



MADONNEN APOTHEKE

SEIT 1914

MADONNEN

Gesundheitspost



IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



FRÜHLING 2023

GRATIS

Miträtseln & Urlaub gewinnen!

SPRING POWER!

ENERGIEGELADEN DURCH DEN FRÜHLING

ZUVIEL DES GUTEN!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

REIZVOLLES STATT GEREIZTES REISEN

Tipps für Reisen mit Allergien



EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

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

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

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

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

Herzlichst, Ihre
Mag. Nina Wilk-Heisig
und das Team der Madonnen Apotheke

Impressum:
Camu Camu Media GmbH
Marie-Andeßner-Platz 1,
5020 Salzburg, Österreich
hallo@camucamu.media
www.camucamu.media

Fotocredit: adobestock, Simply Vegan,
Naturhotel Schütterbad - www.schuetterbad.at

APOTHEKENMAGAZIN INHALT

4

Code „Red“

Wann der Körper allergisch reagiert

6

Bye Bye, alte Gewohnheiten - Bye Bye, Stress

Diese Gewohnheiten sorgen für einen stressfreien Morgen

8

Spring Power!

Energiegeladen durch den Frühling

10

Zuviel des Guten!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

12

Minimalismus:

Warum „weniger“ mehr Glück bringt

14

Reizvolles statt gereiztes Reisen

Tipps für Reisen mit Allergien

16

Well-being = Well-working

Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

18

Achtbeinige Feinde unserer vierbeinigen Freunde

Parasiten- & Insektenschutz für unsere Fellnasen

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

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



UNBEQUEME FORMEN DER SELBSTLIEBE

MENTAL TIPP

Nimm dir eine längere Auszeit von den sozialen Medien.

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

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

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

Bitte um Hilfe.

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

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

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

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

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



JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

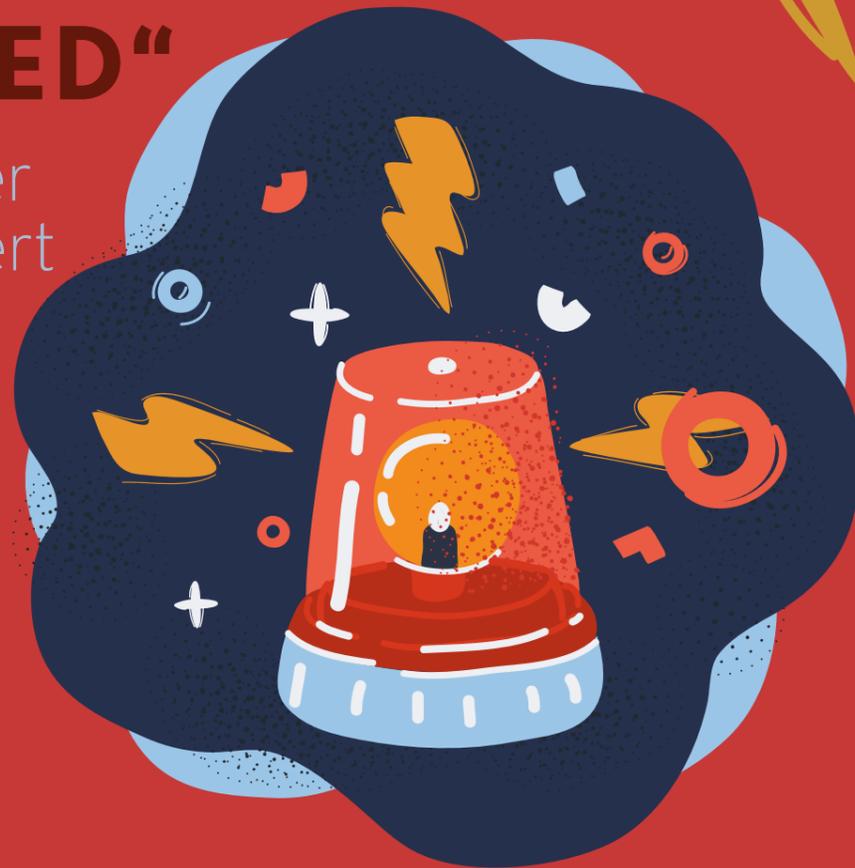
Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über Soulcoach Joana.



