

G´SUND

**NEUE KRAFT FÜRS
IMMUNSYSTEM**

SEITE 4

**SCHLAF -
OHNE STRESS DURCH
DIE NACHT**

SEITE 8

**SODBRENNEN - REFLUX:
DAS HILFT, DAS SCHADET**

SEITE 16

KUNDENMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

AUSGABE 5 - WINTER 2019/20



MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

HUMOR STATT STRESS

„Lachen Sie mehr!“ ist ein oft gehörter Ratschlag, der, wenn man ihn befolgen würde, auch im Berufsalltag seine Wirkung entfalten könnte. Stattdessen bewerten wir oft voreilig kommende Aufgaben und Situationen als überfordernd und nahezu bedrohend. Die eigenen Fähigkeiten für die Bewältigung bestimmter Herausforderungen werden gleich zu Beginn angezweifelt.

Gedanken wie "Das kann ich nicht!" oder "Das schaffe ich nicht!" lösen Stressreaktionen aus. In vielen Fällen ist Stress also durch eine pessimistische Bewertung hausgemacht. Aktuelle Forschungen zu diesem Thema haben ergeben, dass Stress nur zu 10% durch die Situation an sich entsteht und zu 90% durch die Bewertung in unserem Kopf. Um Stressreaktionen bereits im Keim zu ersticken, müssen Situationen also bereits zu Beginn neu bewertet und in einen harmlosen Kontext gebracht werden. Am Besten gelingt das durch humorvolle Vorstellungen. Damit geben wir unserem Gehirn das Signal, dass alles in Ordnung ist und wir der Aufgabe gewachsen sind. Das führt zu einem gelassenen und heiteren Zustand, in dem man dann tatsächlich leistungsfähiger und kreativer wird.

Tipp: Unangenehme Gespräche, schwierige Aufgaben und Situationen mit möglichst belustigenden Vorstellungen verknüpfen, z.B. den fiesen Kollegen mit Micky-Maus-Ohren, das Büro als Campingplatz oder den Besprechungsraum als Kabarettbühne. Es empfiehlt sich aber, diese Vorstellungen für sich zu behalten.

Wolfgang Fasching
www.fasching.co.at



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir stecken mitten in der Winterzeit! Und wir möchten Sie gerne fragen: Wie verbringen Sie die Monate, in denen die Tage kurz und die Abende lang sind? Womit verschönern Sie sich die Zeit, in der die Temperaturen auch mal in den Minusbereich rutschen?

Die kalte Jahreszeit bietet mehr, als Sie auf Anhieb meinen mögen. Sie lädt Sie ein, Ihre Seele baumeln zu lassen, während Sie ausgiebige Spaziergänge über weiß gezuckerte Landschaften machen. Sie fordert Sie auf, dem rhythmischen Klang des zart klirrenden Schnees zu lauschen, während Sie sich mit Nordic Walking oder Joggen sportlich betätigen. Sie ermöglicht Ihnen aber auch klare Gedanken zu fassen, inmitten schneebedeckter Waldgebiete oder hochgewachsener Berge.

Der Winter erlaubt Ihnen, sich die nötige Regenerationszeit für Körper und Geist zu nehmen. Lassen Sie die letzten Monate Revue passieren, um mit voller Kraft und Energie neu zu starten. Nehmen Sie sich Zeit, die Dinge zu tun, die Ihnen am Herzen liegen und die Ihnen Freude bereiten.

Lesen Sie ein Buch, während im Kamin das Brennholz knistert und trinken Sie dabei eine Tasse Tee. Genießen Sie die Augenblicke, in denen Sie mit Ihren Liebsten verweilen dürfen und erschaffen Sie gemeinsam unvergessliche Momente.

Wir freuen uns, wenn Sie in diesem Heft den einen oder anderen Tipp finden, der für die nötige Entspannung sorgt sowie Ihr Wohlbefinden stärkt und wünschen Ihnen alles Gute.

Herzlichst Ihre Mag. Lilia Schwendenwein
und das Team der Hochschwab Apotheke Aflenz/Thörl

NEUE KRAFT FÜRS IMMUNSYSTEM



GUT ZU WISSEN!

Auch weitere Faktoren unterstützen unsere Abwehrkräfte dabei, uns vor Viren und Bakterien zu schützen. Demnach sollten die Hände mehrmals täglich gründlich mit warmen Wasser und Seife gewaschen werden. Besonders an Türgriffen, Einkaufswägen etc. befinden sich krankheitserregende Keime. Gleichmaßen wichtig ist das Lüften. Wenige Minuten genügen, um für einen gesunden Luftaustausch in sauerstoffarmen Räumen zu sorgen.

Ein gesundes Immunsystem wird problemlos mit krankheitserregenden Bakterien, Viren und Pilzen fertig. Doch auch die gesündeste Abwehr kann zunehmend unterstützt werden, um uns vor Erkältung, Grippe und anderen Infektionskrankheiten zu schützen. Wir haben die besten Tipps für Sie zusammengestellt.

Nicht rauchen. Ausreichend schlafen. Gesund ernähren. Viel bewegen. Diese Weisheiten wurden einst schon jedem geraten. Und doch neigt besonders beim Thema Schlaf jeder Vierte dazu, die körperliche und seelische Ruhezeit zu vernachlässigen. Schlafmangel fördert nicht nur eine immunologische Störung, er erhöht dadurch ebenso das Risiko von Herz-Kreislauf-Störungen, die Bluthochdruck, Schlaganfälle oder Herzinfarkte zur Folge haben können. Laut Schlafexperten ist der Schlafbedarf individuell unterschiedlich, doch sollte jeder Erwachsene täglich zwischen sieben und siebeneinhalb Stunden ruhen.

