

# LEBENSWEIT

Kundenmagazin für Gesundheit & Wohlbefinden aus Ihrer Anna Apotheke

**DEM EIGENEN  
BAUCHGEFÜHL  
VERTRAUEN**

**WARUM WIR WIEDER MEHR  
SPONTANITÄT IM LEBEN BRAUCHEN**

**DARMTRÄGHEIT  
KENNT KEIN ALTER**

Was hilft, um Verstopfungen  
zu lösen?

**KENNEN SIE IHR  
PERSÖNLICHES RISIKO?**

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den  
Test!

**GRATIS**

Miträtseln & Urlaub  
gewinnen!

**12** Herbst 2022

**ANNA**  
APOTHEKE



## EDITORIAL

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

*das Wetter ist nun schon merklich kälter und die Blätter präsentieren sich wieder in wunderschönen, warmen Farben. Wir bereiten uns auf die kuschelige Zeit zu Hause vor.*

*Aber wussten Sie, dass sich durch die Veränderung der Natur im Herbst, auch unser Körper neu anpassen muss? So reagiert dieser empfindlicher, denn die Schwankungen des Luftdrucks sowie der Temperaturen bilden im Herbst einen fruchtbaren Nährboden für Viren, die die Atemwege reizen.*

*Unser Immunsystem und Bewegungsapparat sind nun besonders gefordert. Gerade Menschen mit Arthritis oder Nackenschmerzen neigen dazu, über wetterbedingte Schmerzen zu berichten. Auch die Bedingungen für unsere Haut verändern sich im Herbst. Die kalte Außenluft, in Kombination mit der Wärme in Innenräumen, führt dazu, dass die Haut nach mehr Feuchtigkeit verlangt.*

*Aber es gibt doch kaum etwas Besseres, als die kälteren Monate zu nutzen, um zu backen und neue Rezepte auszuprobieren oder die neuesten Bücher auf der Couch zu lesen. Genießen Sie dazu Lebkuchen-Milchkaffee und Cappuccino mit Gewürzapfel! Mit neuen Geschmacksrichtungen zu spielen macht einfach gute Laune - also gönnen Sie sich etwas Besonderes!*

Herzlichst, Ihre  
Mag. Stephanie Marik &  
das Team der Anna Apotheke Salzburg

Impressum:  
**APOCOMM - IHR APOTHEKENMAGAZIN**  
Camu Camu Media GmbH  
Nonntaler Hauptstraße 68,  
5020 Salzburg, Österreich  
M: apocomm@camucamu.media  
www.apocomm.at  
Fotocredit: adobestock, The Vegan Allrounder,  
HOTEL SEEHOF - www.seehof.com

APOTHEKENMAGAZIN

# INHALT

4

## Dem eigenen Bauchgefühl vertrauen

Warum wir wieder mehr Spontaneität im Leben brauchen

6

## Jetzt wird's heiß!

Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

8

## Männergesundheit

Liebe Männer: Wisst ihr eigentlich, woran ihr am häufigsten erkrankt?

10

## Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos

Wie unsere Gesellschaft mit dem Tod umgeht

12

## Kids Zone

Rätselspaß für die Kleinen

14

## Herbsttief - von wegen!

Die besten Ziele für einen Kurzurlaub im Herbst

16

## Darmträgheit kennt kein Alter

Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?

18

## Kennen Sie Ihr persönliches Risiko?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!

20

## Rezept

Kürbispizza

22

## Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

# PFLEGENDE SELBST-FÜRSORGE

MENTAL  
TIPP

Unser Alltag ist meist gut gefüllt mit Verpflichtungen, To-dos und Erwartungen. Das löst in fast jeder und jedem ein gewisses Maß an Stress aus und steht uns meist im Weg, einzelne Momente voll genießen zu können. Wir sind gereizt, genervt, unter Druck und kurz gesagt nicht die beste Version von uns selbst – das spiegelt sich auch in unserem Umgang mit anderen und unseren Beziehungen wider.

Um diesen Zustand zu überwinden, müssen wir unseren persönlichen Bedürfnissen, die für unser eigenes Wohlbefinden verantwortlich sind, eine höhere Priorität zuordnen. Das Ziel sollte sein, sich jeden Tag der Woche, sofern möglich, wohl in seiner Haut zu fühlen. Wenn wir uns dafür Zeit nehmen, wird sich unser Gemütszustand merklich verbessern. Wir sind dann besser gelaunt, strahlen mehr Freude und Selbstbewusstsein aus und können so

ausgeglichene, freundlichere und liebevollere Beziehungen führen, weil wir mit uns selbst zufriedener sind.

Um konkret zu werden, frage dich: Was tut mir gut? Was kann ich tun, damit ich mich in meinem Körper wohler fühle? Diese Dinge brauchen Raum und Aufmerksamkeit. Es muss nicht unbedingt viel Zeit sein, sondern bewusste Zeit. Wenn du dich um dich kümmerst, denk an nichts anderes, sei nur für dich da. Zeit ist nie verschwendet, wenn du sie in dich investierst. Probiere es aus und du wirst innerhalb kürzester Zeit eine enorme, positive Veränderung bei dir selbst und in deinem Umfeld feststellen. Und wenn du das bemerkst, bleib dabei und lass diese Zeit zu einem festen Bestandteil deines Alltags werden.

**JOANA WEBER**  
SOULCOACH



[www.soulcoach-joana.de](http://www.soulcoach-joana.de)

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



# BAUCHGEFÜHL

DEM EIGENEN



VERTRAUEN

## Warum wir wieder mehr Spontaneität im Leben brauchen

**W**ollen wir nicht alle ein glücklicheres und gesünderes Leben führen? Erfüllt, statt nur voll mit Terminen zu sein? Klingt großartig, oder? Aber der Mensch ist leider ein Gewohnheitstierchen. Einmal mit der Routine angefangen, fällt es uns schwer, dieser einfach so zu entkommen. Autopilot scheint das Motto unseres Lebens zu sein. Das ist praktisch, aber leider auch ganz weit weg von Spontaneität. Dabei ist es gerade diese, die das Leben spannend und lebenswert macht.

### WARUM ROUTINEN NÜTZLICH SIND

Jeden Tag arbeiten wir eine scheinbar nie endende Liste von To-dos ab. Am Ende des Tages sind immer noch einige Dinge zu erledigen und wir sind erschöpft, müde, ausgelaugt. Routinen geben unserem Leben Struktur. Es braucht keine Entscheidungsleistung - man folgt einfach dem Weg, den man jeden Tag geht. Und genau da liegt das Problem, denn es kann auch ein Zuviel an Routine geben. Und das macht das Leben vorhersehbar und damit verdammt langweilig.

### WAS PASSIERT, WENN WIR AUFHÖREN ZU PLANEN?

Das ist eine ebenso spannende wie auch aufregende Frage.

Denn was ist, wenn Sie nun die Augen schließen und sich mal vorstellen, was alles passieren könnte, wenn Sie von Ihrer Routine abließen? Man müsste das Leben wieder einladen, man müsste offen sein für das Abenteuer, bereit an etwas Neuem teilzunehmen und dabei ganz oft über den eigenen Schatten springen.

### A-HÖRNCHEN UND B-HÖRNCHEN

Aber das mit dem „über den eigenen Schatten springen“ ist so eine Sache. Manche von uns sind großartige A-Hörnchen. Sie haben einmal einen Weg eingeschlagen, der funktioniert und deswegen bleibt man auch dabei. Da man nie andere Wege wagt, läuft man auch nicht Gefahr, dass etwas nicht funktionieren könnte. Die B-Hörnchen dagegen haben nur wenig von dieser DNA. Vielmehr halten sie Partner und Umfeld in ständigem Atem, weil sie nur zu gern mit Plan B um die Ecke rauschen und dann einfach mal alles anders machen. Hat etwas von Nah-am-Herzinfarkt-Leben, aber langweilig ist das sicher nicht. Gibt's da aber auch etwas dazwischen?