CODE „RED“

Wann der Körper allergisch reagiert

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



VIelfÄLTIGE AUSLÖSER

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

DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEN:

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

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

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

DAS PASSIERT BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN

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

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

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

EXTREMAUSPRÄGUNG ANAPHYLAKTISCHER SCHOCK

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

WAS KANN ICH TUN?

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

GESUNDE LEBENSWEISE HILFT

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

SCHNELLE HILFE BEI BRENNENDEN AUGEN

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

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

TIPP:

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



Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

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





BYE BYE, ALTE GEWOHNHEITEN – BYE BYE, STRESS

Diese Gewohnheiten sorgen für einen stressfreien Morgen

„Ich kann morgen nicht! Ich bin so im Stress!“ Wer kennt diesen Satz nicht auch von sich selbst? Die Gewohnheiten und der Alltag scheinen uns oft mit Haut und Haaren zu verschlingen. Dazu das Chaos auf der Welt und Ängste um die Zukunft. Wer aber den eigenen Stress in den Griff bekommt, ist erstaunt, wie viel Energie man auf einmal wieder hat. Und dass die Freude an den kleinen Dingen des Lebens wieder zurückkehrt.

DER MORGEN IST EINE
BESONDERS WICHTIGE ZEIT,
UM DEN TON FÜR DEN REST
DES TAGES ANZUGEBEN.



KENNEN SIE DIE AUSLÖSER IHRES STRESSES?

Manchmal ist es ganz einfach zu erkennen, was den täglichen Stress auslöst. Sei es die Überplanung von Terminen, Unmengen Koffein, viel Arbeit oder auch der übermäßige Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. Aber oft genug sind diese Auslöser viel weniger offensichtlich. Treten sie nur sporadisch auf, bringt man sie nicht in Zusammenhang mit einer stressigen Gewohnheit. In Wahrheit sind sie das aber, nisten sich tief in den Tagesablauf ein und können durchaus auch Ängste auslösen.

ANGSTERKRANKUNGEN SIND WEIT VERBREITET

Vor allem Frauen sind häufig betroffen. Die ängstlichen Verstimmungen zeigen sich oft in Form schwer zu kontrollierenden Sorgen, ständiger Unruhe, Verspannungen und Schlafproblemen. Pflanzliche Mittel aus der Apotheke helfen bei temporär ängstlichen Verstimmungen – ohne die Befürchtung haben zu müssen, in eine Abhängigkeit zu geraten. Der darin häufig enthaltene Wirkstoff aus Arznei-Lavendelöl wirkt natürlich und nachweislich angstlösend.

GEWINNEN SIE DIE KONTROLLE ZURÜCK!

Die Anhäufung scheinbar unbedeutender normaler Handlungen kann zu alltäglichem Stress führen. Die Symptome sind Anspannung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Angstzustände. Die gute Nachricht ist, dass man Schritte unternehmen kann, um diese Gewohnheiten zu durchbrechen. Damit gewinnt man die Kontrolle über den Stress, der die allgemeine Gesundheit beeinflusst.

WAS IST EINE MORGENROUTINE?

Die Gewohnheiten in den ersten Morgenstunden eines jeden Tages sind die sogenannten Morgenrituale. Unsere Routine. Gestalten wir diese sinnvoll, haben wir auch eine bessere Kontrolle über das Arbeitsleben. Nicht die Zeit, zu der man aufsteht, ist wichtig, sondern das, was man nach dem Aufstehen tut. Eine gute Morgenroutine bereitet effizient auf den Tag vor und lässt uns Prioritäten setzen, ohne dabei gestresst zu sein.

FÜNF GEWOHNHEITEN, DIE STRESS AM MORGEN GARANTIERT REDUZIEREN

1. Werden Sie zum Frühaufsteher. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für das geistige Wohlbefinden. Baut man dazu eine kurze Meditation nach dem frühen Aufwachen mit ein, lösen sich morgendliche Stressfaktoren fast von allein auf.
2. Die Versuchung, morgens als Erstes zum Telefon zu greifen, ist groß. Widersteht man dem aber, kann man unglaubliche Ergebnisse erzielen. Gönnen Sie sich die Ruhe am Morgen, ohne von Nachrichten auf den sozialen Medien überrollt zu werden.
3. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, schon am Abend die Kleidung für den nächsten Tag rauszusuchen. Das nimmt Stress weg und spart viel Zeit.
4. Im Aufräumen liegt auch am Morgen die Kraft. Machen Sie das Bett und bringen Sie alle unaufgeräumten Bereiche um sich herum in Ordnung. So schafft man die perfekte Stimmung, um den Tag mit Inspiration und guter Energie anzugehen.
5. Morgendliche Bewegung mit Musik trägt zum Stressabbau bei. Dabei wird der zirkadiane Rhythmus angekurbelt, die Glukosetoleranz verbessert und die Erholungsphase des Körpers gefördert.

