

G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



gewinnen!

"EAT THE FROG"

oder: Warum verschieben wir Aufgaben immer?

GELENKGESUNDHEIT IM WINTER

Beeinflusst kaltes Wetter Arthrose?



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

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

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

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

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

Herzlichst, Ihre Mag. Susanne Maiwald, Ihr Mag. Michael Maiwald und das Team der Rosen-Apotheke, der St.-Georg-Apotheke, der PVZ-Apotheke und des Vitalzentrums

Impressum:

APONOVUM - IHR APOTHEKENMAGAZIN

Camu Camu Media GmbH
Marie-Andeβner-Platz 1,
5020 Salzburg, Österreich
M: aponovum@camucamu.media
www.camucamu.media
Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Corinna
Schober, Hotel Alpenhof - www.alpenhof.com

INHALT

4

Adé zum stillen Leiden

Soziale Medien rücken den Darm ins Rampenlicht

6

"Eat the Frog"

oder: Warum verschieben wir Aufgaben immer?

8

Tanz der Viren

Die Chronologie einer Erkältung

10

Muskelverspannungen adé

So bekämpfen Sie Schmerzen effektiv und nachhaltig

12

Gelenkgesundheit im Winter

Beeinflusst kaltes Wetter Arthrose?

14

Der ewige Neujahrs-Vorsatz

Warum Diäten oft schon am Montag scheitern

16

Mysterium Ausfluss

Von der Scheidenflora und dem, was als "normal" gilt

18

Unschlagbare Allianz

Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

20

Good to know

Apotheken-Insights

22

Gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit

Wie Sie dem Winterblues trotzen können

24

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

27 Rezept

Pikante Kohlrouladen





VISUALISIERUNG ALS WERKZEUG

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

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



www.soulcoach-joana.de

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













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

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

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

MILLIONEN KLICKEN AUF DAS THEMA "DARM"

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

HAMBURGER "KACKFLUENCERIN"

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

AUCH FITNESS-STARS LEIDEN

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

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN WERDEN ENTTABUISIERT

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

VON DER PEINLICHKEIT ZUR NORMALITÄT

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

MAGEN-DARM-PROBLEME BEI JUGENDLICHEN

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

REDEN WIR ÜBER DINGE, DIE UNS WIRKLICHBEWEGEN

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

HILFE BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

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

FAKTEN

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

- > Sodbrennen
- Verstopfuna
- Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten
- Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- > Magengeschwüre







UM ES IN DEN WORTEN VON MARK TWAIN ZU SAGEN:

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

ABER WARUM: "ISS DEN FROSCH"?

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

FRISCH GESTÄRKT ANS WERK

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

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

WELCHE AUFGABEN KÖNNEN "FRÖSCHE" SEIN?

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

WAS TUN, WENN ES MEHRERE FRÖSCHE GIBT?

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

IST JEDER FÜR DIE "EAT THE FROG"-TECHNIK GEEIGNET?

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

- > mit mehreren Proiekten aleichzeitia ionaliert
- > die ganze Woche über mit Fristen konfrontiert ist
- Schwierigkeiten hat, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren
- > nicht an eine tägliche Routine gewöhnt ist
- > Probleme mit der Priorisierung von Aufgaben hat

AUF EINEN BLICK: DIE VOR- UND NACHTEILE DES PRINZIPS

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

- Einige Menschen finden es demoralisierend, jeden Tag mit der schwierigsten Aufgabe zu beginnen.

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

DER FROSCH ALS "ABO" IN DEN NEUJAHRSVORSÄTZEN

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

APOTHEKEN-TIPP



MAG. MAIWALD'S ENERGY GREEN

Mit unseren Mag. Maiwald's Energy-Green-Kapseln erhältst du geballte Pflanzenpower für die Steigerung deiner körperlichen und geistigen Leistung. Der Komplex aus Schisandra, Rosenwurz und Ginseng unterstützt und stärkt dich in anstrengenden und kräftezehrenden Lebenssituationen.