### „BE SPONTANEOUS NOW“

Was hält uns eigentlich davon ab, auch noch als Erwachsene öfters spontan zu sein? Seien wir mal ehrlich: Es ist die Angst vor der Ungewissheit. Die kann leider ganz schön lähmend sein. Der Spontaneität steht das rationale, übervorsichtige und

oft ängstliche Gehirn im Weg. Wir unterdrücken praktisch unser laut plauderndes Gehirn mit festen Routinen und Autopilot-Verhalten. Weil es das ist, was uns vermeintlich Sicherheit gibt. Aber eben auch Langeweile vorprogrammiert.

## EINFACH MAL DEM BAUCH DAS RUDER ÜBERLASSEN

Weil Spontaneität aber so viel Lebenslust und Lebensfreude bringt, macht es Sinn, sich dieser Angst zu stellen und einmal dem Bauch, statt dem Kopf, das Ruder zu überlassen. Und mit einigen, wenigen Kniffen kann das auch gelingen - man muss es nur versuchen!

**1. Es braucht eine Umgebung, die Spontaneität begünstigt.**  
Fragen Sie zuerst Ihre Freunde, ob Sie zu berechenbar sind. Die Antworten könnten unangenehm sein, aber hören Sie aufmerksam zu. Denn Menschen, die Sie gut kennen, sind in der Lage, Bereiche zu sehen, in denen Sie sich verbessern können.

**2. Loslassen ist angesagt!**  
Einschränkende Überzeugungen müssen jetzt ins Boot nach Nimmerland gesetzt werden. Oft hat man im Leben Glaubenssätze übernommen, die einen persönlich zurückhalten. Finden Sie heraus, welche Verhaltensweisen Sie seltsam finden, wie etwa, einfach ein Gespräch mit einem Fremden anzufangen. Kennen Sie Ihre Einschränkungen, dann lassen sie diese los. Am besten macht man das, indem man die Welt wieder mit den Augen eines Kindes sieht, also vorurteilsfrei. Denn die einzige Möglichkeit, neue Erkenntnisse zu gewinnen, besteht darin, regelmäßig neue Dinge auszuprobieren - wie ein Kind, das sich wenig Gedanken macht, sondern es einfach tut.

**3. Zeitfresser reduzieren!**  
Die Couch ist der liebste Platz am Abend - gern kombiniert mit Fernsehen? Alternativ ist es sinnloses Surfen im Internet? Beide Aktivitäten verschlingen große Teile an Zeit und sind die perfekte Ausrede faul statt spontan zu sein. Legen Sie diese „Krücken“ ab und lassen sie sich auf das Leben draußen ein. Dann fällt es viel leichter, unbeschwerter zu handeln.

### **Der Weg ist das Ziel!**

**Das Ziel ist, die eigene Komfortzone zu verlassen oder zumindest zu erweitern. Sich mit Risiken wohler zu fühlen und wieder ein Vertrauen auf den eigenen Bauch zuzulassen.**

**Wir alle sollten mehr auf unser eigenes Glück achten, so viel dafür tun, wie wir nur können - und eine Möglichkeit das zu erreichen ist, spontaner zu sein. Das heißt aber nicht, dass man sich jetzt umgehend 400 Euro High Heels kaufen oder sich über Nacht ein wildes Tattoo stechen lassen muss :-).**

## APOTHEKEN TIPP



## UNTERSTÜTZT DIE GEHIRNLEISTUNG

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist nicht zwangsläufig eine Alterserscheinung - auch Überforderung und Stress im Alltag können Ursachen für Vergesslichkeit und Aufmerksamkeitschwäche sein. Ginkgo biloba fördert die Gehirndurchblutung und hat, wie auch Rosenwurz (Rhodiola rosea), einen positiven Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit. Zusätzlich unterstützt Pantothensäure die Gehirnleistung. Vitamin B6 und B12 tragen zur normalen nervlichen Funktion bei und gemeinsam mit Folsäure zu psychischem Wohlbefinden und zur Verringerung von Ermüdung.

### FEEL GOOD

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



# JETZT WIRD'S HEISS!

## Sole-Dampfbad, Infrarotkabine und Textilsauna

### Genuss-Momente

Die Liebe zur Wärmetherapie in zahllosen Formen teilen wir wohl alle. Besonders dann, wenn die kalte Jahreszeit einzieht. Die angenehme Wärme schenkt uns einen Augenblick der Ruhe, des Zurücklehns und der Entspannung. Es sind Momente des absoluten Wohlfühlens, wenn die Wärme ganz bei uns ankommt.

### Die Textil-Sauna

Den Finnen wird die Erfindung der Sauna zugeschrieben und es gibt schätzungsweise zwei Millionen Saunen für eine Bevölkerung von 5,3 Millionen. Regelmäßige Saunabesuche verringern das Risiko von Herzkrankheiten, neurokognitiven Störungen bis hin zu Hauterkrankungen, Arthritis und Atemwegserkrankungen. Aber auch unsere Psyche profitiert vom Saunieren. Einmal

pro Woche genutzt, kann es Depressionen lindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Da es eine signifikante Anzahl an Menschen gibt, die sich beim Nacktsein in der Sauna unwohl fühlen, gibt es immer mehr Textil-Saunen. Egal, ob Sauna-Anfänger oder Familien mit Kindern - die Textilsauna ist eine gute Alternative, um auch in Badekleidung schwitzen zu können.

### Ist eine Infrarotsauna besser als eine herkömmliche Sauna?

Wem die hohen Temperaturen einer traditionellen Sauna zu viel sind, dem kann eine Infrarotsauna die Vorteile einer Sauna ohne extreme Hitze bieten. Anstelle von erhitzter Luft werden Infrarotlampen genutzt, um den Körper zu erwärmen. Diese Wärme dringt leicht in das menschliche Gewebe ein und erwärmt den Körper, bevor die Luft warm wird. Da diese Art der Wärme tiefer

eindringt als erwärmte Luft, kommt es auch zu intensiverem Schwitzen bei einer niedrigeren Temperatur. Infrarotsaunen helfen beim chronischen Müdigkeitssyndrom, verringern Muskelkater und verbessern die Erholung nach dem Krafttraining.

### Die gesundheitlichen Vorteile des Saunierens:

1. Entgiftung & Entschlackung
2. Stärkung des Immunsystems
3. Abbau von Stress
4. Entspannung der Muskeln
5. Verbesserung des Hautbilds
6. Förderung der Durchblutung

### Natürliches Soledampfbad

Diese Art des Dampfbades sorgt für einen hohen Genuss- und Erholungsfaktor. Sole besteht aus Wasser und Salz und hilft bei der Heilung von unter-

*Gestresst? Schon seit etwa 2500 v. Chr. nutzen Kulturen auf der ganzen Welt die Kraft von Wasser und Dampf zur Reinigung, Heilung und Geselligkeit. Seither gehören Saunieren und Dampfbaden zu den beliebtesten und ältesten Methoden, um sich zu entspannen.*

**Rätseln &  
URLAUB  
GEWINNEN!**

schiedlichen Hauterkrankungen wie auch bei der intensiven Reinigung der Schleimhäute. Die Inhalation des Salzes kann auch Infektionen und Erkältungen vorbeugen. 15 Minuten im Dampfbad genügen in der Regel für einen positiven, gesundheitlichen Effekt. Aber auch ein längerer Genuss des Soledampfbads ist unbedenklich möglich. Experten haben festgestellt, dass Soledampfbäder auch gut bei fast unheilbaren Beschwerden, wie Allergien, sind.

