Augustinus Apotheke

PERSÖNLICHE BERATUNG MIT HERZ & KOMPETENZ

g'sund

IM JOGLLAND

SOMMER, SONNE, BARFUSSZEIT

Die neun größten Mythen und Irrtümer über Nagelpilz

WENN DAS MEER IM OHR RAUSCHT

Ohrenentzündungen im Sommer

LEAKY-GUT-SYNDROM

Was man essen und was man vermeiden sollte

VOL. 2 - SOMMER 2021

vorwort

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

jetzt ist er endlich da! Der Sommer. Lang ersehnt und nun umso mehr genossen, mit all seinen leuchtenden Farben. Covid-19 hat viele Bereiche unseres Lebens eingeschränkt. Deswegen fühlt sich dieser Sommer auch ein bisschen wie ein Aufbruch an. Lassen wir also einmal die negativen Nachrichten hinter uns und konzentrieren uns nur auf eines: unsere Seele, unsere Lieben und die Sonne im Gesicht. Es wird Zeit, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen!

Der Sommer eignet sich auch hervorragend, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. In jeder Hinsicht. Das tut nicht nur dem Immunsystem gut, sondern bringt so manch andere Dinge im Leben ebenso wieder in Gang. Probieren Sie es aus! Sie werden staunen, was ein wenig mehr Bewegung für wundervolle Auswirkungen auf Ihren Körper hat. Dem Sprichwort „Dein Körper ist dein Tempel" sollten wir alle im Sommer 2021 alle Ehre machen. Verdient haben wir es uns!

Entdecken Sie den Sommer vor der Haustüre – er könnte einer der schönsten werden.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle und vor allem unbeschwerte Zeit!

Herzlichst, Ihr
Mag. Aaron Sallegger und
das Team der Augustinus Apotheke

APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

4 **Leaky-Gut-Syndrom**
WAS MAN ESSEN UND WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE

6 **Gesunde Augen im Sommer**
ICH GLAUB, ICH SEH' NICHT RICHTIG!

8 **Mikroabenteuer**
BRINGEN SIE SCHWUNG IN IHREN ALLTAG!

10 **Vitamin D im Sommer**
BRAUCHT MAN ES?

12 **Sugar Sugar: Zucker im Blut**
URSACHEN UND LÖSUNGEN

14 **Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund?**
TEST

16 **Simone Kumhofer**
OMNI-BIOTIC POWER-TRIATHLON-TEAM

18 **Sommer, Sonne, Barfußzeit**
DIE GRÖSSTEN MYTHEN UND IRRTÜMER ÜBER NAGELPILZ

20 **Lustlos, in Hinblick auf die Lust?**
WEGE RAUS AUS DEM DILEMMA

22 **Back to Nature**
WARUM UNS DIE NATUR SO GLÜCKLICH MACHT

24 **Starker Druck**
WAS TUN, BEI EINER ÜBER-AKTIVEN BLASE?

26 **Wenn das Meer im Ohr rauscht**
OHRENENTZÜNDUNGEN IM SOMMER!

28 **Parasomnie**
8 VERRÜCKTE DINGE, DIE IM SCHLAF PASSIEREN KÖNNEN

30 **Heiß-kalt erwischt**
SOMMERGRIPPEN-ALARM

32 **Energy Booster für den Sommer**

34 **Unser top ausgebildetes Team berät**

36 **Hundstage**
DAS WIRD MIR ALLES ZU HEISS!

38 **Rezept-Tipp**
HIRSE-MARILLEN-AUFLAUF

Impressum:
APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN
Nonntaler Hauptstraße 68, 5020 Salzburg, Österreich
M: apocomm@camucamu.media | www.apocomm.at
Fotocredit: adobestock, markus-spisk-unsplash, familien natur resort moar gut

mental-tipp

NEUE CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN

Die Corona-Pandemie verlangt uns allen einiges ab. Sie bringt teils drastische Einschnitte in unserem Alltag mit sich und hat vieles vom bisher Gewohnten enorm verändert: Die Art wie wir leben und zusammenleben, wie wir arbeiten und zusammenarbeiten, wie wir lernen, studieren, unsere Freizeit verbringen und noch vieles mehr.

Aus meinen Gesprächen mit vielen Menschen weiß ich, dass die meisten von ihnen die „gute, alte Zeit" schwer vermissen. Das ist verständlich. Der durch Corona verursachte gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Umbruch ist gewaltig, mit vielen Verlusten und großer Unruhe verbunden.

Andererseits birgt genau dieser Umbruch viele neue Chancen und Möglichkeiten für uns. Und das in faktisch allen Lebensbereichen!

Arrangieren wir uns also innerlich mit dem Unvermeidlichen, lassen wir Altes dankbar gehen und richten wir unseren Blick zuversichtlich, mutig und leidenschaftlich in die Zukunft. Sie hält vieles an Positivem für uns bereit, worauf uns die Sicht vielleicht noch etwas verstellt ist.

Wolfgang Fasching

www.fasching.co.at

WAS MAN ESSEN UND WAS MAN VERMEIDEN SOLLTE

Leaky-Gut-Syndrom

Der Begriff „Leaky-Gut" hat in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit erlangt. Dabei bezeichnet das Leaky-Gut-Syndrom eine Erkrankung des Darms, bei welcher dieser porös, sprich durchlässig, wird. So können größere Substanzen wie Bakterien, Giftstoffe und unverdaute Nahrungspartikel leichter durch die Darmwände in den Blutkreislauf gelangen und zu gesundheitlichen Problemen führen.

PKA NICOLE ZISSER
Zertifizierte Fachberaterin
für Darmgesundheit

WIE KOMMT ES ZU EINEM "UNDICHTEN" DARM?

Unser Darm ist mit einer Schicht von Zellen ausgekleidet, die die Schleimhautbarriere zwischen dem Inneren des Darms und dem Rest des Körpers bildet. Nährstoffe können so effektiv aufgenommen werden. Keime aus dem Darminneren hingegen werden daran gehindert, in den Blutkreislauf zu gelangen. Unter bestimmten Umständen kann diese Barriere aber "undicht" werden und das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom entwickeln.

WAS ABER SCHÄDIGT DIE SCHLEIMHAUT?

Alkohol ist ein bekannter Reizstoff, welcher die Dichtung zwischen den Zellen beschädigen kann. Substanzen gelangen dann durch die Lücken in den Blutkreislauf. Laut Meinung von Gastroenterologen (Spezialisten für Darmerkrankungen), verursachen diese Reizstoffe in der Regel aber nicht mehr als eine leichte Entzündung in einem bestimmten Bereich des Darms. Setzt man das Medikament ab oder trinkt keinen Alkohol mehr, verbessern sich die Symptome schnell.

SYMPTOM ODER URSACHE?

Noch sind sich Mediziner nicht ganz einig, ob das Leaky-Gut-Syndrom eher ein Symptom oder eine Ursache ist.

So kann es sein, dass die Darmschleimhaut durch eine Überwucherung von Hefepilzen oder Bakterien im Darm porös wird. Häufig werden diese Pilze und Bakterien durch schlechte Ernährung und einen übermäßigen Einsatz von Antibiotika ausgelöst. Als Konsequenz gelangen unverdaute Nahrungspartikel durch die „undichte" Darmwand in den Blutkreislauf. Hier wird das Immunsystem angeregt und verursacht Entzündungen im ganzen Körper.

GESUNDHEITSPROBLEME, AUSGELÖST DURCH DAS LEAKY-GUT-SYNDROM:

- **Nahrungsmittelallergien**
- **Migräne**
- **Müdigkeit und chronisches Erschöpfungssyndrom**
- **Asthma**
- **Lupus, rheumatoide Arthritis und Multiple Sklerose (MS)**
- **Hautkrankheiten wie Sklerodermie und Ekzeme**

Die genaue Ursache für einen undichten Darm ist ein Rätsel, dass die Medizin noch zu lösen hat. Bis zur Aufklärung ist das Syndrom daher auch noch nicht als medizinische Diagnose angesehen.

WIE KANN ICH MEINE VERDAUUNGSGESUNDHEIT VERBESSERN?

Eine Ernährung, reich an nützlichen Darmbakterien, ist eine großartige Möglichkeit, die Verdauungs- und damit die Gesamtgesundheit zu verbessern. Gute Lebensmittel für den Darm sind:

- **Gemüse:** Brokkoli, Kohl, Rucola, Karotten
- **Wurzeln und Knollen:** Kartoffeln
- **fermentiertes Gemüse:** Kimchi, Sauerkraut
- **Obst:** Trauben, Bananen, Heidelbeeren
- **gekeimte Samen:** Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- **glutenfreie Körner:** Buchweizen, Reis (braun und weiß), glutenfreier Hafer
- **gesunde Fette:** Avocado, extra natives Olivenöl
- Fisch: Lachs, Thunfisch
- **Fleisch und Eier:** mageres Hühner-, Rind- und Putenfleisch sowie Eier
- **kultivierte Milchprodukte:** Joghurt, traditionelle Buttermilch
- **Getränke:** Tees, Wasser
- **Nüsse:** Erdnüsse, Mandeln

Beispielmenü

Wie aber schaut so ein Menü aus, welches die Darm- und damit die Verdauungsgesundheit fördert? Es sollte reich an Obst, Gemüse und magerem Eiweiß sein. Wir haben ein paar leckere Beispiele zusammengestellt.

Idee 1: Für Fleischtiger

Frühstück: griechische Joghurt mit Blaubeeren und einer Banane (auch als Smoothie)
Mittagessen: Rindfleisch-Brokkoli-Braten mit Zucchini-Nudeln und Sauerkraut
Abendessen: Salat aus Rüben, Karotten, Spinat und braunem Reis

Idee 2: Für Fischverliebte

Frühstück: Smoothie aus Blaubeeren, griechischem Joghurt und ungesüßter Mandelmilch
Mittagessen: Frittata mit Lachs, Ei und Gemüse
Abendessen: Gegrillter Zitronen-Hähnchensalat mit Sauerkraut

Idee 3: Für Vegetarier

Frühstück: Glutenfreie Haferflocken mit 1/4 Tasse Himbeeren
Mittagessen: Omelett mit Gemüse
Abendessen: Süßkartoffelhälften, gefüllt mit Spinat, Rucola, Fetakäse und gerösteten Pinienkernen

OMNi LOGiC®

Die natürliche Ballaststoffquelle

OMNi-LOGiC® FIBRE
Zum Ausgleich des täglichen Ballaststoffdefizits

Bis 30.09.2021:
€ 1,50 Gutschein
für OMNi-LOGiC® FIBRE (250 g)*

Institut AllergoSan
www.omni-biotic.com
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

*€1,50 Gutschein gültig für OMNi-LOGiC® FIBRE (250 g) bis 30. September 2021. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84407

ICH GLAUB, ICH SEH' NICHT RICHTIG!

Gesunde Augen im Sommer

PKA Isabella Hofer

In der warmen Jahreszeit möchte man das gute Wetter ausnutzen. Entweder durch ein Sonnenbad im Garten, einen Strandbesuch am nächstgelegenen See oder durch andere Aktivitäten im Freien. Doch während der Sommer im Allgemeinen eine großartige Jahreszeit ist, werden unsere Augen durch Chlorwasser, Sonne oder die Klimaanlage strapaziert. Mit ein paar hilfreichen Tipps lassen sich einige Angewohnheiten schnell in eine Wohltat für die Augen verwandeln.

Der Sommer ist die Zeit des Urlaubs, der Picknicks und der Ausflüge zum Strand. Ebenso ist es die Zeit der erhöhten UV-Strahlung und der Allergien (z. B. Heuschnupfen), sodass die Augen unter enormen Druck stehen. Sie sind schnell gerötet, gereizt und Augeninfektionen sind nicht selten die Folge. Diese sechs Tipps unterstützen unser Sehorgan:

TRINK VIEL WASSER!

