Apotheke St. Martin

SOMMER 02 2023

g'sund

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

DAS MIKROBIOM DER HAUT

SCHUTZSCHILD AUS MIKROORGANISMEN

DAS LEISURE-SICKNESS-SYNDROME

KRANK, SOBALD DER URLAUB BEGINNT

GRATIS

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

OH(R) WEH!

OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist da und wir können es kaum erwarten, uns von den warmen Sonnenstrahlen verwöhnen zu lassen. Endlich das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit genießen. Die Tage sind länger, die Nächte kürzer und wir haben mehr Zeit, um uns draußen zu bewegen und die Natur zu genießen.

Wer liebt es im Sommer nicht, sich mit einem guten Buch in der Hand an den See, auf den Balkon oder in den Garten zu legen, sich in andere Welten entführen zu lassen und im Lesevergnügen zu versinken. Und weil es dabei in der Sonne auch gern mal etwas zu heiß wird, empfehlen wir Kräuter. Sie helfen auf natürliche Weise dabei, sich abzukühlen und sorgen gleichzeitig für duftende Erfrischung.

Der Sommer bietet auch weitere Aktivitäten, die wir nur in dieser Jahreszeit genießen können. So lohnt es sich für den Abend mit Freunden und Familie neue Rezepte auszuprobieren. Und während wir den Geschmack dieses Sommers noch auf der Zunge tragen, packen wir schon unsere Koffer und freuen uns auf den Urlaub.

Genießen Sie diese Jahreszeit in vollen Zügen und laden Sie Ihre Akkus wieder auf! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wundervollen und gesunden Sommer!

Besuchen Sie uns doch auch online auf unserer neu gestalteten Website unter: www.sanktmartinapotheke.at

Herzlichst, Ihr Dr. Linder und das Team der St. Martin Apotheke

FAQ

Ihre Fragen
Unsere Antworten

Durch die große Hitze habe ich unter der linken Brust einen Ausschlag bekommen. Es sind rote, runde Erhebungen. Sie jucken sehr stark, was kann ich tun?

Es hat sich ein Pilz auf der Haut gebildet. Hier helfen weder kaltes Wasser noch eine Zinksalbe. Auch tägliche Duschen bringen keine Linderung. Antimykotische Cremes enthalten Wirkstoffe wie Clotrimazol, Miconazol oder Ketoconazol und sind wirksam gegen Pilzinfektionen. Sie können dreimal täglich auf die betroffene Hautstelle aufgetragen werden. Auch Teebaumöl hat antimykotische Eigenschaften und kann bei der Behandlung von Hautpilz helfen.

Wenn ich huste oder lache, führt das zu unkontrolliertem Urinverlust. Manchmal passiert mir das auch beim Laufen oder Treppensteigen. Was hilft?

Unterstützende Medikamente mit Kürbiskernextrakt stärken den Blasenmuskel und unterstützen das Harnsystem. Cranberry-Saft oder -Kapseln können dazu beitragen, Infektionen der Harnwege zu verhindern, die Blasenschwäche auslösen oder verschlimmern können. Probiotika können dazu beitragen, ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora zu fördern, was dann auch wieder zu einer gesunden Blase führt.

Ich habe unangenehme Warzen an den Füßen, gerade jetzt im Sommer sieht man sie deutlich. Was kann ich dagegen tun?

Warzen sind Hautveränderungen, die durch Viren ausgelöst werden. Eine gängige Methode zur Behandlung von Warzen an den Füßen ist die Verwendung von Salicylsäure-haltigen Produkten wie Pflastern, Lösungen oder Gele. Eine andere Methode zur Behandlung von Warzen ist die Kryotherapie, die man daheim mit vereisenden Sprays oder Pflastern durchführen kann.

Was hilft wirklich gegen den Kater am Morgen nach einer Party?

Nach der Feier, vor dem Zubettgehen, sollte man eine basische Mineralmischung mit Calcium, Magnesium und Natriumhydrogencarbonat trinken. Das kompensiert die alkoholbedingten Verluste an Wasser und Mineralstoffen. Wacht man trotz aller Vorsicht mit Kopfschmerzen und Übelkeit auf, können rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen.

APOTHEKEN-
MAGAZIN

inhalt

4
Die St. Martin Apotheke ist jetzt online!
www.sanktmartinapotheke.at

6
Oh(r) weh!
Ohrenschmerzen nach dem Badespaß

8
Das Leisure-Sickness-Syndrome
Krank, sobald der Urlaub beginnt

10
Es geht drunter und drüber: Hypotonie und Hypertonie
Ist mein Blutdruck noch normal?

12
Die Periode und der Darm
Durchfall, Verstopfung & Co. müssen nicht die Regel sein

14
Kids Zone
Endlich Ferien!

16
Das Mikrobiom der Haut
Schutzschild aus Mikroorganismen

18
Element Wasser
Reinigende und stärkende Wirkung

20
Gehirn-Jogging
Großer Rätselspaß

23
Rezept
Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

Impressum:
APONOVUM – IHR APOTHEKENMAGAZIN
Camu Camu Media GmbH | Marie-Andeßner-Platz 1, 5020 Salzburg, Österreich |
M: aponovum@camucamu.media | www.camucamu.media | Fotocredit: adobestock, unsplash, pexels, Gräfe und Unzer / Verena Frei, Hotel Gassner – www.hotel-gassner.at

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at
PEFC/06-39-01

202122021
PRINTED IN AUSTRIA

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11066-2304-1005

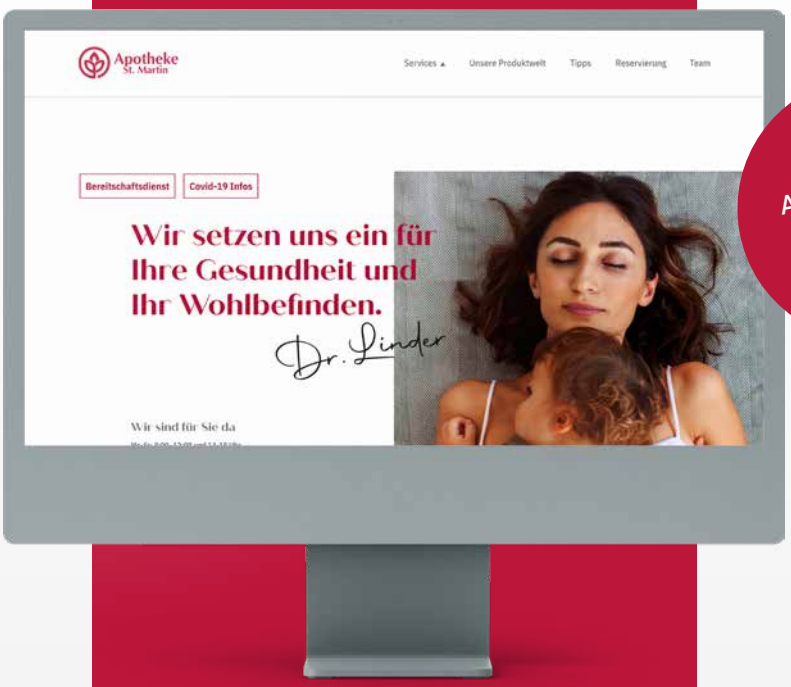
DIE ST. MARTIN APOTHEKE IST JETZT ONLINE!

