

REGENBOGEN Magazin

Gesundheit

Viel Gesundheit für das Jahr 2011

Köstlich und
gesund zugleich! > Seite 3

Exklusiv in Ihrer
Regenbogen Apotheke:

Omega-3-forte-Kapseln > Seite 4

Immun-plus-Kapseln > Seite 17

Wohlbefinden



Hilft schon ab
der ersten Tasse!



Sidroga® Brust-Husten-Tee

Hilft mit der Kraft wertvoller Heilpflanzen:
löst den Schleim und lindert den Hustenreiz.

Arzneimittel können unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Bitte beachten Sie daher die Gebrauchsinformationen und holen Sie sich Rat bei einem Arzt oder Apotheker.

Sidroga, D-56119 Bad Ems

SIDROGA



Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl
Regenbogen Apotheke

Köstlich und gesund zugleich!

Jetzt mal ehrlich: Über gesunde Ernährung wird viel geschrieben und geredet – und jeder von uns pflichtet natürlich sofort bei, wenn es darum geht, dass man an seiner Ernährung mal was ändern müsste und sollte – und eigentlich ist's ja gar nicht so schwer – und man müsste ja nur ... – und so weiter.

Und was passiert wirklich? Naja, ich kann jetzt nur von mir reden, aber viel ist da nicht passiert.

Geht es Ihnen ähnlich? Ist es nicht herrlich, immer wieder eine Ausrede zu finden, warum es gerade heute sehr ungünstig ist, was zu verändern? Ist ja auch alles viel zu umständlich!

Damit ist jetzt Schluss! Wir haben lange an diesem Problem rumgebrütet, bis wir was gefunden haben, das wirklich einfach ist und funktioniert.

Im Regenbogen Naturladen können Sie ab sofort tiefgekühlte Fertiggerichte kaufen, die von einer speziellen Diätküche in der Steiermark zubereitet werden. Sie wissen schon vorher ge-

nau, wie viele Kalorien eine Portion hat, Diabetiker erfahren, wie viele BE diese Portion enthält und für Lebensmittel-Intolerante ist auch noch ersichtlich, wie viel Fructose bzw. Lactose eine Portion enthält.

Außerdem ist sichergestellt, dass alles frei von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Aromastoffen und sonstigen synthetischen Zusatzstoffen ist.

Das nennt sich „bilanzierte Speisen“, weil die wichtigsten Inhaltsstoffe klar definiert sind. Unser Angebot umfasst Suppen, vegetarische Gerichte, Fisch-Gerichte, Geflügel-Gerichte, Schweinefleisch-Gerichte, Rindfleisch-Gerichte und Desserts.

Und die Preise beginnen bei € 3,00 für eine Portion.

Damit gibt's doch nun wirklich keine Ausrede mehr, sich nicht vernünftig, gesund, schmackhaft und trotzdem einfach, bequem und billig zu ernähren, oder?

PS: Sie können sich alle Gerichte bei uns auch im Regenbogen Naturladen servieren lassen und somit verkosten! Probieren geht über studieren, heißt es – also bis bald!

Ihr



Omega-3-Kapseln forte

Bei Rheuma und Herz-Kreislaferkrankungen

Dänische Forscher haben entdeckt, dass die Eskimos der Westküste Grönlands trotz ihrer kalorien- und fettreichen Ernährung aus Wal-, Fisch- und Robbenfleisch niedrige Cholesterinspiegel aufweisen und wesentlich seltener einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden als die restlichen Europäer. Den Grund dafür sehen die Wissenschaftler in der omega-3-fettsäurereichen Ernährung.

Omega-3-Fettsäuren sind ungesättigte, essentielle Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, die aber lebensnotwendig sind und daher mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die bekanntesten Omega-3-Fettsäuren sind die **Eicosapentaensäure (EPA)** und die **Docosahexaensäure (DHA)**.

Vorkommen: in fetten Fischen wie z.B. Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele, Forelle, in geringeren Mengen auch in Wild (Hase, Reh, etc.).

