

FRÜHLINGSGRÜSSE

Foto: Thaut Images / stock.adobe.com

4



**WENN DIE POLLEN
WIEDER QUÄLEN**

8



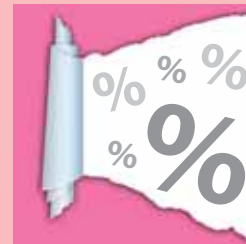
**ENDLICH DA:
DAS WUNDER LEBEN**

12



**THEMA MINDSET
DAS WOHLFÜHLGEWICHT**

16



**UNSERE AKTIONEN
IM MÄRZ & APRIL**

Liebe Freunde der Apotheke Traisenpark!

Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling!

Auch bei uns ist Erneuerung angesagt: Mit dieser Ausgabe setzen wir ein neues Layout um; die Zeitschrift erscheint in Zukunft alle zwei Monate, dafür mit erhöhtem Seitenumfang.

Aber auch bei unserer Arbeit in der Apotheke könnte sich Zukunft einiges ändern, etwa beim Thema Impfen: Hier hinkt Österreich im Vergleich zu anderen Ländern nach; unsere Berufsverbände urgieren eine Änderung der gesetzlichen Rahmenbedingungen. Die Apotheken leisten einen wertvollen Beitrag in der öffentlichen Gesundheitsversorgung, somit ist es naheliegend, auch das Impfen in der Apotheke zu ermöglichen.

„Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern sie möglich machen ...“
(Antoine de Saint- Exupéry)

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling!



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehalten Satz- und Druckfehlern. Fotos auch: Rawpixel.com, Dilok, Konstantin Yuganov, Budimir Jevtic – alle stock.adobe.com;

Medieninhaber: Apotheke Traisenpark, **Druck:** druck.at

Impfen: Warum nicht in der Apotheke?

DISKUSSION Laut einer Studie wünschen sich fast zwei Drittel der Bevölkerung Corona-Impfungen in Apotheken. In diesem Artikel beschäftigen wir uns damit, welche Vorteile das hätte und wie die entsprechende Fortbildung aussieht.

Apotheker/Innen zählen zu den am besten ausgebildeten Expert/Innen im österreichischen Gesundheitswesen und verfügen über jahrelange Erfahrung in der Impfberatung. Die Impfkationen und Impfberatung in den Apotheken hat zu erhöhten Durchimpfungsraten in der Bevölkerung beigetragen. In den österreichischen Apotheken ist das Impfen noch nicht eingeführt, aber stets in Diskussion. Denn in vielen anderen europäischen Staaten wie Großbritannien, Norwegen, Schweiz, Italien und Frankreich ist das Impfen in Apotheken bewährte Praxis. Selbst in Deutschland dürfen sich Kund/Innen seit Februar auch in Apotheken eine COVID-Impfung holen, während die Influenza- (und andere) Impfungen bereits seit Längerem als Pilotprojekt in Apotheken laufen. Ebenso in Südtirol.

Viele Vorteile

Je vielfältiger das Impfangebot, desto höher ist die Durchimpfungsrate in der Bevölkerung. Das Impfangebot in Apotheken wäre das mit Abstand niederschwelligste Impfangebot in Österreich und könnte somit Personen mobilisieren, die von den bestehenden Möglichkeiten nicht erreicht wurden und werden. Und das wäre bei der Corona-

Impfung besonders wichtig, aber auch bei Auffrischungsimpfungen wie Influenza und FMSE ein großer Schritt in die richtige Richtung.

Mehrheit ist dafür

Österreichs Apotheker/Innen würden ihren Kund/Innen dieses Service gerne anbieten und wie aus einer Marktforschungsstudie hervorgeht, würde es zu 59 Prozent auch von den Österreicher/Innen angenommen werden, denn etwa zwei Drittel der Befragten sprechen sich für eine Nutzung einer Impfung in einer Apotheke aus.