WWW.SANKTMARTINAPOTHEKE.AT

Wir freuen uns, dass wir jetzt online mit einer eigenen Homepage vertreten sind und uns sowie die Apotheke auch digital präsentieren können.

Gestartet hat alles mit einem Fotoshooting Mitte Jänner bei uns in der Apotheke mit der Fotografin **Lisa Mathis** aus Hohenems *(Mathis Fotografie)*, bei dem wir sehr viel Spaß hatten. Es entstanden dabei sehr gute Porträtfotos, Fotos des Teams und auch der Apotheke. Die Fotos waren eine gute Grundlage für unseren Webauftritt.

Bei der Konzeption unseres Webauftritts legten wir gemeinsam mit der Firma **Camu Camu Media** viel Wert darauf, dass die Homepage nicht nur zur Präsentation dient, sondern vor allem unseren Kunden einen echten Mehrwert bieten soll.



MINIMAL AUFWENDIG – MAXIMAL FLEXIBEL

Wir starten auch einen Newsletter, der regelmäßig erscheinen wird. Somit bleiben Sie stets auf dem Laufenden und verpassen keine Angebote und Neuheiten aus unserer Apotheke.

GLEICH ANMELDEN!

Wer kennt nicht folgende Situation?

Zu Hause hat man ein spezielles Produkt aus der Apotheke, das langsam zur Neige geht. Bei der Nachbestellung in der Apotheke ist man sich nicht mehr sicher, wie das Produkt genau heißt (Medikamentennamen sind wirklich sehr speziell), wie stark die Tablette oder wie groß die Packung war. Manchmal ist das Präparat auch nicht unmittelbar verfügbar und wird in der Apotheke noch bestellt.

Für solche Situationen haben wir unsere Online-Vorbestellung entwickelt

Über das Onlineformular können Sie jederzeit und rund um die Uhr Ihr gewünschtes Produkt vorbestellen. Ganz einfach als Text oder auch direkt als Foto vom Produkt. Wir informieren Sie, sobald die Ware abholbereit ist.

Falls Sie im Archiv unseres Kundenmagazins stöbern wollen, finden Sie sämtliche Ausgaben auf unserer Homepage.

OH(R) WEH!

OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

Es ist Sommer und die vielen Schwimmbäder, Seen oder das Meer im Urlaub laden zum Schwimmen und Spielen ein. Nicht selten kommt nach dem Badespaß aber das große Oh(r) weh. Es drückt, schmerzt und zieht. Was ist passiert und warum gerade so oft im Sommer? Wir erklären den Unterschied zwischen einem Schwimmerohr und einer Ohrentzündung.

DAS SCHWIMMEROHR

Es ist eine Entzündung des Kanals zwischen dem Trommelfell und der Ohrmuschel. Das Schwimmerohr wird oft durch Wasser im Gehörgang ausgelöst, das nach dem Schwimmen zurückbleibt. So entsteht eine feuchte Umgebung, in der Bakterien wachsen können. Betroffen sein kann jeder, aber am häufigsten tritt es bei Kindern auf. Ihre Gehörgänge sind noch eng und gerade im Sommer gehen sie vermehrt baden. Das Schwimmerohr unterscheidet sich von einer Mittelohrentzündung, weil diese hinter dem Trommelfell auftritt. Sie kann durch Bakterien als auch durch Viren ausgelöst werden.

ERKENNEN SIE DEN UNTERSCHIED

Um schnell zu erkennen, welche Art von Infektion vorliegen könnte, helfen die folgenden Schritte:

1. **Bestimmen, wo der Schmerz auftritt**
   Beim Schwimmerohr befinden sich die Schmerzen im äußeren Gehörgang oder im Bereich der Ohröffnung und verstärken sich, wenn Sie am Ohrläppchen ziehen. Bei einer Mittelohrentzündung befinden sich die Schmerzen im Innenohr, in der Nähe des Trommelfells, und nehmen oft im Liegen zu, was auch zu Schlafstörungen führen kann.

2. **Sichtbare Symptome**
   Beim Schwimmerohr kann das äußere Ohr rot und geschwollen erscheinen und ein ausschlagartiges Aussehen haben. Kinder kratzen sich häufig am Ohr oder klagen über ein juckendes Ohr. Bei einer Mittelohrentzündung gehören Fieber, verminderter Appetit, Durchfall oder Erbrechen zu den erkennbaren Symptomen.

3. **Hörschwierigkeiten prüfen**
   Vorübergehender Hörverlust ist ein verräterisches Zeichen, sowohl für eine Mittelohrentzündung als auch für das Schwimmerohr. Hier ist ein Unterschied schwer zu erkennen.

4. **Mitwirkende Faktoren**
   Es hilft, darüber nachzudenken, wann die Ohrenschmerzen eingesetzt haben. War es nach einem kürzlichen Bad in einem See oder Pool? Für ein Schwimmerohr muss man nicht zwingend baden gewesen sein. Es reicht schon, die Ohren mit einem Wattestäbchen zu reinigen oder sich die Haare unter der Dusche gewaschen zu haben. Bei einer Mittelohrentzündung treten häufig vorher schon Anzeichen einer Infektion der oberen Atemwege wie Verstopfung, laufende Nase und tränende Augen auf.

BEHANDLUNG DES SCHWIMMEROHRS

Es ist wichtig, diese Symptome ernst zu nehmen und schnellstmöglich zu behandeln, um mögliche Infektionen und Komplikationen zu vermeiden. In der Apotheke erhalten Sie verschiedene Produkte, welche vorbeugen können oder auftretende Schmerzen lindern. Ohrentropfen mit dem Wirkstoff Lidocain haben eine lokal betäubende Wirkung und lindern Schmerzen. Am besten nutzt man es bei Kindern immer direkt nach dem Schwimmen. Wer eine pflanzliche Variante bevorzugt, sollte zu Ohrentropfen mit Olivenöl, Teebaumöl sowie Menthol greifen. Diese Inhaltsstoffe können dazu beitragen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Auch Kombination aus Mandelöl und Lavendelöl tragen dazu bei, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Eine effektive Alternative kann auch die Bestrahlung mit einer Rotlichtlampe sein.
Das kann dabei helfen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern.