SEIEN SIE MUTIG! ÄNDERN SIE ETWAS.

Macht man sich diese acht Schritte zur neuen Gewohnheit, also zur Priorität am Morgen, hat Stress keine Chance. Auch negative Stressfaktoren wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Kopfschmerzen lassen sich so minimieren. Ermutigen Sie sich selbst, etwas zu verändern. Besser noch heute als morgen. Für ein stressfreieres, glückliches Leben!

APOTHEKEN TIPP



GÜNSTIGER • GÜNSTIGER
-10%
GÜNSTIGER • GÜNSTIGER

STRESSRESISTENZ UND BELASTBARKEIT

Die Vitamine des B-Komplexes sind äußerst wichtig für starke Nerven und einen gelassenen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Vitamin B1, B2, Niacin, B6, Biotin und B12 unterstützen die Funktion des Nervensystems, Pantothenäure trägt zur normalen geistigen Leistung und gemeinsam mit B2, B3, B6, B12 und Folsäure zur Verringerung von Ermüdung bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) sind Vorstufen von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon.

ANTISTRESS

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

SPRING POWER!

Energiegeladen durch den Frühling



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

„PIONIER“-ENERGIE

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

ES IST AN DER ZEIT, EHRlich ZU SEIN

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

VERÄNDERUNG VORAUS!

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

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

OKAY, UND JETZT?

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

WORKOUT

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

IM CHAOS ENTSTEHT ... CHAOS!

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

EINMAL AUFTANKEN, BITTE!

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

MEHR LEBENSQUALITÄT

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

Energie für jeden Tag!

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

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



Tägliche Basisversorgung



Ergänzt eine ausgewogene Ernährung



Unterstützt den Energiestoffwechsel



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

Engellicke Einschaltung





ZUVIEL DES GUTEN!

Was passiert im Körper, wenn man sich überisst?

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

DIE 20-MINUTEN-REGEL

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

WAS PASSIERT, WENN MAN SICH ÜBERISST?

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

WIR BELASTEN UNSER SYSTEM MIT ZU VIEL NAHRUNG

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

DIE FOLGE VON ÜBERMÄSSIGEM GENUSS

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

UNANGENEHMES SODBRENNEN

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

WAS TUN, WENN MAN SICH ÜBERGESSEN HAT?

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

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, UM ÜBERMÄSSIGES ESSEN ZU VERMEIDEN?

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

INTERESSANT ZU WISSEN:

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



APOTHEKEN TIPP



SÄURE BASEN HAUSHALT STOFFWECHSEL

Ernährungsexperten empfehlen die Nahrung abwechslungsreich und vor allem ausgewogen zu gestalten. Mit unserem modernen Lebens- und vor allem Ernährungsstil kommt dies häufig zu kurz. Wir ernähren uns meist zu Fett, mit reichlich Zucker, zu vielen Fertigprodukten, zu viel Kaffee. Vor allem säurebildende Stoffe wie Wurst, Fleisch und Käse werden bevorzugt, was den Säure-Basen-Haushalt negativ beeinflusst. Besser ist es daher zum Ausgleich basische Nahrungsmittel wie Gemüse, Salate und Kräutertees zu integrieren. Klares Wasser ist ebenso unumgänglich, aber auch basische Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium sowie das unverzichtbare Spurenelement Zink, werden für den Säure-Basen-Stoffwechsel benötigt. Unsere Basen Komplex enthält die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium in einem sinnvollen Verhältnis. Mit dem Spurenelement Zink kann Basen Komplex ein täglicher Beitrag für Ihren Säure-Basen-Stoffwechsel sein.