Anwendungsmöglichkeiten der Omega-3-Fettsäuren:

- **Schutz für Herz und Gefäße:** Auch wenn die positive Wirkung nicht sofort sichtbar wird, zeigen Studien deutlich, dass bei regelmäßiger Zufuhr die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislaferkrankungen und plötzlichem Herztod sinkt.
- **Rheumatische Erkrankungen:** Durch die entzündungshemmende Wirkung können Schmerzen gelindert und damit der Medikamentenbedarf reduziert werden. Schwellungen werden gemindert, die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden steigen.

Weitere positive Effekte bei Alzheimer-Erkrankung, Depressionen, atopischer Dermatitis, ADHS, Schizophrenie, Parodontose und Adipositas werden von Wissenschaftlern diskutiert, müssen aber noch genauer untersucht werden.

Exklusiv in Ihrer



Wirkung

Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren:

- *entzündungshemmend*
- *beeinflussen Blutfettwerte, vor allem Senkung von Triglyceriden und VLDL*
- *blutdrucksenkend*
- *anti-arrhythmisch*
- *anti-arteriosklerotisch*
- *anti-thrombotisch (Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme blutverdünnender Medikamente)*

Selbst mit zwei oder mehr Fischmahlzeiten pro Woche erreicht man in unseren Breiten noch lange nicht den gewünschten Gehalt an EPA und DHA in der Nahrung. Außerdem kann durch die Belastung der Fische mit Toxinen, wie z.B. dem Schwermetall Quecksilber, ein häufiger Fischverzehr auch bedenklich werden. In hochwertigen Fischölprodukten wie in den **Omega-3-Kapseln forte** sind dagegen keine relevanten Mengen an Schadstoffen enthalten. Ein weiterer großer Vorteil liegt in der einfachen Dosierung von nur **1 Kapsel pro Tag**, die mit einer Mahlzeit eingenommen werden sollte.

Quellen:

- [1] Burgerstein L, Zimmermann M, Schurgast H, Burgerstein UP (2002) Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 1. Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, pp 175-180
- [2] Goodnight SH Jr, Harris WS, Connor WE. The effects of dietary omega 3 fatty acids on platelet composition and function in man: a prospective, controlled study. *Blood*. 1981 Nov;58(5):880-5.
- [3] Torrejon C, Jung UJ, Deckelbaum RJ. n-3 Fatty acids and cardiovascular disease: actions and molecular mechanisms. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2007 Nov-Dec;77(5-6):319-26. Epub 2007 Dec 3. Review. Erratum in: *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2008 Feb;78(2):157.

Phytococktail für den Winter

■ Noch vor wenigen Jahren von Fachleuten als Placebos belächelt, erobern Heilmittel auf natürlicher Basis immer mehr den Arzneimittelmarkt

Bei Hustenmitteln ist die Heilkraft von Pflanzen allgemein anerkannt. Kaum ein Hustensaft kommt daher ohne Heilkräuter aus. Pflanzen können aber weit mehr als nur Husten stillen. Viele Kräuter haben nämlich zusätzliche Wirkungen; die Stärkung der Abwehrkräfte und das Verhindern von bakteriellen und viralen Infektionen steht dabei oft im Vordergrund. Gerade im Winter, in der Husten- und Schnupfenzeit ist daher so mancher Phytococktail von besonderer Bedeutung.

Pflanzliche Wirkstoffe. Pflanzenkombinationen aus Enzian, Primelwurzel, Hollunder oder Eisenkraut haben neben ihrer schleimlösenden Wirkung auch einen entzündungshemmenden Effekt. Durch diese vielfältigen Wirkungen kommt es bei banalen Erkältungen ganz allgemein zu einer positiven Beeinflussung der Infektabwehr und damit zu einem besseren Allgemeinbefinden.

Antivirale Komponente. Dem genannten Phytococktail kommt auch bei der Virusbekämpfung eine wichtige Rolle zu. Primelblüten und Eisenkraut hemmen beispielsweise das Wachstum verschiedenster Grippe- und Schnupfenviren.

Echinacea purpurea – Immunstimulans Nummer 1. Als Klassiker unter den Immun-Pushern wird Echinacea empfohlen. Indianer setzten den roten Sonnenhut früher bereits effektiv gegen fiebrige Infekte ein. Moderne Untersuchungen zeigen, dass durch die Einnahme von Echinacea-Produkten eine Steigerung der Zahl der weißen Blutkörperchen und Milzzellen sowie eine Aktivierung der körpereigenen Abwehrzellen erreicht werden kann. Regelmäßig angewendet kann der rote Sonnenhut somit helfen, Erkältungskrankheiten gar nicht erst ausbrechen zu lassen.