VORBEUGUNG EINES SCHWIMMEROHRS

Nach dem Schwimmen oder Duschen sollten die Ohren gründlich mit einem Handtuch abgetrocknet werden. Neigen Sie den Kopf vor und zurück, sodass jedes Ohr nach unten zeigt, damit das Wasser aus dem Gehörgang entweichen kann. Ziehen Sie das Ohrläppchen in verschiedene Richtungen, damit das Wasser abfließen kann. Sollte sich dann immer noch Wasser im Ohr befinden, kann man auf geringster Stufe einen Haartrockner verwenden, um den Gehörgang zu trocknen.

NORMISON® – *Ohrentropfen*

Entzündungen im äußeren Gehörgang werden durch zu hohe Feuchtigkeit sowie durch einen zu hohen, also alkalischen pH-Wert begünstigt. Insbesondere nach intensivem Kontakt mit Wasser ist daher die Entfernung von Feuchtigkeit eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Entzündungen.
Die spezielle Zusammensetzung von **Normison® – Ohrentropfen** sorgt dafür, dass die Hautoberfläche im äußeren Gehörgang rasch trocknet. Die enthaltene Säurekomponente hilft, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Das enthaltene Dexpanthenol bietet zusätzlich Schutz und Pflege für die Haut.

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

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

***Normison®** gibt es auch als Ohrenspray.*

Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Tropfpipette

Medizinprodukt
Hinweis: Über Anwendung, Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Entgeltliche Einschaltung

DAS LEISURE-SICKNESS-SYNDROME

KRANK, SOBALD DER URLAUB BEGINNT

Wir haben immer schon geahnt, dass die „Freizeitkrankheit" real ist. Sie ist keine Einbildung oder gar Zufall. Denn kaum hat man das Büro für zwei Wochen abgeschlossen und die Tür zum wundervollen Hotelzimmer geöffnet, schleicht sie sich an – die nächste Erkältung. An Erholung ist jetzt nicht mehr zu denken …

ABSCHALTEN IST NICHT SO EINFACH, WIE ES SCHEINT

Man sieht es schon vor sich: sonnenüberflutete Strände, rauschendes Meer, herrliche Berglandschaften. Urlaub tut gut, sowohl dem Körper wie auch der Seele. Aber manchmal startet man diesen krank, schniefend und niesend. Was also tun? Der einfachste Sündenbock ist die Reise selbst. Aber sind es wirklich die dort umherschwirrenden Bazillen und die langen Nächte in neuen Städten, die uns krank machen? Nein! Manchmal reicht es aus, einfach eine Pause zu machen. Dieses Phänomen bezeichnet man als Leisure-Sickness-Syndrome, die sogenannte „Freizeitkrankheit".

SCHULD IST DER ADRENALINSPIEGEL

Wenn man eine Pause von der Arbeit einlegt, egal ob am Wochenende oder im Urlaub, klagen manche Menschen über Kopf- oder Muskelschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit und sogar Erkältungen oder grippeähnliche Symptome. Schuld daran ist nicht so sehr die Reise als der Adrenalinspiegel. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle. Sobald der physiologische oder psychologische Stress nachlässt und man sich eine Auszeit von der Arbeit nimmt, sinkt auch das damit verbundene Adrenalin und es bleibt ein vorübergehender Anstieg des Cortisolspiegels, der das Immunsystem schwächen kann. Dieser Wochenendzustand macht anfälliger für Krankheiten, Erkältungen und Grippe.

UNSER MOTOR LÄUFT UND PRODUZIERT ENERGIE

Anstatt dass unser Körper also in einen Entspannungsmodus eintritt, läuft der innere Motor einfach weiter und produziert so ständig neue Energie. Diese Energie ist aber in einer Pause im Urlaub nutzlos und führt dann zu einem Ungleichgewicht im Körper. Die Folge ist ein geschwächtes Immunsystem, das anfälliger für Infektionskrankheiten macht. Manchmal sind

es kleine Nuancen in Bezug auf die eigene Gesundheit wie Schmerzen oder Müdigkeit, die man in der Hektik des Alltags gar nicht bemerkt. Aber kaum sind wir im Urlaub, im Ruhemodus, verursachen sie ein Chaos.

VORBEUGEN MIT PROBIOTIKA

In der Apotheke erhalten Sie probiotische Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für die Anforderungen auf Reisen entwickelt wurden. Kombinationen aus lebenden Milchsäurebakterien und präbiotischen Ballaststoffen tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Darmflora aufrechtzuerhalten und das Immunsystem zu stärken. So kann man dem Leisure-Sickness-Syndrome vorbeugen und für einen gesunden und unbeschwerten Urlaub sorgen.

WAS STRESS-EXPERTEN EMPFEHLEN

Neben Probiotika gibt es auch noch weitere Maßnahmen, die helfen, die Freizeitkrankheit zu umgehen:

- *Sport treiben, um den Entspannungsprozess zu fördern.*
- *Meditieren, um bewusster, achtsamer, weniger reaktiv, ruhiger und effizienter zu werden.*
- *Ausschlafen kurz vor und im Urlaub. Denn ohne ausreichende Erholung schwächt sich die Fähigkeit der natürlichen Killerzellen, Virusinfektionen abzutöten.*
- *Alkohol- und Koffeinkonsum nur in Maßen. Denn eine ungesunde Ernährung kann die Gesundheit des Immunsystems beeinträchtigen und macht es wahrscheinlicher, dass man krank wird. Man sollte manchmal die Cocktails am Pool gegen einen Besuch an der Saftbar eintauschen.*
- *Je einen Tag vor und nach der Reise als Puffer einplanen, um sich mental auf den Urlaub und den anschließenden Alltag einzustellen.*
- *Vitaminspeicher füllen. Denn damit sind wir optimal gerüstet, um kommende Erkältungen abzuwehren.*

MIT DIESEN TIPPS BLEIBT UNS NUR NOCH, IHNEN EINEN WUNDERVOLLEN SOMMERURLAUB ZU WÜNSCHEN, GANZ OHNE KRANKHEIT, DAFÜR ABER MIT VIEL ERHOLUNG!

ES GEHT DRUNTER UND DRÜBER: HYPOTONIE UND HYPERTONIE

Ist mein Blutdruck noch normal?