20 KAPSELN



Die Chronologie einer Erkältung

Es ist Winter und wir befinden uns in einem gut besuchten Bürogebäude. Sarah, eine Kollegin, bemerkt, dass sie sich nicht ganz wohl fühlt. Sie hat ein leichtes Kratzen im Hals und einige Anzeichen einer Erkältung. Dennoch beschlieβt sie, zur Arbeit zu kommen, da sie wichtige Aufgaben zu erledigen hat und sich nicht krankmelden möchte. Im Büro teilt Sarah einen Arbeitsraum mit zwei anderen Kollegen, Florian und Laura. Sie verbringen den Großteil des Tages zusammen, arbeiten eng an einem gemeinsamen Projekt und teilen sogar gelegentlich Büromaterialien und Computer. Am nächsten Tag hat Florian bereits Anzeichen einer Erkältung. Er hustet und schnieft, doch auch er beschließt, zur Arbeit zu kommen, da die Projektfristen drängen. Laura, die sich in der Mitte des Geschehens befindet, spürt bald, wie auch sie von den Symptomen erfasst wird. Bald klagen weitere Mitarbeiter im Bürogebäude über Husten, verstopfte Nasen und Halsschmerzen.

FRÜH ERKANNT – FRÜH GEBANNT!

Diese Situation unterstreicht, wie leicht sich Krankheiten in geschlossenen Büroumgebungen verbreiten können. Um die Ausbreitung zu minimieren ist es wichtig, die Phasen einer Erkältung zu erkennen und frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Wie aber genau sieht der Zyklus einer Erkältung aus?

PHASE 1 (TAGE 1-3): DER ANFANG

In den ersten Tagen nach der Ansteckung beginnen langsam die Symptome. Ein Kratzen im Hals, Niesen und leichte Müdigkeit. Das sind die ersten Anzeichen dafür, dass das Immunsystem gegen die eingedrungenen Viren kämpft. Die Nase produziert nun vermehrt Schleim, um die Viren auszuspülen.

Tipps für Phase 1:

- 1. Ruhe und ausreichend Schlaf helfen dem Immunsystem, die Viren zu bekämpfen.
- 2. Viel Wasser trinken, um die Schleimhäute
- 3. Stress vermeiden, da er das Immunsystem

PHASE 2 (TAGE 4-7): DER HÖHEPUNKT

Die Erkältungssymptome erreichen ihren Höhepunkt. Die Nase kann verstopft sein, der Husten wird stärker und der Hals kann schmerzhaft sein. Man fühlt sich müde und erschöpft.

Tipps für Phase 2:

- 2. Mit Salzwasser gurgeln, um Halsschmerzen zu lindern.
- 3. Übermäßige Anstrengung vermeiden und Ruhepausen einlegen, um dem Körper Zeit zur Genesung zu geben.

PHASE 3 (TAGE 8-10): DIE ERHOLUNGSPHASE

In dieser Phase nehmen die Symptome langsam ab, man beginnt sich besser zu fühlen. Das Immunsystem hat die meisten Viren besiegt, aber man kann sich noch immer leicht erschöpft fühlen und einige milde Symptome wie Husten oder eine verstopfte Nase haben. Es ist wichtig, die Erholung zu unterstützen.

Tipps für Phase 3:

- I. Vitaminreiche Nahrungsmittel essen um die Genesung zu fördern.
- 2. Leichte Bewegung hilft, um das Energieniveau allmählich wiederherzustellen.
- um die Verbreitung von Viren zu verhindern.

HILFE AUS DER APOTHEKE

Erkältungen erschöpfen, weil der Körper einen intensiven Kampf gegen die eindringenden Viren führt. Das erfordert eine erhebliche Menge an Energie und man fühlt man sich schnell müde und entkräftet. Produkte aus der Apotheke helfen, die Symptome zu lindern und zu einer schnelleren Besserung zu

Bei Entzündungen der Schleimhäute

in der Nase und in den Nasennebenhöhlen gibt es in der Apotheke Produkte, die anders als lokale Medikamente (z.B. Schnupfensprays) von innen heraus wirken und dadurch nicht nur Symptome bekämpfen, sondern auch die Ursachen. Wirkstoffe wie Enzian, Ampfer- und Eisenkraut, Schlüsselblume oder Holunder lösen den Schleim, öffnen die Nase und reduzieren Druckkopfschmerz.



Nase

frei!



DIE ALLGEMEINE REGEL ZUERST

Unter Sportlern, Ärzten und Physiotherapeuten gilt eine Regel: Wärme zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Training und Kälte zur Reduzierung von Schwellungen nach einer Verletzung. Mit diesem Wissen ist die erste Hürde der Unsicherheit schon einmal genommen. Aber es gibt noch mehr zu beachten und zu wissen.