Weitere pflanzliche Immunstimulantien. Eine starke Waffe gegen Viren ist offen-



bar auch die Taiga-Wurzel. Auch hier konnten Studien nachweisen, dass die Zahl der Abwehrzellen bei regelmäßiger Einnahme steigt. Überdies soll die Taiga-Wurzel auch einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben, die Sauerstoffaufnahme verbessern und gegen Stress wirken. Ähnliches gilt auch für die chinesische Ginseng-Wurzel, die bereits seit Jahrtausenden zur Immunstärkung genutzt wird. Ginseng soll rote und weiße Blutkörperchen aktivieren, die Abwehr anregen, die Sauerstoffzufuhr verbessern und regulierend auf Blutdruck und Stoffwechsel wirken. Bei erhöhter Infektanfälligkeit sollte Ginseng daher kurmäßig über einen Zeitraum von 1 bis 3 Monaten angewendet werden.

Cistus – griechischer Strauch als Virenblocker. Bereits vor einigen Jahren hat man die verblüffende Wirkung von Cistus incanus auf Viren festgestellt. Die Inhaltsstoffe hemmen nämlich offenbar das Wachstum von Viren aller Art. Sogar gegen die Vogelgrippe wurde Cistus getestet und hat positive Erfolge gezeigt. Eine vorbeugende Einnahme von Cistus scheint daher sogar Krankheiten verhindern zu können.

Aus der Apo

Immunstimulantien für den Winter

- *Echinacea purpurea*
- *Ginseng*
- *Cistus incanus*
- *Umckaloabo*
- *Tibetische Kräutermischungen*
- *Taiga-Wurzel*
- *Vitamin C an Bioflavonoide gebunden (Rutin)*
- *Eisenkrauttee*



Wenn Gallensteine schmerzhaft werden

Gallensteine können jahrelang symptomlos unbemerkt bleiben, doch falls sie Probleme bereiten, sind die Schmerzen fast unerträglich

Fetteiche Mahlzeiten, Alkohol und wenig Bewegung stehen nicht nur zu den Weihnachtsfeiertagen am Alltagsprogramm. Die Folgen dieses Lebensstils bleiben leider nicht unbestraft. Erstes Warnzeichen ist ein erhöhter Cholesterinspiegel bei der Gesundenuntersuchung, dann hat aber das Übel oft schon begonnen. Gallensteine wachsen nämlich langsam und unbemerkt. Erst ab einem Durchmesser von einigen Zentimetern leidet man besonders nach den Mahlzeiten unter Völlegefühl, Bauchschmerzen, Koliken oder Übelkeit. Diese Schmerzen können dann auch in die rechte Schulter und in den Rücken ausstrahlen und sehr stark sein.



Frauen öfter betroffen. Eigentlich ungerecht, denn Frauen sündigen meist nicht so sehr beim ungesunden Essen; trotzdem sind sie etwa dreimal häufiger von Gallensteinen betroffen als Männer. Schuld daran scheinen die Gene zu sein. Zu einem gewissen Grad ist uns die Neigung zu Gallensteinen also schon in die Wiege gelegt – eine familiäre Häufung sollte daher ein sicherer Fingerzeig sein, fettes Essen möglichst zu meiden.

Geduld gefragt. Das Auflösen der Gallensteine erfordert leider immer eine Menge Disziplin und Geduld, denn die Behandlung erstreckt sich im Normalfall über mindestens drei Monate bis sogar hin zu zwei Jahren. Dabei müssen die entsprechenden Medikamente konsequent und regelmäßig eingenommen werden, da sonst kein Therapieerfolg zu erwarten ist. Die Tabletteneinnahme erfolgt am besten abends, denn vor allem die in der Nacht von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit neigt zur Gallensteinbildung. Die Behandlung der Gallensteine mit Medikamenten ist ein schonendes und relativ erfolgreiches Verfahren, allerdings ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich wieder Gallensteine bilden relativ hoch. Helfen Arzneimittel allerdings nicht mehr genug, bleibt nur die chirurgische Zertrümmerung der Gallensteine übrig.

