

Neuer Elan für den Darm nach dem Fasten

Ende der Fastenzeit: So kann man die Verdauung nach dem Fasten schonend wieder „hochfahren“.

Fasten hat in vielen Kulturen eine jahrtausendealte Tradition und soll der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen. Viele Menschen nutzen die Fastenzeit, um durch den Verzicht auf feste Nahrung ihren Darm zu reinigen und somit positive gesundheitliche Effekte zu erzielen. Nach der Kur sollte man auf keinen Fall sofort wieder zu den üblichen Essgewohnheiten übergehen.

Nach dem Fasten muss sich das Verdauungssystem allmählich wieder an „mehr Biss“ gewöhnen. Die erste feste Mahlzeit



Milchsauer vergorenes Gemüse liefert wertvolle Bakterienkulturen. Diese wiederum ernähren sich von Ballaststoffen. Foto: j.chizhe/Shutterstock.com

wird auch als Fastenbrechen bezeichnet. Üblicherweise darf man sich hierbei einen Apfel, entweder ganz oder gerieben gereicht, schmecken lassen. Auch cremige Suppen sind geeignet, den Magen schonend an größere Mengen zu gewöhnen. Während des Fastens hat das Verdauungssystem wenig zu tun. Mit hochwertigen Bal-

laststoffen lässt sich die Darmtätigkeit wieder ankurbeln. Diese bilden zudem einen guten Nährboden für wichtige Darmbakterien. Die Besiedelung des Darms mit „guten“ Bakterien kann beispielsweise durch Joghurt und Buttermilch sowie durch eingelegte Speisen wie Sauerkraut oder Kimchi unterstützt werden. (mak)

BUCHTIPP



Gesund kochen mit kleinem Budget

In der aktuellen Situation DERZEIT? gibt es immer mehr Menschen, die einerseits ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und mithilfe regionaler, frischer Biolebensmittel nachhaltig kochen wollen. Andererseits müssen sie angesichts stetig steigender Preise auch haushalten. Lisa Hauser kombiniert in ihrem neuen Buch beide Bedürfnisse. Gesund und günstig kochen – 70 schnelle Rezepte für jeden Tag, 192 Seiten, ISBN 978-3-7022-4109-4, Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien.



Von 14. bis 16. April läuft ganz Österreich für den guten Zweck – wo und wann genau, ist dabei jedem selbst überlassen. Christian Jauschowitz

Der Lions-Charity-Run im April läuft für kranke Kinder

Mit tausenden Teilnehmern jedes Jahr hat sich der Lions-Charity-Run als karitatives Lauf-Event in Österreich etabliert. Organisator Wolfgang Eisbacher konnte einen Teil des Erlöses des Vorjahres an Elisabeth Renner vom Verein MOKI (Mobile Kinderkrankenpflege) übergeben. MOKI hilft schwerkranken Kindern und ihren Familien und steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Von 14. bis 16. April laufen oder walken auch heuer

wieder international tausende Menschen für den guten Zweck. Möglich ist das, weil sich die Teilnehmer aussuchen können, wann und wo sie zwischen dem 14. und 16. April die fünf Kilometer lange Laufstrecke zurücklegen wollen. Viele Teilnehmer treffen sich mit ihren Freunden oder Kollegen und laufen ihre fünf Kilometer gemeinsam. Anmeldung und Infos zu den Lauftreffs unter www.lions-charityrun.com WERBUNG

VERDAUUNGS-PROBLEME?

OPTIFIBRE® BRINGT IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT



25 Jahre
Optifibre
Ich vertraue meinem Bauchgefühl.

NEUE VERPACKUNG, BEWÄHRTE QUALITÄT!

UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT AUF NATÜRLICHE WEISE

Bei Verstopfung, Durchfall oder Reizdarm.

- ✓ Wirkung klinisch belegt
- ✓ Einfache Anwendung, geschmacks- & geruchsneutral
- ✓ Auch für Schwangere, Stillende & Kinder ab 3 Jahren geeignet

www.optifibre.at

Optifibre®
250g Dose

**-2€
RABATT**





In Kooperation mit APOVERLAG

In Ihrer Apotheke bis 31.05.2023 einlösbar.
PZNr. 4287814

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

So macht Sport wieder Spaß...

Der Frühling ist da – für viele heißt es jetzt wieder rein in die Lafschuhe oder rauf aufs Rad. Jetzt gilt: Nicht auf die Mineralstoff-Versorgung vergessen!

Wer nach dem Winter wieder sportlich durchstarten möchte, bemerkt es schnell: Man ist verhältnismäßig schnell erschöpft. Auch eine längere Regenerationsdauer oder lästige Muskelkrämpfe können vermehrt auftreten. Aber liegt das wirklich „nur“ an der ausgedehnten Trainingspause? Tatsächlich kann auch eine unzureichende Mineralstoffversorgung verantwortlich sein. Aber welche Mineralstoffe braucht der Körper eigentlich beim Sport?

