in Innenräumen auch richtig Sinn machen. Weil sie die Fähigkeit besitzen, die Luft zu entgiften. Dazu gehören:

- › Birkenfeige
- › Bogenhanf
- › Friedenslilie
- › Bambuspalme
- › Gerbera-Gänseblümchen
- › Chrysantheme
- › Aloe vera

Detox-Lebensmittel

Auch einige Arten von grünem Gemüse ist dafür bekannt, den Entgiftungsprozess des Körpers auf natürliche Weise zu unterstützen. Denn es enthält schwefelhaltige Verbindungen, die die körpereigene Produktion von Entgiftungsenzymen steigern. Dazu gehören Brokkoli, Kohl,

Blumenkohl, Grünkohl und Rosenkohl. Das Gemüse sollte aber aus biologischem Anbau stammen, um sich vor schädlichen Giftstoffen zu schützen.

Andere entgiftende Lebensmittel sind:

- › Blaubeeren
- › Äpfel
- › Mangold
- › Rote Bete
- › Spinat
- › Kohlrabi
- › Rucola
- › Rettich

Gesunde Kräuter

Auch Kräuter sind eine gute Möglichkeit zu entgiften. Mit Kräutern gewürzt, schmecken Mahlzeiten nicht nur besser, sie stärken auch die Entgiftungsabwehr des Körpers. Die enthaltenen Verbindungen, welche die Produktion von Entgiftungsenzymen im Körper steigern, sind:

1. **Allicin:** enthalten in Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten und Lauch.
2. **Apigenin:** enthalten in Petersilie, Koriander und Pfefferminze.
3. **Carnosol:** zu finden in Rosmarin und Salbei.

Reinigung für Körper, Geist & Seele

Im Detox-Hotel entspannt Entschlacken & Entgiften

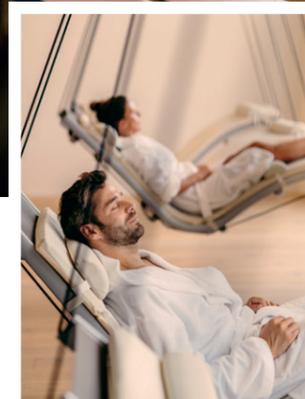
Unser Alltag verlangt uns einiges ab, schließlich wollen wir täglich unser Bestes geben. Wie wäre es mit einem rundum entspannten Entschlackungsurlaub? Das 5-Sterne-Posthotel Achenkirch bietet verschiedene Detox-Programme, welche Ihrem Körper schädliche Stoffe entziehen und ihm frische Energie zuführen. Geist und Seele kommen zur Ruhe.

Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 27 und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück.

Entdecken Sie das ganze Detox-Programm auf www.posthotel.at



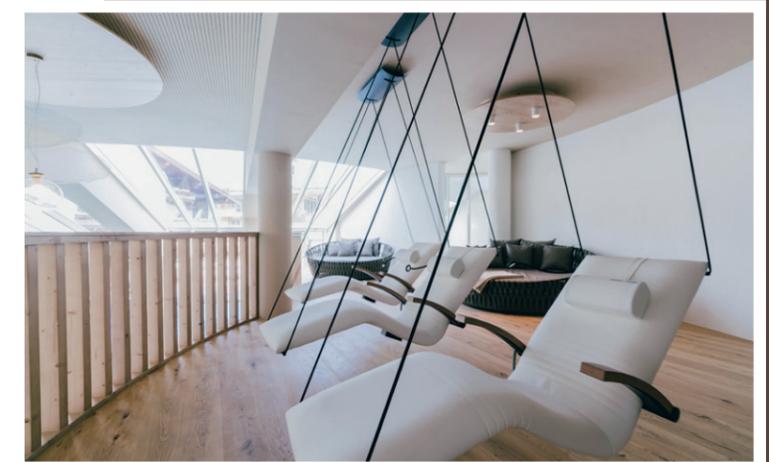
Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie mehr zu den Detox-Programmen des Posthotel Achenkirch.