BASEN KOMPLEX PULVER

250 g

vegan - lactosefrei - glutenfrei



NATURHOTEL SCHÜTTERBAD



Minimalismus: Warum „weniger“ mehr Glück bringt

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

KONSUM REDUZIERT UNSERE NATUR

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

WENIGER BESITZ - WENIGER SORGEN

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

MINIMALISTISCH LEBEN

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

SELBSTBESTIMMT URLAUBEN

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

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

EINFACH GENIESSEN: WALD UND WIESE

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

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

DER FRÜHLING RUFT ZUM WANDERN AUF

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



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

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

ALLE KONTAKTDATEN
AUF EINEN BLICK

NATURHOTEL SCHÜTTERBAD
Niederland 35
5091 Unken

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

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

REIZ- VOLLES STATT GEREIZTES REISEN

TIPPS FÜR REISEN MIT ALLERGIEN

Im Frühling ist nichts schöner, als wieder mehr draußen zu sein, zu reisen, neue Städte zu erkunden und die Füße ins Meer zu halten. Aber das Wiedererwachen der Natur bedeutet auch das Wiedererwachen der Allergiesaison. Und es ist schwer, das schöne Wetter und die Reise zu genießen, wenn die Augen wie verrückt jucken und die Nase läuft. Mit einigen Tipps zur Planung kann man aber auch in dieser Jahreszeit unbeschwert reisen.



ALLERGIEN AUF REISEN IN SCHACH HALTEN

Saisonal bedingte Allergien können für viele Menschen lästig sein, vor allem wenn man verreist. Die Hauptzeit für Allergien ist normalerweise von Februar bis Juni. Am besten informiert man sich schon vorab über die Pollenbelastung am Reiseziel. Denn wenn man die Pollenbelastung im Voraus kennt, kann man sich angemessen darauf vorbereiten und alles einpacken, was man braucht, um gesund zu bleiben. Ein oder zwei Tage vor der Abreise sollte, bei hoher Pollenbelastung am Zielort, mit der Einnahme von Allergiemedikamenten begonnen werden. Produkte aus der Apotheke, die mit der Wirkkraft der Traganthwurzel arbeiten, unterstützen das Immunsystem auf natürliche Weise und helfen bei starkem Pollenflug.

GUT VORBEREITET SEIN

Auf einmal juckt die Nase, die Augen rinnen und man braucht dringend das Allergie-Medikament. Nur dieses ist schon mit dem Gepäck aufgegeben worden! Um solche Situation zu vermeiden, braucht es eine individuelle kleine Reiseapotheke für

die Handtasche. Damit im Fall der Fälle alles sofort griffbereit ist. Im Gepäck sollte man auch Kopien des Notfallplans für Lebensmittelallergien und einen Allergie-Aktionsplan mitführen.

FLUGZEUGE SIND BRUTSTÄTTEN FÜR ALLERGENE

Schimmelpilzsporen und Hausstaubmilben können am Flughafen oder im Flugzeug durch die Luft übertragen werden. Diese Allergene haften an Oberflächen, wie an Flugzeug-Sitzen und Ablagetischen. So steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man mit diesen Allergenen in Kontakt kommt. Aber auch andere Passagiere oder die Flugbesatzung können aus Gebieten mit hohem Pollenflugaufkommen kommen und Allergene auf der Kleidung haben. Deswegen sollten die Medikamente gegen Allergien immer im Handgepäck aufbewahrt werden. Im Falle eines Ausbruchs sind sie leicht zugänglich und machen den Flug erträglicher. So hält ein Nasenspray die Nasenlöcher feucht und verhindert Niesen oder eine laufende Nase. Bei einer Zugreise gelten die gleichen Regeln.



HOTELAUFENTHALTE GUT PLANEN

Beim Hotelzimmer darf man als Allergiker ruhig wählerisch sein. Am besten ruft man vor der Anreise im Hotel an und fragt nach, ob es allergikerfreundliche Zimmer gibt. Diese sind meist mit synthetischen Kissenbezügen, Mikrofaser-Matratzenbezügen und desinfizierten Klimaanlage ausgestattet. Auch findet man in diesen Zimmern keinen Teppichboden. Nachts besteht ein hohes Pollenflugaufkommen, weshalb man die Fenster geschlossen halten sollte. Vor dem Schlafengehen empfiehlt es sich, die Nasengänge mit einer Nasenspülung zu reinigen. Durch die Spülung werden Schleim und Allergene direkt aus der Nase gespült und eine erholsame Nacht ist garantiert.

INFORMATION IST DER SCHLÜSSEL

Wenn das Restaurant für den Abend schon im Vorhinein gebucht wird, macht es Sinn, auch die Speisekarte online zu studieren. Auch eine E-Mail an das Restaurant, um sich über Lebensmittelallergien zu informieren kann helfen, den Besuch ganz sicher zum Genuss werden zu lassen.