Das Hören des eigenen Herzschlags kann ein beruhigendes und faszinierendes Erlebnis sein. Unser Herz schlägt unaufhörlich und pumpt Blut durch die Arterien unseres Körpers. Doch was passiert, wenn der Druck in den Adern aus dem Gleichgewicht gerät? Hypertonie und Hypotonie sind zwei Zustände, die dieses Gleichgewicht stören können. Deshalb ist ein ausbalancierter Blutdruck die Grundlage für ein gesundes Leben.

AUF DIE AUSGEWOGENHEIT KOMMT ES AN

Unser Herz-Kreislauf-System ist auf einen ausgewogenen Blutdruck angewiesen, der weder zu hoch noch zu niedrig sein sollte. Während Hypertonie mit ernsthaften gesundheitlichen Risiken verbunden ist, kann Hypotonie zu Schwindel und Schwäche führen. Die Kontrolle des Blutdrucks ist daher von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung einer guten kardiovaskulären Gesundheit.

BLUTDRUCKWERTE UND IHRE AUSSAGEKRAFT

Ein Blutdruckmesswert besteht aus zwei Zahlen: dem systolischen und dem diastolischen Druck. Der systolische Druck ist die oberste Zahl des Blutdruckmesswerts; er gibt den Druck in den Arterien an, wenn das Herz Blut auspumpt. Der diastolische Druck ist die untere Zahl und zeigt den Druck in den Arterien an, während sich das Herz mit Blut füllt.

KATEGORIEN DES BLUTDRUCKS BEI EINEM ERWACHSENEN

Normal:	***120/80 mmHg***
Bluthochdruck Stufe 1 *(leicht):* *oder diastolisch zwischen*	***140-159/ 90-99 mmHg***
Bluthochdruck Stufe 2 *(mittelschwer):* *oder diastolisch zwischen*	***160-179/ 100-109 mmHg***
Bluthochdruck Stufe 3 *(Notfallversorgung):* *oder höher*	***180/110 mmHg***

120/80 mmHg
systolischer/diastolischer Druck

WANN IST EIN BLUTDRUCK ZU NIEDRIG?

Manche Menschen haben von Natur aus einen niedrigeren Blutdruck, auch bezeichnet als Hypotonie. Manche Erwachsene haben regelmäßig Blutdruckwerte im hypotonen Bereich, dies führt in aller Regel zu Schwindel und kurzem Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen von einer liegenden oder sitzenden Position. Bei starker Ausprägung kann eine Ohnmacht auftreten. In schwerwiegenden Fällen kann eine Hypotonie auch zu einer verminderten Versorgung des Gehirns und anderer lebenswichtiger Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen führen.

SYMPTOME DER HYPOTONIE

Für Menschen, die an einen hohen Blutdruck gewöhnt sind, kann ein plötzlicher Blutdruckabfall ein Problem darstellen und die folgenden Symptome hervorrufen:

- *Schwindel*
- *Ohnmacht*
- *Müdigkeit*
- *Konzentrationsschwierigkeiten*
- *verschwommenes Sehen*
- *Übelkeit*
- *feuchte, blasse Haut*
- *Kurzatmigkeit*

WENN NIEDRIGER BLUTDRUCK MÜDIGKEIT VERURSACHT

Hypotonie gibt einem oft das Gefühl von überwältigender Müdigkeit und Energielosigkeit. Sanfte körperliche Betätigung, eine gesunde Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr können Abhilfe schaffen. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, um einen konstanten Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten, der dazu beitragen kann, den Blutdruck stabil zu halten.

HYPERTONIE – „DER STILLE KILLER“

Hoher Blutdruck kann gefährlich sein, wenn er nicht behandelt wird. Er verläuft oft asymptomatisch und erhöht das Risiko von Schlaganfällen, Herzinfarkten und Nierenversagen. Bluthochdruck wird oft als „stiller Killer“ bezeichnet, weil man oft gar nicht merkt, dass etwas nicht stimmt. Der Schaden ist im Körper aber trotzdem vorhanden. Der einzige Weg, um herauszufinden, ob Sie Bluthochdruck haben, ist eine Blutdruckmessung. Lassen Sie doch bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch gleich Ihren Blutdruck überprüfen!

BLUTDRUCK IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke, welche Extrakte aus der Weißdornfrucht enthalten, werden traditionell zur Unterstützung der Herzfunktion eingesetzt und tragen dazu bei, den Blutdruck zu regulieren und die Durchblutung zu verbessern.

Auch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, Thiamin (Vitamin B1), Coenzym Q10 und L-Carnitin hilft, die Herzgesundheit zu verbessern. Ebenso unterstützt ein gesunder Lebensstil mit gesunder Ernährung, Gewichtskontrolle und regelmäßiger Bewegung nachhaltig.

APOTHEKEN Tipp

FÜR HERZ, GEHIRN UND AUGEN

Das hochwertige Golden Omega™ Fischöl enthält die essenziellen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in konzentrierter Form. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems und wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus. DHA ist darüber hinaus wichtig für die Gehirnfunktion und die Sehkraft. Das fettlösliche Vitamin E schützt die Lipide vor Oxidation.

Omega 3 Fischöl

60 KAPSELN

fructosefrei · lactosefrei · glutenfrei

DIE PERIODE UND DER DARM

Durchfall, Verstopfung & Co. müssen nicht die Regel sein

Wann haben Sie das letzte Mal mit der besten Freundin über Menstruationsbeschwerden gesprochen? Dabei geht es klassischerweise um Bauchkrämpfe oder Müdigkeit. Wann aber hat man bei einer Tasse Kaffee schon mal darüber gesprochen, dass auch die Verdauung in der Zeit vor der Periode verrückt zu spielen scheint? Darüber mag man nicht reden – aber genau das sollten wir tun!

LÖSUNGSSUCHE STATT VERLEGENHEIT

Während jedes Menstruationszyklus durchläuft der Körper zahlreiche hormonelle Veränderungen. Diese Veränderungen wirken sich auf den gesamten Körper aus und sind besser bekannt als PMS-Syndrom. Stimmungsschwankungen, Krämpfe – aber auch Verdauungsstörungen sind die Folge. Und unter uns gesprochen: Bei vielen gehen kurz vor der Menstruation Winde ab, die man sich nicht mit der Ernährung erklären kann. Es ist verständlich, dass nicht alle Frauen diesen Zustand mit ihrem Gynäkologen besprechen wollen. Aber es ist Zeit, die Verlegenheit vor der Tür zu lassen!