53 Prozent aus dieser Studie sind der Meinung, dass Apotheken in die Corona-Schutzimpfungen eingebunden werden sollten. Bei der Frage, wo sich die Menschen am liebsten (erste oder zweite Wahl) impfen lassen würden, liegt die Apotheke mit 59 Prozent hinter den Hausärzten (94 %) auf Platz zwei und damit deutlich vor den als eher unpersonlich empfundenen Impfstraßen (47 %). Doch lässt die Rechtslage in Österreich Impfungen in Apotheken noch nicht zu, wenn gleich die Apotheker/Innen sich schon vorbereiten. Denn um eine Impfung auf gleichem Niveau wie beim Hausarzt anzubieten, haben bisher bereits 2000 Apotheker/Innen

in Österreich eine Fortbildung zum Impfen absolviert, deren theoretischer Teil Immunologie, Impfstoffe, Impftauglichkeit, ausgewählte Infektionskrankheiten und die dazugehörige Schutzimpfung darstellt. Im Praxisteil werden Injektionstechnik, erste Hilfe und Spezialisierung auf Impfreaktionen und Nachsorge gelegt, sowie auf die selten auftretende Anaphylaxie sensibilisiert. Die Fortbildung wird mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung abgeschlossen.

Besonders bemerkenswert: In Österreich sind bereits ein Drittel der Apotheker/Innen vorbereitet und haben die Impffortbildung absolviert, während in Deutschland, wo das Impfen in Apotheken bereits angeboten wird, wegen der kurzen Vorlaufzeit nur 9 Prozent eine Ausbildung dazu haben.

Impfungen in Apotheken könnten genau so sicher wie in ärztlichen Ordinationen durchgeführt werden, jedoch ohne Konkurrenz, denn die Apotheke will ein flächendeckendes Angebot bieten und diejenigen erreichen, die durch das derzeitige Impfangebot nicht erreicht werden konnten. Apotheker/Innen sind außerdem geeignet, eine hinreichende Beratung zu allen Impfungen zu bieten. Bleibt auf die Reaktion der Politik zu warten.



... meint Ihre

Mag.pharm. Michaela Kittinger-Zöchling

WELTWEIT AUF DEM VORMARSCH

„Es muss jetzt Schluss sein, dass irgendwer irgendwelchen Berufsgruppen aus irgendwelchen Umständen nicht gestattet zu impfen. Deshalb bin ich klar dafür, dass Apotheker impfen sollten.“

Prof. Dr. Dr. Lothar Wieler

(Präsident des Robert-Koch-Instituts)

In vielen Ländern ist das Impfen in Apotheken bereits gelebte Praxis. Dort ist die Apothekerschaft auch in die aktuellen COVID-19-Impfkationen eingebunden. Dazu zählen Argentinien, Brasilien, Großbritannien, Irland, USA, Italien, Schweiz, Frankreich, Australien, Philippinen und Norwegen. Weltweit sind Apotheken an der Verabreichung von 36 verschiedenen Impfstofftypen beteiligt. Die häufigsten sind Impfungen gegen Influenza (29 Länder), Hepatitis B (19) und Tetanus (18).

CAUDALÍE BERATUNG

Montag, 21. März 2022
von 9:00 bis 17:00 Uhr

MINUS 10 %
auf alle Produkte von

CAUDALÍE
PARIS

Bitte um Voranmeldung
für Beratungen unter 02742 / 348300





WENN DIE

Den Pollen aus dem Weg gehen – Pollenflugkalender:
Im März und April blühen
Hasel, Erle, Esche, Pappel,
Weide, Ulme, Birke, Buche,
Eiche, Ampfer, Roggen,
Gräser und Wegerich.

Pollen quälen



ALLERGIE Die wärmeren Tage läuten für viele Allergiker die Zeit der lästigen Symptome ein, die sie in ihrer Lebensqualität stark einschränken. Von Fließschnupfen (Heuschnupfen) über Husten und Juckreiz an den Gesichtsschleimhäuten bis hin zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und dauerhafter Müdigkeit.