### **Zeit für mich**

Auch wenn Schwitzen nicht alles heilen kann, fühlt es sich gut an und trägt zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Die angenehme Wärme hilft uns zu entspannen, steife oder verspannte Muskeln zu lockern, Gelenkschmerzen zu lindern und dringend benötigte Zeit für sich selbst zu nehmen.

*Also dann:*  
**Sauna an &  
genießen!**



Sie wollen die Saunawelt im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee erleben?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance einen 2-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Frühstück im **HOTEL SEEHOF** am Walchsee zu gewinnen.

**Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 23 und freuen Sie sich auf Ihren „Genuss-Moment.“**



**HOTEL SEEHOF**

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★

**ALLE KONTAKTDATEN  
AUF EINEN BLICK**

**HOTEL SEEHOF**

Kranzach 20  
6345 Kössen

**Tel.:** +43 5374 5661

**Mail:** info@seehof.com

**Web:** www.seehof.com



# MÄNNER- GESUNDHEIT

**LIEBE MÄNNER:  
WISST IHR EIGENTLICH,  
WORAN IHR AM HÄUFIGSTEN  
ERKRANKT?**

*Sie lieben Ihr Auto, Ihr neues Handy und die Smartwatch am Handgelenk? Aber wie steht es eigentlich um die Liebe zum eigenen Körper? Wie ist denn da gesundheitlich der Stand der Dinge? Viele Männer haben auch heute noch ein mangelndes Gesundheits-Bewusstsein und eine eher ungesunde Arbeits- und Lebensweise. Mit ernsthaften Folgen!*

## **ERST DER LEIDENSDRUCK BRINGT MÄNNER ZUM ARZT**

Es braucht keine Statistik, um festzustellen, dass Männer Arztbesuche eher meiden als Frauen. Nach den Jahren beim Kinderarzt, werden Arztbesuche für Männer im Alter eher zur seltenen Spezies, als zum jährlichen Reminder im Kalender. Oft genug sind es erst Beschwerden, die Männer tatsächlich in die Ordinationen der Ärzte bringen. Frauen gehen demgegenüber mit einer 100 % höheren Wahrscheinlichkeit zu Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitsberatungen. Und das, obwohl ihr Risiko, an einer der häufigsten Todesursachen zu sterben, viel geringer ist.

## **VORSORGE? BRAUCH ICH NICHT, ODER?**

Männer umgehen gern Vorsorgeuntersuchungen. Verbindet man diese doch mit gesunden Männern, die sich durchchecken lassen. Aber wenn man gesund ist, warum dann zur Vorsorge? Das zumindest die oft weitverbreitete Meinung der männlichen Spezies. Aber es sind gerade diese wichtigen Untersuchungen, die dazu führen, dass zum Beispiel gefährliche Krebsarten früh genug erkannt werden - um dann Leben zu retten. Keine Frage: Es kann beängstigend sein, sich mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen, aber es ganz zu vermeiden, kann tödlich enden.

## **ABER WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN MÄNNERKRANKHEITEN?**

*DAZU ZÄHLEN KREBS, HERZ-  
UND ATEMWEGSERKRANKUNGEN,  
BLUTHOCHDRUCK, DIABETES  
UND DEPRESSIONEN.*

## **BLUTHOCHDRUCK ALS HÄUFIGSTE URSACHE FÜR EINEN SCHLAGANFALL**

Unbehandelt ist Bluthochdruck sehr ernst. Das und ein hoher Cholesterinspiegel können zu schweren Herz-Kreislauf-Problemen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Viele Apotheken können Ihren Blutdruck auch ohne Termin überprüfen.

Der Cholesterinspiegel sollte alle drei bis fünf Jahre und ab 50 Jahren jährlich überprüft werden.

## **VOM RAUCHERHUSTEN ZUR ATEMWEGSEKRANKUNG**

Meist beginnt es mit einem unschuldigen „Raucherhusten“. Mit der Zeit aber kann dieser Husten zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Lungenkrebs führen. Innerhalb eines Jahres nach der Diagnose kann dieser tödlich sein. Rauchen ist die Hauptursache für Lungenkrebs bei Männern. Zwar ist die Zahl der rauchenden Männer zurückgegangen, aber es ist immer noch eine der häufigsten Todesursachen bei Männern.

## **RISIKO DIABETES**

Diabetes entwickelt sich langsam. Von der Diagnose sind viele oft überrascht. Zwei wichtige Anzeichen sind häufiger Harndrang und übermäßiger Durst. Bei Diabetes wird der Glukosegehalt im Blut sehr hoch, weil die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert oder wenn der Körper nicht darauf reagiert. Das führt zu einem Überschuss an Glukose im Blut, was wiederum Schlaganfälle, Herzinfarkte und Erblindung verursachen kann. Bei Männern mit Diabetes besteht das Risiko eines niedrigeren Testosteronspiegels und sexueller Impotenz. Dies kann zu verstärkten Depressionen oder Angstzuständen führen. Tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten sowie eine ausgewogene Ernährung können helfen, sich gegen Diabetes zu schützen.

## **HAUTKREBS? BETRIFFT MICH DOCH NICHT!**

Das ist ein weitverbreiteter Irrglaube. Noch immer ist Sonnenschutz kein intensiv betreutes Thema des modernen Mannes und wird nur allzu oft vergessen. Mit Folgen: Hautkrebs betrifft heute mehr als doppelt so viele Männer, wie Frauen. Und: Hautkrebs betrifft Männer jeden Alters.

## **DIE ANGST VOR PROSTATAKREBS**

Diese Krankheit kann nur bei Männern auftreten, da Frauen keine Prostata haben. Die Prostata ist eine kleine Drüse, die sich hinter dem Penis befindet. Sie produziert Flüssigkeiten, die für die Freisetzung von Sperma beim Geschlechtsverkehr wichtig sind. Je älter Männer werden, desto höher ist das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher wichtig, um die genaue Art des Krebses festzustellen, für den man möglicherweise ein Risiko trägt.

## **WERDET AKTIV, MÄNNER! EUCH SELBST ZULIEBE.**

Männer sollten rausgehen, aktiv werden und sich informieren. Mit regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen und einigen Änderungen des Lebensstils minimieren Männer das Risiko, an den häufigsten männlichen Gesundheitsproblemen zu erkranken.

## **APOTHEKEN TIPP**



## **FÜR BLASE UND PROSTATA**

Die Größe der Prostata nimmt bei den meisten Männern im Alter zu – dies kann zu Beschwerden beim Wasserlassen führen. Extrakte aus Kürbiskernen, Sägepalme und Brennnessel unterstützen auf natürliche Weise die Gesundheit der Prostata und der Harnwege des Mannes und erleichtern die Blasenentleerung. Zink trägt zur Erhaltung des normalen Testosteronspiegels bei und ist, wie auch Selen, wichtig für die Fruchtbarkeit. Selen und Zink tragen darüber hinaus zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Vitamin B6 unterstützt die hormonelle Regulation.

### **PROSTATA**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# Allerheiligen, Halloween und der Día de los Muertos

## WIE UNSERE GESELLSCHAFT MIT DEM TOD UMGEHT

**T**rauer ist ein emotionaler Zustand, der nicht nur tiefgreifend ist, sondern auch immer im kulturellen Kontext verstanden werden sollte. Denn jeder trauert anders. Nicht nur innerhalb des eigenen Kulturkreises, sondern vor allem und gerade auch im Hinblick auf andere Kulturen und dem damit einhergehenden Umgang mit dem Tod. Weil das aber nicht nur traurig, sondern auch spannend ist, wagen wir den Blick in ein Thema, mit dem sich viele meist nur ungern beschäftigen.