ES BETRIFFT VIELE VON UNS

Frauen mit Zyklusbeschwerden berichten häufig über Bauchschmerzen, Durchfall, Verdauungsstörungen, Verstopfung und Reflux in der Zeit ihrer Periode. Besonders stark treten diese Symptome am ersten Tag der Blutung auf. Kommt noch ein Reizdarmsyndrom dazu, verschlimmern sich die Magen-Darm-Beschwerden. 50 % der Frauen mit Reizdarmsyndrom erleben eine Veränderung der Stuhlgewohnheiten um die Zeit ihrer Periode. Und rund ein Drittel der Frauen ohne Darmstörungen bemerkt eine menstruationsbedingte Veränderung der Verdauung. Warum ist das eigentlich so? Und noch viel wichtiger: Kann Frau etwas dagegen tun?

VIELSCHICHTIGER PROZESS

Nähert sich die Periode, nimmt das Fortpflanzungshormon Progesteron ab. Denn der Progesteronspiegel steigt nach dem Eisprung erst an, um die Gebärmutterschleimhaut aufzubauen und auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinkt der Progesteronspiegel aber wieder ab, was dazu führt, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird und die Menstruation einsetzt.

WER ODER WAS VERURSACHT DAS DARMCHAOS WÄHREND DER PERIODE?

Man nimmt an, dass Prostaglandine für die Veränderungen der Verdauung vor und während der Menstruation verantwortlich sind. Während der Periode können hohe Konzentrationen von

Prostaglandinen im Uterus auftreten. Sie fördern einerseits die Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut, können andererseits aber auch Entzündungen im Körper verursachen, was zu Übelkeit führen kann. Prostaglandine verringern auch die Wasseraufnahmefähigkeit des Körpers, wodurch der Stuhl weicher wird und das Risiko von Durchfall steigt.

SIND ES ALLEIN DIE PROSTAGLANDINE?

Auch das Progesteron beeinflusst die Verdauung während der Menstruation. Denn während des Zyklus steigen und fallen die Hormonspiegel, einschließlich des Progesteronspiegels, was zu verschiedenen körperlichen und emotionalen Veränderungen führen kann. Progesteron kann die Darmbewegungen verlangsamen und so kommt es zu einer Verlangsamung des Verdauungsprozesses. Das führt dazu, dass sich Gas im Darm ansammelt. Blähungen sind die unangenehme Folge. Untersuchungen zufolge reagieren Frauen in der prämenstruellen Phase und während ihrer Periode generell auch empfindlicher auf Schmerzen und Unwohlsein. Diese Empfindlichkeit kann Verdauungssymptome verstärken.

KANN MAN VORBEUGEN?

Ja, es gibt Lösungen bei prämenstruellen Blähungen und Menstruationsdurchfall. Nahrungsergänzungsmittel, speziell zur Unterstützung der Darmgesundheit, enthalten Kombination aus verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen, Präbiotika und Inulin. So wird das Gleichgewicht der Darmflora gefördert und das Immunsystem unterstützt. Inulin ist eine Art löslicher Ballaststoff, der die Verdauung verbessert und den Cholesterinspiegel senkt. Nehmen Sie Ibuprofen gegen Krämpfe und Beschwerden ein. Es lindert die Schmerzen und ist ein Prostaglandinhemmer, der dazu beiträgt, dass die Verdauungsbeschwerden im Zusammenhang mit der Periode abklingen. Daneben ist es wichtig, viel zu trinken, um die Flüssigkeit zu ersetzen, die man mit dem Stuhl verliert. Salzhaltige Suppen, einfache Cracker oder Sportgetränke helfen, aber auch ballaststoffreiche Lebensmittel.

HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

PROSTAGLANDINE SIND AUCH AM PMS-SYMPTOM KOPFSCHMERZ BETEILIGT.

OMNi BiOTiC®

Endlich… Scheidenflora OK!

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

Natürlich wirkt's!

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN* € 2,–
Art.-Nr. 81192

9 120001 436972

***€ 2,– Gutschein gültig** für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stück) bis 31.07.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81192

Kids Zone

Endlich Ferien! Nicht mehr früh aufstehen müssen, keine Hausaufgaben, keine Schultasche packen. Der Sommer ist die schönste Zeit des Jahres. Man kann den ganzen Tag an der frischen Luft sein, Freunde treffen, baden gehen, Fahrrad fahren, Eis essen – kurzum: Die gute Laune ist ganz weit oben. Falls ihr noch auf der Suche nach ein paar coolen Sommer-Ideen seid, wir hätten da ein paar Tipps.

Labyrinth

Hilf Bärli den Weg zu seinen Freunden zu finden, damit Sie gemeinsam zum Strand fahren können!

Barfußpfad für zu Hause

Ferientipp

Barfußpfade machen unglaublich viel Spaß, sind gesund für deine Füße, wecken ganz viele Sinneseindrücke und fördern die Entspannung. Also perfekt für die Sommerferien!

MATERIALIEN:

- *Blätter*
- *Reisig*
- *Tannenzapfen*
- *Stöcke*
- *Rinde*
- *Balancierbrett*
- *Wasser*
- *Seil mit Knoten*
- *Flaschenkorken*
- *verschiedene Steine: große, kleine, runde, eckige*
- *Sand aus dem Sandkasten*
- *Murmeln (in einer Schüssel)*

Gesammelt wird das Material im Wald. Hier gibt es Äste, Tannenzapfen, Rinden, Reisig und manchmal sogar Steine. Das Balancierbrett für deinen Barfußpfad kann ein längerer, dickerer Ast sein. Findest du auch noch andere ideale Barfußpfadmaterialien?

AB ANS BAUEN!

Überlege dir, wo dein Pfad entlangführen soll. Die besten Orte sind Rasen, Balkon oder Terrasse. Du kannst den Pfad in einem Kreis, in Schneckenform oder in einer geraden Linie anordnen. Du bist der Planer! Für das Wasser, die kleineren Steine und den Sand brauchst du ein Behältnis. An manchen Stellen kannst du den Weg mit Stöcken, Steinen oder Seilen kennzeichnen. Es wird etwas dauern, bis du den ganzen Pfad zusammen hast. Aber es lohnt sich! Geh nun langsam über die Materialien und spüre, wie sich alles unter deinen Zehen und Füßen anfühlt. Mach die Augen zu und rate – oder lass andere mitlaufen und raten, worauf sie gerade laufen. Ein herrlicher und gesunder Ferienspaß!

Sommer-Witz

Wie nennt man einen Hund, der am Strand liegt?
Einen Hotdog!

Sommer-Witz

Warum haben Erdbeeren Angst vor der heißen Sonne?

Weil sie sonst zu Marmelade werden!