Ein untrennbares Team

Vor allem Magnesium und Kalium sind essenziell für jeden einzelnen unserer Muskeln. Zu wenig Kalium kann zu

schnellerer Ermüdung führen. Zu wenig Magnesium kann Muskelkrämpfe begünstigen. Gleichzeitig ist ein guter Kalium-Pegel ohne einen optimalen Magnesium-Spiegel gar nicht möglich. Problematisch: Magnesium und Kalium werden mit dem Schweiß ausgeschieden. Werden die Depots dann nicht schnell genug wieder aufgefüllt, drohen Erschöpfung, Muskelkrämpfe und eine langsamere Regeneration.



Profi-Tipp

Zahlreiche (Profi-)Sportler empfehlen hier Magnesium Sport von Dr. Böhm®: ein heimisches Produkt aus der Apotheke, das hochdosiertes Kalium und Magnesium in idealer Kombination enthält und als Tabletten, Trinkbrause oder handliche Sticks erhältlich ist.



GRATIS

Trinkflasche

- ✓ 100% auslaufsicher
- ✓ Geruchsneutral, aus Tritan (BPA-frei)
- ✓ Geeignet für jede Standard-Fahrradhalterung

Beim Kauf von 2 Magnesium Sport® Produkten – in Ihrer Apotheke.

Aktion gültig solange der Vorrat reicht.

Pflege-Tipp bei trockener, rissiger Nagelhaut

Trockene und eingerissene Nagelhaut lässt die Hände nicht nur ungepflegt wirken...

...sondern kann sich auch entzünden und damit zu Schmerzen führen. Mit der richtigen Pflege bekommt man das Problem in den Griff. Viele kennen das: bei trockener Haut an den Händen kommt es häufig auch zu rauer und rissiger Nagelhaut. Teils können dadurch schmerzhafte Entzündungen entstehen. Ursachen für das Austrocknen sind meist eine häufige Handhygiene (Händewaschen, Desinfektionsmittel), Nagellackentferner oder ein Nährstoffmangel.



Die Nagelhaut richtig pflegen

Wichtig ist es, die abtrocknende Haut nicht einfach abzureiben oder abzuschneiden, da sie dann noch tiefer einreißen kann. Besser ist es, Hände und Finger

regelmäßig mit einer reichhaltigen Handcreme zu pflegen. So bleibt die Haut schön geschmeidig und reißt gar nicht erst ein. Eine Creme, die sich durch ihren hohen Anteil an pflanzlichen

Ölen besonders gut dafür eignet, ist die Lasepton® Regenerations-Creme aus der Apotheke. Sie enthält zusätzlich den natürlichen Inhaltsstoff Dexpanthenol, der einen regenerierenden Effekt hat und auch bereits gereizte Haut schnell wieder beruhigt.

Tipp: Bei sehr trockener Haut Lasepton® Regenerations-Creme am Abend dick auftragen und über Nacht einwirken lassen.

Für Ihren Apotheker
Lasepton® Regenerations-Creme



PZN 4036779

Blutdruck: „Das hat bei ihm gewirkt“

Einen erhöhten Blutdruck spürt man nicht – mögliche Folgen wie einen Herzinfarkt aber sehr wohl.

„Den Blutdruck im grünen Bereich halten“, lautet also die Devise. Dafür braucht es nicht immer gleich Medikamente...

Heinrich W.* ist Pensionist und Großvater. „Er hatte nie Probleme mit dem Blutdruck. Das hat mich gewundert, denn er hat eigentlich nie besonders gesund gegessen“, erinnert sich seine Frau Eleonore.* Bei der letzten Gesundenuntersuchung wurden die Blutdruckwerte dann aber ein Thema. „Ihm war klar, dass er etwas ändern muss. Am besten noch bevor er synthetische Blutdrucksenker schlucken muss.“



Gute Vorsätze – schwer umzusetzen

Leider geht eine solche Umstellung der Lebensgewohnheiten nicht immer von einem Tag auf den anderen. „Auf den Schweinsbraten zu verzichten, fiel ihm dann doch recht schwer“, so Eleonore. „Letztendlich hat er

dann aber seine Liebe zu Fisch entdeckt. Der Arzt hat uns erklärt, dass die Omega-3-Fettsäuren darin besonders gut für die Blutgefäße und somit auch für den Blutdruck sind. Außerdem hat er wieder mit dem Wandern begonnen und bewegt sich mehr.“

Olivenblatt-Extrakt für den Blutdruck

„Eine weitere große Unterstützung waren die pflanzlichen Dr. Böhm® Blutdruckformel Tabletten aus der Apotheke“, erinnert sich Eleonore W. Diese enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus Olivenblättern, deren Wirkstoffe einen nachweislich günstigen Effekt auf den Blutdruck haben können. So zeigte eine Studie mit demselben Extrakt, dass dieser sich bereits innerhalb mehrerer Wochen positiv auswirkt.¹

Gut zu wissen: Neben diesem Olivenblatt-Extrakt enthalten die Blutdruckformel-Tabletten auch Kalium, das ebenfalls bekannt für seinen unterstützenden Effekt auf den Blutdruck ist. Erst jüngst wurde das Präparat von Österreichs Apothekern zur Innovation des Jahres 2022 gewählt.² „Er hat jetzt das Gefühl, seinen Blutdruck wieder im Griff zu haben“, freut sich Eleonore W.