Alle Kontaktdaten auf einen Blick

Posthotel Achenkirch GmbH
Obere Dorfstraße 382
6215 Achenkirch/Tirol, Österreich

Tel.: +43 5246 6522
Mail: info@posthotel.at
Web: www.posthotel.at



Winterzeit

Trockene Luft und ihre Tücken

Wer liebt es nicht? Im Winter eingekuschelt auf der Couch liegen und dabei zusehen, wie draußen der Schnee fällt. Aber die kalte Luft, die von draußen hereinströmt, sobald man das Fenster öffnet, hat ihre Tücken. Wie sie sich auf unsere Gesundheit auswirkt und was dagegen hilft, haben wir hier zusammengetragen.

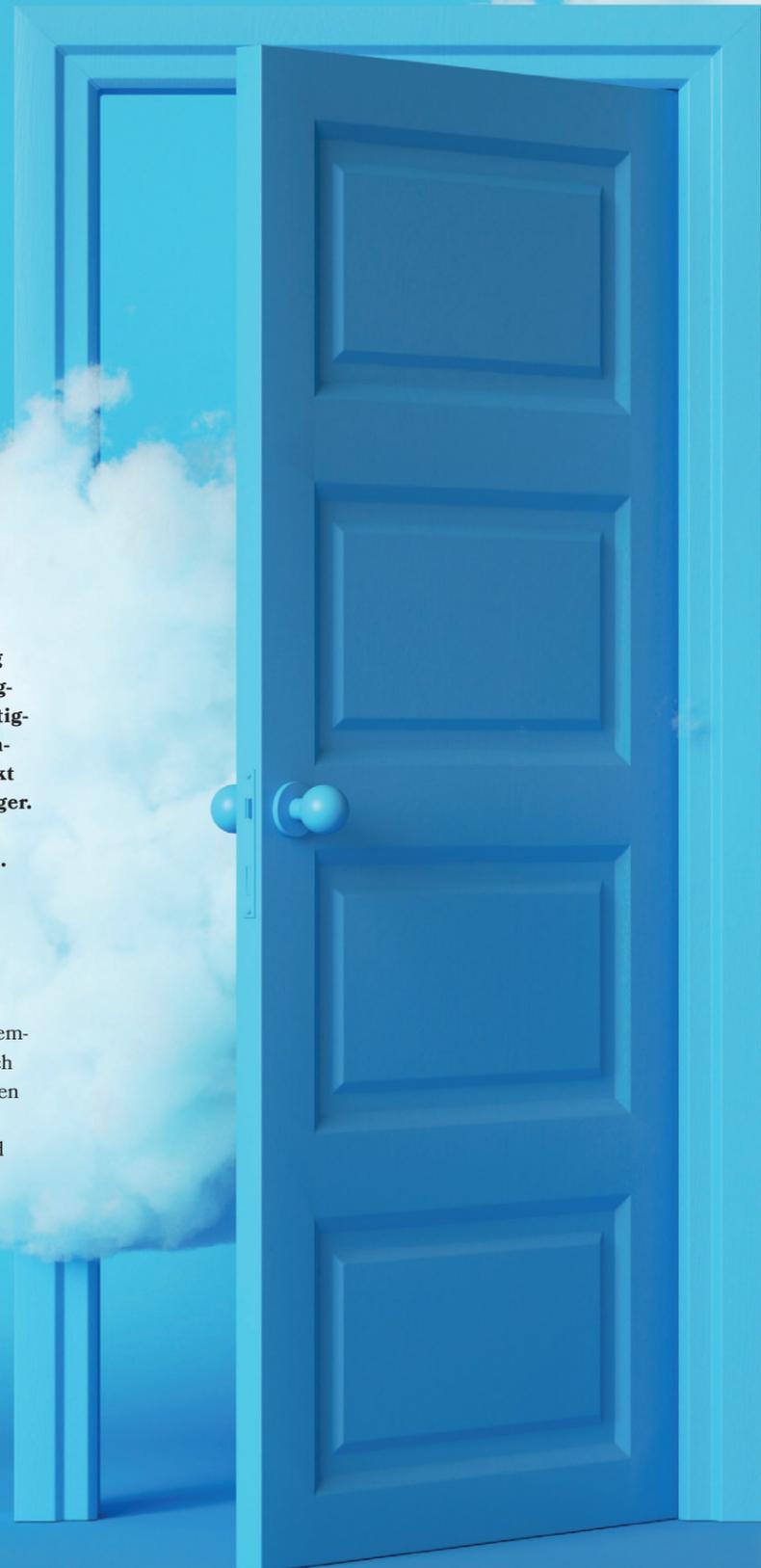
Der Winter bringt Trockenheit. Mit dem Einzug des kalten Wetters sinkt auch die Luftfeuchtigkeit, denn kalte Luft kann nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen, wie warme Luft. Die ideale Luftfeuchtigkeit in Innenräumen liegt bei etwa 45 Prozent, sinkt im Winter aber schnell mal auf 15 Prozent oder weniger. Das bringt eine Reihe gesundheitlicher Probleme mit sich, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen können.