Ein Spruch, den man nicht oft genug wiederholen kann. Besonders in den wärmeren Monaten sind unsere Augen, wie auch der Rest unseres Körpers, auf eine zusätzliche Zufuhr von Wasser angewiesen, um richtig zu funktionieren. Ist man dehydriert, kann dies die Blutversorgung der Augen beeinträchtigen und sie schwellen schnell an.

ALLERGIEN BEKÄMPFEN

Mit dem Sommer kommt es leider auch zu einem rapiden Anstieg des Pollenflugs. Heuschnupfen-Symptome wie Niesen, Hautreizungen und Kopfschmerzen sind die Folge. Auch die Augen erfahren dadurch Reizungen und sind zunehmend trocken, tränen oder sind gar entzündet. Deshalb sollte man die Pollenflugvorhersage genauestens im Blick behalten und sich mit Heuschnupfen-Medikamenten und extra feuchtigkeitsspendenden Augentropfen versorgen. Diese wirken extrem beruhigend, pflegen trockene Augen und beugen Reizungen vor.

VOR CHLOR SCHÜTZEN

Besonders an heißen Tagen sind Schwimmbäder und offene Gewässer eine willkommene Abwechslung. Aber sowohl Salz- wie auch Schwimmbadwasser stellen eine echte Herausforderung für die Augen dar. So ist Chlor eine scharfe Chemikalie, die unsere Augen oft trocken und rot zurücklässt. Aber auch wenn man Abkühlung in Flüssen oder Seen sucht, können Verunreinigungen die Augen schädigen. Eine Schwimmbrille kann hier helfen, die Augen vor Chlor und anderen Reizstoffen zu schützen. Nach dem Verlassen des kühlen Nass empfiehlt es sich, beruhigende Augentropfen aufzutragen, um die Augen mit Feuchtigkeit zu versorgen.

SONNENBRILLE ALS BODYGUARD

Nichts schützt sicherer gegen die Einstrahlung der Sonne, als eine Sonnenbrille. Aber hier ist nicht jede Brille gleich. Es kommt auf die Art der Sonnenbrille an. Idealerweise sollte sie 99 – 100% der UV-Strahlen absorbieren.

KURZE NUTZUNG VON KLIMAANLAGEN

Eine Klimaanlage kann an heißen Tagen zum wahren Lebensretter mutieren. Aber sie sorgt leider auch dafür, dass die Augen sehr schnell austrocknen. Sitzt man dazu noch vor einem Computer, muss das Auge schon zwei Quellen ertragen, die für Reizungen sorgen. Deshalb lieber mal ein Fenster öffnen und die Klimaanlage nur in kurzen Schüben nutzen. Auch hier hilft es zusätzlich, extra feuchtigkeitsspendende Augentropfen am Schreibtisch bereitstehen zu haben.

ANTIOXIDANTIEN STÄRKEN DAS AUGE

In der warmen Saison gibt es auch eine erstaunliche Menge an antioxidantienreichen Früchten wie Brombeeren oder Karotten. Sie enthalten viel Beta-Carotin, welches die Augen mit vielen sehkraftfördernden Vitaminen und Mineralien versorgt.

Mit diesen Tipps können auch die Augen den Sommer so richtig genießen - und sehen dem Urlaub freudig entgegen!

MIKROABENTEUER
BRINGEN SIE SCHWUNG IN IHREN ALLTAG!

MAG. AARON SALLEGGER
Pilgerberater

Wer erlebt nicht gern Abenteuer?
Das beginnt bereits im Kindesalter, wenn man sich das erste Mal traut, unter dem Gartenzaun durchzukriechen oder auf einen Baum zu klettern. Doch ist es auch so, dass man häufig beim Wort „Abenteuer" direkt an die Besteigung des Himalaya oder an eine zweimonatige Tour mit einem kleinen Rucksack und einer Machete durch den Urwald denkt. Dabei kann man Mikroabenteuer praktisch jeden Tag und jederzeit in seinen Alltag einbinden – und daraus jede Menge Spaß, Aufregung und positive Energie schöpfen.

In Zeiten, in denen unser Selbstverständnis zu reisen von einer Pandemie eingeschränkt ist gilt es, sich andere Arten des Reisens zu eigen zu machen. Die perfekte Zeit also, Abenteuer zu planen, die nicht maxi, sondern mikro sind - und dabei alles andere als langweilig. Der Trend gewinnt weltweit an Popularität und lässt alle verstehen: Die besten Abenteuerreisen beginnen direkt vor der eigenen Haustür.

JEDER IST EIN ECHTER ABENTEURER

Wer sagt, dass man für Abenteuer mutig und stark sein muss? Man sollte lediglich entschlossen sein, Dinge zu tun, die neu und außergewöhnlich für einen selbst sind. Dazu gehört auch, das geplante Erlebnis möglichst gleich in die Tat umzusetzen und nicht auf den passenden Moment zu warten. Denn mal ehrlich: Die richtige Zeit kommt nie! Das haben wir doch alle schon gelernt. Auf den richtigen Zeitpunkt für etwas zu warten ist genauso sinnvoll, wie darauf zu hoffen, dass der Briefträger mit einem Millionenlos vor der Tür steht. Also am besten planen und gleich umsetzen. Ganz einfach!

ABENTEUER LAUERN HINTER JEDER ECKE!

Sie fragen sich, welche Abenteuer in den, ohnehin oft schon, stressigen Alltag passen? Wie wäre es damit: Beim Pendeln zur Arbeit, anstelle des Autos, einfach mal auf das Fahrrad steigen. Bei dieser sportlichen Betätigung werden jede Menge Glücksgefühle freigesetzt. Zudem kann man auf dem Nachhauseweg direkt abschalten und kommt schon eher in den Genuss lauer Sommerstunden.

WILD ZELTEN SCHON MAL PROBIERT?

Nein? Dann wird es aber Zeit! Schlafen unterm freien Sternenhimmel ist eine wunderbare Möglichkeit, sich von allen To-dos des täglichen Lebens zu erleichtern und die Seele einfach mal baumeln zu lassen. Wem das Zelten jedoch etwas zu viel sein sollte, kann es auch mit einer Matratze im Kofferraum des Autos versuchen. Am nächsten Tag, mit einer heißen Tasse Kaffee in der Hand, dem morgendlichen Sonnenaufgang zuzusehen ist ein Moment, den man so schnell nicht vergisst.

DAS SCHAFFE ICH NICHT! - OH DOCH!

Sie zählen bereits Gründe auf, warum das alles nicht geht? Blicken wir gemeinsam auf die gängigsten Ausreden (und lösen sie gleich einmal auf):

1. Ich habe gar keine Zeit dafür!
Es muss ja nicht gleich eine Wochenend-Wanderung sein. Es genügt auch schon ein kleiner Nachtspaziergang bei Vollmond. Besonders nachts fühlt, riecht und hört sich die Natur ganz anders an. So kommt einem das Gewöhnliche auch schnell außergewöhnlich vor. Raffen Sie sich auf und überzeugen Sie sich selbst, indem Sie die Perspektive mal für ein paar Stunden ändern.

2. Mir fehlt es schlicht an der richtigen Ausrüstung!
Na dann einfach mal googeln und schon bei der Vorbereitung des Abenteuers mit DIY (= „Do it yourself") richtig Spaß haben. Ein kleiner Campingkocher ist schnell selbst gebaut, um bei frischer Luft, Sonnenschein und Vogelgezwitscher einen Kaffee im Grünen zu kochen. Sollten Sie Blasen quälen, schaffen Ihnen entsprechende Pflaster Abhilfe. Somit entfällt auch dieser Grund!

3. Ich habe dafür kein Budget übrig!
Auch hierfür gibt es eine einfache Lösung! Betrachten Sie Ihren regionalen Umkreis aus einem anderen Blickwinkel. Ob zu Fuß oder mit dem Rad - Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei alles Neues entdecken. Nach der sportlichen Einlage hilft ein Pflegebalsam für Muskeln und Gelenke mit wohltuendem Wärmeeffekt, damit man am nächsten Tag schnell wieder fit für das nächste Abenteuer ist.

ABENTEUER IST EINE EINSTELLUNG ZUM LEBEN

Es gibt keine Gründe dagegen, sondern nur dafür. Hören Sie auf, sich vom 9-bis-17-Alltag einschränken zu lassen. Beginnen Sie stattdessen, im 17-bis-9-Rhythmus aufzublühen und in die Natur abzutauchen. Mikroabenteuer sind ein Konzept, das nachhaltig reisen lässt und dem Leben positive Impulse gibt, und dabei einfach nur glücklich macht!

Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Stark bei Gelenksbeschwerden

durch Abnützung oder rheumatische Entzündung.

- Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken.
- Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit.
- Nur eine Kapsel täglich.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

TREUE AKTION
bis 25 % mit Sammelpass sparen!

Kuranwendung tut gut und zahlt sich aus:
mit Sammelpass jetzt bis zu 25 % sparen!
Pass erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter **www.alpinamed.at.**

GCB.ALP-MOK 20101

Gebro Pharma GmbH, Österreich
www.alpinamed.at

BRAUCHT MAN ES – ODER DOCH NICHT?

Vitamin D im Sommer

MAG. JOHANNA PRENNER
Mikronährstoffapothekerin

Es ist Sommer. Die Sonne scheint und wir sind nur zu gern draußen unterwegs. Da scheint das Thema Vitamin D doch definitiv keines zu sein, oder doch? Denn nicht jeder kann leicht Vitamin D erhalten oder absorbieren. Wir gehen deshalb der Frage nach, woran man erkennt, ob man einen Vitamin D-Mangel hat und auch, ob der Körper überhaupt von selbst in der Lage ist, im Sommer genügend eigenes Vitamin D zu produzieren.

WARUM VITAMIN D?

Vitamin D ist das ganze Jahr über wichtig. Denn es ist mehr als nur ein Vitamin. Jede Zelle in unserem Körper hat einen Rezeptor für das Vitamin D. Daher ähnelt es eher einem Hormon, als einem Vitamin. Es unterstützt die Gesundheit des Immunsystems, hilft bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Auch hilft es dem Körper bei der Bekämpfung von Infektionen wie Grippe oder Autoimmunreaktionen, beispielsweise Allergien und entzündlichen Hauterkrankungen.

WIE NIMMT DER KÖRPER VITAMIN D AUF?

Der natürlichste und direkteste Weg ist natürlich die Sonneneinstrahlung. Aber durch Arbeit, Krankheit oder andere gesundheitliche Einschränkungen bekommen die meisten Menschen nicht genug Sonne ab, um ausreichende Mengen an Vitamin D selbst produzieren zu können. Nach dem Verzehr von Nahrungsmitteln oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D speichert der Körper es in den Fettzellen, bis es benötigt wird. Leber und Nieren wandeln das gespeicherte Vitamin D in Calcitriol um, eine aktive Form, die der Körper benötigt. Wird das Vitamin D aber rein durch Sonnenlicht aufgenommen, löst die Sonne im Körper zunächst eine Art von Cholesterin aus. Dadurch wird der Transport zu Leber und Nieren in Gang gesetzt.

REICHT SONNENEINSTRAHLUNG AUS?

In den meisten Fällen muss diese Frage mit einem „Nein" beantwortet werden. Auch wenn Vitamin D durch Sonnenschein gebildet wird, ist die Sonne in den nördlichen Breitengraden nur drei bis vier Monate im Jahr stark genug, um die Vitamin D-Produktion anzuregen. Und das auch nur dann, wenn man sich mindestens 20 Minuten pro Tag im Freien aufhält. Natürlich ohne Sonnenschutzmittel und idealerweise zwischen 10 und 14 Uhr – in kurzen Hosen und einem Kurzarm-Shirt. Realistisch ist das kaum umsetzbar. Deswegen reicht die Sonneneinstrahlung allein nur bei den wenigsten aus, um genügend Vitamin D zu bilden.