Nach gesicherter Diagnose sollte der Kontakt mit Allergenen möglichst vermieden werden, wobei bei Pollenallergikern ein Pollenflugkalender essentiell ist. In der Akutphase sind antiallergische Medikamente unabdingbar und lindern die Symptome sehr rasch. Der HNO-Facharzt kann auch spezielle Nasensprays zum Lindern von durch Allergene entstandenen Entzündungen in der Nasenschleimhaut verordnen. Nasenspülungen oder alternativ Salzwasser-

Nasensprays sind für die Zeit der vermehrten Allergenbelastung ein hilfreicher Schutz der Schleimhäute, auch befeuchtende Augentropfen verringern die Allergenbelastung an den Augenschleimhäuten.

Immuntherapie

Eine Hyposensibilisierungsbehandlung, also eine spezifische Immuntherapie bei Allergie, dauert im Durchschnitt drei Jahre, wobei das Immunsystem im Laufe der Therapie das Allergen „tolerieren“ lernt. In der Folge kommt es nicht mehr zu den überschießenden Abwehrreaktionen, die sich als allergische Beschwerden bemerkbar machen. Nach einer erfolgreichen Hypo-

sensibilisierung treten Allergiesymptome nur in abgeschwächter Form oder gar nicht mehr auf. Ein Reagieren auf zwei oder mehr Allergene bringt die Therapie allerdings an ihre Grenzen.

In den Allergiesaisonen sollten zusätzliche Einflussfaktoren wie Zigarettenrauch, Ozon und gechlortes Wasser gemieden werden, Kontaktlinsen nur selten getragen und zur richtigen Zeit gelüftet werden. Bei Pollenallergikern Kleidung täglich wechseln, die anhaftenden Pollen abwaschen und Haare waschen. Nicht vergessen: Auch die Haut sollte in ihrer Schutzfunktion nach Wasser- und Seifenkontakt wieder aufgebaut werden, denn auch über die Haut können Pollen in den Körper gelangen.

Tragant

Neben antiallergischen Medikamenten können auch viele pflanzliche Extrakte einen lindernden Effekt bieten. Der mongolische Tragant, *Astragalus membranaceus*, ist eine der Top Ten-Pflanzen aus der TCM (traditionelle chinesische Medizin). Die Wurzeln werden seit tausenden von Jahren als Kräfti-





gungsmittel und Heilpflanze eingesetzt mit Wirkung auf Nieren-, Leber- und Immunsystemfunktion. Die wichtigen Inhaltsstoffe der Wurzel, Polysaccharide, modulieren das Immunsystem und aktivieren Makrophagen. Außerdem wirken die Triterpensaponine anti-entzündlich und antiasthmatisch. Ein Spezialextrakt (enthalten in **Lectranal®**) soll den allergischen Prozess vermindern, indem eine überschießende TH2-Immunantwort zugunsten der TH1-Helferzellen in Schach gehalten wird. Damit sinkt die Produktion von Histaminen.

Kurzer Exkurs: T-Helferzellen erkennen Antigene (z.B.: Bakterien, Viren etc) und leiten eine Immunantwort ein. Sie produzieren Zytokine (Entzündungsmediatoren) und werden anhand derer in zwei Untergruppen eingeteilt: TH1-Zellen für die Abwehr von Viren (produzieren Ig-G Antikörper) und TH2-Zellen, welche mit speziellen Interleukinen die B-Zellen veranlassen die allergietypischen IgE-Antikörper zu produzieren. Vereinfacht gesagt: Wenn das Gleichgewicht von TH1- und TH2- Zellen nicht in der Waage liegt, entsteht eine Allergie.

Zink

Bei einem Großteil der Allergiker wurde ein Zinkmangel festgestellt. Der Zusammenhang zwischen Zinkmangel und Heuschnupfen ist zwar schon Jahre bekannt, dennoch wird dem gesteigerten Zinkbedarf bei Heuschnupfenpatienten und anderen Allergikern nicht die erforderliche Aufmerksamkeit geschenkt. Das Spurenelement Zink kann sich an die Mastzellen anheften und eine Histaminausschüttung verhindern. Eine Therapie über 2 bis 3 Monate mit einem hochdosierten Zink-Präparat wird möglichst vor der Allergie-Hochsaison empfohlen.