IM FREIEN IST VORSICHT GEBOTEN

Leidet man unter Umweltallergien, kann der Aufenthalt im Freien viele Symptome auslösen, die man gerade im Urlaub eigentlich vermeiden möchte. Wenn der Pollenflug am stärksten ist, d. h. in der Regel zwischen 5 und 10 Uhr morgens, sollte man deswegen lieber drinnen bleiben. Vor dem Aufenthalt im Freien sollten Allergiemedikamente eingenommen werden. Orale Antihistaminika können helfen, Niesen, Juckreiz, eine verstopfte oder laufende Nase und tränende Augen zu lindern. Und am Ende des Tages sollte man immer die Haare waschen. So werden alle Pollen und Schimmelpilzsporen weggespült.

**ALLERGIEN KÖNNEN ZWAR
LÄSTIG SEIN, ABER EIN
BISSCHEN MEHR PLANUNG KANN
DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN
EINEM URLAUB MIT HUSTEN UND
KEUCHEN UND EINER WOHL-
VERDIENTEN PAUSE AUSMACHEN.**



APOTHEKEN TIPP



GÜNSTIGER • GÜNSTIGER • GÜNSTIGER
-10%
GÜNSTIGER • GÜNSTIGER • GÜNSTIGER

MIT VITAMIN C, D UND ZINK FÜR EINE NORMALE IMMUNFUNKTION

Viele Menschen reagieren auf Substanzen aus der Umwelt wie Pollen, Hausstaub oder Tierhaare überempfindlich. Diese eigentlich harmlosen Stoffe lösen bei AllergikerInnen eine überschießende Abwehrreaktion aus. Für die Regulation der Immunabwehr sind die Vitamine C und D sowie Zink und Selen von größter Bedeutung. Vitamin C, E, Zink, Selen und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, und auch Kurkuma enthält wertvolle Antioxidantien. Allergie-Geplagten wird außerdem schon vor dem Auftreten von Symptomen die Einnahme von Traganthwurzel-Extrakt empfohlen.

ALLERGO IMMUN

60 Kapseln

vegan - laktosefrei - glutenfrei

WELL-BEING = WELL-WORKING

Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

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



VIELE VON UNS SPÜREN NUR DRUCK

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

DIE ARBEIT HAT SICH GEWANDELT

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



WARUM FÜHLEN WIR UNS OFT NICHT WOHL?

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

LOSLASSEN IST GEFRAGT

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

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

BEDARF ERKENNEN UND FÜR GLÜCK SORGEN

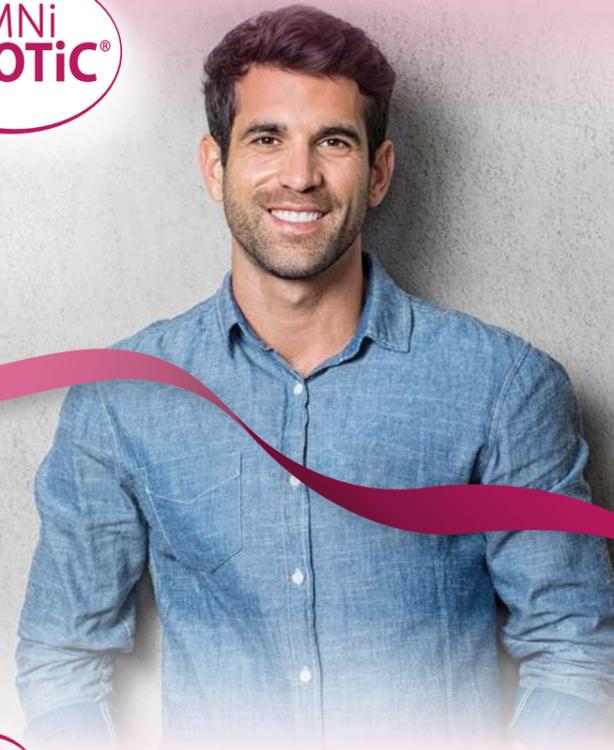
Keine Sorge, niemand wird von Ihnen verlangen, ab jetzt jeden Tag am Schreibtisch zu meditieren. Um sich selbst etwas Gutes zu tun, sollte man einfach anderen Gutes tun. Warum also nicht mal jemandem, der einen schlechten Tag hat, eine Tasse Kaffee holen. Dabei hilft das Gesetz der Anziehung: Konzentrieren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

