

Maiwald
Apotheken



G'SUND

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



FRÜHLING 2023

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!

SPRING POWER!

ENERGIEGELADEN DURCH DEN FRÜHLING

**WELL-BEING =
WELL-WORKING**

Tipps für mehr Wohlbefinden
am Arbeitsplatz

**FEHLT
DIR WAS?**

Diese Anzeichen verraten
einen Vitaminmangel



EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

leiden Sie noch an Frühjahrsmüdigkeit oder genießen Sie bereits die Frühlingsgefühle? Was stellt der Frühling eigentlich mit unserem Körper an?

Hätten Sie es gewusst? Im Frühling steht die Erdachse in einem Winkel zwischen dem sonnennächsten und dem sonnenfernsten Punkt. Damit werden die Temperaturen wieder angenehmer und wir lassen den kalten Winter hinter uns. Jetzt wollen wir nicht mehr im Haus sitzen, uns in dicke Decken einmummeln und die Heizung aufdrehen.

Der Frühling ist die ideale Zeit, die Fenster aufzumachen, die frische Luft zu genießen und die Sonne die Haut kitzeln zu lassen. Aber viele Pollenallergiker sehen dem Frühlingsanfang mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn wenn die Natur erblüht, ist für Millionen Menschen die Zeit des Heuschnupfens gekommen: Wir haben Tipps für die Pollenflugzeit.

Haben Sie eigentlich schon an einen gründlichen Frühjahrsputz gedacht? Der ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Luft im Haus gesund ist und wir atmen können. Staub und Allergene, die sich über den langen Winter angesammelt haben, müssen entfernt werden, vor allem, wenn im Frühjahr die Allergiesaison beginnt. Putzen im Frühling ist aber auch ein Ventil für negative Gefühle. Mit der Entfernung von Staub, Schmutz und Unordnung schafft man eine sauberere, angenehmere Atmosphäre daheim – in der man sich glücklicher und entspannter fühlt.

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

Impressum:

Camu Camu Media GmbH

Marie-Andeßner-Platz 1,
5020 Salzburg, Österreich

hallo@camucamu.media

www.camucamu.media

Fotocredit: adobestock, Simply Vegan,

Naturhotel Schütterbad – www.schuetterbad.at

APOTHEKENMAGAZIN

INHALT

4

Code „Red“

Wann der Körper
allergisch reagiert

6

Frühjahrsputz für Ihren Körper

So entschlacken Sie
richtig

8

Spring Power!

Energiegeladen
durch den Frühling

10

Minimalismus:

Warum „weniger“
mehr Glück bringt

12

Well-being = 'Well-working'

Tipps für mehr Wohlbe-
finden am Arbeitsplatz

14

Zuviel des Guten!

Was passiert im Körper,
wenn man sich überisst?

16

Fehlt dir was?

Diese Anzeichen verrä-
ten einen Vitaminmangel

18

Denken, lernen, vergessen

So lernt unser Gehirn

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Ofenkarfiol mit Rucola-
Bärlauch-Pesto &
Kohlrabi-Kartoffel-
Stampf



UNBEQUEME FORMEN DER SELBSTLIEBE

MENTAL
TIPP

Nimm dir eine längere Auszeit von den sozialen Medien.

Verlasse Gruppen, entfolge Inhalten oder blockiere Personen in den sozialen Medien.

Verbringe Zeit allein auf eine positive Art und Weise, in der du dir selbst etwas Gutes tust.

Verzichte auf Veranstaltungen, damit du mehr Ruhe in deinem Leben hast oder in einer ruhigen Umgebung neue Energie tanken kannst.

Bitte um Hilfe.

Sag deinem Partner, deiner Partnerin oder einer befreundeten Person, dass du in einer bestimmten Situation oder bei einem bestimmten Gefühl Unterstützung benötigst.

Fühle dich wohl dabei, allein zu sein, vor allem, wenn die Menschen um dich herum dir gerade keine Unterstützung oder kein Verständnis entgegenbringen.

Schaffe eine Distanz zu deinen Reaktionen und beobachte nur, wenn du spürst, dass ein Trigger ausgelöst wird.

Pushe dich selbst sanft dazu, dich mit einer Angst oder einem Trauma, das dich beschäftigt, auseinanderzusetzen.

Verlasse eine Beziehung oder Freundschaft, wenn du erkennst, dass sie dich nicht weiterbringt und dass das Leben etwas Größeres für dich bereithält.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

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



CODE „RED“

Wann der Körper allergisch reagiert

Allergien sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Es wird angenommen, dass bis zu 30 % aller Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an mindestens einer Allergie leiden. Obwohl sie oft nur als lästig empfunden werden, können sie in manchen Fällen auch ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen. Es gibt zahlreiche Auslöser, die sich durch milde Symptome wie Niesen und Juckreiz äußern, aber auch bis hin zur schwersten Ausprägung, der Anaphylaxie, reichen können.



VIelfÄLTIGE AUSLÖSER

Allergien werden grundlegend in vier Typen eingeteilt, wobei Typ I die häufigste allergische Reaktion ausmacht. Sie wird durch Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel ausgelöst. Die Reaktion auf das Allergen setzt in den meisten Fällen sehr schnell ein. Diese Form der Allergie wird deshalb auch Soforttypallergie genannt. Allergien können in der Kindheit, in der Jugend oder auch erst im Erwachsenenalter beginnen. Die Entstehung einer Allergie ist oft familiär bedingt, sie kann aber auch durch Umwelteinflüsse, wie Luftverschmutzung oder Zigarettenrauch, ausgelöst werden.

DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEN:

- › Heuschnupfen (Allergie gegen Pollen)
- › Nahrungsmittelallergien (z.B. Milch, Fisch, Nüsse)
- › Hausstaubmilbenallergie
- › Tierhaarallergie (z.B. Katze, Hund, Pferd)

- › Insektengiftallergie (z.B. Bienen, Wespen, Hornissen)
- › Medikamentenallergie (z.B. Penicillin, Aspirin)
- › Hautallergien (z.B. gegen Nickel, Parfüm)
- › Schimmelpilzallergie
- › Sonnenallergie

Es gibt jedoch noch viele weitere Arten von Allergien, die weniger häufig sind. Es ist wichtig, dass jeder, der glaubt, eine Allergie zu haben, für Diagnose und Behandlung professionelle Hilfe aufsucht.

DAS PASSIERT BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN

Eine allergische Reaktion beginnt, wenn man mit einem Allergen in Kontakt kommt. Der Körper reagiert dann mit der Bildung des Eiweißmoleküls Immunglobulin. Es verbindet sich mit dem Allergen und löst eine Antigen-Antikörper-Reaktion aus. Der Körper setzt dann chemische Stoffe wie Histamin frei, die Symptome wie z.B. juckende Augen, Schwellungen und Entzündungen verursachen.

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

- › Brennende und tränende Augen
- › Niesen und laufende Nase
- › Hautausschlag und Juckreiz
- › Geschwollene Schleimhäute
- › Husten
- › Atemnot

EXTREMAUSPRÄGUNG ANAPHYLAKTISCHER SCHOCK

Wer auch immer so eine Situation schon einmal gesehen oder gar selbst erlebt hat weiß, wie beängstigend sie ist. Ein schwerer allergischer Schock beginnt innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Kontakt mit der allergischen Substanz. Das Immunsystem setzt eine Flut von chemischen Stoffen frei, die zu einem Schock führen können. Der Blutdruck fällt ab und die Atemwege verengen sich. Jetzt gilt es keine Zeit zu verlieren: Rasch handeln und auf vorbereitete Notfallmedikamente zurückgreifen, wenn man zu einer Risikogruppe zählt. Ansonsten den Notarzt anfordern.



WAS KANN ICH TUN?

Die naheliegendste Maßnahme – das Meiden des Allergens – lässt sich bei Lebensmitteln oder bestimmten Kosmetika noch ganz gut umsetzen, bei Pollen oder Hausstaubmilben ist dies aber leider ein Ding der Unmöglichkeit. Allergie-Medikamente, vor allem Antihistaminika oder Kortison-Präparate, schaffen schnelle Abhilfe. Spezielle Hautcremes, Tropfen oder Sprays lindern an betroffenen Arealen. Es gibt auch alternative Therapieformen wie Akupunktur, Homöopathie oder Phytotherapie, die einige Menschen helfen, ihre Allergiesymptome zu lindern.