Fakt

Gut für die Galle

- *Artischocke*
- *Mariendistel*
- *Löwenzahn*
- *Pfefferminze*
- *Antioxidantien wie Vitamin A, C, E und Selen*
- *Taurin*
- *Chrysanthemextrakt*

Gallenkolik

Die Symptome.

In der Regel ist das Hauptsymptom der Gallensteine eine heftige Schmerzattacke im rechten Oberbauch von mehr als 15 Minuten Dauer. Häufig kommt es zur Schmerzausstrahlung in den Rücken und in die rechte Schulter. Gelegentlich treten begleitend Übelkeit und Erbrechen auf. Traurig dabei ist, dass eine Gallenkolik meist nur eine Einleitung eines längeren Leidens ist, denn nach erstmaliger Kolik kommt es bei der Hälfte der Patienten innerhalb eines Jahres zu neuerlichen Schmerzattacken.

Erste Hilfe!

Die Schmerzen sind so stark, dass man meist die Rettung rufen muss. Der Arzt wird als Erstmaßnahme ein krampflösendes Mittel und zusätzlich ein starkes Schmerzmittel injizieren. Wer wegen eines Herzleidens Nitrospray in der Hausapotheke aufbewahrt, kann versuchen, bis zum Eintreffen des Arztes die Kolik mit zwei Hüben des Sprays zu unterbrechen.

Medikamente.

Nach der Kolik muss man versuchen, die Steine aufzulösen oder zumindest zu verkleinern. Dazu werden unter anderem Medikamente verwendet, welche die Cholesterinproduktion in der Leber verringern oder die Wiederaufnahme des Cholesterins im Darm hemmen. Durch sie wird das Gleichgewicht zwischen Salzen und Cholesterin wiederhergestellt und die Steine zur Auflösung gebracht. Voraussetzung zur medikamentösen Behandlung ist, dass die Gallenblase sich normal zusammenzieht und die Steine relativ klein und unverkalkt sind (5 bis 10 mm).

Husten ist kein Kinderspiel.


Die Alpinamed® Hustenlöser-Palette enthält einen hochwertigen und rein natürlichen Extrakt aus den Blättern des Efeus. Dieser fördert

- das schmerzfreie Abhusten
- löst den Schleim
- befreit und entkrampft die Atemwege

In vier Darreichungsformen:
Sirup, Tropfen, Brausetabletten,
und Lutschpastillen.

alkoholfrei



 Gebro Pharma

Gebro Pharma GmbH, Fieberbrunn, Österreich
Telefon: 05354/5300-0 · info@alpinamed.at · www.alpinamed.at

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



ALPINAMED[®]
NATÜRLICH GESUND

Tropenreisen

Beratung in der Apotheke als bester Schutz vor Krankheiten

Etwa jeder zweite Tropenreisende wird während oder nach der Reise krank. Der Ferntourismus boomt, immer mehr Reiselustige zieht es in ferne Länder. Tropenreisen bringen aber auch Gesundheitsrisiken mit sich, an die bei der Urlaubsplanung oft nicht gedacht wird. Neben Impfbberatung sind daher auch Empfehlungen für die Reiseapotheke enorm wichtig, denn manche Reisende erkranken während ihres Urlaubs sogar schwer und müssen im fremden Land einen Arzt aufsuchen. Ein böses Übel, das leicht zu vermeiden wäre, würde man die wichtigsten Medikamente gleich von daheim mitnehmen.

Malariaprophylaxe unterschätzt. Für eine Studie haben französische Ärzte von der Universitätsklinik Rennes die Daten von erkrankten Reiserückkehrern ausgewertet. Interessanterweise war immer noch – und zwar trotz möglicher Prophylaxe – fast die Hälfte an Malaria erkrankt; mehr als drei Viertel hatten dabei keine oder keine ausreichende Malaria-Prophylaxe eingenommen. Eigentlich völlig unverständlich, bedenkt man die Folgen einer Malaria-Infektion. In vielen Fällen ist dann nämlich sogar eine Einweisung auf die Intensivstation notwendig, denn als Begleitreaktion kann es zu Organfunktionsstörungen kommen, die beispielsweise künstliche Beatmung oder Dialyse erfordern – etwas, das sich sicher jeder von ganzem Herzen gerne ersparen möchte.