*Name und Alter geändert; ¹Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.; ²Innovation des Jahres“ bei den IQVIA® Quality Awards 2022.

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Blutdruck formel



**Innovation
des Jahres**
IQVIA™ AWARD 2022

PZN 5607965

Tipps gegen den Schwindel

Schwindel kommt meist unvermittelt und plötzlich. Betroffene plagt daher oft ein stetiges Gefühl der Unsicherheit.



Es gibt aber wirksame Arzneimittel, mit denen man die Sicherheit im Alltag zurückgewinnen kann. Wenn sich ein Schwindelanfall ankündigt, ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und Sauerstoff zu versorgen. Oft hilft es bereits, sich hinzusetzen, mehrmals tief ein- und auszuatmen und ein Glas Wasser zu trinken. Viele haben auch gute Erfahrungen damit gemacht, den Kopf mit einem kalten Umschlag zu kühlen.

Tipp aus der Apotheke

Für immer mehr Betroffene haben sich außerdem die homöopathischen Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema® bewährt. Das Besondere an diesem Präparat: Die Kombination von pflanzlichen Wirkstoffen wie etwa Kokkelskörnern, die bereits im 16.

Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden, und der ebenfalls altbewährten Heilpflanze Mistel. Diese wird seit Jahrhunderten zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet. Die Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema® eignen sich – auch ergänzend – für den Einsatz bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987905

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



55

Jahre

Dr. Böhm®

ALLES FÜR

MEINE BLASE

Schluss mit lästigem Harndrang

Häufiger Harndrang – vor allem in der Nacht? Das muss nicht sein! Dr. Böhm® Kürbis **unterstützt rein pflanzlich einen normalen Harnfluss**. Nur 1 Tablette täglich versorgt Sie mit dem **20-fach konzentrierten Extrakt** von steirischen Kürbiskernen – und ist so die Antwort auf lästigen Harndrang.

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Die Kraft aus der Hanfpflanze!

Neu im Sortiment der Zillertaler Trachtenwelt: hochwertige CBD-Produkte!

CBD ist ein wertvoller Rohstoff, gewonnen aus der Hanfpflanze, und ist mittlerweile in den verschiedensten Formen erhältlich. CBD unterstützt den Körper, ganz gleich, ob als Tinktur, Öl oder als Creme.

Neuheit!

Neu im Sortiment rund um die Hanfpflanze ist der Melatonin-Einschlafspray mit CBD-Hanf-Aroma-Extrakt. Melatonin kann den Körper auf natürliche Weise unterstützen, die Einschlafzeit zu verkürzen. Es handelt sich dabei um ein körpereigenes Hormon, welches den Schlaf steuert und bei Einbruch der Dunkelheit ausgeschüttet wird. Ein hektischer Alltag, häufiger Stress oder Mangel an Erholung können den natürlichen Schlaf empfindlich stören. Mit zunehmendem Alter nimmt zu-

dem die körpereigene Bildung von Melatonin ab. Neben ruhiger Musik, Einschlaf-Podcasts und warmer Milch mit Honig kann auch der Melatonin-Einschlafspray, angereichert mit natürlichem Melatonin, zu einem erholsamen Schlaf beitragen. Durch die Einnahme über die Mundschleimhaut wird der Spray überdies schnell aufgenommen, er kann beruhigend wirken und zur Tiefenentspannung beitragen.

Hochwertige Qualität

Genießen Sie die hochwertige Qualität und die wunderbaren Eigenschaften der CBD-Produkte. Entspannen Sie sich und merken Sie, wie Sie leistungsfähiger werden und wieder Kraft haben. Wie Sie wieder richtig Spaß haben, weil es Ihnen gut geht. Nutzen Sie die pure Kraft der Natur! (CBD-Produkte sind keine Arzneimittel).

Auch im Online-Shop

Erhältlich sind die neuen Produkte in den österreichweit mehr als 40 Standorten der

Zillertaler Trachtenwelt sowie bequem von zu Hause aus, 24 Stunden, 7 Tage die Woche, über den hauseigenen Online-

shop der Trachtenwelt: www.trachtenwelt.com. Telefonische Bestell- und Service-Hotline: 05288-87117. WERBUNG



Neu im Sortiment rund um die Hanfpflanze ist der Melatonin-Einschlafspray mit CBD-Hanf-Aroma-Extrakt.



Genießen Sie die hochwertige Qualität und die wunderbaren Eigenschaften der CBD-Produkte.

Fotos (3): Zillertaler Trachtenwelt



CBD ist ein wertvoller Rohstoff, gewonnen aus der Hanfpflanze, und ist mittlerweile in verschiedensten Formen erhältlich.