GESUNDE LEBENSWEISE HILFT

Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und damit Allergien besser zu bewältigen. Die regelmäßige Reinigung der Wohnung, um Allergene zu entfernen, sowie regelmäßige Entspannungstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung, können dazu beitragen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

SCHNELLE HILFE BEI BRENNENDEN AUGEN

Trockene und gereizte Augen treten nicht nur bei Allergien regelmäßig auf. Auch Computerarbeit, Klimaanlage und

Umweltverschmutzung können der Auslöser dafür sein. Trockene Augen sind sehr unangenehm und machen sich durch Rötungen, Schmerzen und eine Art Fremdkörpergefühl im Auge bemerkbar. Augentropfen mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol aus der Apotheke helfen, die Augen sofort zu befeuchten und zu beruhigen. Sie lindern rasch die Symptome und sind mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

TIPP:

GERADE IM FRÜHJAHR LÄSST SICH DIE KONFRONTATION MIT POLLEN NICHT VERMEIDEN. LUFTREINIGER MIT HEPA-FILTER KÖNNEN ZUMINDEST IN INNENRÄUMEN ABHILFE SCHAFFEN, INDEM SIE DIE LUFT VON ALLERGIEAUSLÖSENDE PARTIKELN WIE POLLEN, HAUSSTAUBMILBEN, TIERHAAREN UND SCHIMMELPILZ-SPOREN REINIGEN.



Trockene, gereizte Augen?

Entgeltliche Einschaltung

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



CH-2022010-32



FRÜHJAHRSPUTZ FÜR IHREN KÖRPER



SO ENTSCHLACKEN SIE RICHTIG

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Frühling die Jahreszeit der Wiedergeburt. Und tatsächlich ist der Frühling für viele Menschen eine echte Lieblingszeit im Jahr. Endlich wieder längere und vor allem wärmere Tage. Der berauschende Duft aufblühender Natur. Nichts gibt uns mehr Schwung als der Frühling. Die beste Zeit und Gelegenheit, für eine „Bestandsaufnahme“ von Körper, Geist und Seele.



Frühjahrsputz ist nicht nur für die Wohnung gedacht!

Mit dem Winter hinter uns ist es nun an der Zeit, ungesunde Gewohnheiten abzulegen. Verpassen wir dem Körper einen Neustart und setzen uns gesunde Ziele für das Jahr. Stauben wir die Spinnenweben ab und machen den Blick frei, für einen echten Körper-Putz.



Warum unser Körper Detox braucht

Das moderne Leben ist nicht gerade rein. Wir sind ständig Chemikalien in unseren Lebensmitteln, im Wasser und in der Luftverschmutzung ausgesetzt. Hinzu kommt noch emotionaler Stress. Diese Giftstoffe sammeln sich in unserem Körper an. Die entstehenden Symptome sind Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schmerzen oder sogar chronische Krankheiten. Die Entgiftung, eine Detox-Kur, gibt dem Körper die Möglichkeit, sich auszuruhen und die Giftstoffe auszuleiten. Es gibt zahlreiche Präparate, die man zur Unterstützung der Entgiftung einnehmen kann.



Acht einfache Schritte zum Detox

1. **Bewegung an der frischen Luft.**

Egal, ob spazieren gehen, schwimmen oder mit den Kindern Basketball im Hof spielen. Unser Körper braucht jeden Tag Bewegung und tankt dabei gleichzeitig das wichtige Vitamin D, welches unsere gute Laune fördert.

2. **Im Rhythmus der Jahreszeiten essen.**

Der Frühling ist die richtige Jahreszeit, um mehr frisches Obst und Gemüse auf den Speiseplan zu setzen. Die im Winter beliebten schweren und bequemen Lebensmittel dürfen nun „ausziehen“. Beeren haben jetzt wieder Saison und dank des hohen Gehalts an Antioxidantien helfen sie im Frühling gerade bei Heuschnupfen.

3. **Leber und Nieren reinigen.**

Die Leber ist verantwortlich für unseren Fettstoffwechsel, die Entgiftung, den Abbau von Kohlenhydraten und die Wärmeproduktion des Körpers. Kräutertees, wie Brennnessel und Löwenzahnwurzel, helfen, diese Organe zu reinigen.

4. **Wasser trinken.**

Viel Wasser zu trinken fördert ein gesundes Lymphsystem. Dieses transportiert Abfallstoffe aus jeder Zelle des Körpers ab und trägt gleichzeitig zur Regulierung des Immunsystems bei.

5. **Calcium auffüllen.**

Basenpulver aus der Apotheke enthält die Mineralstoffe Calcium, Kalium und Magnesium. Sie sind für den Körper unerlässlich und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Dabei ist Calcium für den gesamten Energiestoffwechsel im Körper notwendig.

6. **Nasengänge reinigen.**

Nach einem Aufenthalt im Freien sollten Allergiker die Nasengänge mit einer Nasendusche oder einem Nasenspray reinigen, um die Belastung durch Allergene zu reduzieren. Auch Knoblauch- und Meerrettichpräparate sowie Schüssler-Salze helfen gegen Heuschnupfensymptome.

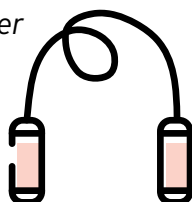
7. **Liebe deinen Darm.**

Entzündungsfördernde Lebensmittel wie Zucker, Frittiertes, Alkohol und Softdrinks sollten weitestgehend oder völlig vermieden werden. Grünes Blattgemüse, Beeren, Olivenöl, Nüsse und fetter Fisch, wie Lachs und Sardinen, hingegen, liebt der Darm.

8. **Mit dem Rauchen aufhören.**

Zigaretten enthalten über 4.000 verschiedene Chemikalien. Allein diese abzubauen ist für unseren Körper ein Kraftakt.

Versuchen Sie es selbst: Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. Sie werden die positiven Veränderungen nach einer Detox-Kur deutlich spüren.



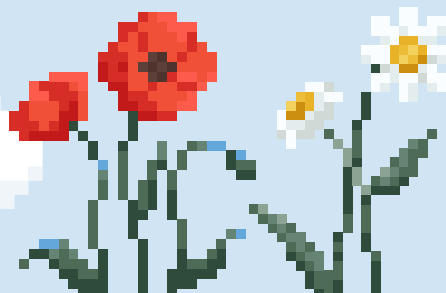
APOTHEKEN TIPP



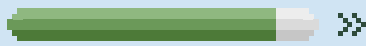
FRÜHLINGSKRÄUTER-KONZENTRAT

Eine rein pflanzliche Kräuterkombination für eine sanfte Anregung der Entgiftungsorgane. Ideal als Kur geeignet um den Körper zu Entgiften und Entschlacken und zur Unterstützung der Gewichtsreduktion.

FRÜHLINGSKRÄUTERKONZENTRAT



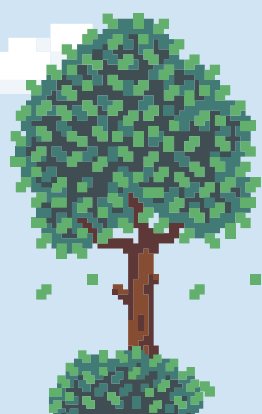
SPRING POWER!



Energiegeladen durch den Frühling



Der lange, graue Winter geht endlich zu Ende und erste Blütenknospen zeigen sich. Mit dem Erwachen der Natur verlassen auch wir unseren „Winterschlaf“. Es ist an der Zeit, wieder aktiv zu werden. Denn der Frühling ist geradezu magisch erfrischend: Der Anfang des Zyklus eines neu beginnenden Lebens. Und damit die perfekte Jahreszeit, um sich in engagiertes Handeln zu stürzen.



Supradyn® Vitaminwochen

01.-31.03.2023

Aktion gültig im März 2023.
Solange der Vorrat reicht.