PROBLEME BEI DER AUFNAHME VON VITAMIN D

Die Vitamin D-Absorption kann durch bestimmte Medikamente beeinträchtigt werden. Das Risiko für Knochenbrüche und Osteoporose steigt dann. Es hilft, wenn man darauf achtet, fett- und/oder magnesiumreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. So wird die Aufnahme von Vitamin D durch den Körper erleichtert. Sobald der Körper das Vitamin D richtig absorbieren kann, nimmt er Calcium auf und bekämpft damit Infektionen. Das unterstützt sowohl das Nervensystem wie auch die Muskeln bei ihrer normalen Funktion.

SYMPTOME EINES VITAMIN D-MANGELS

Leider sind diese oft vage und unspezifisch. Meist gehen sie mit Müdigkeit, erhöhter Neigung zu Husten und Erkältungen oder allgemeinen Schmerzen einher. Beispielsweise können Muskelschmerzen ein Zeichen dafür sein, dass nicht genug Vitamin D im Körper vorhanden ist.

WER IST BESONDERS GEFÄHRDET FÜR EINEN MANGEL?

Den eigenen Vitamin D-Spiegel kann man vom Hausarzt sehr leicht im Blut bestimmen lassen. So erlangt man Gewissheit darüber, wie es mit der eigenen Versorgung des wichtigen Vitamins aussieht. Besonders gefährdet für einen niedrigen Vitamin D-Spiegel sind:

- **Menschen mit dunklerer Haut. Denn je dunkler die Haut, desto mehr Sonne braucht sie, um Vitamin D aufzunehmen.**
- **Menschen, die tagsüber viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen.**
- **Menschen, die ihre Haut häufig mit Kleidung oder Sonnenschutzmittel abschirmen.**
- **Ältere Menschen haben eine dünnere Haut als junge Leute. Deswegen können sie oftmals nicht so viel Vitamin D produzieren.**
- **Säuglinge, die gestillt werden und keine Vitamin D-Ergänzung erhalten.**
- **Schwangere Frauen.**

WELCHES VITAMIN D SOLLTE EINGENOMMEN WERDEN?

Es ist wichtig, Vitamin D3 (Cholecalciferol) und nicht D2 zu nehmen. Vitamin D3 ist die Art von Vitamin D, das der Körper als Reaktion auf die Sonneneinstrahlung produziert, während Vitamin D2 dies nicht tut.

MULTI
MEIN TÄGLICHER
VITAMIN D KICK
ERHÄLTLICH IN IHRER APOTHEKE
FÜR MEIN IMMUNSYSTEM AUCH AN SONNIGEN TAGEN
MULTI vitDK®
Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 und Vitamin K2 in öliger Lösung
200 Pumpstöße
1 Pumpstoß à 0,05 ml = 20 µg Vitamin D3 (800 I.E.) und 12,5 µg Vitamin K2.
Genericon Pharma
Vitamin D3 & K2
Für Immunsystem & Knochen
Punktgenaue Dosierung
Veggie
multi.at
Nahrungsergänzungsmittel, © luismolinero – stock.adobe.com, 2021_04_MDK_I_Apocomm_01

MAG. PETER SALLEGGER

Ursachen und Lösungen

SUGAR SUGAR: ZUCKER IM BLUT

Der Mensch hat von Natur aus Zucker im Blut. Denn die richtige Menge an Blutzucker gibt den Körperzellen und Organen die Energie, die wir für unseren Alltag brauchen. Jedoch wird zu viel Blutzucker als Hyperglykämie bezeichnet. Wo aber endet gesund und wo fängt ein Problem an?

Unsere Leber und die Muskeln produzieren einen Teil des Blutzuckers im Körper. Der größte Teil stammt jedoch aus kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln und Getränken. Um unseren Blutzuckerspiegel in einem normalen Bereich zu halten, benötigt der Körper das Hormon Insulin. Es weist die Zellen des Körpers an, Glukose aufzunehmen und zu speichern.

WIE KOMMT ES ZUR HYPERGLYKÄMIE?

Ist nicht genügend Insulin vorhanden, steigt der Blutzucker an. Darüber hinaus führt ein zu hoher Blutzuckerspiegel zu gesundheitlichen Problemen. Ein hoher Blutzucker (Hyperglykämie) ist damit ein abnorm hoher Insulinspiegel im Blut sowie ein typisches Anzeichen für Diabetes (sowohl für Typ-1-Diabetes als auch Typ-2-Diabetes).

KLASSISCHE SYMPTOME DER ERKRANKUNG

Blutzucker ist der Treibstoff für die Organe und Funktionen des Körpers. So verursacht ein zu hoher Blutzucker, anstelle eines Energieschubs, gesundheitliche Probleme. Oft geht dieser mit den folgenden Symptomen einher:

- Kopfschmerzen
- Durst
- Hunger
- Müdigkeit
- verschwommene Sicht
- trockener Mund
- Blähungen
- häufiger Harndrang
- schlechte Wundheilung

LANGFRISTIGE KOMPLIKATIONEN

Im Laufe der Zeit führt ein hoher Blutzucker zu Schäden an den Organen und Systemen des Körpers. Folgen können Herzinfarkt oder Schlaganfall, Nierenerkrankungen oder Nervenprobleme in der Haut sein.

TYP-1-DIABETES

Bei dieser Form des zu hohen Zuckers greift das Immunsystem die Zellen in der Bauchspeicheldrüse an. Das liegt daran, dass dem Körper Insulin fehlt und dadurch der Blutzuckerspiegel ansteigt. Das fehlende Insulin muss über eine Nadel, einen Pen oder eine Insulinpumpe zugeführt werden. Typ-1-Diabetes beginnt normalerweise in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter, kann aber auch in jeder anderen Altersstufe auftreten. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen entsprechend den Empfehlungen ihres Arztes Insulin einnehmen, in der Regel mehrmals täglich.

TYP-2-DIABETES

Hierbei produziert der Körper zwar Insulin, ist aber nicht in der Lage, dieses richtig zu nutzen. Man nennt diesen Zustand auch Insulinresistenz. Betroffene müssen häufig Insulin oder Tabletten einnehmen oder ihre Ernährung umstellen und Sport treiben, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Typ-2-Diabetes erhält man zumeist, wenn ein Elternteil oder ein Geschwisterkind an Typ-2-Diabetes erkrankt ist.

WAS HILFT?

Regelmäßige Blutzuckertests unterstützen dabei, den Blutzuckerspiegel innerhalb des Zielbereichs zu halten. Die jeweiligen Zielwerte müssen aber immer mit dem Arzt besprochen werden. Denn jeder Mensch ist anders und die Werte können von Person zu Person variieren. Ebenso hilft die Überwachung der Ernährung und Bewegung, einen gesunden Blutzuckerspiegel zu halten.

ZUCKER SENKEN- KILOS VERLIEREN

Exadipin plus – das erfolgreiche Konzept zum diätetischen Management von Übergewicht. Einfach - aber äußerst wirkungsvoll. Der Einsatz von Salacia reticulata und Vitamin D ist seit vielen Jahren bewährt und wird von vielen Anwendern sehr geschätzt.

Salacia reticulata hemmt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, fördert den Fettabbau und nimmt den Hunger. Vitamin D hält den Insulinspiegel konstant. Körperfett wird abgebaut und am Wiederaufbau gehindert.

Hauptursache für Übergewicht

Exadipin plus wirkt an der häufigsten Ursache für Übergewicht: Erhöhte Zucker und Kohlehydrataufnahme beim Essen und Trinken. Es wird zu viel Zucker gegessen und getrunken. Salacia hemmt den Heißhunger nach Süßem.

Keinen Zucker zuführen

Exadipin plus führt zur Abnahme des Körpergewichts. Der Vitalstoffkomplex ist exakt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Gewichtsproblemen abgestimmt. Mit diesem System konnten bereits Tausende erfolgreich Körperfett abbauen und Ihre Wunschfigur erlangen.

Erfolgreich abnehmen

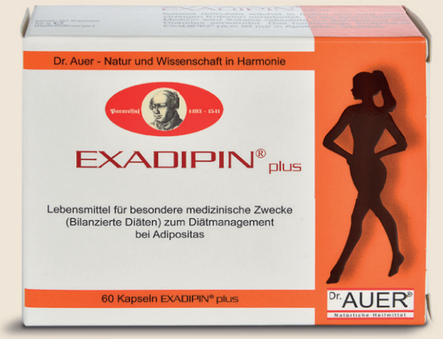
Mit Exadipin plus konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER®

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt- ohne Nebeneffekte

www.exadipin.com

Erhältlich in Ihrer Apotheke



Entgeltliche Einschaltung

Wie groß ist Ihr innerer Schweinehund?

PKA HELENA BERGER

Der reine Wille, mehr für die Gesundheit zu tun oder mehr Sport zu treiben, reicht oft nicht aus. Um sich wieder richtig wohlzufühlen und mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, braucht es ein paar gute Tipps, die auch dem Alltag gewachsen sind.

WIE GROSS IST IHR INNERER SCHWEINEHUND WIRKLICH?

Gehen Sie die zehn folgenden Fragen durch und merken Sie sich, wie oft Sie mit „Ja" geantwortet haben. Je mehr Sie bejaht haben, desto größer ist Ihr innerer Schweinehund. Lesen Sie diesen Beitrag bis zum Schluss, denn dort wartet die Lösung für Ihr neues Ich. Das Ich, dass den inneren Schweinehund ans andere Ende der Welt schickt - ohne Rückfahrkarte!

Test

1. Haben Sie Ihrem inneren Schweinehund schon einen Namen gegeben?
2. Bekommen Sie beim Wort „Pflicht" Gänsehaut?
3. Bestellen Sie lieber Essen, anstatt selbst zu kochen?
4. Haben Sie körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Knieprobleme oder einen Blähbauch?
5. Sind Sie Mitglied in einem Fitnessstudio, ohne es zu nutzen?
6. Finden Sie leicht Ausreden, warum man heute auf keinen Fall trainieren kann?
7. Haben Ihre Laufschuhe schon Staub angesetzt?
8. Bewegen Sie sich gern in der eigenen Komfortzone (gleiche Wohnung, gleicher Urlaubsort, gleiches Abendprogramm, gleiche Abläufe am Wochenende, gleiche Lebensmittel im Kühlschrank etc.)?
9. Sind Ihre Tage voller To-do-Listen - ohne Zeit für sich selbst?
10. Sind Sie morgens oft schon schlapp und erschöpft?

WIE WIRD MAN DEN INNEREN SCHWEINEHUND LOS?

Zu viele Jas gesammelt? Kennen wir! Der innere Schweinehund liebt das süße Nichtstun mit allesamt Fertigprodukten, Limonaden, Alkohol und Nikotin. Obst, Salat und stilles Wasser hingegen scheut er, wie der Teufel das Weihwasser. Es scheint auch, als sei der innere Schweinehund im Denken der Nachkriegsgeneration stehen geblieben. Damals war Fettleibigkeit ein Zeichen von Wohlstand - heute aber weiß man, dass es einem viel besser geht, wenn man auf seinen Körper schaut, ihn pflegt und umsorgt.

KOMFORTZONE = LANGEWEILE

Seien wir ehrlich: Unser Alltag ist eine einzige Komfortzone. Wie oft ziehen wir schon um, testen ein neues Restaurant oder bemühen uns um neue Bekanntschaften? Selbst die Arbeit und das damit verbundene Gehalt bleiben über einen viel zu langen Zeitraum gleich. Doch je länger wir es erlauben, dass diese Komfortzone bestehen darf, desto höher werden die Mauern, die eingerissen werden müssen. Wer in der Komfortzone verweilt, verschließt sich vor dem Leben. Keine Herausforderung bedeutet auch kein Wachstum. Die führt letztlich zu Langeweile, und das wiederum zu einer ungesunden Lebensweise.

ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN

Verlassen Sie Ihre Komfortzone! Gestalten Sie Ihr Leben bunter und reicher. Wie das geht? Versuchen Sie es zuerst mit kleinen Dingen:

- ein neuer Spazierweg
- ein neues Hobby
- ein anderer Weg zur Arbeit
- die Reise, über die man sowieso schon länger nachdachte
- ein neues Gericht im Restaurant bestellen
- ein Buch über ein bislang fremdes Thema lesen

MIT VOLLDAMPF INS LEBEN

All das fördert nicht nur unsere Lust aufs Leben, sondern bringt auch unser Gehirn in Bewegung. Sie werden bald merken, dass physische und psychische Bewegung einen frischen Wind in Ihren Alltag bringt. Und dann heißt es nur noch: Bitte lächeln und auf nimmer Wiedersehen, innerer Schweinehund!

Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR
Voll im Takt.
Mit MSM und Kurkuma-extrakt
Alpinamed® MSM Arthro
Für Knochen, Knorpel und Bindegewebe
Nährstoffquelle mit MSM-Schwefel, Kurkuma, Vitamin C und Mineralstoffen.
Unterstützt geforderte und vernachlässigte Gelenke
Ideal für Profi- und Hobbysportler
Erhältlich in Ihrer Apotheke.
Nahrungsergänzungsmittel
CCE ALP-MSM 2605/08
Gebro Pharma GmbH, Österreich
www.alpinamed.at

SIMONE KUMHOFER

OMNI-BIOTIC POWER-TRIATHLON-TEAM

Simone Kumhofer startete ihre Karriere im Triathlon zwar erst mit 29 Jahren – aber dann so richtig. Bereits nach vier Jahren wurde Sie Österreichische Staatsmeisterin und Europameisterin auf der Mitteldistanz. Auch der nächste nationale Titel ließ nicht lange auf sich warten. 2018 gewann sie den Staatsmeistertitel auf der IRONMAN Distanz. Als Mitglied des OMNi-BiOTiC POWER-Triathlon-Teams legt sie seit über 10 Jahren großen Wert auf ihre Darmgesundheit. Das interessiert uns besonders und fragen nach.

Was muss passieren, dass du dich gestresst fühlst? Oder stehst du als Profisportlerin und selbstständige Business-Lady ohnehin unter Dauerstress?
Ich muss leider gestehen, ich bin sehr empfindlich was Stress betrifft und versuche daher möglichst „großzügig" zu planen, um Situationen, die mich unter Zeitdruck bringen weitgehend zu vermeiden. Auch die Erkenntnis, dass ich nicht alles gleichzeitig perfekt kann, war und ist für mich ein wesentlicher Schritt, um Stress zu vermeiden.

Welchen Stellenwert gibst du deinem Bauchgefühl bzw. was bedeutet ein „gutes Bauchgefühl" für dich?
Ein gutes Bauchgefühl ist für mich enorm wichtig. Es ist die Basis jeglicher Leistungsfähigkeit – im beruflichen, aber auch sportlichen Alltag. Unsere Gesundheit, Stimmung sowie unser Auftreten und wie man wahrgenommen wird, sind doch sehr stark damit verbunden, wie wohl man sich in seiner Haut fühlt und hat für mich seinen Ursprung in einem „guten Bauchgefühl". Denn nicht nur der Energiestoffwechsel spielt im Sport eine wesentliche Rolle, auch die Fähigkeit sich zu fokussieren und ein Ziel zu verfolgen, ist oftmals entscheidend, ob ich das Maximum aus mir herausholen kann. All das bringe ich mit einem guten Bauchgefühl in Verbindung.

Gönnst du dir und deinem Darm auch eine regelmäßige Auszeit oder sorgt dein Darm für deine körperliche Regeneration?
Ich mache 2x im Jahr eine Darmkur – einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Ich lasse dann verschiedene Dinge bewusst weg – trinke keinen Kaffee und achte noch mehr als sonst auf eine basenüberschüssige Ernährung. Zudem unterstütze ich diesen Prozess mit MikroSan, Basic3 und Meta Care Leber. OMNi-BiOTiC steht sowieso das ganze Jahr zweimal täglich am „Speiseplan".

Erzähl unseren Lesern ein bisschen von deinem Speiseplan. Kannst du bei so einem intensiven Training überhaupt deinen Nährstoffbedarf decken? Wie ernährt sich eine Triathletin und gibt es bei dir auch mal einen „Cheat-Day"?
Es ist ein Irrglaube, dass Athleten einfach essen können, was sie wollen. Ich persönlich muss grundsätzlich nicht auf mein Gewicht achten, weiß jedoch von vielen Kollegen, dass sie nicht einfach alles essen können, ohne zuzunehmen. Bei uns im Triathlon ist Gewicht nicht DER entscheidende Faktor – beim Laufen ist natürlich wenig Gewicht vorteilhaft, fehlt aber oft bei der absoluten Wattleistung am Rad. Ich bin seit 25 Jahren Vegetarierin und daher stehen bei mir täglich große Portionen Gemüse, gesunde Öle und eher weniger Kohlenhydrate auf dem Speiseplan. Obst lasse ich fast komplett weg, da ich die wenigsten Sorten – obwohl ich sie mag – nicht sehr gut vertrage.

„Ein Cheat-Day ist nicht nötig, da ich eigentlich immer alles esse und mir nichts verbiete."

Hast du einen Tipp als Profisportlerin, den du unseren LeserInnen fürs Leben mitgeben kannst?
Mein Tipp ist, auf eine Balance im Leben zu achten. Das fällt mir häufig auch schwer und ich glaube, es geht vielen LeserInnen eventuell ähnlich. Ein Gleichgewicht im Inneren stärkt uns für viele stürmische Turbulenzen, die von außen auf uns einprasseln. Der Sport hilft mir persönlich dabei; er ist ein Werkzeug, um mich besser kennenzulernen, meinen Körper besser zu spüren und ermöglicht mir eine gewisse Ausgeglichenheit. Was ich jedem ans Herz legen kann: öfter mal das Handy zur Seite zu legen, weniger Informationen zu konsumieren und dafür die Laufschuhe anzuziehen oder aufs Mountainbike zu hüpfen und raus in die Natur zu gehen. Häufig pendelt sich dann Vieles von selbst wieder ein und man fühlt sich wohler. Mir persönlich geht es so und ich kann es nur jedem empfehlen.

6 Gründe
warum Triathletin Simone Kumhofer auf OMNi-BiOTiC® vertraut

Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den 6 Gründen warum Triathletin Simone Kumhofer auf OMNi-BiOTiC® vertraut

SOMMER, SONNE, BARFUSSZEIT

DIE NEUN GRÖSSTEN MYTHEN UND IRRTÜMER ÜBER NAGELPILZ

PKA NINA AUER
Dermokosmetikberaterin

Die Saison der offenen Sandalen und geliebten Flip-Flops ist wieder da. Doch leider kann der allseits gefürchtete Nagelpilz jegliche Vorfreude verderben. In der Tat ist er die häufigste Erkrankung der Nägel. Viele Betroffene meiden es, selbst im eigenen Haus barfuß zu laufen. Aber welche Aussagen stimmen und was ist reiner Mythos?

An Nagelpilz leiden etwa sechs bis acht Prozent der Erwachsenen. Obwohl er weit verbreitet ist, gibt es viele Missverständnisse über die Erkrankung. Wir räumen mit den größten Mythen auf:

Mythos 1:
Abdecken mit Nagellack ist in Ordnung
Zunächst scheint es sinnvoll, doch tatsächlich ist es eine schlechte Idee. Denn Nagellack ist eine chemische Schicht, die den Nagel bedeckt und ihn nicht atmen lässt. Somit bekommt der darunter liegende Pilz einen Schirm, der den Nagel zerfrisst. Das gilt allerdings nicht für Speziallacke bzw. -lösungen, die gegen Nagelpilz greifen. Diese sind in der Apotheke erhältlich und werden topisch auf den sauberen, trockenen Nagel aufgetragen. Sie unterstützen bei der Heilung des Pilzes.

Mythos 2:
Den Nagel so kurz wie möglich zurückschneiden
Auch das ist keine gute Idee. Denn schneidet man den Nagel so weit wie möglich zurück, öffnet das das Nagelbett umso mehr für Infektionen.

Mythos 3:
Nagelpilz ist nur im Sommer ein Problem
Der Pilz verschlimmert sich, sobald die Umgebung warm, schwitzig und unsauber ist. Im Winter tragen wir Socken, Strumpfhosen und geschlossene Stiefel. Das heißt, dass es hier tendenziell genauso viele Möglichkeiten für eine warme, schweißtreibende Umgebung für die Füße gibt und damit einen idealen Nährboden für den Nagelpilz bietet. Es ist also keine Abart des Sommers, wenn dieser entsteht.

Mythos 4:
Die Nägel sind verfärbt
Es ist ein Irrglaube, dass sich Nagelpilz stark verfärbt und bröckelig an den Nägeln zeigt. In frühen Stadien kommt es häufig nur zu einer einfachen Verfärbung, die Textur des Nagels verändert sich dabei nicht. Aber wenn man unterschiedliche Farben im Nagel bemerkt, sollte man umgehend einen Spezialisten aufsuchen.

Mythos 5:
Nagelpilz ist unhygienisch
Schlechte Hygiene ist nur eine von vielen Bedingungen, die Nagelpilz zur Entstehung braucht. Leidet man unter Schweißfüßen, ist man schneller auch Träger von Nagelpilz. Aber auch ein Trauma am Nagel ist eine mögliche Ursache hierfür.

Mythos 6:
Nagelpilz verschwindet von allein
Ist sichergestellt, dass es sich um eine Pilzinfektion handelt, braucht man für die weitere Behandlung einen Podologen. Von allein wird die Infektion nämlich nicht verschwinden. Spezielle Hausmittel und rezeptfreie Behandlungsmöglichkeiten werden gegen den Fußpilz eingesetzt.

Mythos 7:
Nagelinfektionen sind nicht ansteckend
Ein Nagelpilz kann sich von Nagel zu Nagel, also auch von Mensch zu Mensch übertragen. Er ist nicht hochansteckend, sollte aber ernst genommen werden. Die Behandlung dauert oft länger, als man erwarten würde.

Mythos 8:
Der Zehennagel muss bei einem Pilz entfernt werden
In seltenen, fortgeschrittenen Fällen muss der Nagel tatsächlich entfernt werden. Doch je früher der Nagelpilz erkannt wird, desto effektiver kann er behandelt und damit der Nagel gerettet werden.

Mythos 9:
Nagelpilz benötigt eine Behandlung mit Antibiotika
Das stimmt in keinem Fall! Ein beliebtes, ganzheitliches Heilmittel ist das Teebaumöl. Es ist ein starkes Antiseptikum, das topisch aufgetragen werden kann. Als Alternative zu rezeptfreien Anti-Pilz-Cremes, wird das Öl direkt auf die betroffenen Nägel aufgetragen. Dafür einen Wattebausch benutzen und den Bereich unter dem Nagel und um den Nagel herum mit reinem Öl oder mit Teebaumöl, welches vorher mit destilliertem Wasser verdünnt wurde, vorsichtig abtupfen. Idealerweise dreimal täglich.

Wichtig! Nur ein Spezialist kann eine Pilzinfektion offiziell bestätigen und Ihnen bewährte Produkte empfehlen oder Medikamente verschreiben.

Die Nr. 1# in Österreich

STARK GEGEN NAGELPILZ*

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Ohne Befall der Nagelmatrix.
basierend auf IQVIA™ Daten MAT 03/21, Verkauf AVP, 06G2 Mittel gegen Nagelpilz
Loceryl® antimykotischer Nagellack. Wirkstoff: Amorolfin. **Anwendungsgebiet:** Arzneimittel zur Behandlung von Pilzerkrankungen der Finger- und Zehennägel. **Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Loceryl® Nagellack können Sie bei Nagelpilz ohne Matrixbeteiligung, insbesondere bei einem Befall von bis zu 80 % einsetzen. Wenn die Nagelwurzel betroffen ist, sollten Sie zusätzlich einen Arzt (z.B. Hautarzt) um Rat fragen.** Galderma Austria GmbH, 1100 Wien.