„Sport ist Mord“, heißt es im Volksmund. Doch ist ausreichend körperliche Bewegung essenziell für eine intakte Abwehr. So sollten an mindestens fünf Tagen in der Woche circa 30 Minuten in körperliche Aktivitäten investiert werden. Davon am besten 70 Prozent in Ausdauer- und 20 Prozent in Krafttraining sowie zehn Prozent in Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Ebenso wichtig: Stress umgehen! Zwar trimmt kurzweiliger Stress zu Höchstleistungen, jedoch kann langanhaltender Druck schlimme Folgen haben. Stresstagebücher können dabei helfen,

belastende Situationen und verhängnisvolle Verhaltensmuster zu erkennen. Dennoch sollte man bei auftretenden Symptomen wie Erschöpfungserscheinungen oder Ohrenpfeifen eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren.

Ferner sollte man kleine und große Entspannungsübungen wie Fäuste ballen und lösen, Atemübungen oder autogenes Training in seinen Alltag einbauen. Meditationen erleben aktuell einen besonders hohen Stellenwert. Zehn Minuten täglich genügen schon, um für Entspannung, innere Ruhe und ein gestärktes Immunsystem zu sorgen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit und fördert das Wohlbefinden. Von einer guten Nährstoffversorgung profitiert besonders das Immunsystem und hat so die Möglichkeit, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Zu einer Stärkung der Abwehr trägt Vitamin C bei, welches vor allem in Zitrusfrüchten, aber auch in Brokkoli, Grün- und Rosenkohl zu finden ist.

Vitamin D, welches als Schlüsselhormon des Immunsystems gilt, ist vor allem in fetthaltigen Seefischen, Kalbfleisch, Eiern sowie in Pilzen und Avocados enthalten.

Um eine gesunde und intakte Abwehrfunktion zu erhalten, ist der Körper vom Spurenelement Zink abhängig. Es steuert eine Vielzahl von Enzymen und ist am Stoffwechsel beteiligt. Darüber hinaus schützt es die Körperzellen vor oxidativem Stress. Als zinkreichste Lebensmittel gelten Austern, aber auch Meeresfrüchte, Seefische, Rindfleisch und Milchzeugnisse enthalten Zink. Gleichmaßen wichtig wie Zink ist Selen und trägt zum Schutz der Zellbestandteile bei. Zudem sorgt das Spurenelement für eine normale Funktion des Immunsystems. Besonders Fisch und Fleisch, Eier, Linsen und Spargel sind selenreich.

Ebenso wie auf eine vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrung, sollte auf ausreichende Flüssigkeit geachtet werden. Durch die warme Heizungsluft in den Herbst- und Wintermonaten neigen die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum dazu, auszutrocknen. Deshalb sollten täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee getrunken werden.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



MULTITALENT ZINK

Zink trägt zum normalen Stoffwechsel und zur Synthese diverser Mikro- und Makronährstoffe bei. Das Spurenelement hat eine Funktion beim Erhalt der Schönheit (Haut, Haare und Nägel), für das Immunsystem, die Reproduktion (Testosteronspiegel und Zellteilung) sowie bei kognitiven Funktionen (Gedächtnis).

ZINK 30 KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

WENIGE SCHRITTE ZU MEHR BEWEGLICHKEIT

Stretching fördert die Beweglichkeit und sorgt neben Koordination, Kondition und Kraft für mehr Vitalität und Wohlbefinden im eigenen Körper. Welche einfachen Schritte Sie nachhaltig fit und beweglich halten:

Ob man morgens ganz leicht und problemlos oder doch schwerfällig und eher steif aus dem Bett kommt, hat nicht ausschlaggebend etwas mit dem Alter zutun. Es stimmt, dass die Mobilität ab dem 25. Lebensjahr langsam abnimmt, allerdings auch nur, wenn die körperliche Aktivität zu kurz kommt. Denn von Grund auf ist jeder Mensch beweglich.

„Wer rastet, der rostet“, lautet ein Sprichwort. Einige Fachärzte fügen noch hinzu: „Und wird schneller alt.“ Dahinter verbirgt sich tatsächlich eine gewisse Wahrheit. Denn Bewegung kurbelt Kreislauf und Stoffwechsel an. Sie sorgt dafür, dass der ganze Körper bis in jede einzelne Zelle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird und Ressourcen erhalten werden.



Bereits morgendliche Übungen wie Fußkreisen, Kniebeugen, leichtes Hüpfen und Wippen sowie Seitneigungen zahlen sich nachhaltig aus. Sie machen den Körper geschmeidig und vital und sorgen für eine bessere Haltung sowie eine frischere Ausstrahlung. Wichtig ist nur, damit anzufangen und kontinuierlich durchzuführen.

Wer sich nicht bewegt, verliert an Leistungsfähigkeit. Neben dem Verlust von Muskelmasse und einer sinkenden Knöchendichte, leiden besonders die Gelenke unter zu wenig Bewegung. Sie verhärten sich mit der Zeit, was auf eine veränderte Konsistenz der Gelenkflüssigkeit zurückzuführen ist und werden nur schwer wieder beweglich. Nicht selten, droht Osteoporose als Folge. Deshalb ist das Aufwärmen der Gelenke notwendig, damit sie – im wahrsten Sinne des Wortes – reibungslos arbeiten können.

Bis vor kurzem noch wenig beachtet, aber ebenso wichtig: Faszien-Training. Vor Jahren wurden Faszien noch als funktionslose Substanz im Organismus betitelt. Dabei sorgen gerade sie für mehr Elastizität. Das Gewebe ähnelt einer Strumpfhose mit dehnbaren Fasern. Mit zunehmendem Alter verkleben sie und werden spröde. Langsames, regelmäßiges und vor allem behutsames Dehnen hält die Faszien im Körper schön geschmeidig.

Wer sich viel bewegt und trainiert, sollte auch nicht auf nötige Regenerationsmaßnahmen verzichten. Massage ist hierbei die wichtigste Form der Muskelpflege.