Sommer-Rätselfrage

Was haben Sonnencreme und ein Helm gemeinsam?

Sie schützen dich vor Schäden! Sonnencreme schützt deine Haut vor Sonnenbrand und ein Helm deinen Kopf beim Fahrradfahren oder Skaten.

APOTHEKEN *Tipp*

NÄHRSTOFFE FÜR KINDER

Vitaminreiches Obst und Gemüse zählt zu den Lieblingsspeisen der wenigsten Kinder, aber fast alle naschen gerne. Die fruchtigen Jelly Beans in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen wird Ihr Kind lieben! Wertvolle Nährstoffe verpackt in einem süßen Snack – so stillen auch Kinder ihren Bedarf an Vitaminen gerne. Die Jelly Beans enthalten neben vielen verschiedenen Vitaminen auch Zink und Jod, zwei Spurenelemente, die besonders wichtig für Wachstum und Entwicklung sind.

Multivitamin Jelly Beans

90 STÜCK

Frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Farb- und Aromastoffen.

Wussten Sie, dass Ihre Haut die Heimat einer florierenden Gruppe von etwa einer Billion Mikroorganismen ist? Dieses Hautmikrobiom ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck und unterstützt und schützt die Hautbarriere. Denn als einzigartiges Ökosystem spielt eine gesunde Haut- und Schleimhautflora eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Haut.

DAS MIKROBIOM DER HAUT

SCHUTZ-SCHILD AUS MIKRO-ORGANISMEN

PERFEKTES ZUSAMMENSPIEL

Man kann sich das Mikrobiom unserer Haut als ein vollständiges Puzzle mit Billionen von Teilen vorstellen. Jedes Teil ist wichtig für die Gesundheit der Haut. Aber auch auf die richtige Mischung kommt es an: Nur dann haben wir eine Barriere, die wie ein Schutzschild vor ungesunden Mikroorganismen und äußeren Einflüssen auf die Haut wirkt.

WAS PASSIERT, WENN DAS PUZZLE FEHLERHAFT IST?

Ein ungesundes Biom ist ein Puzzle, das aus den falschen Teilen zusammengesetzt wurde. Das Ökosystem von Mikroorganismen kann dann nicht richtig zusammenarbeiten. Daraus resultiert eine schwache Hautbarriere, die nicht nur unausgewogen ist, sondern auch nicht davor schützen kann, dass schlechte Mikroben in die Hautbarriere eindringen und die normale Flora zerstören. Entzündungen, Hautausbrüche und eine schlechte Immunität gegen Infektionen sind die Folge.

EIN GESUNDES MIKROBIOM DER HAUT

- *hilft bei der Bekämpfung von Infektionen*
- *unterstützt das Immunsystem*
- *heilt Wunden*
- *kontrolliert Entzündungen*

Ein Mikrobiom im Ungleichgewicht führt zu:

- *Juckreiz*
- *Irritationen*
- *geröteter Haut*
- *stumpfer Haut*
- *Akne*
- *Schuppenflechte*
- *Ekzeme*
- *atopischer Dermatitis*
- *trockener Haut, die keine Feuchtigkeit mehr speichern kann*
- *beschleunigten Zeichen der Hautalterung*

STRESSIGES (HAUT-)LEBEN

Das Mikrobiom ist täglich der UV-Strahlung und Umweltverschmutzung ausgesetzt. Aber auch aufgrund zunehmender Hygienepraktiken, wie Händewaschen, Desinfizieren und Tragen von Gesichtsmasken, ist unsere Haut einer wachsenden Menge an Chemikalien ausgesetzt. Diese Faktoren bringen das Biom aus dem Gleichgewicht und entziehen der Haut natürliche Öle.

UNTERSTÜTZEN WIR UNSER HAUTMIKROBIOM

Mit Hautausschlägen, Pickeln oder anderen Hautausbrüchen muss man sich nicht abfinden. Denn wenn die Ursache dafür ein unausgewogenes Mikrobiom ist, gibt es Möglichkeiten, dieses zu verbessern. Das Mikrobiom der Haut ist widerstandsfähig und kann sich selbst erneuern. Wichtig ist, eine mikrobiomfreundliche Hautpflege zu wählen, die auf Ihre Haut abgestimmt ist. Peelings oder intensive Gesichtsmasken sollten nur ein- oder zweimal pro Woche angewendet werden. Die tägliche Routine sollte mit sanften, regenerierenden Produkten gefüllt sein, die das empfindliche Gleichgewicht des Bioms nicht stören.

EINIGE EINFACHE REGELN

1. Vermeiden Sie die tägliche Verwendung von AHAs, BHAs, Peelings oder anderen „prickelnden" Hautpflegeprodukten.
2. Verwenden Sie präbiotische Hautpflege.
3. Vermeiden Sie Seifen mit hohem pH-Wert oder übermäßiges Reinigen.
4. Greifen Sie zu Feuchtigkeitscremes mit einem pH-Wert von 5 bis 7 und zu Reinigungsmitteln mit einem pH-Wert von 4,5 bis 7.

PRÄBIOTIKA UNTERSTÜTZEN UND STÄRKEN

Hautpflege mit Präbiotika, die speziell für die Unterstützung der Hautflora entwickelt wurde, kann das Gleichgewicht des Hautmikrobioms wiederherstellen, erhalten und stärken und damit auch die natürlichen Abwehrkräfte der Haut fördern. Eine topisch aufgetragene präbiotische Hautpflege kann Hautkrankheiten wie Ekzeme, Akne, trockene Haut und UV-bedingte Hautschäden lindern.

Bepanthol® SensiDaily
Intensivpflege
für den ganzen Körper

- ✔ Befeuchtet tief und langanhaltend – ohne zu kleben
- ✔ Mit Präbiotikum, Ceramiden und natürlichen Ölen
- ✔ Auch als tägliche Basispflege bei Neurodermitis oder zu Juckreiz neigender Haut

EXKLUSIV IN IHRER APOTHEKE

BAYER

ELEMENT WASSER

Reinigende und stärkende Wirkung

Einfach mal abschalten vom Alltag und Wellness rundum genießen? Das Urlaubsgebiet rund um die Krimmler Wasserfälle ist ein Ort, der Magie innehält. Das Rauschen des Wassers reduziert Stress und stärkt gleichzeitig unser Immunsystem. Und weil man davon nicht genug bekommen kann, bleibt man gern länger. Am besten im Hotel Gassner in Neukirchen, das Wellness drinnen und draußen anbietet und in dem sich einfach nur Wohlbefinden einstellt.