5 Euro Rabatt auf alle Supradyn®
Filmtabletten Großpackungen
(VITAL 50+ 90 Stk., ACTIVE 90 Stk., FORTE 60 Stk.)

3 Euro Rabatt auf alle Supradyn®
Brausen 30 Stk. (ACTIVE, FORTE,
VITAL 50+, IMMUN).

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

CH-20230112-29, unentgeltliche Einschaltung



„PIONIER“-ENERGIE

Der Frühling ist die Zeit, in der wir Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen. Wir machen uns auf den Weg und fühlen uns erfüllt von dem Wunsch, neue Projekte zu beginnen und uns klarer abzugrenzen. Wir lenken unsere Energie auf das, was uns Freude und Erfüllung bringt. Diese „Pionier“-Energie hilft, sich von Bremsendem zu lösen und das erwünschte Ziel anzustreben.

ES IST AN DER ZEIT, EHRlich ZU SEIN

Wie schaut denn der Blick auf den eigenen Kalender aus? Ist er überhäuft von Einladungen und Verpflichtungen? Haben die eigenen Prioritäten darin eigentlich noch einen Platz? Es gibt einen Trick, um den Frühling dafür zu nutzen, klare Grenzen zu setzen und einzuhalten. Denn wer sich abgrenzen kann, hat mehr Zeit für sich selbst. Und das bringt Kraft und Energie.

VERÄNDERUNG VORAUSS!

Manchmal ist es wichtig, seine gesamte Energie in Richtung der Zufriedenheit zu lenken, die man erreichen möchte. Stellen Sie sich die richtigen Fragen für den eigenen Frühjahrsaktionsplan:

1. Kennen Sie Ihr ideales Ziel?
2. Sind Sie von den Maßnahmen, die Sie in Angriff nehmen wollen, wirklich begeistert?
3. Sind Sie bereit, den Plan mit viel Engagement umzusetzen?

OKAY, UND JETZT?

Sie waren ehrlich zu sich selbst, haben die drei Fragen beantwortet ... und nun? Jetzt geht es an die Umsetzung! Dabei hilft es, die To-dos auf kleine Zettel zu schreiben und auf einen Teller zu legen. Kommen neue Aufgaben dazu, sieht man deutlich, wie sich der Teller füllt und man kann sich angesichts der Fülle fragen, ob man bereit ist, noch mehr Verpflichtungen anzunehmen.

WORKOUT

Der Frühling ist auch die Zeit, in der wir putzen, aufräumen, wegwerfen. Cleaning the house - im wahrsten Sinne des Wortes. Und wenn das Putzen konsequent durchgeführt wird, bleibt danach genügend Zeit für ein weiteres Workout - Sport. Dabei geben wir die Bühne frei für unsere Endorphine, für die Zeit der Selbstregulierung und das Streben danach, unsere Ziele zu erreichen. Und wir wissen natürlich alle: Sommerkörper werden im Frühling gemacht!

IM CHAOS ENTSTEHT ... CHAOS!

Lassen Sie den Satz „Im Chaos entsteht Kreativität“ hinter sich. Denn in einer aufgeräumten Umgebung ist wesentlich mehr Platz für kreative Energie. Unordnung lenkt den Blick ab und erschwert die Konzentration. Ist der Raum sauber, „folgt“ auch das Hirn. Und das gibt Energie!

EINMAL AUFTANKEN, BITTE!

Wer draußen aktiv ist, zum Beispiel mit spazieren gehen und Rad fahren, sorgt dafür, dass das Stresshormon Cortisol sinkt. Gleichzeitig tankt man, mit dem Aufenthalt in der Natur, dass wichtige Vitamin D. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium zu speichern und beugt brüchigen Knochen vor. Damit wir uns fit fühlen, braucht unser Körper täglich viele verschiedene Mikronährstoffe. Speziell entwickelte Mikronährstoffkombinationen geben uns die tägliche Basisversorgung. Erhältlich sind die Multivitamin-Präparate in Ihrer Apotheke. Also tanken wir Energie - mit einem Bad in der Sonne und dem passenden Multivitamin-Präparat!

MEHR LEBENSQUALITÄT

Übrigens, früher lebten die Menschen viel enger verbunden mit den Jahreszeiten. Die westliche Kultur brachte es aber mit sich, dass wir uns immer mehr von den jahreszeitlichen Veränderungen abschotteten. Egal wie das Wetter ist, wir stehen auf, gehen zur Arbeit und verrichten zu jeder Jahreszeit genau das Gleiche. Dabei sollten wir gerade die Energie der Natur nutzen, um unseren Körper wieder als Teil dessen wahrzunehmen und dadurch zu mehr Lebensqualität zu finden.

Energie für jeden Tag!

Wer ständig auf Achse ist und viel leistet, braucht dafür Energie. Diese Energie wird im Körper über den Energiestoffwechsel bereitgestellt, der für eine reibungslose Funktion jede Menge Mikronährstoffe benötigt, die nicht immer ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die umfangreiche Formulierung von Supradyn® ACTIVE unterstützt Körper und Energiestoffwechsel mit Mikronährstoffen in der Form von allen 13 Vitaminen und 9 Mineralstoffen. Nur eine Brause- bzw. Filmtablette täglich hilft unkompliziert bei der täglichen Basisversorgung und fördert somit einen aktiven und leistungsfähigen Lebensstil.



Tägliche Basisversorgung



Ergänzt eine ausgewogene Ernährung



Unterstützt den Energiestoffwechsel



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Niacin, Pantothersäure, Vitamin C, sowie Eisen, Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. CH-20230116-102

Engeltliche Einschaltung



Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD



Minimalismus:
Warum „weniger“
mehr Glück bringt

Sie planen Ihren Urlaub am liebsten nachhaltig? Ihnen sind „Minimalismus“ und Natur wichtig? Dann ist das Naturhotel Schütterbad Ihr perfekter Platz für Wohlbefinden. Draußen wartet ein Naturparadies mit wunderbar versteckten Logenplätzen zum Verweilen und Genießen. Drinnen begeistert eine österreichische Hotelfamilie mit typisch österreichisch-warmer Gastlichkeit. Einer unvergesslichen Zeit in den Salzburger Bergen steht hier nichts im Wege!

KONSUM REDUZIERT UNSERE NATUR

Wer gern minimalistischer leben mag, hat sich dafür meist sehr bewusst entschieden. Einfach nur mit den Dingen auskommen, die man wirklich braucht. Sich wieder mehr auf die Sachen konzentrieren, die am wichtigsten sind. Wer die Natur und ihre Ressourcen schützen und erhalten möchte, reduziert automatisch den Konsum. Denn unsere Weltwirtschaft wächst ständig und lässt dem Planeten weniger als 25% der Wildnis.

WENIGER BESITZ - WENIGER SORGEN

Man fühlt sich freier, wenn man weniger besitzt. Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir. Dieser Kreislauf erzeugt Druck - und selten gute Stimmung. Minimalismus bedeutet auch, sich wieder mehr der Gemeinschaft zuzuwenden. Der Familie wieder mehr Zeit zu schenken, statt den elektronischen Konsumgütern. Menschen, die reduzierter und nachhaltiger leben, sind im Allgemeinen dankbarer und haben einen Sinn für die Dinge, die im Leben am wichtigsten sind, wie Liebe oder Gesundheit. Und ein minimalistischer Lifestyle baut auch Stress ab, weil Ihr Nervensystem nicht mit zu vielen Sachen und Sorgen belastet ist.

MINIMALISTISCH LEBEN

Ein kleineres Haus oder eine kleinere Wohnung verbrauchen weniger Energie. Damit hat man auch mehr Freizeit zur Verfügung, weil weniger gepflegt und geputzt werden muss, und weniger Platz für unnütze Dinge. Winzige Häuser sind sehr populär geworden - ein Trend, der fantastisch ist. Kleiner bedeutet jedoch nicht gleich knapper. Tiny Houses zeigen eindrucksvoll, wie wenig Platz man eigentlich braucht, um ein glückliches Leben zu führen. Die Tiny Houses vom Naturhotel Schütterbad sind eine großartige Gelegenheit, Minimalismus kennenzulernen, ohne dabei auf die Großzügigkeit des Lebens verzichten zu müssen.