GALDERMA

Lustlos, in Hinblick auf die Lust?

WEGE RAUS AUS DEM DILEMMA

PKA MARTINA NARNHOFER
Mineralstoffberaterin
nach Dr. Schüßler

Manchmal beginnt im Leben eine Misere, die sich schier unerträglich anfühlt und aus der man nur schwer wieder herausfindet. Es geht um das Thema Lust - und den Frust damit. Denn was tun, wenn man sich rundum wohl mit dem Menschen an seiner Seite fühlt und glücklich ist, aber dennoch keine Lust hat? Ein Leitfaden zum Umgang mit sexueller Frustration.

EIN PROBLEM, DAS VIELE KENNEN

Partnerschaften sind etwas Wundervolles. Die erfolgsversprechenden Zutaten beruhen stets auf Gegenseitigkeit: Liebe, Respekt, Interesse und Lust aufeinander. Was aber, wenn sich letztere still und leise verabschiedet? Wie holt man etwas zurück, dass so viel mit dem Thema Körperlichkeit zu tun hat und so viel mit einem selbst? Über die Jahre tappen viele Paare in diese Falle und finden nur schwer wieder aus diesem Dilemma heraus.

WAS VERSTEHT MAN UNTER INTIMER FRUSTRATION?

Man wird apathisch, ist oftmals verärgert und fühlt sich träge. Es stellt sich eine innere Ruhe ein, die einen aber nachts nicht schlafen lässt. Man denkt nicht wirklich über echte Nähe nach. Wer an sexueller Frustration leidet, hat häufig launische Stimmungen und regt sich viel schneller über unbedeutende Kleinigkeiten auf. Auch wer oft eine Art von Ärger erfährt, dessen Ursache nicht zuzuordnen ist, könnte an sexueller Frustration leiden. Denn viele Menschen neigen dazu, sich über ihre Partner zu ärgern, weil sie ihnen unbewusst die Schuld an ihrer depressiven Geisteshaltung geben, dessen Ursprung sich nicht selten in derer Sexleben wiederfindet.

FESTMAHL ODER HUNGERSNOT?

Wenn Sex zur Pflicht wird, flammt die Lust nicht mehr auf. Genügt es, in Langzeitbeziehungen nur noch freundschaftlich miteinander verbunden zu sein? Will man wegwerfen, was man hat, nur um gegebenenfalls woanders Sex zu haben? Fragen, die zermartern und einen Teil der Lebensqualität beider Partner nehmen. Stellt man fest, dass die Leidenschaft abkühlt, muss man aktiv werden. Nur so kann verhindert werden, dass die Dinge noch schlimmer werden.

Wie aber kommt es zum Libidoverlust?

Die Gründe sind unterschiedlich, betreffen beide Geschlechter aber gleichermaßen:

1. **Schilddrüsenunterfunktion.** Dabei werden zu wenig Schilddrüsenhormone produziert, was den Libidoverlust als Folge hat.
2. **Gefäß- und Herzerkrankungen.** Herzschwäche und Bluthochdruck sind ebenfalls dafür bekannt, die sexuelle Lust zu hemmen.
3. **Schlaganfälle oder Multiple Sklerose.** Sie sind als neurologische Erkrankungen auch oft Ursache des Libidoverlustes, da sie direkt das Nervensystem betreffen.
4. **Diabetes.** Die Patienten verspüren oft weniger Lust. Einerseits, weil sie unter der Erkrankung sehr leiden und andererseits, weil zuckerbedingte Nerven- oder Gefäßschäden auftreten können.
5. **Nierenschwäche.** Diese stört die Bildung von Sexualhormonen und beeinträchtigt damit auch die Lust.
6. **Depressionen.** Hierbei ist das Gefühlsleben bereits sehr stark beeinträchtigt. Das wirkt sich auch auf die sexuelle Lust aus.
7. **Medikamente.** Antidepressiva, die Anti-Baby-Pille, Blutdrucksenker oder entwässernde Medikamente können die Lust dämpfen sowie stark einschränken.

SICH ZEIT FÜREINANDER NEHMEN

Entgegen der landläufigen Meinung, bleibt der Zauber der engen, oft wilden, körperlichen Beziehung zu Beginn nicht dauerhaft erhalten. Sie verändert sich, wie wir uns auch. Doch gerade die Vertrautheit zwischen Langzeitpartnern ist es, die mit positivem Input von beiden zu mehr, aber auch besserem Sex führen kann. Wenn man sich die Zeit nimmt, zu lernen wie der Körper des Partners funktioniert, dann holt man sich einen wichtigen Teil der eigenen Lust zurück. Damit entwickelt man den Mut, auch die eigenen Wünsche zu äußern.

ZU GUTER LETZT: NIEMAND IST SCHULD!

Machen Sie Ihren Partner nicht zum Sündenbock für die Frustration zwischen den Laken. Halten Sie sich vor Augen, dass es viele Dinge gibt, die sie beide lernen müssen, um sich wieder aufeinander einlassen zu können. Werfen Sie die Sorgen über Bord. Unlust ist manchmal einfach Teil des Leben - aber sie kann überwunden werden!

OMNi BiOTiC®

Endlich...
Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:
Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm. Einfach trinken!

€ 2,– GUTSCHEIN

gültig für **OMNi-BiOTiC® FLORA+ plus (28 Stück) bis 30.09.2021, einlösbar in Ihrer Apotheke.** Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken. Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84403

Institut AllergoSan

www.omni-biotic.com

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

WARUM UNS DIE NATUR SO GLÜCKLICH MACHT

Back to Nature

Smartphone, Computer, Tablet – tagtäglich verbringen wir mehrere Stunden damit, auf digitale Monitore zu starren. Dabei verpassen wir, was tatsächlich spektakulär ist: die reale Welt. Wir haben längst vergessen, dass uns die Natur kindlicher, glücklicher und kreativer macht. Studien belegen, dass die Natur unserem Gehirn und Körper helfen kann, gesund zu bleiben. Also tun wir eines: gehen wir raus!

Dass zu viel Konsum nicht glücklich macht, wissen wir spätestens seit der langanhaltenden Pandemie. Übermäßiger Konsum führt dazu, sich unkontrollierbar viele Gedanken zu machen. Diese erzeugen wiederum einige Unklarheiten, welche meist in einem Berg aus Sorgen enden. Was wir aber kontrollieren können ist die Achtsamkeit uns selbst gegenüber, sowie das Mitgefühl und die Empathie für andere. So finden wir zu unserer Energie zurück und bekommen unser Leben wieder ins Gleichgewicht.

MANCHMAL BRAUCHT ES ÜBERWINDUNG

... aber wenn man sich mit dem Rucksack erst einmal in der Natur wiederfindet, kommt das eine Gefühl ganz schnell: Glück. Man wird regelrecht süchtig nach der frischen Luft, den Gerüchen, den Geräuschen und den Bildern, die sich einem bieten. Ja, auch der Körper lässt einen spüren, dass er sich wohlfühlt. Die Anstrengung, aber auch die Weite, die nicht nur die Atmung, sondern auch den Geist klärt. Man fühlt sich geerdet und friedlich.

KINDER BRAUCHEN FRISCHE LUFT

Forscher haben längst herausgefunden, dass wir körperlich und geistig gesünder sind, wenn wir mit der Natur interagieren. Und doch leben wir in einer Gesellschaft, in der die Menschen immer mehr Zeit drinnen und online verbringen.

Besonders Kinder. Rufe nach dem Erhalt von Naturräumen - sowohl in der Stadt als auch in der freien Natur - erhalten so noch mehr Legitimation. Denn es gibt einige wichtige Punkte, die Kindern sowie auch Erwachsenen beim Aufenthalt in der Natur zugutekommen:

1. **Verringerung von Stress**
   Wandern - sowie jede andere körperliche Aktivität - baut Stress ab und vertreibt Ängste. Studien zeigen, dass bereits 10 – 20 Minuten flottes Gehen oder Wandern die Stimmung deutlich verbessern. Die Natur verstärkt diese Wirkung noch.

2. **Natur macht glücklich**
   Die Natur beeinflusst unsere Stimmung aber auch noch auf eine andere Weise. Man verspürt deutlich mehr positive Emotionen, sodass Angstgefühle kaum noch aufkommen können. Aber auch das Gedächtnis arbeitet besser - man grübelt weniger über Unnötiges nach und fängt stattdessen die „Emotionen der Natur" ein, und macht sich diese selbst zunutze.

3. **Erhöhung der Kreativität**
   Die uns umgebende Technologie zieht unsere Aufmerksamkeit magnetisch an. So kommt es schnell zur geistigen Ermüdung, Überforderung und in einigen Fällen auch zu einem Burnout. Ein Aufenthalt in der Natur kann unsere erschöpften Aufmerksamkeits-Schaltkreise im Gehirn regenerieren.
   Das steigert unsere Kreativität. Anstatt also unser Gehirn mit Multitasking zu beschäftigen, sollte das Smartphone öfters beiseite gelegt und in der Natur spazieren gegangen werden. So kann sich der strapazierte, präfrontale Kortex erholen und wir erlangen wieder ein Gefühl des Wohlbefindens.

4. **Die Natur lässt uns lebendig fühlen**
   Draußen zu sein gibt uns Energie und macht uns glücklicher. Es hilft auch dabei, den Alltagsstress abzubauen und gibt uns den Raum, freundlich zu anderen sein zu können.

5. **Naturmaterialien führen uns zurück zu uns selbst**
   Mit dem Aufenthalt in der Natur kommen wir auch mit Naturmaterialien in Kontakt. Wir bringen sie mit in unser Zuhause und schaffen mit ihnen ein inneres Gleichgewicht. Sie wirken sich nachhaltig positiv auf unsere Gedanken aus. Unser Geist und unser inneres Selbst blühen auf und setzen unseren Fokus auf die Emotionen, die den Weg zur Kultivierung von Balance in sich tragen.

MEHR NATUR BITTE!

Diese Punkte sollten uns ermutigen, die Natur mehr in unser Leben einzubinden. Denn sie ist es, die uns erneuert und erlaubt, uns gut zu fühlen, besser zu denken und unser Verständnis für uns selbst und andere zu vertiefen.

LUST AUF NATUR BEKOMMEN?

Bei unserem Rätsel-Gewinnspiel können Sie genau diese gewinnen. Einen Aufenthalt im Familien Natur Resort Moar Gut. Hier werden Geschichten zu Bildern und ob Groß oder Klein, hier wird jeder auf liebevolle Art glücklich gemacht.

FAMILIEN NATUR RESORT MOAR GUT
Moargasse 22 | AT-5611 Großarl
Tel. +43 (0)6414/318
info@moargut.com
moargut.com

Was tun, bei einer über-aktiven Blase?

STARKER DRUCK

MAG. BIRGIT PFEIFER
Mikronährstoffapothekerin

Kennen Sie die Symptome von häufigem Harndrang, nächtlichem Aufwachen zum Wasserlassen oder ungewolltem Urinverlust während des Tages? Wenn der Druck zu stark wird, ist die Blase zu schwach. Ursachen dafür gibt es viele - aber auch gute Möglichkeiten zur Linderung der Symptome.

WAS IST EINE ÜBERAKTIVE BLASE?

Eine überaktive Blase kann erheblichen Stress verursachen und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken. Die Ursachen dafür sind breit gefächert und können auch von einer Kombination von Ursachen herrühren, beispielsweise:

- **Schwache Beckenbodenmuskulatur. Sie führt dazu, dass die Blase aus ihrer normalen Position heraussackt und ausläuft.**
- **Medikamente, Alkohol und Koffein: All diese Produkte können die Nerven abstumpfen, was das Signal an das Gehirn beeinträchtigt. Dies kann zu einem Überlaufen der Blase führen.**
- **Infektion: Eine Harnwegsinfektion kann die Blasennerven reizen und dazu führen, dass die Blase ohne Vorwarnung drückt.**
- **Übermäßiges Gewicht. Es übt zusätzlichen Druck auf die Blase aus.**
- **Nervenschäden. Dabei werden falsche Signale an das Gehirn und die Blase gesendet, sich vorzeitig zu entleeren.**
- **Operationen am Becken oder am Rücken**
- **Bandscheibenvorfall**
- **Parkinson-Krankheit**
- **Multiple Sklerose**
- **Schlaganfall**

GIBT ES BEHANDLUNGEN?