Jedoch hilft keine Art von Training und Regeneration, wenn essentielle Nährstoffe fehlen. Der Organismus braucht Vitamine und Mineralien, um besonders vor einer Übersäuerung der Bänder und Sehnen zu schützen. Um die eigene Flexibilität zu steigern empfiehlt sich eine basenreiche Ernährung mit viel Gemüse, aber wenig Milchprodukte und Weizen. Ebenso sinnvoll ist die Einnahme von Magnesium und B-Vitaminen sowie Zink, Kalzium und Selen. Unsere ApothekerInnen können Sie über die einzelnen Wirkstoffe aufklären und Ihnen beste Empfehlungen abgeben.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt demnach in einer guten Mischung aus regelmäßigem Training, konstantem Dehnen, einer basenreichen Ernährung sowie – und dem vorausgesetzt – viel Spaß und Freude an der Bewegung.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



SPASS AN DER BEWEGUNG

Glucosamin, Chondroitin, Schwefel und Hyaluronsäure sind neben Kollagen die vier Grundbausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und Kollagenfasern sowie der Gelenkflüssigkeit erforderlich sind. Für Gesunderhaltung, reibungslose Bewegung und Stoßdämpfung: Glucosamin und Chondroitin. Für den körpereigenen Knorpelaufbau: MSM (biologisch gut verwertbarer Schwefel). Für Stoßdämpfung und Schmierung: Hyaluronsäure mit hoher Wasserbindungskapazität.

ARTHRO+ KAPSELN

90 Stk.

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

SCHLAF –

Ohne Stress durch die Nacht

Ein erholsamer Schlaf ist nicht nur entspannend und wohltuend, er ist besonders für die Gesundheit entscheidend. Doch leider belegen immer mehr Studien, dass bereits jeder Vierte an Schlafstörungen leidet. Was beim Einschlafen tatsächlich hilft und wie Schlafstörungen behandelt werden können, lesen Sie nachstehend.

Kummer und Sorgen verderben den Morgen! Spätabendliches Grübeln vor dem Einschlafen, nächtliches Aufschrecken oder frühmorgendliches Erwachen, bevor der Wecker eigentlich klingeln sollte. Schlafstörungen können unterschiedlichste Ursachen haben – vom Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie über störende Geräusche in der Umgebung bis hin zum generell falschen Umgang mit Schlaf. Was auch immer der Auslöser ist, die Folge liegt auf der Hand: schlechter Schlaf!

Diese sogenannten „Schlecht-Schlaf-Phasen“ sind grundsätzlich nach ein paar wenigen Wochen wieder vergangen. Doch verselbstständigt sich die Angelegenheit, führt es dazu, dass man nachts beispielsweise nicht mehr über finanzielle Probleme nachdenkt, sondern vielmehr über das Einschlafen selbst. Man liegt im Bett und versucht verzweifelt einzuschlafen.

Sollte diese Phase länger als vier Wochen anhalten, rät es sich an, einen Termin in der Hausarztpraxis zu vereinbaren. Bei solchen chronischen Schlafstörungen wird bestenfalls eine primäre Insomnie diagnostiziert – ein Befund, der nicht auf psychische, körperliche oder andere Krankheiten zurückzuführen ist. Gemäß diesem Fall, handelt es sich um einen falschen Umgang mit Schlaf, der oftmals auf Stress zurückfällt.



Mehrere Maßnahmen können dabei helfen, den Schlafzyklus wieder einzupendeln. Unter anderem gilt, keinen starken Kaffee, Schwarz- oder Grüntee sowie Cola am späten Nachmittag zu trinken. Das darin enthaltene Koffein stimuliert den Organismus stundenlang. Auch alkoholische Getränke sollten mehrere Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr konsumiert werden. Zwar beschleunigt Wein und Bier die Ruhe- und Einschlafphase, führt aber in der zweiten Nachthälfte zu Wachzuständen. Stattdessen sollte auf Kräutertee mit Hopfen, Melisse oder Baldrianwurzeln gesetzt werden. Diese fördern einen erholsamen Schlaf. Auch eine Tasse warme Milch mit Honig sorgt für Schläfrigkeit und Entspannung.

Ebenso wichtig wie die Getränke, ist auch die abendliche Ernährung. So sollte idealerweise spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Anderenfalls sind Magen und Darm so mit der Verdauung beschäftigt, dass die ruhige Einschlafphase gestört wird. Wiederum sollte man auch nicht mit knurrendem Magen ins Bett gehen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, kleine Portionen zu essen und schwer verdauliche Lebensmittel wie frisches Obst, Vollkornprodukte oder Salate zu umgehen.



Bewegung ist das A und O! Wer den ganzen Tag vor dem PC saß und kurz vor dem Zubettgehen noch ferngesehen hat, wird auch kaum ein Auge zu tun. Der Körper braucht Bewegung. So helfen abendliche Spaziergänge und regelmäßiger Sport gegen nächtliche Unruhe. Genauso wichtig wie die Bewegung ist auch die Entspannung. Nach einem durchgezechten Tag ins Bett fallen, führt auf Dauer zu Schlafstörungen. Grund dafür ist, dass weder Körper noch Gehirn die Möglichkeit erhielten, runterzufahren. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, aber auch Yoga sind Entspannungstechniken, die sich optimal auf Körper und Geist auswirken und die innere Ruhe steigern. Weitere Tipps zur Ernährung und Entspannung geben Ihnen unsere ApothekerInnen gerne mit auf den Weg.

Der wichtigste Hinweis zum Schluss: Bei gelegentlicher Schlafstörung ist es immer wichtig, ruhig zu bleiben. Sich verrückt machen, weil man nicht einschlafen kann, bringt nichts und stört abermals die Ruhephase. Oftmals fördern Ergänzungsmittel mit Johanniskraut, Baldrian oder Melisse die Entspannung. Fragen Sie einfach nach!

Erregte Einschlafhilfe

easysleep

Endlich richtig gut schlafen...