### DER SCHÜTZENDE GEIST

Verliert man einen geliebten Menschen, fällt man in eine tiefe Trauer und empfindet das Gefühl von Verlust. Wie man diese Gefühle aber erlebt und ausdrückt, unterscheidet sich von Kultur zu Kultur. Denn jede hat ihre eigenen Rituale, um mit Trauer umzugehen. Und jede Kultur hat auch ihre eigenen Vorstellungen vom Leben nach dem Tod. In einigen Kulturen glauben die Menschen, dass der Geist eines Verstorbenen über sie wacht. Dieser Glaube hilft, mit dem „Geheimnis Tod“ besser umzugehen.

### RITUALE HELFEN BEI DER TRAUERARBEIT

Der Tod geht auch immer mit Ritualen und Bräuchen einher. Sie helfen bei der Trauerbewältigung und bieten die Möglichkeit, Trauer zu verarbeiten und besser ausdrücken zu können. Während der Tod meist ein Gefühl von Chaos und Verwirrung hervorruft, bieten Rituale und Bräuche den notwendigen Rahmen, um wieder ein Gefühl von Routine und Normalität in das Leben der Hinterbliebenen zu bringen. Bräuche bestimmen auch die Rollen der Menschen in dieser

Zeit der Trauer: Was passiert mit dem Körper einer Person nach dem Tod? Wer wird bei der Trauerfeier anwesend sein? Welche Zeremonien finden statt? Etc.

### TOTENGEDENKEN AN ALLERHEILIGEN

In den katholischen Regionen Europas gedenken viele an Allerheiligen ihrer Toten. So werden alljährlich am 1. November die Gräber mit Lichtern und Blumen geschmückt und man begeht diesen Feiertag zumeist mit der ganzen Familie.



## DAS LEBEN ZELEBRIEREN: DÍA DE LOS MUERTOS

Der aus Mexiko stammende Día de los Muertos (= Tag der Toten) ist ein jährliches Fest, welches am 1. und 2. November stattfindet, spricht an Allerheiligen bzw. Allerseelen. Das Fest gibt Hoffnung angesichts unserer eigenen unvermeidlichen Sterblichkeit. Denn am Día de los Muertos glaubt man, dass die Toten die göttliche Erlaubnis haben, jedes Jahr für vierundzwanzig Stunden in die Häuser ihrer Familien zurückzukehren. Es ist eine Zeit des Wiedersehens und des Feierns, in der man seinem Leben einen Sinn gibt. Dabei wird das Leben der Verstorbenen geehrt, man erinnert sich ihrer und feiert sie. Dieser Tag wird in ganz Lateinamerika gefeiert.

## DEM TOD INS GESICHT LACHEN: HALLOWEEN

Ende Oktober bekommt der Tod in den Straßen ein „Gesicht“. Da treiben Skelette und Schaumstoffgrabsteine ihr Unwesen. Häuser sind dekoriert mit orangefarbenen und schwarzen Lichtern, riesige aufblasbare Totenköpfe wanken im Wind und blutverschmierte Türen bringen einen zum Schaudern. Halloween ist ein Ritual zur Auseinandersetzung mit dem Tod. Es ist für manche auch die Gelegenheit, dem Tod ins Gesicht zu lachen – gerade, wenn man ihm schon einmal selbst entronnen ist. Halloween war ursprünglich ein keltischer Feiertag, der böse Geister abwehren sollte. Statt Süßigkeiten zu verschenken, versprach man den Beschenkten, für ihre toten Verwandten zu beten. In den USA wandelte sich Halloween durch den Zustrom irischer Einwanderer und wurde zu einer Nacht, in der die Grenzen des akzeptablen Verhaltens auf den Kopf gestellt werden. Diese Rituale desensibilisieren die Menschen nicht, sondern ermöglichen es, dem Tod regelmäßig aus sicherer Entfernung zu begegnen.

## WANDEL IM UMGANG MIT DEM TOD

Auch wenn die Medizin in der „Heilung des Todes“ weit gekommen ist, bedeutet das nicht, dass wir Rituale wie Halloween nicht mehr brauchen. Jedes zweite TV-Drama spielt in einem Krankenhaus, einer Polizeistation oder einem Kriminallabor. Es ist der Raum, der sich uns allen bietet, um sich regelmäßig mit dem Thema Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Bisher war es auch normal, nach seinem Tod auf einem Friedhof beigesetzt zu werden. Dieser Brauch findet sich aber im Wandel und damit auch die Bestattungskultur. Heute möchte nur noch jeder Vierte in einem traditionellen Grab beigesetzt werden. Viele bevorzugen es, beispielsweise auf einer Wiese ausgestreut zu werden. Auch um zu vermeiden, dass die Beerdigung und die spätere Pflege eines Grabes zu einer Belastung für die Angehörigen wird.

# Lasea® gibt ZUVERSICHT bei Sorgen & Ängsten

Angstlöser  
aus der Natur



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei  
mit der Kraft des Arzneilavendels



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

LAS\_2105\_L

## Herbstzeit ist Drachenzzeit!

Wir basteln uns einen!

### DU BRAUCHST:

- › ein farbiges Papierquadrat (Faltpapier oder buntes Papier)
- › Schnur oder Wolle
- › Krepppapier oder ähnliches
- › Kleber

### SO GEHT'S:

1. Nimm dein farbiges Papierquadrat und falte dieses diagonal zur Hälfte damit ein Dreieck entsteht. Öffne das Dreieck wieder und falte die rechte und linke untere Außenkante zur gefalteten Mittellinie und klebe die Ecken fest.
 
2. Klebe nun ein Stück Schnur oder Wolle als Drachenschnur unten an den Papierdrachen.
3. An diese Schnur bindest du bunte zugeschnittene Papierstückchen aus Krepppapier oder ähnlichem als Schleifen.