WÄRME ANWENDEN

Bevor man sich im Winter auf die Pisten begibt, ist Wärme eine großartige Möglichkeit, kalte Sehnen und Gelenke sowie unelastische Muskeln aufzuwärmen. Wärme veranlasst die Blutgefäße, sich zu öffnen – es gelangt mehr Blut und damit Sauerstoff in den Bereich. Die Muskeln werden mit wichtiger Energie versorgt. Durch das "Vorheizen" können auch Verletzungen durch kalte Muskeln vermieden werden.

MORGENDLICHER STEIFHEIT MIT WÄRME BEGEGNEN

Gerade im Winter leiden viele am Morgen unter morgendlicher Steifheit. Das ist kein schöner Zustand – aber ganz leicht zu lindern. Dazu einfach die Kleidung ein paar Minuten im Trockner vorwärmen, bevor man sie anzieht. Die beheizten Kleidungsstücke können morgendliche Schmerzen und Steifheit lindern.

Was am besten wärmt

- > eine elektrische Heizdecke
- ein Gelkissen, das in der Mikrowelle
- > kontinuierliche Niedrigtemperatur-Wärmepackungen aus der Apotheke, welche man bis zu acht Stunden auf der Haut tragen kann – das reduziert Steifheit und Spannung signifikant und erhöht die Flexibilität
- > Wärmpeflaster mit Eisenpulver und Aktivkohle aus der

Apotheke erzeugen Wärme, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen – das führt zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Verspannungen

- ein Waschlappen oder kleines Handtuch, das in heiβem Wasser eingeweicht ist (auswringen, falten und auf die schmerzende Stelle auftragen)
- warmes, geschmolzenes Paraffin aus der Apotheke dazu einfach das schmerzende Körperteil mehrmals in das Bad eintauchen, um eine warme Schicht aufzubauen

KÄLTE VERWENDEN

Unmittelbar nach einer Verletzung und in den folgenden Wochen ist die beste Zeit, Kälte anzuwenden. Um den Heilungsprozess in Gang zu setzen, erhöht das Immunsystem den Blutfluss und verursacht Entzündungen – diese sollten gekühlt werden.

Was am besten kühlt

- > ein Beutel mit Eis oder gefrorenem Gemüse
- ein Gelkissen, das eingefroren werden kann (Achtung: immer in ein dünnes Handtuch wickeln, um die Haut zu schützen)
- ein Waschlappen oder kleines Handtuch, das in kaltem Wasser eingeweicht ist (auswringen, falten und auf die schmerzende Stelle auftragen)

ANWENDUNG

Egal ob man kalte oder warme Kompressen nutzt, am besten trägt man sie mehrmals täglich 15-20 Minuten auf die schmerzende Stelle auf. Danach ist die Haut oft gerötet, das ist normal. Jedoch sollte man der Haut Zeit geben, wieder zur normalen Farbe zurück zu kehren, bevor man erneut Eis oder Wärme anwendet. Um Schmerzen schnell und wirkungsvoll zu lindern, helfen auch rezeptfreie Medikamente mit dem Wirkstoff Diclofenac. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend. Auch Arnika, Calendula und Echinacea haben entzündungshemmende und schmerzlindernde Effekte.

KURZ GESAGT

Wärme ist aut bei:

- > Muskelkater nach dem Sport
- > (morgendlicher) Steifheit
- > um Muskeln vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen
- > verringert Muskelkrämpfe
- > ACHTUNG: sollte nicht in den ersten 48 Stunden nach einer Verletzung angewendet werden

Kälte verringert:

- > Schwellungen
- > Entzündungen und Schmerzen
- > Ist am besten für kurzfristige Schmerzen, wie sie bei einer Verstauchung oder Überdehnung auftreten

APOTHEKEN-TIPP



MAG. MAIWALD'S MAGNESIUM

Mit unseren Mag. Maiwald's Magnesium-Kapseln erhältst du einen echten "Allrounder". Sei es bei Stress im Berufsalltag, Schule oder Uni oder wenn du regelmäßig Sport betreibst – eine zusätzliche Magnesiumeinnahme ist unerlässlich. Mit unseren Mag. Maiwald's Magnesium-Kapseln ist dir eine optimale Magnesiumversorgung garantiert.