Standardimpfungen. Die bei jeder reise-medicinischen Beratung wichtigsten Impfungen sind Tetanus, Diphtherie und Poliomyelitis sowie Hepatitis A. Bei Kindern sollten zudem alle Impfungen nach dem gültigen Impfkalender (Pertussis, Masern, Mumps, Röteln, Haemophilus influenzae Typ b, Hepatitis B) kontrolliert und komplettiert werden. Die Hepatitis-B-Impfung ist besonders anzuraten für Reisende mit erhöhtem Risiko, sollte jedoch nach ihrer Einführung in den Impfkalender für Kinder und Jugendliche bei jeder Reiseimpfbberatung auch als generell empfehlenswerte Impfung für Erwachsene angesprochen werden.

Infektion durch Wasser. Für Touristen lästig ist der Reisedurchfall. Hauptquelle des Übels ist verunreinigtes Wasser. Der Grundsatz „Schäl es, koch es oder vergiss es“ beim Essen hat also ganz sicher seine Berechtigung. Das einzig Positive am Reisedurchfall ist, dass er, solange sich keine Blut- und Schleimreste beimengen, auch ohne Antibiotika nach einigen Tagen von selbst ausheilt. Gut dran ist allerdings, wer orale Elektrolytlösungen dabei hat. Spezielle Hefepreparate und probiotische Keime unterstützen die Heilung zusätzlich.

Info

Die wichtigsten Reiseimpfungen

- Polio, Diphtherie, Tetanus
- Hepatitis A+B
- Typhus
- FSME
- Cholera
- Gelbfieber
- Meningitis
- Japan B Encephalitis
- Tollwut

Das gehört in die Reiseapotheke

- Medikamente gegen Durchfall, Übelkeit und Magenbeschwerden
- Elektrolytmischung
- ein gut verträgliches Schmerzmittel
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Antiallergika
- Augentropfen
- juckreizstillendes Gel oder Creme
- Insektenmilch oder -spray
- Verbandmaterial inklusive Schere und Pinzette
- desinfizierender Wundspray
- Nasentropfen – v.a. für den Flug!
- Ohrentropfen (Taucher!)



Wintersport

Verletzungsrisiko minimieren

Die Sonne lacht, der Schnee glitzert – der Berg ruft zum wohl schönsten Wintersport: Schifahren und Snowboarden! Früher stellten sie die Pistenordnung auf den Kopf, heute sind sie auf allen Pisten akzeptiert und nicht mehr wegzudenken, die Snowboarder. Kein Wunder: elegante Schwünge in staubendem Tiefschnee und akrobatische Leistungen in den Halfpipes lassen schon manches Herz höher schlagen. Wer trotzdem lieber zwei Bretter unter den Füßen hat, kann mit Fun-Cavern ein ähnliches Gefühl erreichen.

Konditionstraining wichtig. Man kommt leider nicht um das lästige und zeitaufwendige Konditionsprogramm herum, das mindestens 6 Wochen vor dem Schiurlaub begonnen werden sollte. Muskeltraining stellt zwar keinen unmittelbaren Verletzungsschutz dar, aber es vermindert das Sturzrisiko. Es gilt somit der Grundsatz: Wer besser trainiert ist, hat mehr Genuss vom Wintersport und stürzt seltener. Wer seltener stürzt, verletzt sich seltener.

Sportbandagen kein sicherer Schutz! Oft versucht man Knie- und Knöchelgelenke mit Bandagen zu stützen, um einer Verletzung vorzubeugen. Leider können unsere Muskeln, Sehnen und Bänder aber durch nichts ersetzt werden. Es ist daher ein Trugschluss, dass man mit Knie- oder Knöchelstützen eine größere Sicherheit erreichen kann. Im Gegenteil: diese Stützen verändern den natürlichen Bewegungsablauf und können daher sogar ein Risiko darstellen, warnen Sportmediziner.