Die Bauernhof-Pille

Forscher entdeckten in unbehandelter Rohmilch sowie in der Umgebungsluft von Bauernhöfen mit traditioneller Rinderhaltung spezielle Proteine, die eine wesentliche Rolle bei Heuschnupfen spielen. Das Molkeprotein Beta-Lactoglobulin ist der wissenschaftliche Hintergrund, warum Kinder, die nahe an Bauernhöfen leben, weniger Allergien entwickeln. **Immuno-Bon®** enthält dieses Molkeprotein aus Bio-Qualität mit

Nährstoffen kombiniert. Auch hier sollten für einen allergie-minimierenden Effekt über mindestens drei Monate täglich zwei Lutschtabletten eingenommen werden.

Und wieder die Darmflora

Auch der Darm spielt eine zentrale Rolle bei Allergien. Weiß man doch um die Zusammensetzung der Darmflora im speziellen bei genetisch vererbten Allergien. **Omni Biotic Panda®** speziell für Neugeborene, in deren Familie ein Allergiepotenzial liegt und **Omni Biotic 6®** mit den Leitkeimstämmen, um die Mastzellen und damit die Histaminausschüttung zu minimieren.

Die sanfte Medizin

Zu guter Letzt lassen sich auch viele homöopathische Arzneien anwenden, um die Allergiesymptome zu verbessern. Von Augentropfen über Nasensprays, Lutschtabletten, Globuli und Tropfen reicht die Palette der sanften Medizin.

Lassen Sie sich gut beraten, noch bevor die Allergie-Hochsaison beginnt.



Der hohe Anspruch von Gründerin und Geschäftsführerin Anita Frauwallner zahlt sich aus: OMNi-BiOTiC® wurde bereits mit mehreren Preisen ausgezeichnet.

Im Einsatz für ein gutes Bauchgefühl

OMNi-BiOTiC® Seit mehr als 25 Jahren schenken Produkte der Marke OMNi-BiOTiC® Millionen zufriedenen Kunden täglich ein „gutes Bauchgefühl“.

Dieser Erfolg ist den hohen Qualitätskriterien zu verdanken, die bei der Entwicklung der Produkte an oberster Stelle stehen und für einen spürbaren Nutzen bei Anwendern sorgen.

Team statt Einzelkämpfer

In unserem Darm tummeln sich Bakterien aus rund 500 Arten, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen.

Die Bakterien agieren wie ein Team: Jeder hat eine andere Aufgabe und gemeinsam sind sie stärker als allein. Daher werden in

OMNi-BiOTiC® mehrere natürlich im Menschen vorkommende Bakterienstämme kombiniert und ideal aufeinander abgestimmt.

Pulver statt Kapsel

Durch die Darreichung als Pulver wird gewährleistet, dass die enthaltenen Bakterien ihre Eigenschaften exakt an ihrem Bestimmungsort entfalten.

Um die hohe Aktivität der Mikroorganismen zu erlangen, werden sie in eine aufwändige Matrix aus Enzymen, präbiotischen Nähr-

stoffen und aktivierenden Vitalstoffen eingebettet, was nur in Pulverform möglich ist, nicht in einer Kapsel. Jede neu erforschte Bakterienmischung erhält dafür ihre eigene optimale Matrix, um so die Magen-Passage trotz der aggressiven Säuren in maximaler Anzahl zu überstehen.

Studiengeprüfte Wirksamkeit

Die Basis für den Erfolg der Produkte bilden hochqualitative Studien, die in Kooperation mit renommierten Kliniken durchgeführt werden. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse fließen stetig in die Weiterentwicklung der OMNi-BiOTiC®-Produkte mit ein.

Dieser hohe Anspruch an die Produkte erklärt, warum OMNi-BiOTiC® eine unglaubliche Erfolgsgeschichte aufweisen kann – der Anwender spürt bereits innerhalb weniger Wochen die positiven Veränderungen – nicht nur im Darm sondern auch an anderen mit dem Darm assoziierten Organen.