GELENKGESUNDHEIT IMWINTER

BEEINFLUSST KALTES WETTER ARTHROSE?

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

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

WIE FÜHLT SICH ARTHROSE AN?

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



Halten Sie sich warm

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

Gesunde Ernährung

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

Mehr Vitamin D

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

Bewegung ist das A und O

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

Gesundes Gewicht

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

Krankengymnastik

Manchmal ist es nicht einfach, sich immer zum Rausgehen und damit zur Bewegung zu motivieren. Wer Probleme damit hat, sollte es mit Physiotherapie-Terminen versuchen. Krankengymnastik lässt sich gut im Winter in Angriff nehmen.

So lernt man auch die korrekte Ausführung der passenden Übungen, die man dann zu Hause eigenständig weiterführen kann.

FAKT:
Kaltes Wetter
kann keine
Arthrose
verursachen aber es kann
Schmerzen und
Beschwerden
verstärken.

Inserat folgt Primavera: Gelenkwohl

DER EWIGE NEUJAHRS-VØRSATZ

Warum Diäten oft schon am Montag scheitern



raketen erhellen noch den Himmel, während man schon über den Lärm der Böller erklärt, dass man im neuen Jahr diesmal aber wirklich Abnehmen wird.
Ganz sicher! Und dann kommt das neue Jahr, der erste Montag und dann – ist alles wieder anders. Die Ziele sind nicht vergessen, aber irgendwie passt der Plan dann doch nicht in das gewohnte Leben. Aber es gibt Lösungen dafür, dass wir halten können, was wir uns selbst versprochen haben.

"Nichts kann mich aufhalten"

Abnehmen ist jedes Jahr unter den Top 5 der Neujahrsvorsätze. Aber selten schafft man es, sie auch tatsächlich umzusetzen. Denn um Diäten durchzuhalten, muss man sich bei der Ernährung streng kontrollieren und eine motivierte Trainingsroutine einhalten. Das Festhalten an falschen Konzepten, die einfach nicht ins eigene Leben passen, ist dabei die Falle, in die viele von uns tappen. Wie wäre es also, wenn wir einfach andere Gedanken in unser Gehirn lassen? Welche von der Sorte, die zu uns passen, uns glücklich machen und die man auch durchhalten kann? Auf einen Versuch kommt es an. oder?!

1. Vorsatz: Das Wort "DIÄT" aus den Gedanken streichen

Um gesund abzunehmen ist es wichtig, erst einmal die Vorstellung abzuschütteln, dass man unbedingt eine extrem restriktive Diät einhalten muss, um erfolgreich Gewicht zu verlieren. Es ist an der Zeit, den eigenen Fokus von der Gewichtsabnahme auf das Gewichtsmanagement zu verlagern. Heißt: den eigenen Lebensstil so zu verändern, dass man leichter das gewünschte Gewicht erreichen und auch halten kann. Die meisten sagen gern: "Montag starte ich mit meiner neuen Diät." Niemand aber sagt: "Ich beginne am Montag mein neues Lebensmodell". Aber genau das müssen wir tun. Eine effektive Diät ist nicht nur für Neujahrsvorsätze gedacht, sondern für das ganze Leben.

2. Vorsatz: Eine neue Denkweise zulassen

Das Lieblingslebensmittel wird NICHT aufgegeben. Das ist etwas, was man niemals tun sollte und auch nur selten von Erfolg gekrönt ist. Denn die Versuchung, genau dieses Lebensmittel schnell zu mal genießen, würde ins Unermessliche steigen. Stattdessen sollte man die Aufnahme des Lieblingslebensmittels langsam reduzieren. So wird die Versuchung viel weniger stark.

3. Vorsatz: Weniger Zucker ist mehr

Wenn unser Blutzuckerspiegel kontinuierlich hoch ist, ist auch der Insulinspiegel chronisch erhöht. Abnehmen wird dadurch erheblich schwieriger, denn wir gelangen so in den Fettspeichermodus – statt in den Fettverbrennungsmodus. Senken wir aber unseren Blutzuckerspiegel, sinkt auch der Insulinspiegel. Ein Gewichtsverlust ist möglich. Dazu sollte man eine gewisse Reihenfolge beim Essen einhalten: zuerst Gemüse, dann Protein und Fette und schließlich Kohlenhydrate. So ermöglicht ein proteinreiches Frühstück den Tag im niedrigen Zucker-Modus zu beginnen, auch bekannt als Fettverbrennungsmodus. Die Begrenzung von Kohlenhydraten beim Frühstück ist eine einfache Strategie, um schnelle und große Anstiege des Blutzuckerspiegels zu reduzieren.