8 TIPPS FÜR WELL-BEING AM ARBEITSPLATZ

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

1. Auf den Hund gekommen. Studien zeigen, dass Angestellte, die ihren Hund mit zur Arbeit brachten, weniger gestresst und produktiver sind.
2. Smartphone in die Schublade geben. Muss man sich auf schwierige Aufgaben konzentrieren, lenkt der Blick auf das Handy immer wieder ab.
3. Morgendliche Pausenzeit. Wer vormittags eine Pause macht, fühlt sich erholter und emotional weniger erschöpft, als wenn man nachmittags eine Pause einlegt. Einfach mal ausprobieren!
4. Ablenkung erlaubt! An komplexen Aufgaben tüfteln kann auslaugen. Besser ist es, sich selbst zu erlauben, zwischendurch mal etwas zu spielen. Egal, ob es ein Online-Spiel oder eine schnelle Runde „Black Stories“ mit den Kollegen ist, es entspannt und lässt uns danach wesentlich kreativer sein.
5. Auf nach draußen! Ein zehnmütiger Spaziergang ist hilfreich. Dabei einfach einen lustigen Podcast hören, mit einem Freund telefonieren oder mit dem Hund Gassi gehen.
6. Barriere gegen Stress im Alltag aufbauen. Dabei hilft ein entzündungshemmendes Probiotikum aus der Apotheke. Gestresste Darmschleimhäute können damit ihre natürliche Barriere wieder aufbauen und Schwächesymptome wie Bauchkrämpfe oder Migräne nehmen ab. Der Körper kommt in Balance.
7. Ruhe bitte! Ein Ruheraum ist eine einfache Initiative für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Man kann sich vom Lärm und der Hektik abgrenzen und gleichzeitig wieder gut konzentrieren. Sind diese geschützten Räume so gleich technologiefrei helfen sie den Mitarbeitern, die digitale Überstimulation zu bekämpfen. Wohltuende ätherische Öle unterstützen Sie bei der Entspannung.
8. Für Anerkennung sorgen. 40 Prozent der Erwerbstätigen geben an, dass sie mehr Energie in ihre Arbeit stecken würden, wenn sie häufiger Anerkennung erhalten würden. Wer soziales Wohlbefinden erreichen möchte, muss auch der Anerkennung der Mitarbeiter Priorität einräumen.

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



Stress? Tun Sie was dagegen!

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



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. 86201



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

ACHTBEINIGE FEINDE UNSERER VIERBEINIGEN FREUNDE

PARASITEN- & INSEKTENSCHUTZ FÜR UNSERE FELLNASEN

Wir alle lieben den Frühling mit dem wärmeren Wetter und die damit verbundene Zeit im Freien. Endlich wieder durch die Wiese und den Wald toben. Wenn, ja wenn, da nicht diese ungebetenen Gäste wären. Denn auch Parasiten freuen sich über die milderen Temperaturen und die erhöhte Aktivität ihrer Wirte. Sie verlassen die Winterruhe, um sich an unseren pelzigen Freunden zu laben. Mit den folgenden Tipps schützen Sie Ihr Haustier sicher vor Flöhen, Zecken, Mücken und Darmparasiten.



Auch der Mensch ist gefährdet

Parasiten befallen nicht nur unsere vierbeinigen Freunde. Auch für uns Menschen können sie zur Gefahr werden. Denn die Parasiten des Haustieres können auch auf Kinder und Erwachsene übertragen werden. Übertragungswege sind meist der Kontakt mit infizierter Kleidung, Geschirr oder über die Hände, die mit den Fäkalien von Haustieren verunreinigt wurden.

Widerstandsfähige Plagegeister

Impfungen sind wichtig in der Parasitenvorbeugung und um das Haustier krankheitsfrei zu halten. Nicht alle Ungezieferarten sterben im Winter ab - Rehzecken, Flöhe sowie die Eier von Darmparasiten sind widerstandsfähige Schädlinge, die trotz rauer Witterung überleben. Der beste Schutz vor diesen ist eine ganzjährige Parasitenprävention. In Ihrer Apotheke finden Sie Produktreihen, mit einer breiten Auswahl an Lösungen zur Bekämpfung der Plagegeister. Diese Medikamente können auch bei der Bekämpfung der allergischen Flohdermatitis als Ergänzung verwendet werden.