Eine überaktive Blase kommt sehr häufig vor. Mit der Veränderung bestimmter Verhaltensweisen, über Medikamente bis hin zur Nervenstimulation ist sie gut behandelbar. Auch freiverkäufliche Medikamente lindern die Schmerzen.

Änderung des Lebensstils

Gerade in der Ernährung liegt ein wichtiges Element zur Besserung der Symptome. So sollten bestimmte Lebensmittel komplett – oder zumindest reduziert – vom Speiseplan gestrichen werden. Dazu gehören:

- **Tee**
- **Kaffee**
- **Alkohol**
- **Kakao**
- **Koffeinhaltige Erfrischungsgetränke**
- **Zitrussäfte und -früchte**
- **Tomaten und tomatenhaltige Produkte**
- **scharfe und säurehaltige Lebensmittel und Getränke**
- **Lebensmittel und Getränke, die künstliche Süßstoffe enthalten**

Gut ist hingegen die Erhöhung der Aufnahme von Ballaststoffen. Diese finden sich in Bohnen, Nudeln, Haferflocken, Kleie, Vollkornbrot sowie in frischem Obst und Gemüse wieder. Schnelle Linderung schafft auch die Preiselbeere. Ihre Inhaltsstoffe verhindern das Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut. Die Ausbreitung von Keimen in der Blase wird damit stark eingeschränkt und der Blaseninfekt heilt schneller aus. Aber auch viel Bewegung und ein Normalgewicht helfen der Blase bei der Gesundung.

REIZFREIES TRINKEN

Menschen mit Blasenbeschwerden vermeiden es häufig zu trinken, um weniger urinieren zu müssen. Aber gerade diese selbstauferlegte Dehydration führt zu einem hochkonzentrierten Urin, welcher wiederum die Blase reizt und schließlich zu noch häufigerem Wasserlassen führt. Besser ist es, immer zu trinken, wenn man Durst hat. Nur vor dem Schlafengehen sollte die Trinkmenge eingeschränkt werden.

BLASENTRAINING

Die Muskeln einer überaktiven Blase können trainiert werden, damit sie den Urin besser halten können. Um mit dem Blasentraining zu beginnen, sollte das aktuelle Intervall der Entleerung beibehalten werden. Im ersten Schritt wird ein paar Minuten länger gewartet, bevor man zur Toilette geht. Erhöhen Sie mit der Zeit langsam das Intervall zwischen den Urinierungen. Wenn der Druck zwischen den Entleerungsintervallen zu groß wird, setzen Sie sich sofort in eine bequeme Position, atmen Sie langsam tief ein und aus und versuchen Sie, eine Entspannungstechnik anzuwenden, bis der Harndrang nachlässt. Erst danach gehen Sie auf die Toilette. Der Schlüssel zum Blasentraining liegt darin, die Fähigkeit zu entwickeln, den Harndrang zu kontrollieren. Dazu braucht es aber viel Geduld. Ein komplettes, erfolgreiches Blasentraining braucht circa sechs bis acht Wochen.

Was tun, wenn der Druck zu groß wird?

Es gibt eine gute Strategie, gegen den plötzlichen Drang anzugehen:

1. **Bleiben Sie ganz ruhig. Wenn Sie ruhig sind, ist es leichter, Ihren Drang zu kontrollieren.**
2. **Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln mehrmals schnell an. Entspannen Sie sich zwischen diesen Anspannungen nicht vollständig.**
3. **Atmen Sie ein paar Mal tief durch, um sich zu entspannen und Ihre Anspannung loszuwerden.**
4. **Konzentrieren Sie sich darauf, den Drang zu unterdrücken.**
5. **Warten Sie, bis der Drang nachlässt.**
6. **Gehen Sie in einem normalen Tempo zur Toilette. Hetzen Sie nicht!**
7. **Drücken Sie Ihre Beckenbodenmuskeln während des Gehens weiterhin zügig zusammen.**

Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Gut für Blase und Immunsystem.

Ihre Blase mag es am liebsten schön warm.
Ein Auskühlen des Unterleibs oder eine allgemeine Abwehrschwäche erhöht die Gefahr für eine Blasenentzündung.

Frauen, die wiederholt von dem lästigen Leiden betroffen sind, sollten vorbeugen und ihr Immunsystem stärken, z. B. mit Alpinamed® Preiselbeer Granulat.

Alpinamed® Preiselbeer-Granulat

- Preiselbeeren aus 100 % kontrollierter Wildsammlung nördliches Europa
- Hochdosiert: 2.500 mg Preiselbeertrockenextrakt (entsprechend 225 mg PAC), 30 mg Vitamin C und 100 mg Magnesium pro Sachet
- Keine unnötig zugesetzten Zuckerarten
- Für Kinder und Schwangere geeignet
- Unterstützt eine ausreichende Trinkmenge und ist ideal für die Langzeitanwendung

Nahrungsergänzungsmittel

Erhältlich in der Apotheke.

GGK.ALP.RRB.210501

Gebro Pharma GmbH, Österreich **www.alpinamed.at**

WENN DAS MEER IM OHR RAUSCHT

OHRENENTZÜNDUNGEN IM SOMMER!

MAG. KATRIN FUCHS

Sommerzeit ist Spaßzeit! Poolpartys, Abende am See und Strandurlaube. Nichts ist derzeit heißer herbeigesehnt, als ein Urlaub, wie wir ihn in Erinnerung haben. Mit dem Sprung ins kühle Nass - wenn, ja wenn da nur nicht diese lästigen Ohrenschmerzen im Anschluss wären.

URSACHENFORSCHUNG

Das Trommelfell hat unzählige Nerven, sodass es ein sehr hohes Schmerzzentrum sein kann. Gehen Ohrenschmerzen mit Allergien oder einer Erkältung einher, könnte eine Ohrinfektion der Übeltäter sein. Denn die Ursachen von sogenannten „Schwimmerohren" und echten Ohrinfektionen sind unterschiedlich. Und damit auch die Behandlungen. Eine Fehldiagnose kann dazu führen, dass man länger als nötig unter den Schmerzen zu leiden hat.

DAS SCHWIMMERROHR

Es tritt auf, wenn Wasser in offenen Gewässern oder im Schwimmbad in den Gehörgang gelangt. Die im Wasser enthaltenen Bakterien können unterschiedlichste Infektionen hervorrufen, wie beispielsweise eine Pilzinfektion.

DIE OHRINFEKTION

Sie wird hingegen durch eine innere Entzündung verursacht, welche ihrerseits durch eine Erkältung oder Allergie hervorgerufen wird. Dabei verstopft sich die Eustachische Röhre des Mittelohrs oder schwillt an. Die natürlich vorkommende Flüssigkeit im Ohr wird hinter dem Trommelfell eingeschlossen und es kommt zu einer Infektion.

WORAN ERKENNT MAN DIE RICHTIGE URSACHE?

Generell gilt, dass Schmerzen, die mit dem Schwimmerohr verbunden sind, stärker an der Außenseite des Ohrs empfunden werden. Der Patient spürt zunehmend den Schmerz, wenn er die Außenseite des Ohrs berührt und neigt eher dazu, an der Ohrmuschel zu ziehen oder sie zu berühren. Bei einer Ohrinfektion spürt man eher „innere" Schmerzen. Auch ein Hörverlust ist, aufgrund der Nähe der Infektion zum Trommelfell, häufiger. Hat man das Gefühl, dass das Trommelfell geplatzt sein könnte, man sich extrem schwindlig fühlt, man ein sehr lautes Klingeln hört und starke Schmerzen verspürt, steckt eher eine Infektion dahinter, welche von einem HNO-Arzt abgeklärt werden sollte. Rötungen und Schwellungen sind aber bei beiden Ohrproblemen zu beobachten. Kommt jedoch Fieber hinzu, muss man von einer Ohrinfektion ausgehen.

DIE RICHTIGE BEHANDLUNG DES SCHWIMMERROHRS

Das Schwimmerohr kann mit rezeptfreien Ohrentropfen behandelt werden. Leichte Schmerzmittel helfen bei der Behandlung ebenso, wie das Auflegen einer warmen, feuchten Kompresse auf das Ohr. Sollten die Schmerzen aber zu stark werden, ist ein Besuch beim Arzt erforderlich. Er verabreicht in den meisten Fällen antibiotische Ohrentropfen. Denn häufig hat sich die Infektion bereits auf das umliegende Gewebe ausgebreitet.

WAS TUN BEI EINER OHRINFEKTION?

Sie kann nicht mit Ohrentropfen behandelt werden. Orale Medikamente sind notwendig, um das zugrundeliegende Problem zu behandeln. Je nachdem, wie früh die Infektion erkannt wird, kann auch ein Nasenspray ansprechen. Je nach Hartnäckigkeit der Infektion, kann aber auch ein verschreibungspflichtiges Antibiotikum vom Arzt notwendig sein.

VORBEUGUNG

Die Wahrscheinlichkeit, eine Ohrinfektion zu erleiden, steigt, wenn der Gehörgang eng ist oder eine bestimmte Neigung hat oder viel Cerumen (Ohrenschmalz) produziert wird. Wer zum Schwimmerohr neigt, sollte deswegen beim Schwimmen Ohrstöpsel verwenden. Diese können in den meisten Apotheken erworben werden. Wenn Sie aber mit Ohrenschmerzen zu kämpfen haben, die nicht verschwinden, sollten Sie Ihren Haus- oder HNO-Arzt um Hilfe bitten. Gehen Sie gemeinsam die Symptome und möglichen Ursachen durch, um den richtigen Weg zur Linderung zu finden.

easyear®
7g Ohrentropfen

Bei Ohrenschmerzen und Ohrenentzündungen

0,5 %ige Lösung von Lidocainhydrochlorid in Glycerin (wasserfrei)

- Lindert Schmerzen und Juckreiz im äußeren Ohr
- Unterstützt bei der Heilung von Ohrenentzündungen

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

www.easyear.at

easypharm
a NEURAXPHARM company

EA146ear/0521

8 VERRÜCKTE DINGE, DIE IM SCHLAF PASSIEREN KÖNNEN

Parasomnie

Manchmal träumen wir nicht nur eigenartige Sachen, sondern stellen auch ungewöhnliche Dinge während des Schlafens an. "Parasomnie" ist der Sammelbegriff für diese Verhaltensweisen.

PKA SANDRA GLÖSSL

Fast jeder von uns hat schon einmal eine Episode von Parasomnie gesehen, selbst erlebt oder zumindest Geschichten darüber gehört. Auch Hollywood bedient sich gern als eigenes Genre der Parasomnie – meist in Form von Horrorfilmen. Was aber genau bedeutet der Begriff?

WAS IST PARASOMNIE?

Es sind Arten von Störungen, die kurz vor dem Einschlafen, während des Schlafens oder beim Aufwachen vorkommen können. Zu diesen ungewöhnlichen Verhaltensweisen gehören:

1. **Albtraumstörungen**
Das sind lebhafte Träume die Angst, Schrecken und Beklemmungen auslösen können. Die Albtraumstörung ist ein häufiger Bestandteil der Posttraumatischen Belastungsstörung.

2. **Nachtangst**
Sie wird auch Schlafangst genannt, ist Albträumen sehr ähnlich und tritt normalerweise während des Tiefschlafs auf. Man wacht plötzlich auf und fühlt sich danach verängstigt und verwirrt.

Sie können nicht sprechen und reagieren nicht auf Stimmen. Menschen, die unter Nachtangst leiden, schreien oft im Schlaf.