SELBSTBESTIMMT URLAUBEN

Die zwei **Tiny Houses** stehen an einem besonders idyllischen Fleckchen der Anlage und strahlen pure Gemütlichkeit aus. Wer gern selbstbestimmt und

nachhaltig urlaubt, der wird hier das Paradies finden. Natürlich fehlt es in den Tiny Houses an keinen Annehmlichkeiten eines Hotelaufenthalts. Das Tiny House steht zwar für Minimalismus, aber als Alternative zu einem Hotelzimmer ist es eine sehr geräumige Unterkunft. Viel Platz zum Durchatmen und es bietet sich die Gelegenheit das Lebensgefühl in einem Tiny House auf die Probe zu stellen. Sie sind besonders beliebt bei Paaren, die gerne mehr Platz möchten und sich den Luxus von Freiraum gönnen wollen. Aber ob mit dem Partner, besten Freunden oder der ganzen Familie: Wer gern in der Natur ist, sollte dieses Urlaubsgefühl unbedingt einmal testen!

EINFACH GENIEßEN: WALD UND WIESE

Nachhaltig zu urlauben, ist noch ein Trend. Aber für Menschen mit Sinn für die Natur bereits ein echtes Muss. Im Naturhotel Schütterbad kann man das Nachmittagsschläfchen in der Hängematte halten oder bei romantischer Zweisamkeit in der grünen Gartenlaube entspannen. Genießen Sie Ihren Aperitif inmitten der Natur - mit der Sonne im Gesicht. Hier kann man den Tag mit

einem Sprung in den Naturbadeteich starten oder beim ersten Schnee mit der Tasse voll dampfendem Tee barfuß im Garten stehen. Großzügige Lesefenster lassen einen die Natur bei Schlechtwetter aber auch von drinnen aus genießen.

DER FRÜHLING RUFT ZUM WANDERN AUF

Das Naturhotel Schütterbad befindet sich inmitten einer idyllischen Bergkulisse, die gerade im Frühjahr zum Wandern aufruft. Wenn der letzte Schnee die Berge verlässt, schon in der Früh die Sonne lockt - dann kommt der Wander-Genuss zum Tragen. Nach einem großartigen Frühstück macht man sich hier nur zu gern auf zum Gipfelaufstieg. Urige Hütten laden zur Pause ein und wenn man zurück beim Hotel ist, wartet der erfrischende Badeteich. Wer lieber klettert als wandert, ist hier auch genau richtig. In Weißbach bei Lofer findet man ein noch fast unentdecktes Kletterparadies: 12 Klettergebiete mit etwa 600 Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden warten auf Adrenalin-Freunde. Durchatmen, Ruhe in der Natur und gemeinsame Zeit mit den Liebsten ist das Geschenk des Naturhotels Schütterbad.



MÖCHTEN AUCH SIE IHREN NÄCHSTEN URLAUB IN EINEM WAHREN NATUR- PARADIES GENIEßEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **NATURHOTEL SCHÜTTERBAD** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD
Niederland 35
5091 Unken

Tel.: +43 (0) 6589 / 4296
Mail: info@schuetterbad.at
Web: www.schuetterbad.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in den Salzburger Bergen!



WELL-BEING = WELL-WORKING

Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Seit Corona in unseren Alltag getreten ist, haben auch Krankheitstage ein ganz neues Augenmerk erhalten. Ging man früher mit Schnupfen und Husten trotzdem zur Arbeit, bleibt man heute zum Schutz aller daheim. Im Home-Office. Was aber, wenn sich diese Abwesenheiten im Büro häufen? Wie geht es uns eigentlich am Arbeitsplatz? Schauen wir einmal genau hin und beleuchten die Wege, die uns mehr Wohlbefinden bringen.



VIELE VON UNS SPÜREN NUR DRUCK

Die meisten Menschen verbringen den größten Teil ihres Lebens am Arbeitsplatz. Und hier herrscht Druck: hoher Stress, lange Arbeitszeiten, strenge Zielvorgaben, schwierige Kollegen und Kunden, finanzielle Sorgen und ein Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Familienleben. All das kann und fordert oft einen physischen und psychischen Tribut.

DIE ARBEIT HAT SICH GEWANDELT

In den letzten zehn Jahren hat sich das Umfeld der Arbeit aber wesentlich verändert. Waren es früher endlose Stunden hinter dem Schreibtisch, die einen guten Mitarbeiter auszeichneten, fragen Mitarbeiter heute nach Erfüllung und Wohlbefinden. Und nur in Kombination mit diesen kommt die Produktivität. Es ist also an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz in Strategien zur Mitarbeiterbindung der Unternehmen aufzunehmen.



WARUM FÜHLEN WIR UNS OFT NICHT WOHL?

Einfach nur Krankheitstage zählen ist nicht der richtige Weg, um festzustellen, wie es jemandem am Arbeitsplatz geht. Obwohl Firmen heute mehr denn je mit Mitarbeiter-Wohlfühl-Programmen winken, steigt die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Was aber sind die Gründe? Was braucht es, um sich wirklich gut zu fühlen?

LOSLASSEN IST GEFRAGT

Eines einmal vorweg: immer nur positiv bleiben, bringt uns nicht weiter. Es ist auch wichtig, ganz authentisch zu sein. Dazu gehört eben auch, die Arbeit einmal furchtbar finden zu dürfen.



Menschen sind glücklicher und engagierter, wenn sie akzeptieren, dass eben nicht immer alles großartig sein kann. Loslassen, um glücklich zu sein! - Das sollte das neue Mantra werden.

BEDARF ERKENNEN UND FÜR GLÜCK SORGEN

Keine Sorge, niemand wird von Ihnen verlangen, ab jetzt jeden Tag am Schreibtisch zu meditieren. Um sich selbst etwas Gutes zu tun, sollte man einfach anderen Gutes tun. Warum also nicht mal jemandem, der einen schlechten Tag hat, eine Tasse Kaffee holen. Dabei hilft das Gesetz der Anziehung: Konzentrieren wir uns auf das, was uns glücklich macht, als auf das, was uns herunterzieht. Sie werden sehen: Es wirkt Wunder!

8 TIPPS FÜR WELL-BEING AM ARBEITSPLATZ

Es gibt einige Tipps, die Sie zu einem glücklicheren und erfolgreicherem Menschen am Arbeitsplatz machen:

1. Auf den Hund gekommen. Studien zeigen, dass Angestellte, die ihren Hund mit zur Arbeit brachten, weniger gestresst und produktiver sind.
2. Smartphone in die Schublade geben. Muss man sich auf schwierige Aufgaben konzentrieren, lenkt der Blick auf das Handy immer wieder ab.
3. Morgendliche Pausenzeit. Wer vormittags eine Pause macht, fühlt sich erholter und emotional weniger erschöpft, als wenn man nachmittags eine Pause einlegt. Einfach mal ausprobieren!
4. Ablenkung erlaubt! An komplexen Aufgaben tüfteln kann auslaugen. Besser ist es, sich selbst zu erlauben, zwischendurch mal etwas zu spielen. Egal, ob es ein Online-Spiel oder eine schnelle Runde „Black Stories“ mit den Kollegen ist, es entspannt und lässt uns danach wesentlich kreativer sein.
5. Auf nach draußen! Ein zehnmündiger Spaziergang ist hilfreich. Dabei einfach einen lustigen Podcast

hören, mit einem Freund telefonieren oder mit dem Hund Gassi gehen.

6. Barriere gegen Stress im Alltag aufbauen. Dabei hilft ein entzündungshemmendes Probiotikum aus der Apotheke. Gestresste Darmschleimhäute können damit ihre natürliche Barriere wieder aufbauen und Schwächesymptome wie Bauchkrämpfe oder Migräne nehmen ab. Der Körper kommt in Balance.
7. Ruhe bitte! Ein Ruheraum ist eine einfache Initiative für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Man kann sich vom Lärm und der Hektik abgrenzen und gleichzeitig wieder gut konzentrieren. Sind diese geschützten Räume so gleich technologiefrei helfen sie den Mitarbeitern, die digitale Überstimulation zu bekämpfen. Wohltuende ätherische Öle unterstützen Sie bei der Entspannung.
8. Für Anerkennung sorgen. 40 Prozent der Erwerbstätigen geben an, dass sie mehr Energie in ihre Arbeit stecken würden, wenn sie häufiger Anerkennung erhalten würden. Wer soziales Wohlbefinden erreichen möchte, muss auch der Anerkennung der Mitarbeiter Priorität einräumen.