4. Vorsatz: Das Alles-oder-Nichts-Denken muss weg

Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt: "Egal wie weit du auf dem falschen Weg bist, es ist nie zu spät, umzukehren." Nur weil man heute schlechte Entscheidungen getroffen hat (und vielleicht ernährungstechnisch gesündigt hat), heißt das nicht, dass man morgen nicht wieder von vorn anfangen kann. Jeder Tag ist ein neuer Anfang – nicht nur der Montag. Rückfälle in gewohnte Essensmuster kann man nicht rückgängig machen, aber man kann auf einen viel gesünderen Tag hinarbeiten!

5. Vorsatz: Jeder Erfolg wird gefeiert

Jedes Mal, wenn man einen kleinen Meilenstein erreicht, darf man sich belohnen. Nur übertreiben sollte man es dabei nicht. Wenn man die Belohnungen richtig plant, werden sie zum täglichen Motivator und es fällt leichter, dem Abnehmplan zu folgen. Durch einfache Änderungen in der eigenen Essweise arbeitet der Körper effizienter und man kann Gewicht verlieren, ohne auf die Lebensmittel, die man liebt, zu verzichten.

6. Vorsatz: Augenmerk auf die Darmgesundheit legen

Für den Erfolg einer Ernährungsumstellung spielt der Darm eine zentrale Rolle. Ein gesunder Darm trägt dazu bei, dass der Körper die notwendigen Nährstoffe effizient aufnimmt, den Stoffwechsel effektiv arbeiten lässt und die Fettverbrennung fördert. Spezielle Probiotika aus der Apotheke helfen, den Stoffwechsel zu unterstützen. Nahrungsergänzungsmittel mit Extrakten aus Pflanzen wie grünem Kaffee, grünem Tee und Guarana kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen bei der Gewichtsabnahme.



APOTHEKEN-TIPP



MAG. MAIWALD'S MUCOSA AID

In naturafit Mucosa Aid sind Mikronährstoffe enthalten, die für den Aufbau und Erhalt der Darmschleimhaut (lat.: mucosa) wichtig sind. Zudem sind Vitamine und Extrakte enthalten, die in den betreffenden Stoffwechselvorgängen eine entscheidende Rolle spielen. Häufig gerät unsere Verdauung durch verschiedenste Einflüsse "außer Kontrolle". Dies hat Auswirkungen auf die betreffenden Organe. Auch negative Einflüsse wie Medikamenteneinnahme, Alkoholkonsum oder eine langandauernde Fehlernährung haben Auswirkungen auf die Darmschleimhaut, deren Aufbau man gezielt mit naturafit Mucosa Aid unterstützen kann.

60 KAPSELN

Sprechen wir mal über ein Thema, das die meisten Frauen am liebsten hinter der verschlossenen Hosentür lassen: vaginaler Ausfluss. Es mag für alle Frauen ein häufiges und natürliches Phänomen sein, aber nur wenige wissen genug über den Unterschied zwischen gesundem und schlechtem Ausfluss. Dabei kann genau dieses Wissen helfen, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

UND TÄGLICH GRÜSST ...

Jeden oder zumindest jeden zweiten Tag bemerken Frauen eine gewisse Menge an Ausfluss. Circa alle 24 Stunden wird er produziert, meist zwischen ein und vier Millilitern – etwas weniger als ein Teelöffel voll. Dies ist die Art und Weise des Körpers, die Vagina sauber und in einem gesunden sauren Milieu zu halten. Manchmal aber ist das natürliche Gleichgewicht der Vagina gestört und die Flüssigkeiten können sich verändern.

WIE SIEHT GESUNDER AUSFLUSS AUS?

Normaler vaginaler Ausfluss ist klar oder weiß. Er sollte nicht schlecht riechen und seine Dicke kann sich im Laufe des

Menstruationszyklus ändern. Die Textur reicht von wässrig und klebrig bis zu zäh, dick und pastös. Die ausgeschiedene Menge ist von Frau zu Frau unterschiedlich: Einige produzieren viel vaginalen Ausfluss, während andere weniger produzieren.