3. **Schlafwandeln**
Man bewegt sich während des Schlafens und sieht dabei wach aus. Es ist nicht gefährlich, einen Schlafwandler zu wecken, aber diese könnten verwirrt sein, wenn sie aufwachen.

4. **Schlaf-Sprechen**
Diese Schlaf-Wach-Übergangsstörung ist normalerweise nicht gefährlich, kann aber den Bettpartner oder Familienmitglieder stören.

5. **Nächtliche Wadenkrämpfe**
Das sind plötzliche, unkontrollierte Muskelkontraktionen in Ruhe. Das krampfartige Gefühl kann von einigen Sekunden bis zu zehn Minuten andauern.

6. **Schlaflähmung**
Dabei kann man sich weder beim Einschlafen noch beim Aufwachen bewegen. Die Lähmung kann teilweise oder vollständig sein.

7. **Zähneknirschen**
Man spricht davon, wenn im Schlaf stark mit den Zähnen geknirscht wird. Diese Schlafstörung kann zu Zahnproblemen führen.

8. **Schlafbezogene Essstörung**
Das sind Episoden von dysfunktionalem Essen. Hier essen die Menschen im Schlaf oft ungewöhnliche Lebensmittel wie rohes Fleisch oder Backmischungen.

Wenn sie aufwachen, erinnern sie sich nur an Bruchstücke oder an gar nichts.

GIBT ES HILFE GEGEN PARASOMNIEN?

Gerade bei Kindern und Jugendlichen treten diese Schlafstörungen besonders häufig auf. Sie sind aber, in den meisten Fällen, harmlos und verschwinden mit der Zeit ganz von allein. Bei Erwachsenen sollte vermeintlich harmloses Schlafwandeln abgeklärt werden. Denn Parasomnien können auch Symptome von Krankheiten sein. So kann eine solche Störung auch an einem erhöhten Stresslevel liegen.

SOMMERGRIPPEN-ALARM

Heiß-kalt erwischt

MAG. AARON SALLEGGER

Es gibt keine Garantie, nicht zu erkranken. Aber die gängigsten Empfehlungen lauten: gesunde Ernährung, gute Hygiene und Desinfektion häufig genutzter Oberflächen. Die helfen in den meisten Fällen, eine Ansteckung zu vermeiden. Achten Sie zudem auf genügend Schlaf und Bewegung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Sie können Ihnen Tipps geben, damit Sie das ganze Jahr über gesund bleiben.

Es ist Mitte Juni und dennoch fühlt es sich an wie eine Grippe? Auch im Sommer kennt man es - grippeähnliche Symptome machen einem das Leben schwer. Denn, wacht man in Zeiten wie diesen mit Fieber, Halsschmerzen und Gliederschmerzen auf, ist der erste Gedanke meist ein sehr beklemmender: Könnte es das Coronavirus sein?

Normalerweise tritt die klassische Grippe im Oktober auf und erreicht seinen Höhepunkt in den Wintermonaten Dezember, Januar oder Februar. Das liegt vor allem daran, dass bei niedriger Luftfeuchtigkeit und Temperatur Influenzaviren effektiver übertragen werden.

SOMMERSCHNUPFEN

Die Grippestämme, die jedes Jahr im Umlauf sind, verschwinden aber nicht zwischen Juni und September. Auch wenn nur sehr wenige Menschen an der Sommergrippe erkranken, die Symptome sind nicht schön und Patienten gehören ins Bett. In den meisten Fällen können die leichten bis mittelschweren Atemwegsinfektionen sicher zu Hause mit viel Ruhe und Flüssigkeit behandelt werden.

UND WENN ES KEIN SOMMERSCHNUPFEN IST?

Grippeähnliche Symptome werden heute schnell mit Covid-19 in Verbindung gebracht. Aber sie können auch das Ergebnis einer anderen Art von Virus sein.
Im Sommer zirkulieren so einige davon, wie:

1. **Enterovirus:** Er ist das Gegenstück zum winterlichen Rhinovirus und liebt das warme Wetter.
2. **Parainfluenza:** Eine mildere Atemwegserkrankung, die sich gerne von Frühling bis Herbst ausbreitet. Manchmal führt sie zu Folgeerkrankungen wie Pseudo Krupp bei kleinen Kindern.
3. **Adenovirus:** Es breitet sich im Frühjahr und Winter verstärkt aus und verursacht eine Vielzahl von Erkältungssymptomen, insbesondere solche, welche die Atemwege reizen.
4. **Borreliose:** In einigen Fällen wurde die Lyme-Borreliose fälschlicherweise für eine Sommergrippe gehalten. Wenn Sie einen Zeckenbiss hatten, sollten Sie bei grippeähnlichen Beschwerden sofort den Arzt aufsuchen.

SYMPTOME DER SOMMERGRIPPE

Die häufigsten Symptome, die mit jeder Sommerkrankheit verbunden sind:

- **Fieber**
- **Halsschmerzen**
- **Husten**
- **Gliederschmerzen**
- **Kopfschmerzen**
- **Verstopfung**
- **Müdigkeit**

Halsschmerzen?
easyangin®
Der einzigartige Kombi-Effekt
• antiseptisch und schmerzstillend
• ohne NSAR und Antibiotikum
• zur Besserung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum
• einfach in der Handhabung (ab 6 Jahren/10x täglich)
• zuckerfrei

www.easyangin.at Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!
easypharm a NEURAXPHARM company
EA147ang/0521

ENERGY BOOSTER FÜR DEN SOMMER

Tipps zur Steigerung Ihrer Energie

MAG. JOHANNA PRENNER
Zertifizierte Fachberaterin für Darmgesundheit

Die Sommermonate stehen endlich in den Startlöchern und unsere Vorfreude darauf ist kaum auszuhalten. Doch so sehr wir uns auf den Sommer auch freuen, so kräftezehrend kann er für unseren Körper werden. Denn häufig denken wir nicht daran, trotz der steigenden Temperaturen, genügend zu trinken. Die Folge sind häufig Erschöpfungszustände. Aber das kann man leicht ändern!

DEHYDRIERUNG FÜHRT ZU VERMINDERTER ENERGIE

Wasser ist wie ein kleines Allheilmittel. Es löscht den Durst und hält dabei unser Energielevel aufrecht. Ohne genügend Wasser werden wichtige Stoffwechselprozesse im Körper beeinträchtigt, die zu Müdigkeit und Kopfschmerzen führen. Der Schlüssel zur Vorbeugung ist, Wasser zu trinken, bevor man Durst verspürt. Denn hat man den Drang zum Trinken erst einmal, ist das schon ein deutliches Zeichen dafür, dass der Körper erschöpft ist. Am besten jede Stunde acht bis zehn Schlucke trinken.

WASSER SPÜLT GIFTSTOFFE AUS

Unser Verdauungssystem besteht, bildlich gesprochen, aus vielen internen Rohrleitungen. Ist nicht genügend Schmiermittel, in Form von Wasser, darin enthalten, verstopfen die Rohre. Man fühlt sich aufgebläht und träge. Wasser hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren, indem es diese durch den Magen-Darm-Trakt und die Harnwege spült. So kann auch die Energie wieder fließen.

KLEINERE MAHLZEITEN ANSTATT GRÖSSERE

Üppige Mahlzeiten führen oft zu einem Trägheitsgefühl, da man zu viel auf einmal aufnimmt und dadurch das Verdauungssystem überfordert. Stattdessen lieber kleinere, über den Tag verteilte, Portionen einnehmen. Das hält den Energiepegel oben.

Mehr Energie durch natürliche Körperreinigung
Der schnellste Weg zu neuer Energie geht über Detox. Dabei werden Giftstoffe ausgeschieden, die das eigene System praktisch auf Anfang setzen. Darüber hinaus wird auch das Energieniveau wiederhergestellt. Fermentierte Lebensmittel sind eine natürliche Quelle von Probiotika, die die Darmreinigung und damit die Gesundheit fördern. Zudem wird auch das Immunsystem gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

BESONDERS VIEL PROBIOTIKA ENTHALTEN:

- **Joghurt**
- **Kefir**
- **Kimchi**
- **Sauerkraut**
- **Essiggurken**
- **Miso-Kombucha**
- **Apfelessig**
- **bestimmte Käsesorten**

DETOX-SÄFTE

Im Sommer greifen wir alle gern zu gesüßten Getränken. Doch auch wenn sie erfrischen, erhöhen gerade kohlensäurehaltige Getränke das Level an Giftstoffen im Körper. Am Ende fühlen wir uns träge und energielos. Eine gute Möglichkeit aus dieser Situation auszubrechen, ist das Trinken von Detox-Säften.

Rezepte für leckere Detox-Säfte

Ingwer & Rote Rüben Saft

- 1 ganze Rübe entsaften
- 1,5 Tassen Ananas- und einen Birnensaft (beide fördern die Verdauung) hinzufügen
- ein kleines Stück geschälten Ingwer entsaften und zugeben

Karotten-Ingwer-Saft

- 3 große Karotten und 1 kleines Stück geschälten Ingwer entsaften und mit einem halben Glas Orangensaft vermengen
- Karotten sind reich an Beta-Carotin und Vitaminen, während Orangen ein Speicher für Vitamin A und C sind
- der Saft ist auch gut für Haare und Nägel!

Dill-Saft

- 1 Bund frischer Dill - dieser ist reich an Vitamin A und C
- 4 ganze Karotten
- 1 Zitrone
- 1 Apfel
- alle Zutaten entsaften und mischen. Ein Getränk voller Gesundheit!

Kaffee ist nicht immer ein Energiespender

Wer greift morgens nicht zu einer frischen Tasse Kaffee, um wach zu werden? Laut aktuellen Studien aber, senkt die morgendliche Einnahme von Koffein das Energieniveau. Deshalb nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser trinken. Das sorgt für einen ordentlichen Energieschub. Tipp: Wer gerne Geschmack möchte, sollte frische Zitronenscheiben zugeben.

Tägliche Vitamine

Gerade B-Vitamine sind an der Energieproduktion beteiligt. Über ein Multivitaminpräparat kann man sicherstellen, genügend davon aufzunehmen. Auch Coenzym Q10 verbessert die Energieproduktion und reduziert oxidativen Stress.

APOTHEKEN TIPP

FÜR DEN ZELLSCHUTZ

Das fettlösliche Antioxidans Coenzym Q10 unterstützt, zusammen mit Piperin und den biologisch aktiven Naturstoffen aus dem chinesischen Raupenpilz (natürlich reich an Proteinen, Polysacchariden, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Nukleosiden, Steroiden und Cordycepin), die Entgiftung des Organismus, schützt die Zellen vor freien Radikalen und steigert die körpereigene Stoffwechselfunktion.

COENZYM Q10, 60 KAPSELN
vegan - laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei

„Unser top ausgebildetes Team berät Sie gerne in allen Gesundheitsfragen!

Was sind unsere Schwerpunkte? Neben der Arzneimittelberatung haben wir uns auf Naturheilmittel, Mikronährstoffe, Darmgesundheit und Kosmetik spezialisiert.

Unsere Spezial-fortbildungen sind:

DARMGESUNDHEIT

MIKRONÄHRSTOFFAPOTHEKERIN

MIKRONÄHRSTOFFCOACH

BACHBLÜTENBERATERIN

Der Name Bachblüten geht auf einen englischen Arzt namens Dr. Edward Bach zurück. In der herkömmlichen Medizin an seine Grenzen gestoßen, befasste er sich mit der Wirkung von hochverdünnten Blütenessenzen und kam zu erstaunlichen Erfolgen. Den Siegeszug trat diese Therapie in den letzten 20 Jahren an. Auch unsere Apotheke genießt mittlerweile einen hervorragenden Ruf in der individuellen Anwendung dieser Therapie. Sie ist gleichermaßen für Mensch und Tier anwendbar, alleine oder ergänzend zu ärztlichen Therapien.

HOMÖOPATHIE

Die homöopathische Therapie existiert seit über 200 Jahren. Sie wird mittlerweile weltweit von eigens ausgebildeten ÄrztInnen praktiziert.