Es ist an der Zeit, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu einem gemeinsamen Anliegen in den Unternehmen zu machen.



Institut
AllergoSan

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

Stress? Tun Sie was dagegen!

**Stress verstärkt Entzündungen im Darm.
Deshalb: OMNi-BiOTiC® STRESS Repair**



www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 86201



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31.05.2023. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 86201



ZUVIEL DES GUTEN!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

Wer kennt es nicht? Am Wochenende ist man bei der Familie zu Gast, es gibt tolles Essen und man genießt mehr, als man sollte - oder der Magen aufnehmen kann. Es fühlt sich an, als wenn man platzen würde. Aber geht das überhaupt? Wir haben den Geheimnissen unseres Magens mal nachgespürt und dabei Erstaunliches herausgefunden.

DIE 20-MINUTEN-REGEL

Jeder von uns hat irgendwann schon einmal zu viel gegessen. Wenn es schmeckt, nimmt man gern nach. Und da es circa 20 Minuten dauert, bis das Gehirn ein Signal an den Magen sendet, um mitzuteilen, dass man satt ist, kann man sich schon überessen haben. Gerade wer generell schnell ist, kann das Sättigungsgefühl leichter übersehen. Von übermäßigem Essen spricht man dann, wenn man über den Sättigungspunkt hinaus weiter isst.

WAS PASSIERT, WENN MAN SICH ÜBERISST?

Wenn man übermäßig isst, dehnt sich der Magen über seine normale Größe hinaus aus. Denn er muss sich an die große Menge an Nahrung anpassen. Der gedehnte Magen drückt dann auf andere Organe. So kommt es zu dem bekannten Unwohlsein, gefolgt von Müdigkeit und Trägheit. Wenn man den Zustand des Überessens dauerhaft fortführt, dehnt sich der Magen aus, um die chronisch zusätzliche Nahrung zu verarbeiten. Das führt dazu, dass man täglich mehr essen muss, um satt zu werden. Ein Teufelskreis beginnt.

WIR BELASTEN UNSER SYSTEM MIT ZU VIEL NAHRUNG

Isst man zu viel, belastet es das Verdauungssystem. In diesem stehen Verdauungsenzyme aber nur in begrenzter Menge zur Verfügung. Die Verdauung dauert also umso länger, je mehr Nahrung man zu sich genommen hat. Die Organe müssen härter arbeiten und schütten zusätzliche Hormone und Enzyme aus, um die Nahrung aufzuspalten.

DIE FOLGE VON ÜBERMÄSSIGEM GENUSS

Wer häufig zu viel genießt, wird das auf der Waage spüren. Denn die verzehrten Lebensmittel verbleiben länger im Magen und werden eher in Fett umgewandelt. Die Folge ist eine unerwünschte Gewichtszunahme. Diese kommt auch mit dem Risiko, an Krebs und anderen chronischen Problemen zu erkranken. Übermäßiges Essen wirkt sich ebenso auf den Schlaf aus, denn es stört den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. So fällt es schwer, die Nacht durchzuschlafen.

UNANGENEHMES SODBRENNEN

Um Nahrung aufspalten zu können, produziert der Magen Salzsäure. Isst man zu viel, kann sich diese Säure in die Speiseröhre zurückstauen. Es kommt zu Sodbrennen. Wer also gern einmal zu fettreichen Speisen wie Pizza und Cheeseburger greift, wird sich öfters mit dem unangenehmen Sodbrennen konfrontiert sehen.

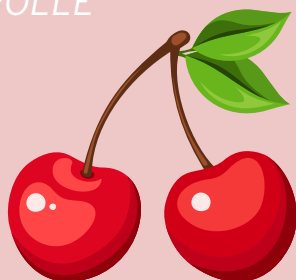
WAS TUN, WENN MAN SICH ÜBERGESSEN HAT?

Wenn man einmal zu viel gegessen hat, braucht man sich keine Vorwürfe zu machen. Aber Tipps zur Linderung helfen, mit dem Völlegefühl umzugehen. So kann man Ingwer kauen oder Ingwertee trinken. Beides hilft schnell und effektiv.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, UM ÜBERMÄSSIGES ESSEN ZU VERMEIDEN?

Es ist wichtig, gut über den Tag verteilt zu essen, statt zwei bis drei große Mahlzeiten. Wenn man außerdem aus einem Salatteller isst, statt aus einem Essteller, kann man die eigenen Portionsgrößen besser und leichter kontrollieren. Anstelle verarbeiteter Lebensmittel, sollte man zu frischem Obst und Gemüse greifen. Vermeiden Sie Ablenkungen beim Essen, wie Fernsehen oder andere elektronische Geräte. Konzentriert man sich nur auf die Mahlzeit, erkennt man schneller das eigene Sättigungsgefühl. Zudem erhält man in der Apotheke rezeptfreie, diätetische Lebensmittel, die eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels erwirken. In Verbindung mit einer kohlenhydrat- und kalorienreduzierten Ernährung führen sie zu einer deutlichen Verringerung des Körpergewichts. Zusätzlich kommt es zur Verbesserung der Blutfettwerte.

INTERESSANT ZU WISSEN:
EINE STUDIE AUS DEM JAHR 2017
ERGAB, DASS EIN EINZIGER TAG
MIT ESSANFÄLLEN BEI JUNGEN,
GESUNDEN ERWACHSENEN ZU
EINER BEEINTRÄCHTIGUNG DER
BLUTZUCKERKONTROLLE
UND DER INSULIN-
EMPFINDLICHKEIT
FÜHRT.



APOTHEKEN TIPP



STOFFWECHSEL + BITTERSTOFFE + CHOLIN

Ein funktionierender und aktiver Stoffwechsel ist der Grundbaustein für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Er sorgt für einen geregelten Abtransport nicht mehr benötigter Stoffe und unterstützt die Aufnahme wichtiger Mikronährstoffe. Unsere Stoffwechsel Kapseln sind ideal um einen eingeschlafenen Stoffwechsel wieder zu aktivieren.

STOFFWECHSEL

60 KAPSELN

Fehlt dir was?

Diese Anzeichen verraten einen Vitaminmangel

Bühne frei für die Vitamine!

Nur wenige von uns haben heute noch die Zeit, jeden Tag gesund und frisch zu kochen. Zu erschöpft sind wir vom Tag. Und so nehmen verarbeitete Lebensmittel am Tisch zu. Sie sind schnell zubereitet, es gibt sie in vielen Varianten und irgendwie ist immer für jeden etwas dabei; außer eben die Vitamine. Die scheinen den Zug der schnellen Lebensmittel fast vollends verpasst zu haben. Und dieser Nährstoffmangel beeinträchtigt unsere körperliche und geistige Gesundheit auf vielfältige Weise.

Mangelercheinungen sind ein Kreislauf

Nimmt man zu wenige Vitamine zu sich, kommt man in eine Mangelsituation. Diese verschlimmert sich aber wiederum durch den Stress, welche die Mangelercheinung selbst auf unseren Körper ausübt. Stehen wir unter anhaltendem Stress und langen Aufgabenlisten, schüttet der Körper Adrenalin- und Cortisolhormone in den Blutkreislauf aus. Die braucht er, um den Stress zu bekämpfen. Jedoch kommt es dadurch zu einer Störung des Stressreaktionssystems. Die Folgen sind ein geschwächtes Immunsystem, Kopfschmerzen, eine verminderte Libido, ein unerklärlicher Haarausfall und vieles mehr.