*3 einzigartige Darreichungsformen
mit spezifischen Substanzen
in sinnvoller Dosierung*

**Verkürzt die Einschlafzeit
(Melatonin, Baldrian)**

**Unterstützt einen gesunden
und natürlichen Schlaf
(Baldrian, Hopfen, Melisse)**



Filmtabletten
mit Melatonin,
Baldrian und
Hopfen



Schlaftee
mit Melatonin,
Melisse und
Hopfen



**Einschlaf-
spray**
mit Melatonin

www.easysleep.co.at

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

easypharm



WECHSELJAHRE – Mythen und Wahrheit

Angst vor Herzrasen, Stimmungsschwankungen und körperlichem Verfall – Allein schon der Gedanke, lässt viele Frauen verzweifeln. Doch stimmen wirklich alle Gerüchte über die kursierenden Mythen der Generation: Lebensmitte? Worauf sich Mittvierziger tatsächlich einstimmen sollten und was doch nur eine überzogene Behauptung bleibt.



Eines vorweg: Den tatsächlichen Eintritt der Wechseljahre kann man nicht ermitteln. Ganz individuell beginnen sie bei einer Frau früher, bei einer anderen später. Auch die Dauer kann nur schwer festgelegt werden. Dennoch belegen Studien, dass bei den meisten Frauen ab Mitte 40 der Körper allmählich die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen einstellt. Hormone steuern grundsätzlich viele körperliche Vorgänge, die sich jetzt neu einspielen müssen. Das braucht Zeit und auch der Organismus benötigt eine Weile, sich auf diese Veränderungen einzustellen.

Neben dem Abbau von Östrogen, wird die monatliche Periode unregelmäßig, bis sie schließlich ganz ausbleibt. Diese letzte Regelblutung nennt man Meno-

pause, wobei es sich ganz klar um keine Pause, sondern um einen Schlusspunkt handelt. Mit Eintritt der Menopause, endet die Fruchtbarkeit und Frauen können nicht mehr schwanger werden.

Auch Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, ein verringertes Lustempfinden oder Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen können mögliche erste Anzeichen der Wechseljahre sein.

Hormone sind keinesfalls harmlos! Um Beschwerden vorzubeugen, spielen einige Frauen mit dem Gedanken, mit einer Hormonersatztherapie zu beginnen. Die Hoffnung, durch frühzeitiges Einnehmen von Hormonen den Körper länger jung zu halten, hat sich über die

Jahre als falsch entlarvt. Stattdessen wurde eine Vielzahl ernstzunehmender Nebenwirkungen offenbart. So sind beispielsweise Herzgefäßkrankheiten und ein erhöhtes Thrombosen-Risiko möglich. Im Einzelfall können sogar Brust- und Eierstockkrebs verheerende Folgen einer langjährigen Hormoneinnahme darstellen.

Sofern Frauen an starken chronischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Schlafstörungen leiden, haben sich allerdings Behandlungen mit Östrogen- und Gestagen-Präparaten als eine der wirksamsten Therapien herauskristallisiert. Jedoch sollte zuvor ein Facharzt zu Rate gezogen werden, der einen über alle möglichen Risiken aufklärt. Müsste man sich letztlich aufgrund der

starken Symptome dafür entscheiden, rät es sich, während der gesamten Behandlungsdauer regelmäßige ärztliche Kontrollen durchführen.

Hilfe aus der Natur! Präparate pflanzlichen Ursprungs leisten gute Dienste und unterstützen dabei, klimakterische Beschwerden zu lindern. Besonders effektiv zeigen sich beispielsweise die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Sojabohne, Black cohosh, Rotklee und Hopfen. Sie unterstützen bei Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen, Verlust der Knochendichte und Stimmungsschwankungen.

Hingegen ist eine spezielle Ernährung oder zunehmend Sport mit Eintritt der Wechseljahre kein unmittelbarer Schutzschild, um einen vor möglichen Beschwerden zu bewahren und bleibt somit eine bislang glaubhafte Behauptung. Ganz unabhängig davon, ob man sich in den Wechseljahren befindet oder nicht, ist eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit ausreichend Sport immer empfehlenswert.

Letztlich sind Wechseljahre nicht nur eine hormonelle Umstellung, sondern auch eine körperliche sowie psychische Veränderung. So kann es sein, dass die eigenen Kinder nun alt genug sind und ihr eigenes Leben beginnen, man sich in seiner Beziehung neu finden muss oder aufgrund beruflicher Geschehnisse neu orientieren möchte. Dass der Körper nun auch älter geworden ist, sollte kein Geheimnis sein. Und so kann er diese „Einschnitte“ und den damit gelegentlich verbundenen Stress nicht so einfach wegstecken.

Deshalb ist es wichtig, die manchmal aufreibende Zeit der Wechseljahre so entspannt wie möglich zu erleben. Entspannungs- und Atemtraining, Meditation und Yoga können wahre Wunder bewirken. Aber auch Sport wie Joggen oder Schwimmen wirken sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Obwohl Wechseljahre negativ behaftet sind, so können sie auch als ein neuer Lebensabschnitt gesehen werden, der viele neue Freiheiten und interessante Möglichkeiten bereithält.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



WECHSELJAHRE ... NA UND?

Die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Sojabohne, Black cohosh, Rotklee und Hopfen unterstützen, zusammen mit dem Vitalpilz Coprinus, den weiblichen Organismus bei hormonbedingten und klimakterischen Beschwerden (v. a. bei Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen, Verlust der Knochendichte und Stimmungsschwankungen).

FRAU SEIN KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

HERPES –

Alle Infos über die Virusinfektion

Hat man schmerzende Bläschen am Übergang zwischen Lippe und Gesichtshaut, so ist von Herpes (herpes simplex) die Rede. Zwar heilen sie nach einiger Zeit wieder ab, doch kehrt die Entzündung immer wieder zurück.

Grund dafür ist eine ehemals hervorgerufene Virusinfektion. Hat man sich einmal infiziert, bleiben die Erreger lebenslang im Körper und können immer wieder Herpesbläschen verursachen. Unterschieden wird zwischen zwei Hauptarten der Herpesentzündung: Herpes-simplex-Virus 1 (HSV-1), auch Lippenherpes (herpes labialis) genannt und Herpes-simplex-Virus 2 (HSV-2), welches als Genitalherpes (herpes genitalis) bekannt ist.