KONTAKT

Sie möchten mehr über OMNi-BiOTiC® erfahren? Wir beantworten Ihre Fragen gerne unter:

Tel.: +43 316 405 305

E-Mail: info@allergosan.at

www.omni-biotic.com



ENDLICH

Vom Baby bis zum Teenager heißt unsere sechsteilige Serie, in der wir uns mit dem Thema Kinder beschäftigen. Diesmal mit der Zeit nach der Geburt.

DA – Das Wunder Leben

II – EIN BABY Nach neun spannenden Monaten voller Vorfreude und Erwartung ist endlich das Baby da. In jedem Fall ist die Geburt eines Kindes für seine Eltern der Höhepunkt ihres Lebens. Sie versuchen alles, damit es dem Baby gut geht. Aber was tun, wenn nun die ersten „kleinen Problemchen“ auftreten.

Vor allem in den ersten drei Monaten leiden viele Säuglinge unter **Blähungen** oder Koliken. Die Symptome sind meist unüberhörbar. Der Magen-Darm-Trakt ist noch nicht ausgereift und bildet noch wenig Verdauungsenzyme. Nach der Rundumversorgung durch die Nabelschnur im Mutterleib muss der Magen erst „verdauen lernen“.

Die Zusammensetzung der Bakterienflora im Darm baut sich innerhalb des ersten Lebensjahres auf. Die ersten Bakterien gelangen bei der Geburt über den Muttermund, danach beim Stillen, Kuscheln und bei den ersten Mahlzeiten in Babys Inneres. Dieses erste Jahr ist wegweisend, denn alle Bakterienfamilien, die sich in dieser Zeit im Darm ansiedeln, bleiben erhalten und bilden das Grundgerüst der Darmflora. Ein Kaiserschnitt, nicht Stillen, Antibiotikagaben oder

schlechte Ernährung vor dem ersten Geburtstag können die Bakterienflora stark mindern. Omni Biotic Panda kann ab dem ersten Tag nach der Geburt dem Säugling ins Fläschchen oder mit Muttermilch angerührt gegeben werden und baut den Darm mit drei wichtigen Bakterienstämmen auf.

Luft schlucken beim Trinken, also beim Säugen an der Brust oder beim Fläschchen, kann auch die Ursache für Blähungen sein, vor allem bei sehr hungrigen Kindern. Hier sind Tropfen mit entblähender Wirkung hilfreich, damit die Luftbläschen im Darm kleiner und damit weniger schmerzhaft werden. Unverträglichkeiten auf Kuhmilch oder andere Allergene können ebenso mit Bauchschmerzen einhergehen. Kommen dann noch Verdauungsprobleme, Spucken oder Fieber hinzu, ist eine ärztliche Abklärung un-

abdinglich. Letztendlich können Bauchschmerzen aber oft einfach nur psychisch induziert sein und Auswirkung von einem anstrengenden Tag sein.

Gegen Blähungen und Koliken bei Babys hat die Natur natürlich auch Kräuter geschaffen: Fencheltee (meist ab der ersten Lebenswoche möglich), entblähende Kümmelzäpfchen oder eine Windsalbe mit ätherischen Ölen. Und auch die Homöopathie hält viele Mittel zur Linderung bereit.

Zahnen

Ist die Phase der Dreimonatskolik überstanden, kann das nächste Zwickeln auftreten: Die ersten Anzeichen fürs Zahnen machen sich gelegentlich schon ab dem vierten Monat bemerkbar, obwohl es bis zum Durchbruch der weißen Beißerchen noch bis zum ersten Lebensjahr (oder auch länger) dauern kann. Vermehrter Speichelfluss, die Hand in den Mund stecken, rote Wangen, weniger Appetit, aber auch Fieber und Durchfall sind Anzeichen mit mehr oder we-



Die ersten Monate sind für junge Familien oft sehr fordernd.

niger ausgeprägter Intensität.