Wenn allerdings bereits eine leichte Verletzung vorliegt, kann die richtige Bandage natürlich schon eine gute Stütze bieten. Voraussetzung ist dabei allerdings, dass diese bestimmte Bewegungsabläufe unmöglich macht. Einfache elastische Binden sind für eine Ruhigstellung daher ungeeignet!

Pause machen – nicht Überfordern. Was aber, wenn wir wider besseres Wissen, ziemlich unvorbereitet ein Schiwochenende genießen wollen? Erste Regel dabei: nicht Überfordern. Ermüdung bringt Unkonzentriertheit und dann macht man auch beim Wintersport Fehler. Also, lieber eine Pause mehr, als einen Rekord an geleisteten Abfahrten erstellen. Viel Trinken – allerdings keinen Alkohol – und leichtes Essen steigern das Wohlfühlgefühl. Ein voller Magen und Alkohol sind auch beim Freizeitsport nicht gut für die Leistung.

Aufwärmen! Vor jeder Abfahrt sollten die Muskeln aufgewärmt werden. Besonders wenn man an eine eisig kalte Liftfahrt denkt, ist es leicht verständlich, dass die steif gefrorenen Muskeln sanft auf starke Beanspruchung vorbereitet werden müssen. Auch wenn man es oft lächerlich findet, aber ein paar Kniebeugen, Arm- und Schulterbewegungen vor einer Abfahrt, können vor bösen Verletzungen schützen!

Apres-Schi Muskelkater. Spätestens am zweiten Tag des Urlaubes macht er sich bemerkbar - der Muskelkater. Um nicht den Rest der Urlaubswoche beeinträchtigt zu sein, sollte man ihm lieber gleich den Kampf ansagen. Nach dem Schifahren am besten nicht gleich den Einkehrschwung an der nächsten Schneebahn, sondern lieber locker 10 Minuten Bewegung, ein paar Dehnungsübungen und dann ab ins Dampfbad oder ins warme Wasser. Durchblutungsfördernde Salben und Gele können den Muskelkater ebenfalls oft vermeiden, wenn man sie rechtzeitig aufträgt.

Wintersport Reiseapotheke

- Durchblutungsfördernde Salben
- Salben oder Gele gegen Prellungen und Verstauchungen
- Tapeverband – Achtung! Lassen Sie sich bereits beim Kauf in der Apotheke erklären, wie das Band angelegt wird!
- Pflastersortiment v.a. Klammerpflaster für Schnittwunden auf der Piste
- Hoher Sonnenschutz auch für die Lippen
- Fieberblasencreme
- Augentropfen gegen Entzündungen durch Wind und starkes Sonnenlicht



Winterpflege für die Haut

Schneeflocken und Eiskristalle hinterlassen Spuren auf der Haut



Klirrende Kälte, geringe Luftfeuchtigkeit und schneller Wechsel zu trockener Heizungsluft sind klassische Tücken des Winters für die Haut. Leistet das körpereigene Fettgewebe bei herbstlichen Temperaturen mittels Talgproduktion und Fettbildung noch tapfer Widerstand, so ist bei Minusgraden im wahrsten Sinne des Wortes der innere Ofen aus. So wie das Auto ein Frostschutzmittel benötigt, braucht auch die Haut einen geeigneten Frostschutz, um der Kälte und trockener Heizungsluft unbeschadet zu widerstehen. Eine Extrapflege mit möglichst fetthaltigen Cremes und Salben kann dabei einen richtigen Schutzfilm bilden, der verhindert, dass die Luftfeuchtigkeit, Schneeflocken oder Regentropfen an der Hautoberfläche festfrieren.

❄ Gefriergrenze 8°C. Die Produktion der Talgdrüsen geht bei Kälte deutlich zurück. Sinkt die Temperatur unter 8°C, schalten die Talgdrüsen der Haut überhaupt auf Sparflamme und produzieren noch weniger Fett. Dadurch wird der natürliche Schutzfilm immer dünner. Besonders problematisch ist dies für Menschen, die ohnehin schon unter trockener Haut leiden. Wer Kosmetika für sehr trockene Haut kauft, sollte daher im Winter unbedingt auch an eine Kälteschutzcreme denken.

Frostschutz für die Haut seit 2000 Jahren bewährt. Kälteschutzcremes sind bei uns

Dos and Don'ts für die Haut im Winter

Mineralische Kohlenwasserstoffe – zu Unrecht kritisiert.