SEELENSTREICHLER WASSERFALL

Es gibt gute Gründe, warum wir uns von Zeit zu Zeit eine Auszeit nehmen und die Schönheit von Wasserfällen genießen sollten. Wasserfälle unterstützen durch verschiedene Mechanismen unser Immunsystem und Wohlbefinden. Denn das Rauschen des Wasserfalls wirkt beruhigend und die Nähe zu den Wasserfällen reduziert inneren Stress. Wir können uns entspannen und den Geist klären.

ENERGETISIEREND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Nähe zu den Krimmler Wasserfällen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus, das wurde von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in einer klinischen Studie nachgewiesen. Zurückgeführt wird dies auf die hohe Konzentration an negativen Luftionen in der Umluft des Wasserfalls. Sie stimulieren das Immunsystem, führen zu einer nachhaltigen Verbesserung der Atemwege, wirken sich positiv auf die Lungenfunktion aus und verringern die Anfallhäufigkeit bei Allergikern und Asthmatikern.

HOTEL GASSNER: DRAUSSEN RUFT DIE NATUR. DRINNEN LOCKT DIE ENTSPANNUNG.

In unmittelbarer Nähe zu den Krimmler Wasserfällen liegt das familiengeführte 4-Sterne Superior Wander- und Wellnesshotel Gassner. Es ist der ideale Ausgangspunkt für Erlebnisstouren in der Umgebung der Krimmler Wasserfälle. Vom aktiven Outdoor-Programm bis zum süßen Nichtstun im Wellnessbereich. Jeder Gast nach seinen

Wünschen. „Wir bieten eine bunte Mischung für Naturentdecker, Sportliebhaber und Wellnessgenießer", so Sonja Gassner. Die modernen Zimmer sind komfortabel eingerichtet und die Krönung zur ohnehin schon wunderschönen Natur im Nationalpark Hohe Tauern.

VIELE MÖGLICHKEITEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Wandern im Nationalpark Hohe Tauern mit seinen zahlreichen Tälern und Themenwegen, Bergsteigen oder Mountainbiken, immer umringt von einer herrlichen Naturkulisse – das sind die schönsten Möglichkeiten, dem Alltag zu entfliehen.

Die Krimmler Wasserfälle sind ein einzigartiges Naturwunder, das es auf jeden Fall zu entdecken und zu erleben gilt. Gut zu wissen: Während der gesamten Sommersaison ist die Nationalpark Sommercard im Übernachtungspreis inbegriffen, damit ist der Eintritt zu den Wasserfällen, verschiedene Bergbahnen und weiteres mehr inkludiert.

WAS DAS HERZ BEGEHRT

Das exklusive Crystal- und Garten-SPA auf 1.200 Quadratmeter steht ganz im Zeichen der Entspannung. Ein Erholungsparadies zwischen kristallklarem Naturpool, Farblichthallenbad und weitläufiger Sauna- und Relaxlandschaft. Hier kann man die Seele baumeln lassen und das Element Wasser wahrlich mit allen Sinnen genießen. Im Restaurant begeistert das Team täglich mit regionalen und internationalen Gerichten, wobei die duftenden Kräuter aus dem Hotelgarten immer mit eingebunden werden.

WANDER- UND WELLNESSHOTEL GASSNER

Von abenteuerlichen Bergerlebnissen, bis hin zu erfrischenden Sprüngen ins kühle Nass findet man hier im Salzburger Land die perfekte Auszeit. Von leichten, familienfreundlichen Wanderungen bis hin zum großen Gipfelglück. Gemeinsam unvergessliche Momente sammeln, die Natur entdecken und dem Glück entgegenwandern.

Urlaub schon geplant?

MÖCHTEN AUCH SIE EINFACH MAL ABSCHALTEN VOM ALLTAG UND WELLNESS RUNDUM GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER ** SUPERIOR**
FAMILIE GASSNER
Hadergasse 167
5741 Neukirchen am Großvenediger

Tel.: +43 (0) 6565 / 6232
Mail: info@hotel-gassner.at
Web: www.hotel-gassner.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit am Großvenediger!

Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

Beleidigung, Kränkung
Hausvorbau
weibliches Haustier
Wasservogel mit langem Hals
Schreitvogel, Sichler
gehacktes Schweinefleisch
belgischer Kurort
zugunsten einer Person, Sache
griechische Siegesgöttin
die Ackerkrume lockern
Höflichkeitsbezeigung
deutscher Dichter (Theodor)
tiefes Bedauern
Hubschrauberflügel
Querstange am Mast
spöttisch: schöner Mann (franz.)
runde Schneehütte
Papier- oder Plastikbeutel
niedersächsischer Hafen
Emirat am Persischen Golf
Zimmerwinkel
Strohunterlage
Lastenheber
Heer; Heeresverband
schwarzer, metallisch glänzender Singvogel
Schlussergebnis einer Berechnung
menschenähnliches Säugetier
Viper, Giftschlange
österreichisches Bundesland
Altersruhegeld
Moorland
angeborener Instinkt
eine Wallfahrt machen
unbestimmter Artikel
langsame Gangart
Edelgas
Bauwerk in London
voll entwickelt; erwachsen
Fremdwortteil: fern
Schwermetall
Mixgetränk (engl.)
früherer äthiopischer Titel
Affodillgewächs, Heilpflanze
Geliebter der Julia
nordafrik. Mischvolkangehöriger
Umlaufbahn eines Satelliten
Würde, Ansehen
furchtsam, besorgt
törichter Mensch
längliche Frucht, Schote
Zeitmesser
Kfz-Zeichen Kreis Lippe
Stockwerk
Staat in Mitteleuropa
Kommunikationsform im Internet
Tisch zur Holzbearbeitung
eine Zahl
erdbraune Farbe
niederländischer Humanist
Laubbaum, Buchengewächs
Gelage, lustvolles Essen
unterirdischer Kirchenraum
Währung in Japan (100 Sen)
Geschwindigkeitsmesser (Kurzwort)
englisches Bier
ausgedehnt nach den Seiten
kubanischer Tanz
Großeinkaufsanlage
Gewinn, Ausbeute
Spitzname des Amerikaners
Pflanze mit fleischigen Blättern
Ton, Schall
Märchenfigur der Brüder Grimm
sich wohlig ausstrecken (sich ...)
Verbrennungsrückstand
deutsche Comedian: ... Engelke
Frau Jakobs im A. T.
Geliebte des Zeus
großes Gewässer
italienischer Geigenvirtuose
germanischer Wurfspieß
ugs. für nein
Gestalt aus „Moby-Dick" (Kapitän ...)
blutstillendes Mittel
Handelsbrauch
jeder ohne Ausnahme
eigensinnig, hartnäckig
Blutgefäß
Hauptsache; Mittelpunkt
Abkürzung für et cetera
Europ. Weltraumorganisation (Abk.)
die Waffen strecken (sich ...)
Lichtspieltheater
heißes Rumgetränk