Bei vielen Kindern geht das Zah-

nen mit Juckreiz und weniger mit Schmerzen einher, weshalb alles in den Mund gesteckt wird. Veilchenwurzel oder eine spezielle Zahnbürste können den Juckreiz mildern. Schmerzstillende, betäubende und entzündungshemmende Gele werden gerne verlangt in dieser Zeit, wie auch homöopathische Spezialitäten.

Haut und Pflege

Die Haut schützt vor Infektionen, Schmutz, UV-Strahlung und chemischer oder mechanischer Belastung. Sie dient der Temperaturregelung und der Wasser- und Elektrolytbalance. Die Haut eines Kindes unterscheidet sich von der Haut eines Erwachsenen in drei wesentlichen Punkten:

- Bis zum 6. Lebensjahr ist sie wesentlich dünner (etwas 1/5 zur Erwachsenenhaut).
- Schweiß- und Talgdrüsenproduktion sind bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr noch nicht ausgeprägt, damit ist der natürliche

Säureschutzmantel der Haut eher schwach.

- Die Hornschicht ist durchlässiger.

Diese Unterschiede sind die Ursache dafür, dass Babyhaut nicht so widerstandsfähig ist und Substanzen, Pflegeprodukte und UV-Strahlung tiefer in die Haut eindringen können.

Ein rückfettender Badezusatz oder eine milde Seife und hochwertige Öle (wie etwa Mandel-, Sonnenblumen- oder Arganöl) sind für die Pflege eines Säuglings ausreichend. Zudem sollten die Pflegeprodukte frei von Konservierungsstoffen, Paraffinen oder Parfum sein.

Für den sensiblen Windelbereich eignet sich eine Wundschutzsalbe eventuell mit heilungsfördernden Wirkstoffen bei Reizungen, denn durch das feuchte Klima unter der Windel kann es zu einer Windeldermatitis oder einer Pilzinfektion kommen.

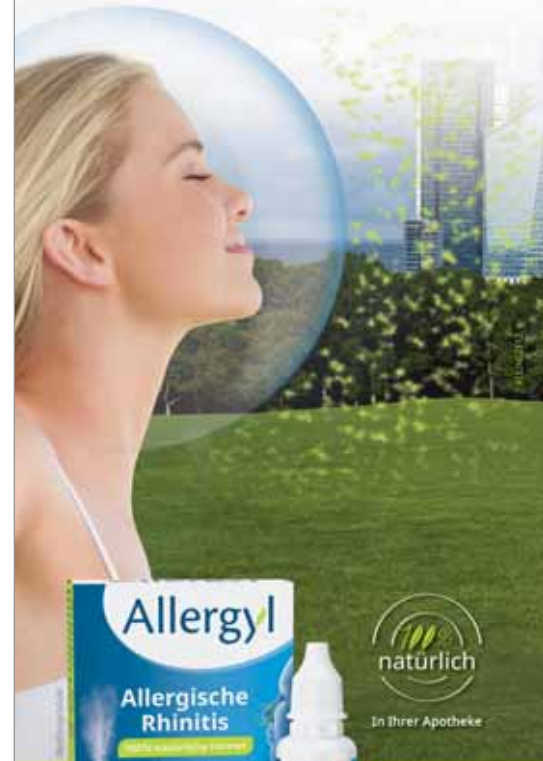
Sonnenschutzpräparate sollten so lange wie möglich, aber mindestens im ersten Lebensjahr auf mineralischen Filtern basieren.

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich
- Geeignet für Kinder ab 18 Monaten



www.allergyl.at

GERMANIA
Pharmazeutisches Unternehmen



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

€ 3,-
GUTSCHEIN*

OMNi-BiOTiC® *metabolic* & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

*€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® *metabolic* (30 Stück) ODER OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 30. April 2022, einlösbar in jeder österreichischen Apotheke. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte inkl. zugehörigem Kassenschein Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.
Art.-Nr. 84795



IST ES



Ganz egal, ob man ein ganz bestimmtes Ziel erreichen möchte oder überschüssige Kilos purzeln sollen – Wissenschaftler glauben, dass es dabei auch auf die richtige Denkweise ankommt, um erfolgreich zu sein.

DAS richtige Ziel für Sie?