HINWEISE AUF INFEKTIONEN

Die vaginale Umgebung erfährt regelmäßig verschiedene Arten von Störungen: Sex, Sperma, Verhütungsmittel und Antibiotika, um nur einige zu nennen. Meistens ist diese Störung nur vorübergehend. Einige Veränderungen in der Zusammensetzung von Bakterien können jedoch zu einem Ungleichgewicht führen – und eine Infektion verursachen. Eine plötzliche Veränderung im vaginalen Ausfluss ist oft das erste Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt.

Verschiedene Arten von Infektionen

- 1. Ist der Ausfluss zäh, weiß bis blassgelb und verspürt man Vaginaljucken oder Brennen, handelt es sich meist um eine Hefepilzinfektion. Diese Infektionen sind häufig und Produkte zur Behandlung gibt es in der Apotheke. Sollten sich die Symptome aber trotz Behandlung mit rezeptfreien Mitteln nicht binnen weniger Tage bessern, sollte eine ärztliche Meinung eingeholt werden.
- Wenn der Ausfluss stärker als gewöhnlich ist, wässrig und grau, mit einem fischigen Geruch, könnte es sich um bakterielle Vaginose handeln. Sie ist die häufigste vaginale Infektion und muss mit Antibiotika behandelt werden.

- Trichomoniasis ist eine heilbare sexuell übertragbare Infektion und wird von einem Parasiten verursacht. Sie kann manchmal einen fischigen Geruch verursachen.
- Die Erkrankung mit Chlamydien wird von Bakterien verursacht. Der Ausfluss kann einen starken Geruch haben.
- Leidet man an Gonorrhö, welche ebenfalls von Bakterien verursacht wird, hat man mehr Ausfluss als gewöhnlich. Auch wird dieser dünner oder cremiger sein als normal.

SLIPEINLAGEN: JA ODER NEIN?

Möchte man das Risiko von Hefepilzinfektionen senken, sollte man enge Hosen und synthetische Unterwäsche vermeiden. Denn sie erlauben nicht, dass die Haut atmen und die Luft zirkulieren kann. Dasselbe gilt aber auch für die tägliche Verwendung von Slipeinlagen. Sie sollten nur dann angewendet werden, wenn sie aufgrund der Periode benötigt werden.

HELFEN INTIMPFLEGE-PRODUKTE?

Neben wichtigen Hygieneprodukten wie Binden und Tampons findet man in Drogerien oder auch Apotheken eine große Auswahl an Deodorants, Feuchttüchern und speziellen intimen Waschlotionen. Hierbei ist es wichtig, auf Produkte zu achten, die besonders schleimhautverträglich sind und das natürlich saure Milieu nicht verändern. Produkte mit Milchsäure erhalten

einen leicht sauren pH-Wert, der die Vermehrung von Krankheitserregern verhindert. Vaginale Probleme können damit gelindert und unangenehme Gerüche im Falle einer Infektion schnell neutralisiert werden.

Vaginalausfluss spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit der Vagina. Er dient nicht nur als Schmiermittel beim Sex, sondern fungiert auch als Schutzschild, um Infektionen fernzuhalten.

DIE QUINTESSENZ

Vaginaler Ausfluss ist normal. Der gesunde Ausfluss der Vagina kann sich im Laufe des Zyklus verändern. Anzeichen für ungesunden Ausfluss sind eine

Veränderung in der Farbe, der Menge, der Konsistenz und des Geruchs im Vergleich zu dem, was man normalerweise erlebt.







Das Zusammenspiel von angeborenem und erworbenem Immunsystem

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

EIN PERFEKT KOORDINIERTES TEAM

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

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ANGEBOREN UND ERWORBEN

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

ES BRAUCHT EINE FEINE BALANCE

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

WENN DIE NASE JUCKT ...

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

ALLERGIEVORBEUGUNG IM WINTER?

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

VITAMINMANGEL IM WINTER

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

ABWEHRKRÄFTE DES KÖRPERS UNTERSTÜTZEN

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



APOTHEKEN-TIPP



MAG. MAIWALD'S CISTUS

Unsere Cistus Kapseln kombiniert mit Vitamin C und Zink sind eine wahre Wohltat in der Erkältungszeit. Der Wirkstoff der Zistrose bietet dir eine pflanzliche Unterstützung für dein Immunsystem und dadurch Schutz vor Infekten und Erkältungen. Zusätzlich kann es auch die Regeneration beschleunigen.