Darüber hinaus gibt es noch weitere, schwerwiegendere HSV-Infektionen wie Herpes-simplex-Enzephalitis, eine aufgrund einer Herpeserkrankung ausgelöste Gehirnentzündung oder das oftmals lebensbedrohliche Neugeborenen-HSV (Herpes neonatorum), bei der die Viren während der Geburt auf das Kind übertragen werden.

Eine seltenere, aber höchst komplizierte Herpesinfektion ist die HSV-Sepsis. Betroffen sind meist Patienten mit einer Immundefizienz. Die körpereigenen Abwehrreaktionen gehen hier gegen den Virus vor und schädigen dabei die eigenen Gewebe und Organe.

Bei der Erstinfektion gelangen die Viren über kleinste (Schleim-)Hautrisse in den Körper und vermehren sich dort an der Hautoberfläche, was zu den typischen Symptomen führt. Einige dieser Erreger wandern entlang von Nerven-



fasern bis zu den Nervenganglien (Ansammlungen von Nervenzellköpern). Hier verweilt das Virus in einem Ruhezustand (Latenz), bis es erneut ausbricht. Dies ist meist auf ein geschwächtes Immunsystem zurückzuführen, dessen Ursache häufig mit einer Erkältung oder einem grippalen Infekt zusammenhängt. Ferner können auch physischer und psychischer Stress zu einer Herpes-Reaktivierung führen.

Herpes ist leicht übertragbar. Besonders der direkte Kontakt mit den Bläschen oder Geschwüren erhöht das Risiko einer Infektion, beispielsweise beim Küssen oder Geschlechtsverkehr. Des Weiteren kann Herpes durch Husten, Niesen oder das gemeinsame Benutzen von Gläsern und Besteck übertragen werden. Auch kann der Virus von einer Körperregion zur anderen gelangen, zum Beispiel über die Hände.



Aufgrund der leichten Übertragbarkeit, ist ein sicherer Schutz vor Herpes ausgeschlossen. Nichtsdestotrotz kann das Ansteckungsrisiko durch gründliches Händewaschen oder das Benutzen von Kondomen eingedämmt werden.

Rötungen der Haut, Spannungs- oder Taubheitsgefühlen, Juckreiz, Stechen oder Brennen, oftmals kündigt sich Herpes bereits vor dem eigentlichen Ausbruch an und kann somit frühzeitig behandelt werden. Zwar lassen sich die Viren nicht völlig beseitigen, aber Präparate – in Form von Cremes, Tabletten und Injektionen –, können stärkere Ausbrüche der Krankheit verhindern. Unsere ApothekerInnen informieren Sie selbstverständlich gerne ausführlich über die Vorbeuge- und Behandlungsmaßnahmen.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



FIEBERBLASE, ADE ...

L-Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, die unser Körper jeden Tag dafür benötigt, um u. a. die normalen Funktionen des Immunsystems aufrechterhalten zu können. Eine besondere Bedeutung hat L-Lysin bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex-Infektionen. Dabei hemmt die Verbindung die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virus-Vermehrung wichtige Aminosäure.

L-LYSIN KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



VANILLE- MILCHREIS

SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

Illicium verum (Schisandraceae)

Sternanis



Sternanis wirkt stimulierend, harntreibend und verdauungsfördernd und wird in der chinesischen Kräuterméizin bei Rheumatismus, Rückenschmerzen und Hernien eingesetzt. Er hilft bei Blähungen und Verdauungsstörungen und gilt als sicheres Mittel für Kinder. Häufig mischt man ihn zur Behandlung von Unterleibshernien mit Fenchel, da beide Pflanzen die Muskeln entspannen und Krämpfe lösen. Auch bei Zahnschmerzen wird Sternanis angewendet.

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

ZUTATEN

für 4 Portionen:

1 Zitrone (unbehandelt)
1l Milch
1 Stk. Sternanis (nach Belieben)
200 g Rundkornreis (z. B. Avorio)
4 PK Vanillezucker
4 EL Zucker (nach Belieben)
150 g Lebkuchen
Salz
Zimt

ZUBEREITUNG:

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 1/2 TL von der Schale abreiben. Mit der Milch, nach Belieben dem Sternanis, 1 Prise Salz und dem Reis in einem hohen Topf aufkochen. Umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Nach dieser Zeit den Vanillezucker und nach Belieben den Zucker unterrühren. Den Sternanis entfernen. Die Lebkuchen in einem Gefrierbeutel zerbröseln und zum Servieren obenauf geben. Den Milchreis heiß oder kalt, je nach Belieben mit etwas Zimt bestreut, servieren.

Rezept: Alessandra Redies & Adriane Andreas (Hg.) (2013): Vegetarisch! Das goldene von GU, 8. Auflage, München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

SODBRENNEN – REFLUX:

Das hilft, das schadet

Jeder Dritte kennt es: Den unangenehm brennenden Schmerz, der in Richtung Speiseröhre aufsteigt. Knapp 35 Prozent leidet an der Refluxkrankheit Sodbrennen. Worin die Ursache liegt, was hilft und was doch lieber vermieden werden sollte.

Der Begriff Reflux bezeichnet den Rückfluss von säurehaltigem Mageninhalt in die Speiseröhre (lat. Ösophagus). Damit Nahrungsbestandteile verdaut und Krankheitserreger abgetötet werden, produziert der Magen Salzsäure. Verschließt allerdings der Muskel der Speiseröhre nicht vollständig, kann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigen.

Zudem können chronische Krankheiten wie Rheuma, Diabetes mellitus oder ein Zwerchfellbruch Grund einer Refluxkrankheit sein. Auch Schwangere leiden aufgrund einer Hormonumstellung sowie eines steigenden Drucks im Bauchraum an Sodbrennen. Doch diese Beschwerden sollten nach der Entbindung vollständig verschwunden sein. In anderen Fällen, stehen Ihnen unsere ApothekerInnen unterstützend zu Verfügung.