MINDSET Sie mögen sich fragen, was Abnehmen mit dem Mindset zu tun hat? Mehr als Sie glauben – und es kommt nicht nur auf die richtige Einstellung an, es sollte schon auch das richtige Ziel sein, das Sie für sich definiert haben.

Ganz egal ob man ein ganz bestimmtes Ziel erreichen möchte oder überschüssige Kilos purzeln sollen – Wissenschaftler glauben, dass es dabei immer auch auf die richtige Denkweise ankommt, um erfolgreich zu sein. Bei Spitzensportlern ist diese Sichtweise bereits gang und gäbe: Stimmt die Einstellung nicht, dann bleibt trotz aller körperlicher Fitness der Erfolg aus.

Stellen wir uns einen Marathonläufer vor. Er steht an der Startlinie eines großen Laufes und er ist fokussiert. Er plant seinen Lauf genau durch. Ihm sind seine Stärken und Schwächen bewusst. Er weiß in welchem Abschnitt er auf sich achten muss und bei welchen Kilometerzahlen er ohne zu überlegen laufen kann. Er sieht sich schließlich durch das Ziel laufen. Während dem gesamten Lauf motiviert er sich. Er denkt an seine Stärken, an sein Ziel.

Und jetzt stellen wir uns einmal den gleichen Marathonläufer vor, der allerdings seinen Gedanken einfach freien Lauf lässt: Meine Hüfte tut weh ... mein Bauch verkrampft sich ... eigentlich habe ich keine Lust mehr ... welcher der beiden Läufer erreicht wohl das Ziel?

Vermutlich ist es aber auch ebenso wichtig, das RICHTIGE Ziel zu haben. Wer noch nie mehr als drei Kilometer gelaufen ist, wird sich noch so motivieren und seinen Lauf planen können, es wird kaum funktionieren.

Was hat das mit dem Gewicht zu tun?

Das Wohlfühlgewicht ist für die meisten eher nicht das Gewicht eines langbeinigen und dünnen Supermodels oder des Supersportlers mit Sixpack. Vielleicht fühlt man sich auch gar nicht wohl dabei, auf

das Glas Wein mit Freunden oder die Rippe Schokolade als Belohnung für was auch immer zu verzichten – dann ist eben das Wohlfühlgewicht ein paar Kilo über dem des Supermodels.

Wohl aber könnte das Wohlfühlgewicht verlorengegangen sein, wenn man nicht mehr die Schuhbänder binden kann, ohne ins Schwitzen zu kommen ...

Stellt man sein Mindset, seine Denkweise in Bezug auf sein Essverhalten um, dann ist das Denken an Kalorien und Diäten irgendwann passé und die Kilos schmelzen dennoch dahin. Bleibt die Frage: Wie schafft man es, seine Denkweise zu ändern?

Ziel sollte es NICHT sein, abzunehmen, um bestimmten Schönheitsidealen gerecht zu werden. Ziel sollte sein, fit und gesund zu werden bzw. zu bleiben, sich in seinem Körper wohl zu fühlen und Spaß am Leben zu haben. Zum gesunden Lebensstil gehört ein aktiver Alltag: zwei moderate Sporteinheiten in der Woche, gesunde Ernährung und ein positiver Mindset.

5 einfache Schritte für eine Denkweise, die die Kilos purzeln lässt:

- *Visualisierung*
- *Zielsetzung mit harten Fakten*
- *Zielsetzung mit weichen Fakten*
- *Affirmation*
- *Der Glaube an sich selbst*

Schritt 1: Visualisierung

Bevor man startet, soll man wissen wo es hingehen soll. Am besten schließt man seine Augen und stell sich vor, dass man sein Traumgewicht schon erreicht hat. Man stellt sich die Frage, wie sieht meine Zukunft mit meinem Traumgewicht ganz genau aus? Wie fühle ich mich dabei? Wie fühlt sich mein Körper an?

Schritt 2: Die harten Fakten

Was ist mein realistisches Zielgewicht, das ich erreichen will und auch kann?