60 KAPSELN



E-REZEPT:SO EINFACH FUNKTIONIERT ES

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

SO EASY GEHT'S:

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



ZUR VIDEOANLEITUNG

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

VERSORGUNG RUND UM DIE UHR: APOTHEKEN-BEREITSCHAFTS-DIENSTE

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

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



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

MEDIKAMENTEN-KNAPPHEIT IN ÖSTERREICH

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

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

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







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

APO-ABC WAS BEDEUTET EIGENTLICH ...?

Tabletten:

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

Dragees:

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

Kapseln

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



Gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit

Mit den kürzer werdenden Tagen und den sinkenden Temperaturen erlebt jeder fünfte Erwachsene ein Trio von Symptomen, das gemeinhin als "Winterblues" bekannt ist: Energiemangel, gedrückte Stimmung und übermäßiges Essen. Aber es gibt Lösungen – für daheim und den Urlaub, der garantiert für beste Laune sorgt!

Wie Sie dem **Winter- blues** trotzen können

Um dem Winterblues vorzubeugen, helfen einige einfache Tipps, die gute Laune aus dem sprichwörtlichen Keller zu holen:

BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN

Auch im Winter gilt: Mindestens viermal pro Woche und mindestens 20 Minuten sollte man sportlich aktiv sein. Das verbessert die Stimmung und Gesundheit.

SIEBEN IST DIE ZAHL ZUM (SCHLAF-)GLÜCK

Auch wenn es im Winter früh dunkel und später hell wird – man sollte an einem regelmäßigen Schlafplan festhalten und mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht genießen.

LACHEN MACHT MUNTER

Es lohnt sich, die Hit-Liste von Netflix genau durchzusehen. Sind ansprechende Komödien dabei? Dann unbedingt reinklicken und loslachen. Lustige Filme stimulieren Prozesse im Gehirn, die depressive Symptome bekämpfen.

KAKAO HEBT DIE STIMMUNG

Kaffee macht munter, stimmt. Aber eine heiße Schokolade macht richtig glücklich! Und wer will das im kalten Winter nicht gern sein? Wärmen Sie sich mit einer Tasse heißen Kakaos auf und achten Sie dabei auf nicht-entöltes, natürliches Kakaopulver. Trinken Sie den Kakao abends – das hilft beim Einschlafen.

LETS PARTY!

Nichts hebt die Stimmung mehr, als Zeit mit Freunden zu verbringen. Also warum nicht mal wieder zu einer kleinen Party einladen? Da macht nicht nur das Planen Spaβ, sondern auch der Abend selbst und das wiederum hebt die Stimmung!

ZIELE ANVISIEREN

Baut man Aktivitäten in den Tag ein, die einem das Gefühl der Kompetenz und des Erfolgs vermitteln, hebt das auch die Stimmung. Sich selbst nicht mit langen Listen überfordern, sondern step-bystep auch kleinste Ziele erreichen.

ES WERDE (SONNEN-)LICHT

Wenn die Tage zu dunkel und die Temperaturen zu niedrig werden, dann hilft nur eines: ein Kurzurlaub. Das kann auch ein Mini-Urlaub in der Nähe mit einem Spa sein. Alles, was Vorfreude weckt und zum Genuss auffordert, hilft: Spaziergänge in der Natur, Skifahren oder Schwimmen im beheizten Outdoorpool. Alternativ fühlt sich Lichttherapie mit einer Vollspektrum-Lichtbox fast wie Sonne auf der Haut an.

WAS KANN MAN SONST NOCH TUN, UM DEM WINTER-BLUES VORZUBEUGEN?

Einen Urlaub bei Familie Walchhofer im 4-Sterne Hotel Alpenhof in Filzmoos buchen! Das schützt garantiert vor Winterblues und verbessert die emotionale Gesundheit. Und das zu allen Jahreszeiten. Inmitten der atemberaubenden Bergkulisse des "Ski amadé"-Gebietes und den Gipfeln des Dachsteins erlebt man hier eine Auszeit, die keine Wünsche offen lässt.



Im Alpenhof dreht sich alles um das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die einzigartige Bade- und Erlebnislandschaft verwöhnt und lässt einen den Alltag schnell vergessen. Ist man erst einmal in die Wellnessoase eingetaucht, ist Entspannung garantiert.