Unser Körper braucht Vitamine

Jede Körperfunktion, von der Verdauung über die Muskelbewegung bis hin zum Denken, bedarf Vitamine. Wer zum Beispiel unter körperlicher oder geistiger Überbeanspruchung steht, merkt schnell, dass man sich oft nicht fit fühlt, schlechter schläft und auch schneller krank wird. Denn jede Form von Stress führt zu einem erhöhtem Vitaminverbrauch und damit Vitaminbedarf, an den aber nur wenige denken. Damit der menschliche Körper effektiv funktionieren kann, braucht er eine Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen. Diese kann man einerseits durch eine ausgewogene Ernährung und andererseits durch Vitamin-Präparate mit bis zu 13 Vitaminen, 9 Mineralstoffen sowie Coenzym Q10, aus der Apotheke, zu sich nehmen. Es versorgt den Körper gezielt mit vielen Mikronährstoffen, die er in anspruchsvollen Zeiten besonders benötigt.



Unser Leben ist anstrengend! Das klingt wie ein Klischee, aber gerade die vergangenen zwei Jahre haben uns nur allzu deutlich gezeigt, dass es eben auch so ist. Der Tag hat nie genug Stunden und die Zeit scheint immer davonzulaufen. Kaum ist ein Punkt auf der To-do-Liste abgearbeitet, kommen wie durch Zauberhand mehrere neue hinzu. Und so werden wir in anderen Bereichen unseres Lebens bequemer. Meistens bei Lebensmitteln. Verarbeitet, schnell und nahrhaft sollen sie sein – mit Folgen! Denn Ihnen fehlen die wichtigen Vitamine.



Liste der häufigsten Symptome, die auf einen Vitamin- und Nährstoffmangel zurückzuführen sind

MÜDIGKEIT

Fast alle Nährstoffdefizite sind mit Müdigkeit verbunden. Meist fehlen Eisen, Vitamin B12 und Magnesium.

ALLGEMEINE SCHMERZEN

Muskelschmerzen sind ein Anzeichen für einen Mangel an Vitamin D und Magnesium. Sie werden in Form von Kapseln, Tabletten und Tropfen als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken angeboten.

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Um das geistige Wohlbefinden zu unterstützen, helfen Omega-3-Fettsäuren. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. EPA und DHA unterstützen die normale Herzfunktion.

VERÄNDERUNGEN DER HAARSTRUKTUR

Sie weist auf einen Mangel an Folsäure, B12, B6 und/oder Eisen hin. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung.

VERÄNDERUNGEN DER SEHKRAFT

Sehprobleme sind Anzeichen dafür, dass die Ernährung zu wenig Vitamin C, E sowie Carotinoide (wie Lutein und Zeaxanthin) enthält. Neben einem gesunden Lebensstil kann die Erhaltung der Sehkraft mit einer gezielten Zufuhr von Augenschutzstoffen unterstützt werden.

ZAHNFLEISCHPROBLEME

Kommt dieser Zustand häufiger vor, sollte man die Vitamin-C-Zufuhr erhöhen.



KIEFERSCHMERZEN

Sie weisen auf einen Kalzium- und Magnesiummangel hin.

KRIBBELN IN FINGERN ODER ZEHNEN

Es besteht die Möglichkeit eines Vitamin B12-Mangels. Es wird auch als Energievitamin bezeichnet.

TROCKENE HAUT ODER AUGEN

Ein Vitamin A-Mangel sollte in Betracht gezogen werden.

MUSKELKRÄMPFE

Kalzium wird für die Muskelkontraktion, die Funktion der Blutgefäße und die Sekretion von Hormonen und Enzymen benötigt. Nahrungsergänzungsmittel, zusammen mit den Vitaminen D und K, gewährleisten eine gesunde Verteilung des Kalziums im Körper.

SCHLECHTE BLUTGERINNUNG

Starke Regelblutungen, Zahnfleischbluten, häufiges Nasenbluten, leicht blaue Flecken – es liegt eventuell ein Vitamin K-Mangel vor.



Die besten Frühlings-Superfoods

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um sich mit frischem Gemüse einzudecken. Und das hat es in sich! Wir haben vier wahre Superhelden für Sie:



Artischocken

Sie gehören zur Familie der Disteln und man sollte sie gerade im Frühjahr kaufen. Jetzt sind sie frisch erhältlich und vollgepackt mit Nährstoffen. Eine einzige Artischocke deckt etwa 25 Prozent des Tagesbedarfs an Ballaststoffen sowie Kalium, Magnesium und Vitamin C ab! Artischocken sind auch reich an Polyphenolen, die als Antioxidantien wirken.

Spargel

Das sehnlichst erwartete Saisongemüse ist von März bis Mai erhältlich und das sichere Zeichen für den Frühling. Das beliebte Gemüse hat nur 20 Kalorien pro Tasse, deckt dabei aber mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure und fast das Doppelte des Tagesbedarfs an Vitamin K ab. Wir brauchen Vitamin K für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit. Folsäure ist gerade für schwangere Frauen wichtig, um die Entwicklung des Gehirns des Babys zu unterstützen. Spargel ist auch eine gute Quelle für Glutathion, ein starkes Antioxidans, das vor vielen Krebsarten schützen kann.

Frühlingszwiebeln

Sie sind für unsere Gesundheit besonders wirksam, wenn man sie roh isst! Keine Angst davor: Im Vergleich zu weißen oder roten Zwiebeln haben sie einen mildereren, süßeren Geschmack. Frühlingszwiebeln sind eine hervorragende Quelle für sekundäre Pflanzenstoffe wie Quercetin – ein Antioxidans, das Herzkrankheiten und Krebs vorbeugen kann. Und das Gemüse ist reich an Schwefelverbindungen, die das Auftreten chronischer Krankheiten verringern können.

Rhabarber

Er erfreut uns von April bis Juni. Das Gemüse ist reich an Vitamin A, das hilfreich für die Gesundheit des Immunsystems, der Haut und der Augen ist. Zusätzlich enthält Rhabarber Vitamin K, welches wichtig für die Knochengesundheit ist. Nicht zu vergessen auch das B-Vitamin, das einen gesunden Stoffwechsel unterstützt.

DENKEN, LERNEN, VERGESSEN

SO LERNT UNSER GEHIRN



Wann sind Sie das letzte Mal durch einen unwegsamen Wald gegangen? Auf der Suche nach einem Pfad, einem Weg. Man muss sich diesen erst selbst bahnen, dass ist schwierig und dauert lang. Aber je öfter man den Weg geht, desto ebener wird er, desto schneller kommt man voran. Nutzt man den Weg aber eine Zeitlang nicht mehr, wächst er wieder zu und wird schwer begehbar. Genauso verhält es sich auch mit dem Lernen und den Neuronen in unserem Gehirn. Ist Lernen also alles nur eine Frage des fortwährenden „Spazierengehens“ auf den Pfaden unseres Gehirns?

LERNEN VERLERNEN

Wer kennt das nicht: schon in Schule und Universität war das Auswendiglernen kein leichtes Unterfangen. Aber im Erwachsenenalter scheint es fast unmöglich. Wir sind mittlerweile Experten auf unserem Arbeitsgebiet, aber abseits davon ist es schwer, etwas zu lernen und nicht zu vergessen. Woran aber liegt das wirklich? Warum können die einen leicht und schnell lernen, und andere wiederum schaffen es kaum?

WAS PASSIERT IM GEHIRN WENN MAN LERNT?

Unser Gehirn besteht aus etwa 85 Milliarden Neuronen. Zum Vergleich: das ist mehr als die Anzahl der Sterne, die mit bloßem Auge am Nachthimmel zu sehen sind. Dabei fungiert ein Neuron als Bote, um Informationen in Form von Nervenimpulsen an andere Neuronen zu senden. Schreibt man beispielsweise eine Nachricht am Smartphone, senden einige Neuronen dem Gehirn die Nachricht „Finger bewegen“ an andere Neuro-

nen, und diese Nachricht wandert dann durch die Nerven, wie durch Kabel, bis zu den Fingern. Jedes Neuron kann mit bis zu 10.000 anderen Neuronen verbunden sein. Dieses sehr dichte Spinnennetz an Neuronen sorgt dafür, dass wir schreiben, denken, sehen, springen, sprechen, rechnen etc. können.