## Mathematik

$$\text{Pflanzkugel} \times 3 = 24$$

$$\text{Pflanzkugel} = \square$$

$$\text{Kerze} + \text{Pflanzkugel} = 11$$

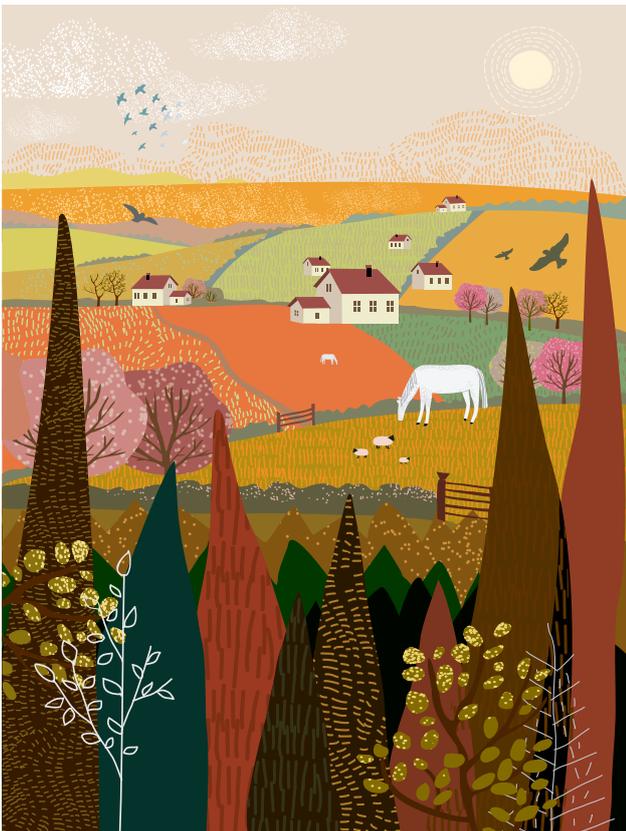
$$\text{Kerze} = \square$$

$$10 - \text{Pilz} = \text{Kerze}$$

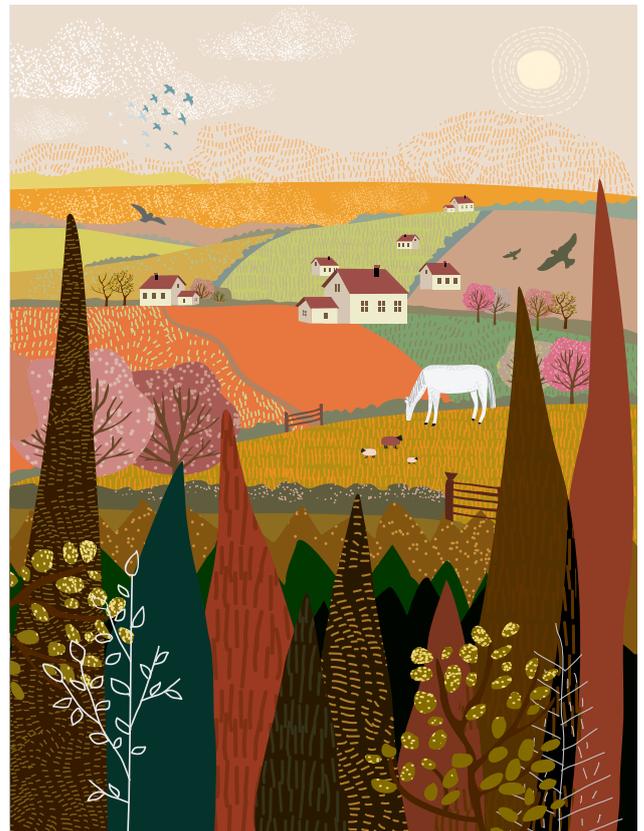
$$\text{Pilz} = \square$$

$$\text{Kerze} \times \text{Pilz} - \text{Pflanzkugel} = ? \quad \square$$

## Suchbild



Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken durch 5 Fehler



Der 31. Oktober

## Warum Halloween Orange-Schwarz ist

Die traditionellen Halloween-Farben Orange und Schwarz sind zum einen Symbol für Kürbisse und zum anderen die Farbe der Dunkelheit und des Geheimnisses. Das Tragen von Masken an Halloween ist übrigens eine alte keltische Tradition. Die Kelten glaubten nämlich, dass an Halloween Geister umherstreifen, und sie trugen Masken, um sich vor ihnen zu verstecken.



**PS:**

Angst muss keiner haben an Halloween, denn es gibt keine wissenschaftlichen Beweise für die Existenz von Geistern.

## KINDERPUNSCH

Wenn es draußen kühler wird, erfreuen sich nicht nur die Erwachsenen an einem leckeren Punsch. Auch die Kinder finden besondere Herbstgetränke einfach nur himmlisch gut.

### ZUTATEN

- › 1/2 Liter Früchte- oder anderen Beereentee
- › 1/4 Liter Apfelsaft (naturtrüb)
- › 8 Nelken
- › 1 Stange Zimt
- › Saft einer 3/4 Zitrone
- › Saft einer 1/2 Orange
- › 4 TL gehäuften braunen Zucker
- › 150 g gemischte Beeren (tiefgekühlt)



### ZUBEREITUNG

1. Tee zubereiten. Dann den Apfelsaft, den Orangen- und Zitronensaft mit den Nelken, Zucker und dem Zimt zusammen in einem kleinen Topf am Herd warm werden lassen (nicht kochen).
2. Die warme Mischung durch ein Sieb in den Tee gießen.
3. Nach Bedarf die Früchte am Ende in die fertige Mischung geben und heiß servieren.

## 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. Frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Farb- und Aromastoffen.

## MULTIVITAMIN JELLY BEANS

90 STÜCK

# HERBSTTIEF - VON WEGEN!



**K**aum ist der Sommer verklungen, trauert man dieser unbeschwerten Zeit auch schon hinterher. Aber wer sagt denn, dass mit dem Ende des Sommers auch die Urlaubszeit vorbei sein muss? Gerade der Herbst bietet sich wunderbar für Get-aways an, um unsere gute Laune vom Sommer aufrecht zu erhalten. Denn egal, ob eine Kurzreise ans Mittelmeer, an die Nordsee oder doch ein Abenteuer nach Afrika - Reisen ist ideal, um einer Herbstdepression vorzubeugen.

## GRIECHISCHE PARADIESE

Wer es mild, warm und mediterran liebt, der wird sich auf Zypern besonders wohl fühlen. Im Oktober steigt das Thermometer noch auf die 30 Grad Marke und auch die Wassertemperaturen liegen bis Dezember bei angenehmen 20 Grad. Die schönsten Strände findet man an der Ostküste, wie den Strand von Pernera oder die Feigenbaumbucht. Zypern hat neben seinen Stränden auch Schätze, wie das archäologische Museum und das byzantinische Kunstmuseum in Nikosia.

## LAND DER SEHNSUCHT: SPANIEN

Wen es nach Spanien zieht, der sollte unbedingt die Strände Rosas an der Costa Brava, Alicante und Zahara in Andalusien auf die To-do-Liste setzen. Hier findet man bezaubernde Orte, an denen Sie sich in Ruhe entspannen können. Auch die Temperaturen sind mit 19 bis 27 Grad im Herbst noch sehr an-

genehm. Selbst das Wasser wartet mit bis zu 22 Grad auf Bade-freudige. Für Architektur-Fans sollte Barcelona im Oktober auf der Reiseliste stehen. Da findet das große Architekturfestival 48H Open House BCN statt, welches geführte Besichtigungen durch historische Gebäude ermöglicht.

## KLEINE INSEL-FLUCHTEN

Die Balearen sind immer beliebt. Nicht ohne Grund! Denn auch im Oktober wartet hier ein ideales Klima. Auf Formentera ist der Strand von Ses Illetes einen Abstecher wert. Denn wie man es von einem Paradies erwartet, steht man hier vor türkisfarbenem Wasser an einem weißen Sandstrand, der mit rosa Korallen vermischt ist. Auch Griechenland, gerade auf den Inseln Korfu und Hydra, ist im Herbst idyllisch. Und wessen Herz für Frankreich schlägt, der sollte sich im goldenen Herbst auf nach Korsika machen. Hier erinnert die Landschaft an die Tropen mit wunderschönen Stränden wie Palombaggia, Ostriconi und Saleccia.

## IN PORTUGAL STRAHLEN DIE AUGEN

Portugal bietet für ein Wochenende ein reiches Portfolio an Entdeckungen. Ob das trendige Lissabon, das charmante Porto oder die Kleinstadt Peniche, die durch seine geografische Beschaffenheit perfekte Surfspots bietet - in Portugal findet jeder seinen Lieblingsort. Ein weiteres Highlight, das man nicht vergessen sollte, ist die schöne Insel Madeira. Hier sind im Herbst sogar unvergessliche Wal-Beobachtungstouren möglich, bei

denen man manchmal die Möglichkeit hat, mit Delfinen zu schwimmen. Von einer Entdeckungsreise zu historischen Städten über anspruchsvolle Bergwanderungen bis hin zum Baden in den natürlichen Meerwasser-Pools in Porto Moniz, bietet Madeira einiges.