Doppeltes Problem

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Sie eigentlich im Sommer so schwitzen? Das liegt nicht nur an den höheren Temperaturen, sondern auch daran, dass wärmere Luft wesentlich mehr Feuchtigkeit in sich trägt, als kalte Luft. Im Winter haben wir deshalb ein doppelt trockenes Problem: einerseits durch die warme Heizungsluft und andererseits durch die kalte und trockene Winterluft, die von außen hereinkommt.

Auswirkungen auf unseren Körper

Die wenige Feuchtigkeit, die in der Luft vorhanden ist, wird schnell von der Wärme im Innenraum aufgesaugt. In Folge werden Mund und Nase trocken. Und trockene Nasenlöcher sind anfälliger für Risse und Nasenbluten.



Studien haben gezeigt, dass trockene Luft vier wesentliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper hat:

1. Das Einatmen trockener Luft führt zu Atemwegserkrankungen wie Asthma, Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen und Nasenbluten.
2. Trockenheit in der Luft kann zu Hautreizungen und Augenjucken führen.
3. Ist die Luftfeuchtigkeit niedrig, kommt es häufiger zu statischer Elektrizität.
4. Der Körper fühlt sich, durch die niedrigere Temperatur der Luft, kälter an.

Warum das Atmungssystem leidet

Rachen und Nase sind mit feuchten Membranen ausgekleidet. Sie fangen Schmutz, Staub, Viren und Bakterien ab, bevor sie die Lunge erreichen. Verlieren sie aber zu viel Feuchtigkeit an die trockene Luft, beeinträchtigt das auch ihre Fähigkeit, diese Partikel abzufangen. Da der Großteil der Atmung durch die Nase erfolgt, spüren viele von uns die Trockenheit vor allem an juckenden, gereizten, Nasenschleimhäuten. Das ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch zu Nasenbluten führen. Ein Meerwasser-Nasenspray aus der Apotheke kann helfen, die Nasenschleimhäute auch im kalten Winter feucht zu halten. Auch Nasenduschen zum Spülen der Nasengänge haben sich bewährt.

Schmerzende Augen

Trockene Luft in Büroräumen beeinträchtigt auch den Tränenfilm, der unsere Hornhaut vor Schäden schützt. Die trockenen Flecken auf den Augen, die sich dadurch bilden, machen auch anfälliger für andere Arten von Augenreizungen. Wer viel Zeit vor dem Computerbildschirm verbringt, sollte seinen Augen öfters Pausen gönnen, sowie feuchtigkeitsspendende Augentropfen aus der Apotheke. So beugt man Augenreizungen wirkungsvoll vor. Auch das Trinken von viel Wasser nutzt den Augen, um gut hydriert zu bleiben.

Auch die Haut ist betroffen

Mangelt es der Luft an Feuchtigkeit, trocknet auch die Haut aus. Das kann zu Juckreiz, Schuppenbildung und Spannungsgefühlen führen. Auch Ekzeme und Akne können dadurch wieder aufflammen. Wichtig ist es, im Winter nicht zu heiß zu duschen, um die Haut nicht noch weiter auszutrocknen und nach jeder Dusche oder jedem Bad reichhaltige Lotions und Cremes zu benutzen.