Neben chronischen Krankheiten und Schwangerschaften sorgen insbesondere regelmäßiger Alkoholkonsum sowie

fetthaltige, stark gesüßte und saure Speisen und Getränke für eine verstärkte Magensäureproduktion. Besonders ungünstig sind Weißmehlprodukte, wie helle Brötchen und Kuchen, aber auch Fertigprodukte wie Eis und Joghurts beinhalten oftmals übermäßige Zuckermengen. Ebenso sind Rauchen und Übergewicht Faktoren, die eine Refluxkrankheit begünstigen.

Starkes Druckgefühl hinter dem Brustbein ist das häufigste Symptom für die Refluxkrankheit. Auch Brennen und Schmerzen im Rachenraum, Schmerzen im oberen Bauchbereich, Schluckbeschwerden bis hin zum Gefühl der Atemnot können möglicherweise auftreten. In solchen Fällen sollte unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden, da regelmäßige Entzündungsreize auf Dauer zu Einengungen und Vernarbungen der Speiseröhre führen können. Des Weiteren besteht die Gefahr, dass sich die Schleimhaut in der Speiseröhre derartig verändert (Barrett-Ösophagus), dass es in Einzelfällen zu Speiseröhrenkrebs führen kann.





Um Sodbrennen vorzubeugen, hilft oftmals eine Ernährungs-umstellung. Grundsätzlich sollten vier bis fünf kleine Mahlzeiten am Tag gegessen werden, statt zwei oder drei große. Des Weiteren sollte man darauf achten, viel mageres Fleisch, Nüsse und Hülsenfrüchte sowie genügend eiweißhaltige Produkte zu sich zu nehmen. Leinsamen unterstützen die Schonung der Speiseröhre sowie der Magenschleimhaut. Zudem ausreichend Wasser trinken (Faustregel: zwei Liter pro Tag) und nach jedem Essen auf den altbewährten Verdauungsspaziergang setzen. Spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen sollte nichts mehr gegessen werden, damit auch der Organismus seine wohlverdiente Ruhezeit bekommt.

In chronischen Fällen kann Sodbrennen auch mit Medika-menten behandelt werden. Diese unterstützen dabei, den Säureanteil im Reflux zu hemmen.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



AUSGEGLICHEN!

Unser Körper ist aus biologischer Sicht basisch auf-gebaut: Wir bestehen zu 80 % aus Basen und nur zu 20 % aus Säuren. Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist an sich gut ausgeglichen, durch falsche Ernährungsgewohnheiten oder auch einseitige Diäten, Stress, Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum kann das Gleichgewicht allerdings kurzfristig empfindlich gestört werden: Übermäßiger Fleischgenuss bzw. Crash-Diäten führen zu einem wahren Säure-Ansturm im Körper, den dieser bewältigen muss.

BASENPULVER

150 g

vegan - lactosefrei - glutenfrei



WENN DIE FREUDE AM LEBEN FEHLT ...

Den Wunsch nach einem erfüllten Leben haben alle. Doch dabei verlaufen sich einige in Ratlosigkeit und Frustration. Wie Sie zu mehr Optimismus und Selbstvertrauen gelangen und Ihre Lebensfreude steigern:

So unterschiedlich die Ursachen auch sein mögen, am Ende fühlt es sich doch gleich an: erschöpft, ausgelaugt, nieder-

geschlagen! Die Freude am Leben schwindet aufgrund von belastenden Gedanken, emotionalen Blockaden oder einem mangelnden Selbstvertrauen. Auch Stress, fehlende Sicherheit oder überwältigende Schicksalsschläge verhindern eine optimistische Lebenseinstellung.

Entscheidend ist, selbst oder mithilfe therapeutischer Unterstützung nach der Hauptursache zu suchen. Erst dann kann gezielt daran gearbeitet werden, die eigene Lebensfreude wieder zu steigern. Deshalb ist es wichtig, sich ehrlich der folgenden Frage zu stellen: „Was macht mir momentan zu

schaffen?“ und alle Punkte bestenfalls schriftlich festzuhalten. So setzt man sich konkret mit der Situation auseinander und erkennt anhand des Notierten, woran positive Lebensenergie verloren geht.

Sei dankbar! – Wertschätzung und Dankbarkeit kann trainiert werden. Anstatt sich über sich selbst oder die anderen zu ärgern, sollte man den Fokus auf die kleinen Glücksmomente legen. Jeden Tag passieren viele positive Ereignisse, die bewusst wahrgenommen werden können, wenn man seine Aufmerksamkeit darauf lenkt.

Deshalb ist es ebenso wichtig, nicht nur die Stressfaktoren festzuhalten, sondern auch alle Punkte niederzuschreiben, die einen glücklich machen. „Was macht mich glücklich?“ oder „Worauf hätte ich Lust?“ sind einfache Fragen, die dabei helfen, sich selbst zu erforschen. Eine Liste über all die Dinge, die einem guttun sorgt dafür, dass man diese Punkte auch in die Tat umsetzt. Eine lang geplante Urlaubsreise, ein Kinobesuch, die Aufnahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit oder das Lesen eines Buches kann die Freude am Leben zurückholen.

Grundsätzlich entscheidet jeder Mensch selbst darüber, ob er sich gut oder schlecht fühlen möchte. Innere Blockaden können gelöst werden, wodurch alltägliche Widrigkeiten in den Hintergrund rücken und die Wahrnehmung des eigenen Selbstwertgefühls gesteigert wird. Dadurch wiederum erhöht sich das Glücksgefühl und die Lebensfreude kehrt zurück.

GUT ZU WISSEN!

Bewegung hält nicht nur fit, sie schont auch die Nerven. Sport in Form von Radfahren oder Joggen, aber auch Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation geben dem Körper die Möglichkeit, sich physisch und seelisch auf sich selbst zu konzentrieren. Tägliche Einheiten von 30 Minuten schenken neue Kraft und Energie und fördern die Gelassenheit.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



GEISTIG FIT!