STARKE NEURONEN SENDEN STARKE SIGNALE

Beim Lernen finden im Gehirn wichtige Veränderungen statt: einschließlich der Schaffung neuer Verbindungen zwischen den Neuronen. Dieses Phänomen nennt man Neuroplastizität. Es ist die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern, d. h. Verbindungen zwischen den Neuronen zu verstärken, zu schwächen oder auch abzubauen. Je öfter man lernt, je intensiver man studiert, desto stärker werden diese Verbindungen. Und mit deren Stärke verändert sich auch die Geschwindigkeit, mit welcher die Nachricht übertragen wird. Und es ist möglich, dass einige neuronale Netze so stark werden, dass die Pfade oder Verbindungen nie ganz verschwinden.

DIESE STRATEGIEN VERBESSERN DAS LERNEN

Wie aber kann man die Neuronen dabei unterstützen, Verbindungen herzustellen und zu stärken? Es gibt zwei Strategien, die sich als sehr zielführend herausgestellt haben und helfen, besser zu lernen:

Strategie 1: Am Ball bleiben!

Durch die wiederholte Aktivierung der Neuronen stärkt man diese auch. Dabei übt man viel und versucht, Informationen aus dem Gedächtnis abzurufen, indem man beispielsweise Quizfragen beantwortet. So muss man Rechnen immer wieder üben, um die „Spur“ zwischen den Neuronen herzustellen. Das Anschauen und Auswendiglernen von Rechentabellen scheint wenig attraktiv und eher uninteressant zu sein. Aber hier lohnt es sich, den „Kampf“ aufzunehmen. Stellt man sich der Herausforderung, entstehen auch neue Verbindungen im Gehirn. Am Anfang kommt man dabei nur langsam voran, wie beim Beispiel mit dem Pfad im Wald. Je öfter man aber übt, desto einfacher wird es, den Pfad zu gehen. Kommt der Lernprozess ins Stocken ist das ein Zeichen dafür, dass man erkennen kann, an welchem Weg man noch arbeiten muss.

Strategie 2: Scheibchenweise!

Eine zweite Art der Aktivierung der Neuronen ist, das Lernen zeitlich zu staffeln. Man lernt also nicht zwei Stunden an einem Stück, sondern zum Beispiel viermal 30 Minuten über mehrere Tage verteilt. So kann das Gehirn Pausen einlegen und schlafen. Das hilft, sich auf lange Sicht besser zu erinnern. Teilt man die Abrufübungen zeitlich auf, ermöglicht man dem Gehirn, die Verbindungen, die man während der Lerneinheiten verstärkt hat, effizienter herzustellen. Wer das Lernen und vor allem das Wiederholen von Wissen auf mehrere Stunden verteilt, aktiviert das Gehirn stärker, als wenn man den gesamten Lernprozess in eine einzige lange Sitzung legt.

OPTIMALE NÄHRSTOFFZUFUHR IST WICHTIG

Geistige Fitness ist aber nicht nur eine Frage des Trainings, sondern auch der optimalen Versorgung des Körpers mit den richtigen Nährstoffen. Dabei hilft es, Apotheken-Produkte mit Curcuma-Extrakten, Lecithin-Komplex und Zink einzunehmen. Schon nach kurzer Zeit zeigt sich eine bessere Denkleistung. Unser Gehirn möchte also nicht nur regelmäßig mit Denkaufgaben gefüttert werden, sondern auch mit der optimalen Nährstoffzufuhr.

AKTIV ZU BLEIBEN, IST DER SCHLÜSSEL

Unser Gehirn ist der Ort, an dem das Lernen stattfindet. Deswegen ist es wichtig, die hier ansässigen Neuronen aktiv zu halten. Die beiden oben genannten Strategien helfen, optimale Bedingungen zu schaffen, um die Verbindungen zwischen den Neuronen zu stärken und zu festigen.



APOTHEKEN TIPP



FÜR MEHR ENERGIE

Unsere Coffein Kapseln enthalten 200 mg natürliches Coffein. Es ist die ideale Ergänzung für den müden Alltag. Außerdem sind unsere Coffein Kapseln frei von Rieselhilfen (wie Magnesiumstearat, Siliciumdioxid und Talkum) und Zuckerersatzstoffen im Gegensatz zu zuckerhaltigen Energy-Drinks. Die ideale Alternative, wenn man den eigenen Kaffee-Konsum reduzieren möchte.

Coffein gehört zur Stoffgruppe der Alkaloide und gilt als eines der meist konsumierten Stimulantien zum Beispiel in Form von Kaffee. Es handelt sich um einen natürlich vorkommenden Stoff, der in der Pflanzenwelt weit verbreitet ist – nicht nur im Kaffee, sondern auch in Kakaobohnen, Teeblättern und Guarana-Beeren.

COFFEIN NATÜRLICH 200

50 KAPSELN

lactosefrei | glutenfrei | vegan

Schnur z. Verpacken von Präsenten	Hülsen- frucht	stehen- des Binnen- gewässer	↙	lauter Ausruf	Begeis- terung, Schwung	Rad- mittel- stück	↙	Winter- sport- gerät	abge- grenzter Teil des Gartens	freund- lich	↙	Ab- schieds- gruß (franz.)	↙	Haut- salbe	↙	als Anlage zugefügt	hügel- frei, flach					
↘	↘	↘			↘	↘		↘				Alters- ruhegeld	↘			6	↘					
kleines hirsch- artiges Waldtier		5		Nicht- fach- mann	↘				Hast	↘				amerika- nischer Film- preis			in geringer Menge					
eine Anhöhe hinunter	↘						ein Balte	↘		8		Küsten- vogel	↘									
legendä- res We- sen im Himalaja		österrei- chisches Bundes- land		Brut- stätte	↘				Staat in Nord- afrika	↘				12								
↘				Schlaf- stätte, Nacht- lager	↘	 Gehirn-Jogging Schwedenrätsel						Hörfunk		Flaum- feder		schmie- ren, fetten						
Spiel- blatt	gefährli- che Tiefe, Felsen- kluft		Urlaubs- reisen- der	↘													↘					
↘																		Ärger, Wut	↘			
Wasser- fahrzeug	↘																	Betriebs- störung am Fahr- zeug	Kern- frucht		Fehllos bei der Lotterie	
starke Hitze	↘																	↘				
tapfer, frei von Furcht		feierli- che Namens- gebung		unecht wirken- des Ver- halten	↘													Leid, Schmerz	4			
↘																		Gebärde		mit den Augen wahr- nehmen		Feld- ertrag
Sinnes- organ	↘																	↘				
Haar- knoten	↘																	ohne Inhalt	↘			
Erkäl- tungs- symptom	Fluss zur Donau		persönl. Fürwort (dritte Person)	Ver- wandter	geschickt mit etwas umgehen							↘	Manns- bild, Bursche	munter vor sich hin sin- gen (ugs.)	Früchte	↘	Heer; Heeres- verband	↘	Sehn- sucht nach der Fremde		groß- artig, hervor- ragend	
↘	↘		13		Volks- vergnü- gen in München	↘																
uner- fahren, unfertig		un- gekocht		Sport- ruder- boot	↘				Welt- organi- sation (Abk.)		Speisen- folge	↘			2							
↘					scherz- haft: Esel	↘								Wasser- sportler		sich Wissen aneignen						
eingezäuntes Gebiet für Wild	Auslese der Besten		tieri- sches Milch- organ	hin- stürzen	↘					Pflanze zu Heil- Würz- zwecken	männ- licher Nach- komme	↘										
↘	↘						Stille		Zugma- schine (Kurz- wort)	↘	Unter- arm- knochen	Handels- gut	↘									
Gewalt- herr- schaft	Heilver- fahren; Heil- urlaub		lang- schwän- ziger Papagei	wirklich	↘				Nieder- schlag	↘					getrock- netes Gras							
↘								einerlei; gleich- artig		10		Vogel- weib- chen	↘		11							
Eingang	↘				männ- liche Anrede	↘			9	Spaß; Unfug	↘		aufge- brühtes Heiß- getränk	↘								
ein Quiz lösen	↘							Musik- zeichen	↘			eine Zahl	↘									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

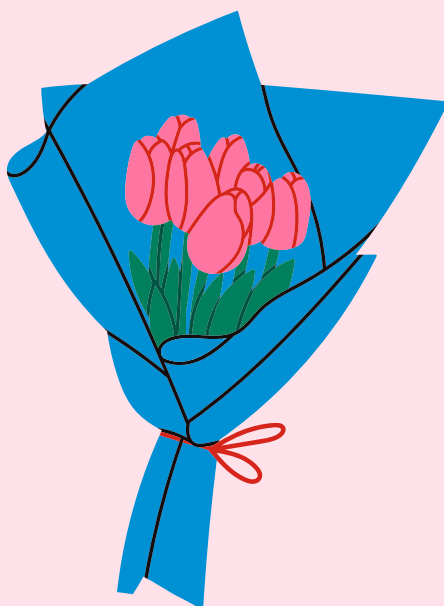
Die Lösungen von Schwedenrätsel und Sudoku finden Sie online unter www.camucamu.media/loesungen.