Kampf der trockenen Luft

Luftbefeuchter sind die erste Wahl, um trockener Luft im Innenraum im Winter Herr zu werden. Die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen sollte zwischen 30 und 50 Prozent sein. Feuchtigkeitsspendende Lotionen, Balsame und Sprays helfen, um Haut, Lippen und Nebenhöhlen zu befeuchten. Sollte keine dieser Maßnahmen wirksam greifen, sollte der Arzt aufgesucht werden, um tiefer liegende Krankheiten auszuschließen.

Trockene, gereizte Augen?

Bepanthen® Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpantenol bieten wirksame und sofort spürbare Hilfe. Sie befeuchten und beruhigen trockene, gereizte Augen sofort und lindern rasch die Symptome. Frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

Bepanthen® Augentropfen sind im Mehrdosis-Fläschchen sowie als praktische Einzeldosen erhältlich. Das Mehrdosis-Fläschchen ist ab Anbruch 12 Monate haltbar und auch als 2 x 10ml Vorteilspackung verfügbar.



Medizinprodukt:
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsanweisung,
Arzt oder Apotheker.
CH-20211126-166

Entgeltliche Einschaltung



Auf die Piste, fertig, Schmerz?

Von Freuden und Tücken des Wintersports

Die Temperaturen sinken und der Winter zieht ein. Das bedeutet auch, dass der Wintersport wieder startet. Vor Freude bringt er nicht nur rotglühende Wangen, sondern immer öfters auch blau blinkende Lichter der Rettungssanitäter. Ob Schlittschuhlaufen, Schlittenfahren, Skifahren, Eishockey oder andere Wintersportarten – die Notaufnahmen sind in diesen Monaten regelmäßig gut gefüllt. Aber es gibt Vorkehrungen, die den Spaß nie zu Ende gehen lassen.

Harmloser Schnee-Spaß?

Es sind Augenblicke, ja kurze Momente, die alles verändern können. Die aus einer Rodelgaudi einen ernsten Unfall machen können. Das winterliche Potpourri an aufregenden und spannenden Sportarten ist nicht selten auch gefährlich. Denn die Kombination aus Schnee und Geschwindigkeit ist nie als harmlos anzusehen. Selbst wenn es sich „nur“ um das Schlittenfahren der Kinder handelt – sie sind alle gleichermaßen gefährlich.

Kopfverletzungen sind sehr häufig

Circa 20 Prozent der Verletzungen beim Skifahren und Snowboarden haben ein schweres Kopftrauma zur Folge. Kopfverletzungen können lebensbedrohlich sein oder das Leben nachhaltig verändern. Diese Statistiken erschrecken, sind aber dennoch kein Grund, auf den Spaß zu verzichten. Wer sich über die Gefahren im Klaren ist und sein Handeln danach ausrichtet, wird unbegrenzt Spaß erleben.

Aber wie erkenne ich eine Gehirnerschütterung?

Wenn es doch zu einem Unfall kam, gibt der Körper klare Zeichen von sich, die auf eine ernsthafte Verletzung hindeuten. Dann muss umgehend ein Arzt aufgesucht werden.



Die wertvollen, rein pflanzlichen Inhaltsstoffe der **PRIMAVERA Gelenkwohl Akut Einreibung bio** unterstützen belastete Gelenke durch gezielte Einreibungen und schenken somit neue Mobilität.

Finden Sie des Rätsels Lösung auf Seite 27 und gewinnen Sie 1x Gelenkwohl Akut Einreibung bio von PRIMAVERA.



Eine Gehirnerschütterung zeigt sich durch:

- › verschwommene Sicht
- › Schwindel
- › Verwirrung
- › Schwellungen an der Verletzungsstelle
- › Erbrechen



Hätten Sie es gewusst?

Rodeln ist die häufigste Verletzungsursache im Winter. Der Daumen ist die zweithäufigste Verletzung bei Skifahrern nach einer Knieverstauchung.

Schnelle Hilfe bei winterlichen Sportverletzungen

Ob Rückenverletzung, Gehirnerschütterung oder andere Kopfverletzungen – das Leben beeinträchtigen sie alle. Auch eine Verstauchung bzw. Zerrung der Bänder oder Muskeln ist schmerzhaft und kann dazu führen, dass man wochenlang nicht auf die Beine kommt. Bei Letzterem helfen Salben oder schmerzlindernde und kühlende Gels mit Diclofenac aus der Apotheke. Auch Kühlgele mit Menthol sind ideal für die Kälte-therapie bei Prellungen oder Zerrungen. Ein Anschwellen wird verhindert und der Schmerz gemindert. Auch vorbeugend gegen Muskelkater können diese Gele helfen.