DER PERFEKTE URLAUB – ZU JEDER JAHRESZEIT

Egal ob Sie im Sommer die wunderschönen Wanderwege erkunden oder im Winter die Pisten hinunterfahren der Alpenhof ist immer der ideale Start für jede Art von Urlaub. Nach einem ereignisreichen Tag in der Natur freut man sich dann auf ein erfrischendes Bad im Hotelpool und entspannende Saunamomente.

EINZIGARTIGE ERLEBNISSE

Familiäres Zusammensein wird im Alpenhof großgeschrieben. Und so kann man auch die Abende im Hotel gemeinsam verbringen. Sei es bei einem Cocktail, Musikabend, Schnapsbrenn-Event oder einer Weinverkostung. Wer es romantisch mag, sollte die exklusive Pferdekutschenfahrt nicht verpassen. Da funkeln neben den Schneekristallen ganz sicher auch die Augen der Liebsten.

Der Alpenhof in Filzmoos ist mehr als nur ein Hotel – er ist ein Ort der Erholung, der Abenteuer und der familiären Gemeinschaft. Winterblues hat hier keine Chance.



KONTAKTDATEN

**** HOTEL ALPENHOF

Neuberger Straße 2, A-5532 Filzmoos

Tel.: +43 (0) 6453 / 87000

Mail: office@alpenhof.com

Web: www.alpenhof.com

Zwei Jahre gültig ab Ausstellung, ausgenommen Weihnachten und Hochsaison. Buchung auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

MÖCHTEN AUCH SIE DEM WINTERBLUES ENTKOMMEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension plus im ****Walchhofer's Alpenhof zu gewinnen. *

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 26 und freuen Sie sich auf einen perfekten Urlaub in Filzmoos.



Die Lösungen von Schwedenrätsel & Sudoku finden Sie online unter www.aponovum.com/ loesungen



Sudoku

Leicht

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

Schwer

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

Warum fühlen wir uns abends kränker?

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

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

Schlafentzug als weitere Ursache

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

Gibt es bestimmte Symptome, die nachts schlimmer werden?

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

Die Lösung zur Linderung

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



Rätseln & Gewinnen



Beliebter Wintersport-Ort im Salzburger Land?

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.02.2024.

- * Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
- ** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der Maiwald Apotheken verlost

1. PREIS* Gutschein

2 Übernachtungen für ****Walchhofer's Alpenhof.

www.alpenhof.com

2. & 3. PREIS*

Mag. Maiwald's Cistus Kapseln





- 3. Auf den Gewinn hoffen!

1. QR-Code scannen.

- Legt man sich auf die linke Seite, ist die Zeitspanne bis zur
- Eine Studie zeigte: Zehn Minuten Wirkzeit auf der rechten Seite, dreiundzwanzig Minuten Wirkzeit wenn man steht und über hundert Minuten bis das Schmerzmittel wirkt, wenn man auf der linken Seite liegt.



Hätten Sie es gewusst?

Wie Schmerzmittel schneller wirken

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

Die Körper-Asymmetrie entscheidet

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

Warum die linke Seite langsamer ist

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

Interessante Fakten:

- Legt man sich nach der Einnahme der Pillen auf die rechte Seite, ist die Auflösung der Medikamente zwei- bis dreimal schneller als in aufrechter Haltung.
- Wirkung der Medikamente am längsten.



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

Backofen auf 200° vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Paprika, Möhren und Ingwer hinzufügen und 10 Min. unter Rühren braten. In einer Schüssel Quinoa mit Tomatenmark, Gemüse, Tofu, Sojasauce, Salz und Pfeffer mischen.

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



KOCHBUCH

HERZHAFT VEGAN ... macht satt und glücklich

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



GUTSCHEINE

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-WINTER











Vital Zentrum





St Georg Apotheke

St. Georgener Hauptstrasse 117 3151 St Georgen/Steinfeld T.: +43 2742 88 51 47(Fax-4) office@georg-apotheke.at



PVZ Apotheke

Mathilde Beyerknecht-Str. 7 3100 Sankt Pölten

Rosen Apotheke

Schuhmeierstrasse 5 3100 Sankt Pölten T.: +43 2742 88 12 10(-Fax 4) office@rosen-apotheke.at