Die schönsten Bücher für den Frühling

Sudoku Triathlon

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



Endlich können wir wieder draußen im Park oder im Garten lesen! Und der Frühjahrsputz bringt die perfekte Gelegenheit, Platz für neue Bücher zu schaffen. So kann man sich auf den Frühling freuen und gleichzeitig damit beginnen, die Urlaubslektüre für den Sommer zu planen.

„Wunder der Natur zum Innehalten und Staunen“

Rachel Williams (Autor), Freya Hartas (Autor, Illustrator), Kathrin Köller (Übersetzer)



50 kleinen Geschichten lassen uns innehalten und achtsam die Natur entdecken. Denn überall vollbringt sie wahre Wunder und es entsteht neues Leben. Jede Geschichte erzählt eine kleine Episode aus der Natur und dem Leben der Tiere und Pflanzen. Zusätzlich zeigt das Buch Ideen, wie Kinder die Natur im Alltag entdecken können.

„Holunderweg: Frühling im Holunderweg“

Martina Baumbach (Autor), Verena Körting (Illustrator)

Ida, Lennart, Ella, Malte und Bruno sind beste Freunde und wohnen alle im selben Haus. Und gerade im Frühling ist dort jede Menge los. Verwechslungsgefahren zwischen Fasching und Ostern und der Bau eines Bienen-Hotels, der die Bewohner in den April schickt: Langeweile gibt es also im Holunderweg 7 nicht. Ein wahres Lieblingsbuch für alle Kinder, die den Frühling lieben.



„Das Rauschen in unseren Köpfen“

von Svenja Gräfen (Autor)



Wer Bücher mit außergewöhnlicher Sprachkunst mag, sollte dieses lesen. Es handelt von der Liebe – und ihrer Unmöglichkeit. Die Liebesgeschichte von Lene und Hendrik scheint so zu starten, wie viele andere. Am Anfang ist Liebe alles. Aber dann ... kommt eben doch alles anders. Fast schon in archäologischer Präzision taucht man in die Biografie der beiden Verliebten ein. Ein faszinierendes Buch über die Liebe.

Rätseln & Gewinnen



Wie heißt das Stresshormon, das wir mit Radfahren, einem Spaziergang und anderen Outdoor-Aktivitäten senken können?

C ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.05.2023.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Camu Camu Media verlost.
- ** Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Maiwald Apotheken verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für
2 Personen inkl. Halbpension
im Naturhotel Schütterbad.
www.schuetterbad.at

2. & 3. PREIS**

Frühlingskräuterkonzentrat

Infos zum Produkt
auf Seite 7.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



VIEL
GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Gibt es eine generische Version des mir verschriebenen Medikaments?

Wenn die Kosten für Medikamente Sorgen bereiten, ist die Frage nach einer generischen Version des verschriebenen Medikaments immer gut. Denn das spart oft viel Geld. Generika enthalten den gleichen Wirkstoff wie Markenmedikamente und haben die gleiche heilende Wirkung.

Wo sollte ich meine Medikamente aufbewahren?

Die Stabilität eines Medikaments kann beeinträchtigt werden, wenn es nicht bei der richtigen Temperatur gelagert wird. Am besten lagert man Medikamente an einem kühlen und trockenen Ort mit Zimmertemperatur.

Nehme ich durch die Antibabypille zu?

Früher haben hormonelle Verhütungsmittel bei manchen Menschen zu einer Gewichtszunahme geführt. Die enthaltenen Mengen an Östrogen und Progesteron waren hoch. Studien fanden bei aktuellen, niedrig dosierten, Antibabypillen keinen Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme.

Ich habe einen Scheidenpilz. Wie werde ich ihn wieder los?

Eine Pilzinfektion der Scheide wird mit Antipilzmitteln behandelt. Mit diesen Mitteln klingen die typischen Beschwerden normalerweise schnell ab. Die Cremes und Zäpfchen enthalten die Wirkstoffe Clotrimazol oder Miconazol. Aber auch andere Pilz-abtötende Substanzen sind zur Behandlung geeignet, etwa Nystatin.

Was kann ich gegen Schuppen tun?

Rückfettende Pflegemittel aus der Apotheke können hier gut helfen. Nach vier bis sechs Wochen Anti-Schuppen-Behandlung verbessert sich der Zustand der Kopfhaut. Sollte das nicht der Fall sein, hilft nur der Gang zum Hautarzt. Auch feuchtigkeitsspendende Shampoos mit Harnstoff sind sinnvoll gegen eine trockene und juckende Kopfhaut.



OFENKARFIOL

MIT RUCOLA-BÄRLAUCH-PESTO & KOHLRABI-KARTOFFEL-STAMPF

ZUTATEN

OFENKARFIOL

- › 2 Karfiol
- › 8 EL Olivenöl
- › Salz
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

STAMPF

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 2 Kohlrabi
- › 1 EL vegane Margarine
- › 1 Schuss Soja Cuisine
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › Salz

PESTO

- › 30 g Rucola
- › 20 g frischer Bärlauch
- › 75 ml Olivenöl
- › 40 g Walnusskerne
- › 40 g Cashewkerne
- › 1 EL Hefeflocken
- › 1 EL Zitronensaft
- › 1 TL Salz

REZEPT VON
**TAMARA &
SEBASTIAN**
Simply Vegan

1.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Karfiolköpfe waschen und die Blätter entfernen. Dann mit einem Messer in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Das Olivenöl mit Salz und Pfeffer anrühren und die Karfiolscheiben damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis der Karfiol leicht bräunlich wird. Oberes und unteres Blech nach der Hälfte der Zeit tauschen.

2.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Beides grob in Würfel schneiden, in das kochende Salzwasser geben und 20 Minuten köcheln lassen.

3.

Für das Pesto Rucola und Bärlauch waschen und trocken schütteln. Beides mit Olivenöl, Walnüssen und Cashewkernen in einen Standmixer geben. Hefeflocken, Zitronensaft und Salz zugeben und alles zu einem feinen Pesto pürieren.

4.

Das Wasser der Kartoffeln und Kohlrabi abgießen, beide Gemüse im Topf zerstampfen. Margarine und Soja Cuisine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Karfiol aus dem Backofen holen, mit dem Pesto beträufeln und mit Kohlrabi-Kartoffel-Stampf servieren.



KOCHBUCH

**SIMPLY VEGAN -
EINFACH SAISONAL
KOCHEN**



@simplyveganorg

www.simply-vegan.org

GUTSCHEINE

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-FRÜHLING

Maiwald
Apotheken



**Dr. Böhm
Magnesium
Brausetabletten**

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis
31.03.2023. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

Maiwald
Apotheken



**Mag. Maiwald's
Weihrauch
Kapseln**

Gutschein gültig von 01.02.2023 bis
28.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

Maiwald
Apotheken



**Immun 44
Saft
300ml**

Gutschein gültig von 01.02.2023 bis
28.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

Maiwald
Apotheken



**Dr. Böhm
Gelenkskomplex
intens Granulat**

Gutschein gültig von 01.02.2023 bis
28.02.2023. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

Maiwald
Apotheken



**Mag. Maiwald's
Coffein
Kapseln**

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis
31.03.2023. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

Maiwald
Apotheken



**Mag. Maiwald's
Frühlingskräuter-
konzentrat**

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis
31.03.2023. Kann nicht in bar abgelöst
werden. Nicht mit anderen Artikeln
kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

**Rosen
Apotheke**



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

**Vital
Zentrum**



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

**St. Georg
Apotheke**



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