Auch in unsere Apotheke spielt sie eine große Rolle. Ein breites Sortiment an Einzel-und Komplexmitteln steht zur Verfügung. Sie bewährt sich für Mensch und Tier gleichermaßen. Es ist erstaunlich, was die Homöopathie alles leisten kann.

MINERALSTOFFBERATERIN

nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse
Ihr Antlitz verrät viel über den Mangel an Mineralsalzen

Der geschulte und erfahrene Blick in Ihr Antlitz lässt Rückschlüsse zu, was Ihrem Organismus im Moment fehlt. Schüßler Mineralsalze helfen, diesen Mangel zu verringern und so Ihre Gesundheit zu erhalten sowie Störungen zu mildern und zu beheben.

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN

In den letzten Jahrzehnten wurde viel von diesem alten Wissen wieder aus der Schublade geholt, Namen wie Hildegard von Bingen, Paracelsus und Kneipp sind heute jedem ein Begriff. In vielen Lebenslagen greifen wir gerne auf pflanzliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel zurück, deren Wirkung alleine auf Erfahrung und Weitergabe dieser beruht. Ob es sich nun um einen Tee handelt oder der pflanzliche Extrakt in Tropfenform oder Kapseln verarbeitet ist, ist meist einerlei, wesentlich ist, dass es sich um geprüfte Qualität handelt, der ich als Kunde zu hundert Prozent vertrauen kann. Die verschiedenen Muttertinkturen und Mazerate der Firma Phytopharma eignen sich hervorragend als Ergänzung oder zur alleinigen Anwendung bei unterschiedlichen körperlichen Zuständen. Ihre sanfte Wirkung und ihr geringes Nebenwirkungspotential wird von den Kunden sehr geschätzt.

DERMOKOSMETIKBERATERIN

MYKOMOLEKULARE FACHBERATERIN (VITALPILZE)

FITNESSCOACH

APOTHEKEN TIPP

FÜR STARKE KNOCHEN UND SAUBERE BLUTGEFÄSSE

Vitamin K ist vor allem bekannt für seine Funktion im Rahmen der Blutgerinnung. Es spielt aber, wie Vitamin D, auch eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Vitamin K2 (Menachinon-7) ist im Körper besonders lang wirksam. Es unterstützt gemeinsam mit Vitamin D den Einbau von Kalzium ins Knochengewebe und hemmt den Knochenabbau. Forschungen der letzten Jahre haben darüber hinaus gezeigt, dass Vitamin K2 die Blutgefäße schützen kann und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems leistet.

VITAMIN D3 + K2, 60 KAPSELN
laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei

GUTSCHEIN

€ 2,- Rabatt

Jogland Herz-Kreislauf+

Gutschein gültig bis 30.09.2021. Ausschließlich in der Augustinus Apotheke einlösbar. Keine Barablöse möglich.

HUNDSTAGE

Das wird mir alles zu heiß!

PKA NICOLE ZISSER
Mikronährstoffcoach

Körper sind grundverschieden. Schwitzen hat häufig nichts mit dem Fitness-Grad einer Person zu tun, sondern völlig andere Ursachen.

ZWEI GRUPPEN VON VITAMINEN

Vitamine werden entweder als wasser- oder als fettlöslich klassifiziert. Unter wasserlösliche Vitamine versteht man jene des B-Komplexes sowie Vitamin C. Unser Körper speichert aber nur geringe Mengen davon und kann diese auch nicht langfristig aufbewahren. Nehmen wir einmalig zu viele dieser Vitamine auf, werden sie über den Urin wieder ausgeschieden. Darum ist eine regelmäßige Einnahme umso wichtiger. Mit Ausnahme von Vitamin K, werden nur fettlösliche Vitamine in größeren Mengen vom Körper gespeichert. Deswegen ist es gerade bei übermäßigem Schwitzen wichtig, den eigenen Mineralstoff-Haushalt im Auge zu behalten. Denn mit dem Schweiß verlieren wir auch wichtige Elektrolyte wie Kalium und Natrium. Diese sind aber essentiell, um den Salz-Wasser-Haushalt in Balance zu halten und damit auch für die Regulierung der Körpertemperatur.

Die zehn häufigsten Ursachen, die uns zum Schwitzen bringen

Wie aber kommt es zum übermäßigen Schwitzen?

Normalerweise halten unser Hypothalamus und das autonome Nervensystem den Körper auf Normaltemperatur. Hitzestress hingegen ist der Zustand, wenn die eigene Temperatur ansteigt. Ausgelöst wird er durch viele verschiedene Ursachen:

1. **Stress oder Angstzustände.** Fühlt man sich ungewöhnlich heiß und verschwitzt, kann das ein Zeichen für Angst oder erhöhten Stress sein. Der Körper reagiert stetig auf emotionalen Stress.
2. **Schilddrüse.** Eine Schilddrüsenüberfunktion bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Das kann mitunter zu einem Hitzegefühl und übermäßigem Schwitzen führen.
3. **Nebenwirkungen von Medikamenten.** Auch einige Medikamente können übermäßige Hitze und Schwitzen verursachen. Um sicherzugehen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat, ob die Medikamente, die Sie einnehmen, die Ursache des Problems sein könnten.
4. **Essen und Trinken.** Scharfe Lebensmittel enthalten in der Regel Capsaicin, eine natürliche Chemikalie, welches aber die Körpertemperatur erhöht und den Körper zum Schwitzen bringt.
5. **Anhidrose.** Regelmäßige Überhitzung ohne Schweißausbruch kann auf eine Anhidrose hindeuten. Suchen Sie in diesem Fall Ihren Arzt auf, um die genaue Ursache des Problems abzuklären.
6. **Fibromyalgie.** Sie ist eine weit verbreitete Schmerzkrankheit. Menschen mit dieser Krankheit neigen zu einer erhöhten Temperaturempfindlichkeit, sowohl bei Hitze als auch bei Kälte.
7. **Diabetes.** Sowohl Menschen mit Typ-1- als auch mit Typ-2-Diabetes reagieren empfindlicher auf Hitze als andere.
8. **Alter.** Ab einem Alter von etwa 65 Jahren passt sich der Körper nicht mehr so schnell an Temperaturveränderungen an wie früher.
9. **Menopause.** Hitzewallungen sind das häufigste Symptom der Wechseljahre.
10. **PMS.** Diese Ansammlung von Stimmungsschwankungen, rund um die Periode der Frau, hat auch zur Folge, dass der Östrogenabfall in dieser Zeit zu einem Symptom führt, das eher mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht wird: Hitzewallungen. PMS-bedingte Hitzewallungen zeigen sich meist in der Woche vor der Periode.

Tipps zur schnellen Senkung der Körpertemperatur

Wasser trinken bewirkt wahre Wunder. Aber auch andere Mittel sind einfach und effektiv, um die Hitze zu besiegen.

- Kaltes Fußbad. Dazu einfach kaltes Wasser und Eiswürfel in einen Eimer geben. Die Füße darin bis zu 20 Minuten einweichen lassen. Ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl sorgen für einen zusätzlichen Kühleffekt.
- Einnahme von Mikronährstoffpräparaten. Natrium, Calium, Calcium und Magnesium helfen dem Körper dabei, den Wärmehaushalt natürlich zu regulieren.
- Spezielle Deodorants. Erhältlich sind sie in Apotheken. Sie schützen bei Hitzestress zuverlässig vor Achselnässe und Körpergeruch.
- Aloe Vera. Auf der Haut aufgetragen, erzielt das Gel einen kühlenden Effekt.

Nehmen Sie Hitzewallungen ernst

Hitzestress kann unbehandelt zu Hitzeerschöpfung oder Hitzschlag führen. Suchen Sie unbedingt Hilfe, wenn Sie extreme Beschwerden haben, die nicht nachlassen.

APOTHEKEN TIPP

FÜR EINE AUSGEWOGENE MAGNESIUM-VERSORGUNG

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

MAGNESIUM +, 60 KAPSELN
vegan – laktosefrei – fruktosefrei – glutenfrei

ARZNEIPFLANZEN SERIE

PRUNUS ARMENIACA (ROSACEAE)

Marillenbaum

Marillenfrüchte sind nahrhaft, reinigend und leicht abführend. Kleine Mengen der Fruchtkerne werden in China traditionell bei Husten, Asthma und Keuchen sowie übermäßiger Schleimbildung und Verstopfung verschrieben. Die Kerne liefern auch ein fettes Öl, das dem Mandelöl ähnelt und häufig in der Kosmetik eingesetzt wird.

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

Rezept-Tipp

HIRSE-MARILLEN-AUFLAUF

ZUTATEN

für eine Kastenform 11x9 cm
(4 Personen):

400 ml Wasser
Eine Prise Salz
½ TL Zimt
120 g Hirse
50 g Haferflocken
Saft einer halben Zitrone
2 Eier
100 ml Buttermilch (vegan: 100 ml Hirse Drink)
1 Prise Bourbon Vanille
ca. 12 Marillen
2 EL Erdnussmus
2 EL Mandeln
2 EL Paranüsse
Honig zum Beträufeln
Minze für die Deko

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Servierfertig: 40 Minuten

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Wasser mit Salz und Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut waschen. Sobald das Wasser im Topf kocht Hirse und Haferflocken in das kochende Wasser geben, kurz aufkochen lassen und anschließend beides für ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit Marillen waschen, entkernen und halbieren. Hirse-Haferflockenmischung etwas abkühlen lassen und anschließend Zitronensaft, Eier, Buttermilch und Bourbon Vanille untermischen. Alles gut vermengen und in eine 11x9 cm backofenfeste Form geben.

3. Marillen gleichmäßig auf der Hirse-Mischung verteilen und mit Honig beträufeln. Nun das Ganze in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 - 25 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit Mandeln und Paranüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Hirse-Auflauf aus dem Ofen nehmen und erneut mit Honig beträufeln. Erdnussmus darüber träufeln, Nüsse darüber streuen und das Ganze mit Minze garniert servieren.

Glutenfrei bei Verwendung von zertifiziert glutenfreien Haferflocken (ansonsten kann man auch Hirse- oder Reisflocken verwenden)

Vegan: pflanzliche Milch wie Hirse Drink verwenden

Rezept:
© Eva Fischer | www.foodtastic.at
Sie finden dieses Rezept super und wollen mehr?
Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu Evas herrlichem Foodblog.

Folgen Sie Eva:

Instagram @itsfoodtastic
Facebook @foodtastic.at

Gehirn-Jogging

RÄTSELN & GEWINNEN

1. PREIS*

Gutschein über

1 Übernachtung im Familien-Natur-Resort Moar Gut für eine Familie mit 2 Erwachsene und 2 Kindern inkl. aller Moar Gut Leistungen | www.moargut.com

Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Augustinus“ bis 01.09.2021 per E-Mail an raetsel@camucamu.media senden und gewinnen! Viel Glück

2. & 3. PREIS**
je ein Glas Coenzym Q10
unserer Hausmarke

Infos auf Seite 33

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

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

Unsere Sommeraktionen

Jul.

EASYEAR® OHRENTROPFEN

-2€

Aug.

ALPINAMED® PREISELBEER-GRANULAT

-2€

Sep.

OLEOVITAL® CETILAR®

-2€

ENTWICKELT, UM SIE ZU BEWEGEN!

OLEOVITAL® CETILAR® -
CREME FÜR GELENKE, MUSKELN UND SEHNEN

Einzigartige, patentierte Formel mit cetylierten Fettsäuren

> ideal bei Sportverletzungen und arthritischen Erkrankungen

- Rasche Schmerzlinderung
- Unterstützt die Beweglichkeit
- Verbessert die Gelenkfunktion

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

Entgeltliche Einschaltung

ERHÄLTLICH IN IHRER

Augustinus Apotheke

A-8250 Vorau 425 |Tel: +43 3337 4150
E-Mail: info@augustinus-apotheke.at