Schritt 3: Das „weiche“ Ziel

In welche Lieblingshose will man in drei Monaten passen? Welches Kleid möchte

man zu einem bestimmten Datum in einem halben Jahr tragen? Gibt es ein besonderes Event, auf dem man einfach umwerfend aussehen möchte?

Schritt 4: Affirmation

Wenn man jeden Morgen beim Duschen in Gedanken den Satz: „Ich bin wunderschön!“ laut wiederholt, oder wenn man sich vor einem wichtigen Termin sagt „Ich schaffe das!“, dann ist das eine Affirmation.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Neues wird verinnerlicht, indem man es oft genug wiederholt. Um seine innere Einstellung zu ändern, muss man sich täglich einen bestimmten Satz mit Dingen, die man erreichen möchte, mehrmals laut vorsagen. Das wiederum führt dazu, dass man sein Ziel erreicht, auch wenn man jetzt gerade noch nicht daran glaubt.

Schritt 5: An sich glauben!

Alleine zu sagen „Du bist toll!“ reicht aber doch noch nicht ganz. Nur wenn man davon wirklich überzeugt ist sein Ziel zu erreichen, wird man es auch erreichen.

LEATON
HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

LEATON
complete
Vitamine & Mehr
■ Ginkgo
■ Ginseng
■ Lecithin
■ Lutein
■ Lycopodium
Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

Alles Gute!
LEATON. MIT LIEBE GESCHENKT.

Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft

NACHTRUH 

FORTE

3 PHASEN GUTER SCHLAF



NEU

Nahrungsergänzungsmittel



DIE 3-PHASEN-INNOVATION

- Zeitverzögerte Freisetzung
- Kein Gewöhnungseffekt

www.nachtruh.at

+ UNSERE AKTIONEN IM MÄRZ & APRIL 2022 +

BEPANTHEN®

Augentropfen

Hilfe bei trockenen, gereizten Augen, speziell in der Allergiezeit. Lindern und befeuchten ohne Konservierungsmittel.

Trockene Augen machen sich zum Beispiel durch Rötung, Schmerzen oder ein Fremdkörpergefühl bemerkbar. Bepanthen® Augentropfen mit den natürlichen und biologischen Wirkstoffen Hyaluronsäure und Dexpanthenol befeuchten und beruhigen trockene Augen sofort und lindern rasch die Symptome.



MINUS
2,- €

Aktion gültig im März 2022

DR. BÖHM®

Gelenks complex

Innovative Kombination aus Vitaminen und Mikronährstoffen mit den wichtigsten Gelenk- und Knorpelbestandteilen.

- **FILMTABLETTEN** Vitamin C unterstützt die Collagenbildung, Vitamin D trägt zu einer normalen Verwertung von Calcium und Phosphor. Selen, Mangan und Vitamin E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
- **BRAUSEGRANULAT INTENSIV** Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken mit den fünf wichtigen Gelenkbestandteilen Glucosamin, Chondroitin, Collagen, Hyaluronsäure und Methylsulfonylmethan.



MINUS
20 %

Aktion gültig im April 2022

DR. SCHREIBER®

Wechseljahre forte

Natürliche Unterstützung in den Wechseljahren um Hormonschwankungen zu reduzieren.

Mit Isoflavonen aus gentechnikfreiem Rotklee, Diosgenin aus der Yamswurzel und dem Vitamin B-Komplex. Einnahme sollte schon bei den ersten Begleiterscheinungen und über einen längeren Zeitraum erfolgen.



MINUS
20 %

30 oder 60 Stk.

Aktion gültig im März 2022

DR. SCHREIBER®

- **Schwitzex**
- **Schlafen statt schwitzen**

Natürliche Hilfe bei übermäßiger Schwitzen für einen erholsamen Schlaf als auch für einen unbeeinträchtigten Alltag.

Die Blätter des echten Salbeis werden seit jeher bei übermäßiger Schweißproduktion eingesetzt. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe und Gerbstoffe.



MINUS
2,- €

Schwitzex, 60 Stk.

Schlafen statt Schwitzen, 30 Stk.

Aktion gültig im April 2022