Häufige Parasiten und Ungeziefer

Einige der häufigsten Parasiten oder Würmer, die Ihr Haustier in sich tragen kann, sind:

- › Spulwürmer
- › Hakenwürmer
- › Bandwürmer
- › Stechmücken (die Herzwürmer übertragen können)
- › Zecken (die Borreliose, Anaplasmose oder Ehrlichiose übertragen können)
- › Flöhe (die Bandwürmer übertragen können)
- › Milben
- › Läuse
- › Flöhe

Die drei letzteren verursachen einen schlimmen Juckreiz beim Tier. Das Wachstum schädlicher Parasiten im Magen oder Darm des Haustieres verhindert eine regelmäßige Entwurmung.

Warum eine regelmäßige Entwurmung wichtig ist

Darmparasiten, die über den Kot übertragen werden, stellen ein echtes Problem dar. Je länger der Kot von Hunden in der Umwelt verbleibt, also nicht aufgesammelt wurde, desto mehr Parasiteneier werden im Boden abgelagert. Diese können später das eigene Haustier beim Spaziergang infizieren. Meiden Sie daher am besten Bereiche, in denen schlechte Hygiene herrscht, wie z. B. unsaubere Hundeparks. Auch wenn das Haustier durch regelmäßige Entwurmung vor Darmparasiten geschützt ist, kann es noch immer viele Parasiten aufnehmen.

Sind nur im Haus gehaltene Tiere sicher?

Nein! Auch Haustiere, die nur im Haus gehalten werden, sind dem Risiko für Parasiten ausgesetzt. Katzen und Hunde, die nur im Haus leben, sind keineswegs sicher vor Parasiten. Erinnern Sie sich an die Gelse, die aufgrund der Witterung noch im Spätherbst durch das Zimmer schwirrt? Oder die Motte, die abends noch schnell ins warme Zimmer kam? Flöhe, Zecken und Stechmücken können Haustiere auch ohne Parasitenschutz mit Krankheiten infizieren.

Prävention ist wichtig: das ganze Jahr über

Bei den Temperaturschwankungen im Frühjahr ist es schwierig, den richtigen Zeitpunkt für eine vorbeugende Behandlung

zu finden. Viel sicherer ist es, sich für eine ganzjährige vorbeugende Behandlung zu entscheiden, um sicherzustellen, dass Ihr Haustier ausreichend geschützt ist.



FÜR FURCHTLOSE ABENTEUERER

ADVANTIX® WEHRT FLÖHE, ZECKEN & MÜCKEN SCHON VOR DEM STICH AB
UND SCHÜTZT SO AUCH VOR ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN



Advantix® ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker.

© 2023 Elanco™ oder verbundene Unternehmen. Advantix®, Elanco™ und das Elanco™ Logo sind Handelsmarken von Elanco oder den verbundenen Unternehmen. Herausgeber: Elanco Deutschland GmbH, www.elanco.de | PM-AT-22-0031



Schnur z. Verpacken von Präsenten	Hülsenfrucht	stehendes Binnengewässer	lauter Ausruf	Begeisterung, Schwung	Radmittelsstück	Wintersportgerät	abgegrenzter Teil des Gartens	freundlich	Abschiedsgruß (franz.)	Hautsalbe	als Anlage zugefügt	hügelfrei, flach
									Altersruhegeld		6	
kleines hirschartiges Waldtier		5	Nichtfachmann				Hast		amerikanischer Filmpreis			in geringer Menge
eine Anhöhe hinunter					ein Balte			8	Küstenvogel			
legendäres Wesen im Himalaja		österreichisches Bundesland	Brutstätte				Staat in Nordafrika			12		
			Schlafstätte, Nachtlager						Hörfunk	Flaumfeder		schmierfettig
Spielblatt	gefährliche Tiefe, Felsenklüft		Urlaubsreisender						Ärger, Wut			
									Betriebsstörung am Fahrzeug	Kernfrucht		Fehlos bei der Lotterie
Wasserfahrzeug												
starke Hitze												
tapfer, frei von Furcht		feierliche Namensgebung	unecht wirkendes Verhalten						Leid, Schmerz	4		
									Gebärde	mit den Augen wahrnehmen		Feldertrag
Sinnesorgan												
Haarknoten									ohne Inhalt			
Erkältungssymptom	Fluss zur Donau	persönl. Fürwort (dritte Person)	Verwandter	geschickt mit etwas umgehen	Mannsbild, Bursche	munter vor sich hin singen (ugs.)	Früchte		Heer, Heeresverband	Sehnsucht nach der Fremde		großartig, hervorragend
				Volksvergügen in München								
unerfahren, unfertig		ungekocht	Sportrunderboot				Weltorganisation (Abk.)		Speisenfolge			2
				scherzhaft: Esel						Wassersportler		sich Wissen aneignen
eingezäuntes Gebiet für Wild	Auslese der Besten	tierisches Milchorgan	hinstrützen				Pflanze zu Heil-, Würzzwecken	männlicher Nachkomme				
									Unterarmknochen	Handelsgut		
Gewaltherrschaft	Heilerverfahren; Heilurlaub	langschwänziger Papagei	wirklich				Nieder Schlag					getrocknetes Gras
								einerlei; gleichartig			10	
Eingang			männliche Anrede						Spaß; Unfug		9	
ein Quiz lösen							Musikzeichen					eine Zahl