### LA VIE EST BELLE!

Auch in Frankreich gibt es wunderbare Hide-aways für ein Wochenende. Folgen Sie den Weinstraßen von Bordeaux, tanken Sie in Belle-Ile-en-Mer neue Energie, lassen Sie sich in den Midi-Pyrénées nieder oder entdecken Sie das Erbe von Châteauroux.

### STADT DER LICHTER: PRAG

Wer nicht auf Badeurlaub aus ist, sondern eher etwas erleben möchte, der sollte nach Prag fahren. Die goldene Stadt zeigt sich im Herbst von ihrer schönsten goldenen Seite. Zu dieser Jahreszeit steigt der Nebel am Abend von der Moldau auf und lässt eine romantische Atmosphäre entstehen. Wer zwischen dem 11. und 14. Oktober nach Prag fährt, sollte sich das Lichtkunstevent „Signal Festival“ nicht entgehen lassen, denn dann verwandelt sich die Stadt in ein buntes Lichtermeer.

### REISEN IM ZEICHEN DER NATUR – AFRIKA

Wen es weiter weg zieht, der sollte im Herbst Afrika ins Auge fassen. Angefangen bei Südafrika, wo das Klima günstig ist, von Durban bis Port Elizabeth. Oktober ist auch der beste Monat, um Glattwale zu beobachten. Die Kleinstadt Hermanus, südöstlich von Kapstadt, ist das Mekka für Whale-Watcher. Hier befinden sich die Lieblingsplätze der Wale, die von der Antarktis kommen, um hier Nachwuchs zu gebären. Lassen Sie sich in Afrika in eine ganz andere Welt entführen, wo der Mensch in Harmonie mit der ihn umgebenden Natur lebt, wie in Mosambik, Namibia und Tansania. Und wer gern wandert, findet vor der Küste Senegals mit Kap Verde ein Wanderparadies mit Hochebenen und steilen Landschaften.

*VERLÄNGERN SIE DEN SOMMER  
UND LASSEN SIE SICH TREIBEN.  
HINEIN IN WUNDERBARE REISEN,  
MIT TOLLEN MOMENTEN UND  
SCHÖNEN ERINNERUNGEN, DIE  
EINER HERBSTDEPRESSION ERST  
GAR KEINE CHANCE GEBEN!*



## Passedan® beruhigt rund um die Uhr

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

**Gute Nacht.  
Guter Tag.**

Passedan®  
wirkt seit über  
55 Jahren





# DARMTRÄGHEIT KENNT KEIN ALTER



## Was hilft, um Verstopfungen zu lösen?



### DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN

Die häufigste Form der Verstopfung passiert, weil der Darm sich nur wenig bewegt und sein Inhalt nur langsam vorwärts geschoben wird. Dadurch wird der Stuhl fest und hart. Verstärkt wird die Darmträgheit durch eine ballaststoffarme Ernährung, eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung.

### UNANGENEHME SYMPTOME

Viele Betroffene leiden unter einem unangenehmen Völlegefühl, Unwohlsein, Frösteln und einem Blähbauch. Der Stuhlgang ist oft schwierig, sogar schmerzhaft. Es braucht starkes Pressen für die Ausscheidung von kleinen, harten Kotportionen („Schafsköttel“, „Kaninchenknödel“). Auch Magenschmerzen und Übelkeit können als Symptome dazukommen.

### DAUERHAFTE VERSTOPFUNG MIT SCHWEREN FOLGEN

Die wohl gefürchtetsten Komplikationen einer anhaltenden Verstopfung sind Hämorrhoiden und Inkontinenz. Durch den chronischen Druck kann die Darmwand kleine Löcher bekommen. Dann bilden sich dort Ausstülpungen, die sich entzünden können. Auch Analfissuren zählen zu den Komplikationen.

### BABYS STUHLGANG

Eine Hebammenregel lautet: Zehnmal täglich oder einmal in zehn Tagen Stuhlgang ist bei Säuglingen ganz normal. Ist das Baby krank oder zahnt, kann es zu Veränderungen der Verdauung kommen. Auch beliebte Beikost-Klassiker, wie beispielsweise Karotte, Banane oder roh geriebener Apfel, können Verstopfung verursachen. Aber die Phase, in der Kinder oft von Verstopfung geplagt sind, ist, wenn sie lernen, ihre Ausscheidungen zu kontrollieren. Also die Phase des Sauberwerdens. Bei Kleinkindern kann es bei gravierender Verstopfung sogar nötig sein, stuhl lösende Mittel zu geben – in enger Absprache mit dem Arzt.

### VERDAUUNGSPROBLEME IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändert sich der gesamte Magen-Darm-Trakt. Kommt es zur Verstopfung, sind dafür altersbedingte Veränderungen an Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen verantwortlich. Auch Medikamente, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, eine falsche Ernährungsweise, Bewegungsmangel u. v. m., können eine Verstopfung begünstigen.



**E**gal, ob beim Neugeborenen oder im Alter - Darmträgheit ist ein Leiden, dass nicht nur unangenehm, sondern auch schmerzhaft ist und mit Ängsten einhergeht. Denn die Ursachen können vielfältig sein und die Anamnese umso umfangreicher. Bis eine individuelle und hilfreiche Lösung gefunden ist, dauert es manchmal.

**Etwa jeder Fünfte leidet unter Verstopfung. Darmträgheit betrifft dabei überwiegend Frauen und Menschen in höherem Alter. Eine Verstopfung liegt dann vor, wenn die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche passiert und die ausgeschiedene Stuhlmenge geringer ist, als gewohnt. Wenn der Stuhl zudem hart und trocken ist, sowie nur unter starkem Pressen ausgeschieden wird, spricht man von Verstopfung. Häufig ist die Verstopfung von Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit begleitet.**

## ABER WAS KANN HELFEN?

Die Therapie der Verstopfung richtet sich nach der Ursache. Sind Krankheiten und Medikamente als Ursache auszuschließen, helfen die richtige Ernährung und Bewegung in der Regel, die Verstopfung zu lindern oder gar zu lösen. Empfehlenswert bei Beschwerden mit Darmträgheit sind etwa 35 Gramm Ballaststoffe täglich. Aber man sollte unbedingt ausreichend dazu trinken, denn Ballaststoffe quellen und benötigen dazu Flüssigkeit. Gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke helfen ebenso, die Darmflora nachhaltig zu stärken. Dazu gehören Probiotika mit Milchsäurebakterien, Präbiotika, welche das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern oder sogenannte Symbiotika – eine Kombination aus beiden.

## ABFÜHRMITTEL AUS DER APOTHEKE

Nicht immer aber reichen die Basismaßnahmen aus, um das Leiden zu lindern. Dann können freiverkäufliche Abführmittel (Laxanzien) weiterhelfen. Pulver zur Herstellung einer Trinklösung, erhöhen das Stuhlvolume und erleichtern damit den Stuhlgang. Auch Klistiere oder Abführzäpfchen aus der Apotheke können eingesetzt werden, um den Stuhlgang kurzfristig zu erleichtern.

## BEWEGUNGSTHERAPIE

Damit der Darm wieder richtig in Gang kommt, muss er bewegt werden. Denn Sport beschleunigt die Verdauung. 10.000 Schritte pro Tag sollten angestrebt werden. Aber auch die Haltung beim Klo Gang kann verbessert werden: Studien belegen, dass die natürliche Hockhaltung einer Verstopfung effektiv entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – so fällt die Entleerung leichter.