Was ist der sogenannte Skifahrer-Daumen?

Skifahren ist die einzige Wintersportart, bei der Hände und Handgelenke regelmäßig genutzt werden. Daher sind sie verletzungsanfälliger als beim Schlittschuhlaufen oder Schlittenfahren. Als Skifahrer-Daumen bezeichnet man dabei die häufigste Handverletzung: einen Bänderriss im Daumen. Er tritt in der Regel auf, wenn ein Skifahrer stürzt und seine Hand zurückbiegt, um den Skistock festzuhalten. Dabei reißt das Band im Daumengelenk.

Mit diesen Tipps wird Ihr Wintersport sicher

1. **Aufwärmübungen.** Mit sinkenden Temperaturen werden die Muskeln angespannter und die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Das Risiko einer ernsthaften Verletzung erhöht sich. Deshalb sollte das Aufwärmen eine wichtige Rolle bei der Prävention von Verletzungen beim Skifahren, Eislaufen oder Snowboarden spielen.
2. **Beim Schlittenfahren niemals von einer Schanze springen.** Schanzen beim Schlittenfahren sind extrem gefährlich, da der Schlitten keine Stoßdämpfer hat und der Aufprall direkt auf den Fahrer geht. So kommt es häufig zu Wirbelsäulenfrakturen.
3. **Einen Helm tragen.** Zwar kann es auch beim Tragen eines Helms zu Hirnverletzungen kommen, aber Gehirnerschütterungen und Kopfverletzungen werden reduziert. Wichtig ist, dass der Helm gut sitzt und mit einer starken Außenschale sowie einer stoßdämpfenden Schicht versehen ist.
4. **Nicht zwischen Bäumen oder im Wald fahren.** Bäume und Felsen sind unbewegliche Hindernisse und damit gefährlich. Das Fahren mit einem Schlitten gegen einen Baum bei voller Fahrt entspricht einem Schlag mit dem Baseballschläger gegen den Kopf.
5. **Den Skitag eine Abfahrt früher als geplant beenden.** Statistiken zeigen, dass es oft die letzte Abfahrt ist, die einen erwischt, einfach weil man schon zu müde ist.
6. **Regelmäßige Pausen.** Gerade Kinder sind aufgrund von Muskeler schöpfung gefährdet und das Verletzungsrisiko steigt. Regelmäßige Pausen entspannen die überanstrengten Muskeln und geben die Möglichkeit wieder fit zu werden, um weiterzuarbeiten.



Auf einen schönen, gesunden Winter!



PRIMAVERA®

NATÜRLICH UNBESCHWERT BEWEGEN

in der kalten Jahreszeit mit 100% naturreiner Pflanzenkraft



Ideale Helfer nach dem Wintersport

- Muskelwohl Aktiv Öl
lockernd & regenerierend
- Gelenkwohl Akut Einreibung
lindernd & mobilisierend



www.primaveralife.com



GUTSCHEIN

Augen Vital

Gutschein gültig von 15.12.2021 bis 28.02.2022.
Ausschließlich in der Apotheke Mattersburg
einlösbar. Keine Barablöse möglich.



GUTSCHEIN

Herz Aktiv

Gutschein gültig von 15.12.2021 bis 28.02.2022.
Ausschließlich in der Apotheke Mattersburg
einlösbar. Keine Barablöse möglich.



GUTSCHEIN

Stoffwechsel

Gutschein gültig von 15.12.2021 bis 28.02.2022.
Ausschließlich in der Apotheke Mattersburg
einlösbar. Keine Barablöse möglich.



GUTSCHEIN

Darm Balance

Gutschein gültig von 15.12.2021 bis 28.02.2022.
Ausschließlich in der Apotheke Mattersburg
einlösbar. Keine Barablöse möglich.

salvator
apotheke
mattersburg



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