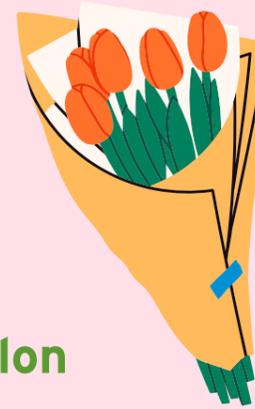


Gehirn-Jogging

Schwedenrätsel

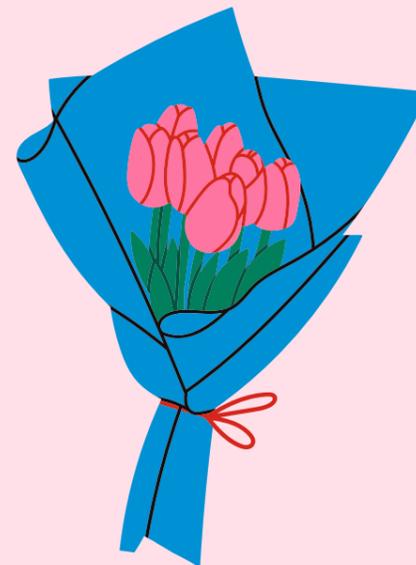
- | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|

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



Sudoku Triathlon

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



APOTHEKEN TIPP



GÜNSTIGER • GÜNSTIGER • GÜNSTIGER • GÜNSTIGER • GÜNSTIGER

VITAMIN B KOMPLEX AKTIVIERT

Nahrungsergänzungsmittel zur optimalen Versorgung mit allen B-Vitaminen sowie PABA, Myoinositol und Cholin. Riboflavin, B6 und Niacin tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Pantothenäure als Beitrag für eine normale geistige Leistung. Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

VITAMIN B KOMPLEX AKTIVIERT

60 Kapseln

vegan - lactosefrei - glutenfrei

GUTSCHEINE

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-FRÜHLING



ANTISTRESS
Stressresistenz und
Reifebarkeit
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln

-10% GÜNSTIGER

Antistress

60 Kapseln

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis 31.05.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



BASEN KOMPLEX PULVER
Säure-Basen-Haushalt
Stoffwechsel**
Nahrungsergänzungsmittel
250 g

-10% GÜNSTIGER

**Basenpulver
Komplex Pulver**

250 mg

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis 31.05.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



ALLERGO IMMUN
Unterstützt die
Immunregulation
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln

-10% GÜNSTIGER

Allergo Immun

60 Kapseln

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis 31.05.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



VITAMIN B KOMPLEX AKTIVIERT
Nerven - Leistung
Energie**
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln

-10% GÜNSTIGER

**Vitamin B
Komplex aktiviert**

60 Kapseln

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis 31.05.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



BITTERSTOFF KOMPLEX
Bitterstoffe und Curcuma
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln

-10% GÜNSTIGER

**Bitterstoff
Komplex**

60 Kapseln

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis 31.05.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



MANN AKTIV
Energie
Trennstoffenergie**
High-Performance-Getränk
30 Kapseln

-10% GÜNSTIGER

Mann Aktiv

30 Kapseln

Gutschein gültig von 01.03.2023 bis 31.05.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



MADONNEN APOTHEKE

SEIT 1914



Mag. pharm. Nina Wilk-Heisig
Keplerplatz 12
A-1100 Wien
Tel.: +43 1 604 32 76 Fax.: DW 14