Die Kombination aus dem vitaminähnlichen Stoff Cholin mit pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Ginkgo biloba, Rhodiola rosea und Griffonia simplicifolia unterstützt die körpereigene Funktion der Nerven- und Gehirnzellen und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (Demenz). Personen, die unter Einfluss von Stress oder erhöhter geistiger Beanspruchung stehen (z. B. Studenten während Prüfungszeiten), können davon ebenfalls profitieren.

MENTAL FIT KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

HILFE FÜR DIE AUGEN –

Wenn Bildschirmarbeit zur Qual wird



Tägliches Arbeiten und Surfen vor dem Rechner beansprucht unser Sehorgan enorm. Bereits jeder Zweite klagt über Probleme mit den Augen. Warum diese Belastungen sogar zu Erkrankungen führen und was man dagegen tun kann, erfahren Sie nachstehend.

Das Office-Eye-Syndrom (dt. Bildschirm-Syndrom) ist eine der gravierendsten Augenerkrankungen infolge dauerhafter Bildschirmarbeit. Symptome wie trockene, oftmals juckende oder brennende Augen sowie eine erhöhte Lichtempfindlichkeit beeinträchtigen den Alltag. Auch tränende Augen, gefolgt von stechenden Kopfschmerzen können dem Ganzen erschwerend hinzukommen. Ursache dafür ist das oftmals länger andauernde Starren in den Bildschirm, wodurch man deutlich seltener blinzelt. Folglich fehlt der Hornhaut die nötige Feuchtigkeit, um das Auge zu regulieren.

Demzufolge ist eine ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes nicht nur gut für die Körperhaltung, sondern ebenso für das Sehorgan. Das bedeutet im ersten Schritt, eine gute Beleuchtung. Eine Kombination aus in-

direkter Raumbeleuchtung und direktem Licht – bestenfalls Tageslicht von außen – sind ideal für Arbeiten am Computer. Ein angenehmer Seheindruck entspannt die Augen. Allerdings sollten Blendungen und Reflexionen vermieden werden, weshalb eine rechtwinklige Position des Bildschirms zum Fenster befürwortet wird.

Des Weiteren ist die Entfernung zwischen Auge und Monitor wichtig. Fachleute empfehlen einen Abstand von 50 bis 80 Zentimetern. Optimal wäre ein neigbarer, dreh- und höhenverstellbarer Bildschirm, um eine angenehme Sitzposition einnehmen zu können. Ferner sollte der Kontrast möglichst hoch sein sowie dunkle Schriften auf hellem Untergrund (Positivdarstellung) dargestellt werden. Eine leichte Kopfneigung, um auf den Bildschirm zu blicken sorgt dafür, dass ein großer Teil des Augapfels vom Oberlid bedeckt und dadurch gut befeuchtet bleibt. Außerdem entlastet es die Halswirbelsäule.

Regelmäßiges Blinzeln und Gähnen sind effektive Maßnahmen, um das Sehorgan zu befeuchten. Durch Letzteres entspannt sich die Gesichtsmuskulatur, wodurch Tränenflüssigkeit in die Augen eintritt. Bei der Methode des „Palmierens“ werden die Augen für einige wenige Minuten geschlossen. Parallel werden die Handflächen warmgerieben und anschließend auf die Augenlider gelegt. Die dadurch entstehende Dunkelheit und Wärme erhöhen den Erholungseffekt und lässt den Augen genügend Zeit, sich zu regulieren. Bei längeren Arbeiten am PC rät sich, regelmäßig zu lüften. Trockene, abgestandene Luft erschöpft die Augen zusätzlich. So wichtig es ist, die Augen von außen zu schützen, so wichtig ist auch deren Wohlbefinden von innen.

Trinken Sie Ihre Augen fit! Um das Sehorgan hinreichend zu befeuchten, muss man genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Experten empfehlen, täglich mindestens zwei Liter Wasser zu trinken. Weitere Getränke wie ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee sollten als zusätzliche Versorgung gerechnet werden, die zudem einen weiteren, positiven Effekt bewirken. Das darin enthaltene Thein bzw. Koffein regt das Nervensystem an und erhöht die Adrenalinproduktion. Dadurch werden die Pupillen leicht erweitert und lässt die Augen schärfer sehen.



SIMILASANFTE AUGENMEDIZIN

- ✓ Similasanfte Wirkung bei den häufigsten Augenproblemen: Trockenheit, Allergien, Überanstrengung, Entzündungen
- ✓ Geeignet auch für KontaktlinsenträgerInnen*
- ✓ Nur natürliche Wirkstoffkombinationen
- ✓ Alle Informationen finden Sie auf similasan.at

Natürlich auch
in praktischen
Monodosen.



* Bei entzündeten Augen sollten keine Kontaktlinsen getragen werden. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ERNÄHRUNGSPLAN

zum Abnehmen im Winter

Heißhungerattacken, wenig Bewegung und kaum Motivation – besonders im Winter neigt man dazu, sich „gehen zu lassen“. Doch gerade während der kalten Tage sollte man schon für das nächste Sommerhoch genügend Vorarbeit leisten. Der nachstehende Ernährungsplan gibt Ihnen Starthilfe.

Um allerdings die Pfunde purzeln zu lassen, sollte zunächst darauf geachtet werden, dass der Körper nicht übersäuert ist. Denn eine Übersäuerung hindert den Körper am Fettabbau. Demnach muss zunächst der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht kommen. Dabei ist der Stoffwechseltyp entscheidend.

Das Frühstück niemals ausfallen lassen! Eine der wichtigsten Grundregeln um abzunehmen ist, zu frühstücken. Wer nämlich morgens nichts isst, bekommt später Heißhunger-Attacken, die oftmals damit enden, Dickmacher zu verzehren. Demzufolge sollten diese drei Komponenten bei einem Frühstück nicht fehlen.