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

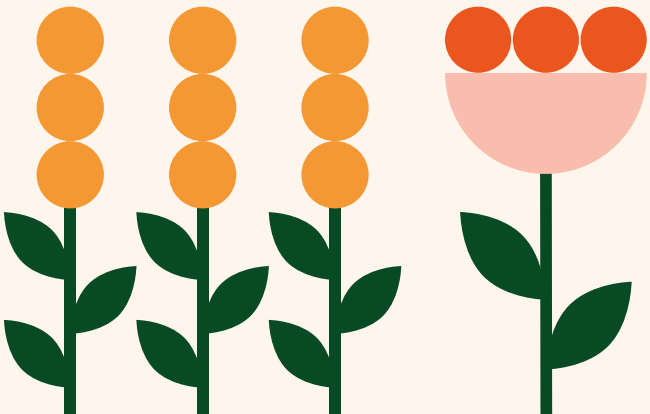
Sudoku

Leicht

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

Mittel

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



APOTHEKEN Tipp

FÜR NERVEN, PSYCHE UND STOFFWECHSEL

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die acht B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

B-Komplex

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · fructosefrei · glutenfrei

Rätseln & Gewinnen

Wie heißen die größten Wasserfälle Europas, die sich im Nationalpark Hohe Tauern befinden?

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.08.2023.

* **Der** Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von **Aponovum** verlost.
** **Die Gewinne** werden unter den Einsendungen der Kunden der St. Martin Apotheke verlost.

1. PREIS *

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Hotel Gassner.
ww.hotel-gassner.at

2. & 3. PREIS **

Omega 3 Fischöl

Infos zum Produkt auf Seite 11.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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

VIEL GLÜCK!

Reiseapotheke ***für Kinder***

Für die ganze Familie ist Reisen etwas Wundervolles. Wenn aber Kinder von einer Umgebung in eine andere wechseln, kann das ihr Immunsystem beeinträchtigen. Sie werden anfälliger für Krankheiten und dann ist man gut beraten, wenn man eine Reiseapotheke für das Kind mit sich führt. Aber was gehört unbedingt hinein?

Die zehn Must-haves in jeder Kinder-Reiseapotheke:

1. **ein digitales Fieberthermometer**
2. **Schmerzmittel und fiebersenkende Medikamente**
3. **Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen**
4. **Pflaster, sterile Kompressen, Wunddesinfektionsmittel und eine Schere**
5. **Insektenschutzmittel**
6. **Allergie-Medikamente, Antihistaminika, sollte das Kind an Allergien leiden**
7. **Elektrolytlösungen, um bei Durchfall und Erbrechen den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt des Kindes wiederherzustellen**
8. **ein abschwellendes Nasenspray**
9. **Ohrentropfen gegen Schmerzen nach dem Schwimmen oder beim Fliegen**
10. **Augentropfen gegen Reizungen und Rötungen**

Sind die Kinder anfällig für Übelkeit auf Reisen, empfiehlt es sich auch hier, in der Apotheke mit Medikamenten gegen Übelkeit und Erbrechen vorzusorgen. Gerade an heißen Tagen mit langen Anreisen ist Pfefferminztee ein guter Tipp. Er kann bei Übelkeit helfen, indem er den Magen beruhigt und die Verdauung fördert. Und er ist auch ein mildes Beruhigungsmittel, das Kindern helfen kann, sich zu entspannen.

SOMMERROLLEN

MIT ERDNUSS-DIP

REZEPT VON
VERENA FREI
Frei Style

DIE LEICHTEN UND GESUNDEN ROLLEN SIND SO LECKER UND MIT ETWAS ÜBUNG SCHNELL GEMACHT. AUSSERDEM KANN MAN BEI DER FÜLLUNG PRIMA ABWECHSELN

1.

Für die Sommerrollen die Möhren waschen, schälen und ebenso wie den Tofu in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Den Rotkohl fein schneiden oder raspeln.

2.

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und in dünne Spalten schneiden.

3.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die Kräuter und den Salat waschen und trocken schleudern.

4.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Alle Zutaten nebeneinander auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten.

5.

Die Reispapierblätter nacheinander in Wasser einweichen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Nun mit den vorbereiteten Gemüse-, Obst- und Tofustreifen, den Kräutern, Salatblättern, Sprossen, Glasnudeln und Sesam belegen und aufrollen.

Verschiedene Kombinationen ausprobieren, nicht alle Rollen müssen gleich sein. Jeder kann seine Füllung selbst wählen. Die Rollen mit etwas Abstand auf einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Für den Dip nach Belieben den Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und zu den Sommerrollen servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE SOMMERROLLEN

- *2 Möhren*
- *200 g Tofu (z. B. Räucher-, Mandel- oder Sesamtofu)*
- *1 Mango*
- *1/4 Rotkohl*
- *1 Avocado*
- *100 g Glasnudeln*
- *frische Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Koriander, Thai-Basilikum)*
- *1 Handvoll Asia-Salat (ersatzweise Baby-Blattspinat)*
- *1 Frühlingszwiebel*
- *120 g große Reispapierblätter (20 cm Ø)*
- *2 EL Sprossen (z. B. Brokkoli, Mungbohnen)*
- *2 EL Sesam*

FÜR DEN DIP

- *1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang; nach Belieben)*
- *3 EL Sojasauce*
- *1 TL Sesamöl*
- *1 EL Reisessig*
- *1 EL Ahornsirup*
- *Chiliflocken (nach Belieben)*
- *Frühlingszwiebeln in feinen Ringen*
- *1 TL Sesam*

KOCHBUCH

TASTE OF LIFE – DAS VEGANE FAMILIENKOCHBUCH

@frei_style
www.frei-style.com

Gutscheine

FÜR MEINEN
WOHLFÜHL-SOMMER

-2€

FAT-BURNER

Zur Unterstützung
bei Diäten

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.05.2023 bis 15.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

9088888088380

-2€

STOFF-WECHSEL

Mit Chlorella und
probiotischen Bakterien

60 Kapseln

Gutschein gültig von 15.05.2023 bis 15.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

9088888088380

Apotheke
St. Martin

ST. MARTIN APOTHEKE

Eisengasse 25 | 6850 Dornbirn
Tel: (05572) 223 84 | E-Mail: office@sanktmartinapotheke.at