### TIPPS BEI VERSTOPFUNG:

1. **Flüssigkeit:** Vermehrtes Trinken bringt die Verdauung in Schwung.
2. **Bewegung:** Ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Gymnastik und Massagen der Bauchdecke helfen.
3. **Ballaststoffzufuhr:** Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil verbessern die Verdauung und beugen einer Verstopfung vor.
4. **Trockenobst:** Getrocknetes Obst unterstützt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe. Dazu unbedingt ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen!
5. **Vergorene Milchprodukte:** Molke, Kefir, Naturjoghurt, Butter-, Sauer- und Acidophilusmilch regen die Verdauung an.
6. **Zeit zum Essen:** Gut gekaut, ist halb verdaut.

## APOTHEKEN TIPP

WIR  
BERATEN  
SIE  
GERNE.



## LÖSLICHE BALLASTSTOFFE AUS DER GUARBOHNE

Für eine gut funktionierende Verdauung sind eine ballaststoffreiche Ernährung und eine gesunde Bakterienbesiedlung des Darms von größter Bedeutung. Teilhydrolysiertes Guarkernmehl liefert hochwertige lösliche Ballaststoffe, die unseren guten Darmbakterien als Nahrung dienen und deren Vermehrung fördern. Es wird zur sanften Regulierung der Darmtätigkeit (bei Verstopfung und Durchfall) eingesetzt. Das geschmacksneutrale Pulver ist rein pflanzlich und eignet sich zum Einrühren in kalte und warme Flüssigkeiten oder weiche Speisen wie z.B. Joghurt.

### DARM BALANCE FIBRE

250 G PULVER

vegan - lactosefrei - glutenfrei

# KENNEN SIE IHR PERSÖNLICHES RISIKO?

Diabetes Früherkennung: Machen Sie den Test!



**S**chätzungen zufolge weiß die Hälfte aller derzeit mit Diabetes lebenden Erwachsenen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind. Und auch wenn viele wissen, dass eine Gewichtszunahme oder Bewegungsmangel zu Diabetes führen können, kennen doch nur wenige das eigene Risiko zu erkranken. Anhand eines einfachen Tests kann man abschätzen, wie wahrscheinlich eine Erkrankung eintreten kann. Die Durchführung unseres Tests dazu dauert nur wenige Minuten.

## WAS IST DIABETES ÜBERHAUPT?

Diese weit verbreitete Krankheit macht durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel auf sich aufmerksam. Dabei unterscheidet man in Diabetes Typ 1 und Typ 2. Letzterer tritt aber erst in späteren Jahren auf und hängt oft mit einem bestimmten Lebensstil zusammen.

Auch ist es möglich, an Diabetes zu erkranken, wenn man sportlich ist, sich richtig ernährt und ein gesundes Körpergewicht hält. Warum? Einfach aufgrund genetischer Veranlagung. Die Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken ist aber höher, wenn man zu den Risikogruppen gehört. Und das eigene Risiko steigt an, wenn:

**MACHEN SIE DEN TEST!  
KREUZEN SIE DREI MAL ODER  
ÖFTERS „JA“ AN, SOLLTEN SIE  
MIT IHREM ARZT IHR RISIKO  
FÜR DIABETES BESPRECHEN.**

	Ja	Nein
Sie sind 45 Jahre oder älter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie sind bereits übergewichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie treiben zu wenig Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben hohen Blutdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben schon einmal regelmäßig Medikamente gegen Bluthochdruck eingenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Ihnen wurde schon einmal ein hoher Blutzuckerspiegel festgestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie hatten bereits Schwangerschaftsdiabetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben Geschwister oder ein Elternteil mit Diabetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie essen nur selten Obst und Gemüse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taillenumfang Männer über 102 cm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taillenumfang Frauen über 88 cm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





### SYMPTOME EINER DIABETESERKRANKUNG

Diese treten zwar nicht bei jedem Menschen auf die gleiche Weise auf, aber wenn Sie eines dieser Symptome immer wieder verspüren, sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt aufsuchen:

- › *erhöhter Durst*
- › *erhöhter Appetit*
- › *ungeklärte Gewichtsabnahme*
- › *häufiger Harndrang*
- › *langsam heilende Wunden*
- › *Beginn einer verschwommenen Sicht*
- › *erhöhte Blutzuckerwerte, auch wenn sie nur leicht erhöht sind*
- › *Müdigkeit und/oder Reizbarkeit*

### LASSEN SIE SICH RECHTZEITIG UNTERSUCHEN

Wenn es Anzeichen dafür gibt, dass Sie an Diabetes leiden, sollten Sie Ihren Arzt anrufen, einen Bluttest machen und sich untersuchen lassen. Wenn Sie sich rechtzeitig über Ihr Risiko für diese Krankheit informieren, können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Plan erstellen, der Sie davor bewahrt, diese Krankheit überhaupt erst zu entwickeln.

**DAS TEAM DER ANNA APOTHEKE BIETET BLUTZUCKERMESSUNG AN, WO SIE NACH EINIGEN MINUTEN DAS ERGEBNIS BEKOMMEN KÖNNEN!**

## APOTHEKEN TIPP



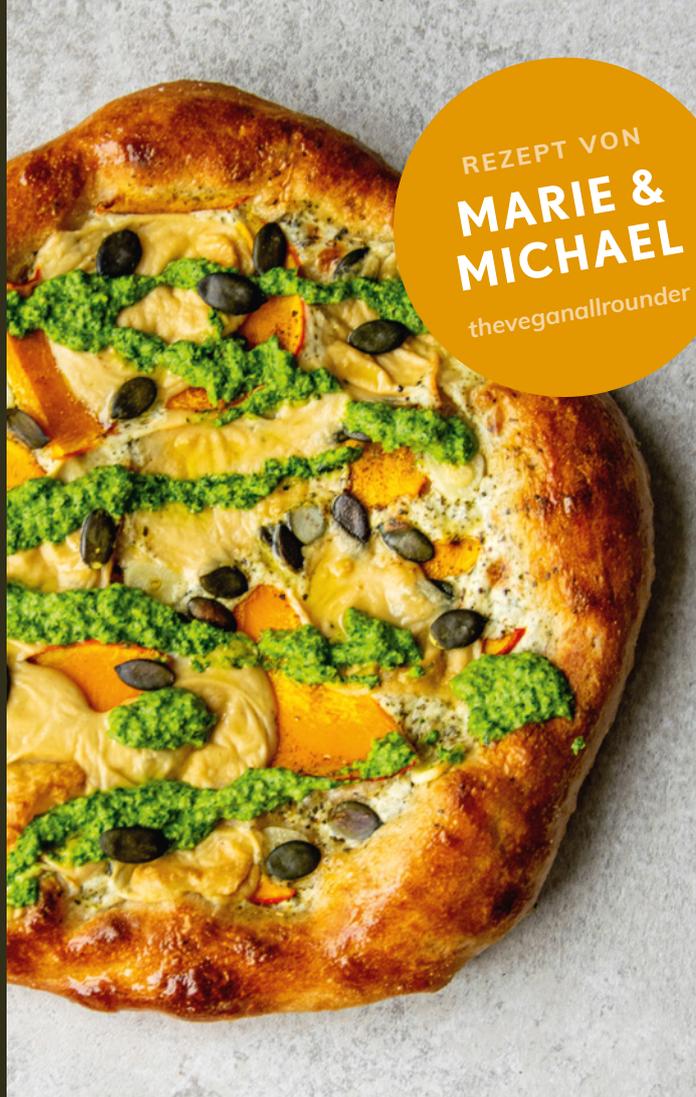
## MIT CHROM FÜR DIE BLUTZUCKER-BALANCE

Hochwertiger Ceylon-Zimt kombiniert mit Sibirischem Ginseng, Vitaminen und Spurenelementen zur Unterstützung der Zuckerverwertung. B-Vitamine und Zink sind an verschiedensten Stoffwechsel-Vorgängen unseres Organismus beteiligt, Zink insbesondere auch am Insulin- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Chrom ist Bestandteil des sogenannten Glucosetoleranzfaktors (GTF), welcher die Aufnahme von Glucose in die Zellen steigert. Eine gute Chrom-Versorgung ist daher von großer Bedeutung für die Regulation des Blutzuckerspiegels. Zink, Mangan, Selen, Vitamin C und Vitamin E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