Vitamine – sind vor allem im Obst enthalten und neben ihrem Vitamin C- und Kaliumgehalt außerdem sehr kalorienarm, weshalb sie beim Abnehmen ideal unterstützen. Avocados enthalten ungesättigte Fettsäuren, sind reich an Mineralstoffen, Aminosäuren und Antioxidantien und regelrechte Vitaminbomben: Vitamin B6, D, E und K schlummern in der gesunden Butterfrucht. Aufgrund ihres hohen

Kohlenhydratgehaltes machen Bananen ordentlich satt und liefern zudem Ballaststoffe, Magnesium und Kalium. Letzteres ist für die Energiegewinnung sowie Muskel- und Nervenfunktion besonders wichtig.

Ballaststoffe – finden sich in Getreide und Nüssen wieder und sättigen über mehrere Stunden hinweg. Der bekannteste Klassiker ist wohl das Vollkornbrot, der den Blutzuckerspiegel langsamer steigen lässt und deshalb länger satt hält. Mandeln, Hasel- oder Paranüsse enthalten hochwertige, gesättigte Fettsäuren, die Kraft und Energie für den Tag spenden. Die deutlich gesündere Variante zum zuckerhaltigen Müsli sind Haferflocken und werden – beispielsweise mit Früchten oder Nüssen kombiniert – zu einem wahrlich leckeren Superfood.

Proteine – also Eiweiß, vollenden ein perfektes und kalorienarmes Frühstück und sind nicht nur in Eiern, sondern auch in magerem Hüttenkäse und Joghurt enthalten.

Ebenso gilt, den Körper über den Tag hinweg mit ausreichend Vitaminen, Ballaststoffen und Proteinen zu versorgen. Hierbei empfiehlt es sich, neben allerlei Obst- und Gemüsesorten auch auf Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen zurückzugreifen. Sie sind besonders reich an Nährstoffen, kalorienarm und besitzen einen hohen Eiweißgehalt. Sie senken den Blutdruck und Cholesterinspiegel und versorgen den Körper mit Vitamin B1, B6 und Folsäure.

Als Snack für Zwischendurch eignen sich Trockenfrüchte, z. B. Aprikosen, Datteln und Feigen. Da sie – anders als frische Früchte – einen geringeren Wassergehalt haben, erhöht sich die Konzentration aller restlichen Inhaltsstoffe. Demnach versorgen sie den Organismus mit einer hohen Dosis an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen – die ein langanhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen.

Ebenfalls satt machen Vollkornprodukte wie



beispielsweise brauner Reis. Es enthält nicht nur wenig Fett, sondern macht auch noch gesund und schön! Denn in dem kleinen Korn stecken viele wichtige B-Vitamine, die für Haut, Nerven und Stoffwechsel wichtig sind. Zudem ist brauner Reis cholesterinarm und liefert eine ordentliche Portion Magnesium, welches beim Stressabbau unterstützt.

Passend zum Reis eignet sich mageres Fleisch oder fettarmer Fisch. Ersteres in Form eines Hähnchen- oder Putenbrustfilets ist nicht nur zart, mager und lecker: es macht und hält schlank! Unter 0,8 Gramm Kohlenhydrate (pro 100 Gramm) macht das Geflügelfilet zum perfekten Lebensmittel, wenn man schlank bleiben oder abnehmen möchte. Außerdem stecken darin reichlich wertvolle Proteine und enthält beachtliche Mengen an Vitamin B3, die den Stoffwechsel anregen.

Auch beim Fisch ist es nicht anders. Besonders Alaska See- lachs, Kabeljau und Scholle weisen einen Fettgehalt von unter zwei Prozent auf und haben dementsprechend wenig Kalorien. Umso höher ist ihr Gehalt an Eiweiß, Jod und

wertvollen Omega-3-Fettsäuren, wovon Herz und Kreislauf profitieren.

Als wahrer Fettkiller für Mittags- oder Abendmahlzeiten gilt Chili. Das darin enthaltene Capsaicin sorgt für die Schärfe, welche die Wärmeproduktion im Körper ankurbelt. Nur durch Schwitzen kann die erhöhte Körpertemperatur wieder gesenkt werden, wodurch Energie verbraucht und somit Fett verbrannt wird.

Ferner empfiehlt es sich, vor jeder Mahlzeit (aber auch bei Heißhunger-Attacken) ein Glas warmes Wasser zu trinken. Warmes Wasser füllt nicht nur den Magen, sondern sättigt ebenfalls. Darüber hinaus reinigt es den Körper und befreit ihn von Giftstoffen.

Lassen Sie sich Zeit beim Essen! Bekanntermaßen tritt das Sättigungsgefühl erst nach rund 20 Minuten ein. Zu schnelles Schlingen führt dazu, dass der Körper viel zu spät darüber informiert, dass er längst satt ist. Überflüssige Kalorien lassen sich durch langsames Essen vermeiden.

Erfolgreich abnehmen mit **OPTIFAST®**

Das wissenschaftlich fundierte
Abnehmprogramm
mit über 20 Jahren Erfahrung.

Jetzt mitmachen auf
www.optifast.at

OPTIFAST® Gutschein



1 OPTIFAST®
Produkt Ihrer
Wahl jetzt um
4 € günstiger

Gutschein gültig für OPTIFAST® Drinks,
Suppen, Cremes, Riegel und die Starterbox.
Einlösbar bis 30.06.2020.
Gutschein nicht in bar ablösbar.

Einlösbar bis 30.06.2020 in Ihrer
Hochschwab Apotheke Aflenz

GEFRAGT AM MARKT



STRESS LASS NACH!

B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan und die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Griffonia simplicifolia unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen.

ANTISTRESS Kapseln

vegan - laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei



GUT GELAUNT!

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 8 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 Kapseln

vegan - laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei

Hochschwab
APOTHEKE

Mag. Lilia Schwendenwein
Mariazeller Str. 14, AT-8623, Aflenz

T. +43 3861 2218
E-Mail: office@hochschwab-apotheke.at
Web: www.hochschwab-apotheke.at