**ZIMT +**

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - glutenfrei



# KÜRBIS-PIZZA

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

### PIZZATEIG

- › 310 g Weizenmehl
- › 190 g Dinkelvollkornmehl
- › 350 g Wasser (Zimmertemperatur)
- › 6 g Trockenhefe
- › 14 g Salz

### BELAG

- › 1/4 Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- › 150 g veganes Joghurt (am besten Sojajoghurt)
- › 1/2 TL getrockneter Thymian
- › 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- › 1 TL italienische Kräuter
- › 1 TL Kräutersalz
- › 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- › Kürbiskerne
- › Kürbiskernpesto\*

## 1.

Für den Pizzateig das Wasser mit der Trockenhefe in eine große Schüssel geben, verrühren und für 8 Minuten stehen lassen. Das Mehl mit dem Salz vermischen, zur Hefe-Wassermischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 1-2 Minuten kneten, auf der Arbeitsfläche liegen lassen, mit einem feuchten Tuch abdecken und für 20 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig für eine weitere Minute kneten, danach in eine geölte Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Für 1,5 Stunden gehen lassen.

## 2.

Für den Belag den Kürbis in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin, italienische Kräuter, Kräutersalz und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen und den Ofen auf 230-250° Ober-/Unterhitze vorheizen.

## 3.

Den Teig in 4 gleichgroße Stück teilen, zu Kugeln formen und mit einem Tuch abdecken. Die Teigkugeln nacheinander mit den Händen zu runden Pizzen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Pizza mit der Joghurtsauce bestreichen und mit den Kürbisscheiben belegen, Kürbiskerne darüber streuen und im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig ausbacken (12-15 Minuten).

## 4.

Die fertige Pizza mit frischem Kürbiskernpesto\* garnieren und genießen!



### KÜRBISKERNPESTO

- 3 EL Kürbiskerne
- 1 EL Hefeflocken
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 20-30 Basilikumblätter
- 1 Blatt Grünkohl (wahlweise)
- 1/2 EL gemahlene Leinsamen
- 2 Knoblauchzehen (wahlweise)
- 100 ml hochwertiges Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und fein mixen.



@theveganallrounder



theveganallrounder.com



## Nachhaltiger leben Ja gerne, aber wie?

Jeden Tag treffen wir in unserem Leben Entscheidungen. Auch darüber, wie wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern können. Um ein nachhaltigeres Leben zu erreichen, genügen oft schon kleine Schritte, um grüner und glücklicher zu leben.

### 1. Reduzieren. Wiederverwenden. Recyceln.

Jedes Produkt, das wir kaufen, hinterlässt einen ökologischen Fußabdruck. Fragen Sie sich, ob Sie etwas wirklich brauchen, bevor sie es kaufen. Und wenn es eine Anschaffung braucht, lohnt es sich, nach gebrauchten Alternativen zu schauen.

### 2. #PlasticFree

Reduzieren Sie Ihren Plastikmüll: Verwenden Sie beim Einkaufen wiederverwendbare Taschen, verzichten Sie auf Einwegwasserflaschen, -tüten und -strohhalme und vermeiden Sie Produkte, die aus Plastik hergestellt oder in Plastik verpackt sind, wann immer möglich.

### 3. Achten Sie auf die Etiketten.

Wählen Sie nach Möglichkeit Fair-Trade-zertifizierte Waren, um Unternehmen zu unterstützen, die sich für eine nachhaltige Produktion einsetzen und den Arbeitern einen fairen Lohn zahlen.

### 4. Seien Sie wasserbewusst.

Sie können Wasser sparen, indem Sie kürzer duschen und Geräte mit geringem Durchfluss und niedrigem Wasserverbrauch wählen.

### 5. Fahren Sie grün.

Eine Änderung Ihrer Fahrgewohnheiten kann Ihren ökologischen Fußabdruck drastisch reduzieren. Gehen Sie zu Fuß, fahren Sie mit dem Fahrrad, bilden Sie Fahrgemeinschaften oder nutzen Sie, wann immer möglich, öffentliche Verkehrsmittel.

### 6. Ein Teller voll Verantwortung

Sie haben jeden Tag drei Gelegenheiten, die Gesundheit unseres Planeten zu verbessern. Bei jeder Mahlzeit können Sie sich aktiv für oder gegen Fleischkonsum entscheiden. Und so Ihren ökologischen Fußabdruck verringern.



## APOTHEKEN TIPP



## FÜR EINE AUSGEWOGENE VITAMIN B-VERSORGUNG

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.

## VITAMIN B KOMPLEX

60 KAPSELN

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



# Rätself & Gewinnen



**HOTEL SEEHOF**

Kaiserwinkl · Tirol ★★★★★



## 1. PREIS\*

### Gutschein

2 Übernachtungen für  
2 Personen inkl. Frühstück  
im HOTEL SEEHOF.  
[www.seehof.com](http://www.seehof.com)

## 2. & 3. PREIS\*\*

### MULTIVITAMIN Jelly Beans

Infos zum Produkt  
auf Seite 13.

## WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

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



**Auf welcher portugiesischen Insel können Sie dem Herbsttief entfliehen?**

M

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmeschluss ist der 01.12.2022.

\* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Apocomm verlost.  
\*\* Gewinn wird unter den Einsendungen der Kunden der Anna Apotheke Salzburg verlost.

## Sudoku

### Leicht

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

### Mittel

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

# GUTSCHEINE

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-HERBST

# 1+1 Gratis

NEU

**Feuchtigkeits-  
creme für  
den Mann +  
Duschshampoo  
gratis\***

Bei einem Kauf von einer Feuchtigkeitscreme für den Mann gibt es ein Duschshampoo gratis dazu.\*

\* Aktion gültig bis 15.12.2022. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Keine Barabläse. Solange der Vorrat reicht.



# -20%\*

## Antistress Kapseln

Stressresistenz und Belastbarkeit  
60 Kapseln

\* Aktion gültig von 15.09.-15.12.2022. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Keine Barabläse. Solange der Vorrat reicht.



## Immun + Cistus Kapseln und Saft + 1 Turnbeutel gratis\*

Für das Immunsystem  
60 Kapseln / 300 ml

- umfassende Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und pflanzlichen Vitalstoffen
- mit dem Extrakt aus der Zistrose (Cistus incanus)

gratis

\* Aktion gültig bis 15.12.2022. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Keine Barabläse. Solange der Vorrat reicht.



## Jelly Beans + Stundenplan oder Schultüte gratis\*

Nährstoffe für Kinder  
90 Stück

- Zink und Jod tragen zur normalen geistigen Funktion bei
- Jod trägt zum normalen Wachstum von Kindern bei
- Vitamin D wird für Wachstum und Entwicklung der Knochen benötigt

gratis

\* Aktion gültig bis 15.12.2022. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Keine Barabläse. Solange der Vorrat reicht.



# ANNA APOTHEKE