Aus Erdöl und Erdwachsen gewonnene Kohlenwasserstoffe wie Paraffin, Paraffinöle und Vaseline werden mit einem krebserregenden Potential in Verbindung gebracht und daher oft abgelehnt. Dies betrifft jedoch die v.a. in der Vergangenheit verwendeten Substanzen, denn durch die heutigen modernen Herstellungsverfahren können eventuell gefährliche Einzelverbindungen aus den Rohölen vollständig herausgefiltert werden.

Pflanzliche Fette.

Statt Erdölprodukten kann man alternativ natürlich auch Bienenwachs oder Ölen und Fette der Jojobapflanze, der Avocadofrucht, der Macadamianuss oder der Sheabutter verwenden. Sie alle zeichnen sich durch sehr gute Hautverträglichkeit und einen hohen Fettgehalt, besonders für trockene Haut, aus.

Kein Alkohol im Winter.

Während wir uns gerne mit Glühwein und Punsch aufwärmen, ist Alkohol im Winter für die Haut nur eine zusätzliche Belastung. Alkoholische Tonika nach der Gesichtereinigung trocknen die Haut nämlich weiter aus und reduzieren den natürlichen Fettschutzmantel. Besser ist es daher, im Winter auf alkoholfreie Gesichtswasser umzusteigen und Bürstenmassagen und Peelings nur noch einmal pro Woche anzuwenden, um die Haut nicht zusätzlich zu irritieren.

auch als Cold Creams bekannt, in Frankreich hingegen nennt man sie „Cerat de Galien“, was sich auf den griechischen Arzt Galenos, der bereits im 2. Jh. n. Chr. die vermutlich erste Kälteschutzcreme aus Bienenwachs, Olivenöl und Wasser mischte, bezieht. Während Olivenöl später gegen andere hautfreundliche Öle ausgetauscht wurde, ist Bienenwachs dank seiner regenerierenden Wirkung bis heute ein wichtiger Bestandteil von Kälteschutzcremen geblieben.

Hände – besonders dünnhäutig. Nicht nur das Gesicht, sondern besonders auch die Hände sind im Winter der Kälte ausgesetzt. Ein regelmäßiges Tragen von Handschuhen könnte hier allerdings schon einen wunderbaren Frostschutz bieten. Trotzdem leiden viele Menschen bereits bei der ersten Kälte im Herbst unter rissigen, trockenen Händen. Grund dafür ist, dass den Handinnenflächen die zur Hautfettung nötigen Talgdrüsen gänzlich fehlen. Die Haut des Handrückens ist zudem fast ebenso dünn wie die des Gesichts, besitzt nur wenige Talgdrüsen und kaum Fettgewebe in der Unterhaut. Ein besonderes Problem: Je trockener die Haut an den Händen wird, desto leichter verhornt sie, was dann wiederum durch die ständige Beanspruchung dazu führen kann, dass die Haut an

den Fingerkuppen und Fingergelenken leicht einreißt. Ein Teufelskreislauf, denn auf der dicken Hornschicht bleibt jede Fettcreme stehen und kann nicht mehr in die Haut eindringen. Eine Lösung dafür bieten Pflegeprodukte mit Harnstoff, sie könne die verhornten Zellschichten auflösen.

Auch der Körper braucht Pflege. Nicht nur die Gesichtshaut leidet im Winter, auch der Körper braucht bei Kälte besondere Aufmerksamkeit. Neben Heizungsluft und Kälte ist hier besonders die dicke Winterkleidung eine Belastung. Bemerkbar macht sich der Winter vor allem an rauer schuppiger Haut; Arme und Beine, die durch die Bekleidung nur sehr wenig Luft erhalten, zeigen meist als erstes diese Winterspuren. Ein Körperpeeling entfernt zwar die Hautschuppen, macht die Hautoberfläche aber noch empfindlicher. Besser ist es daher, Körperöle und fetthaltige Lotionen zur Pflege zu verwenden. Ein heißes Bad tut zwar der Seele gut, nicht aber trockener Haut. Um hier einen Wohlgenuss für den ganzen Körper zu erzielen, sollte man einem Ölbad gegenüber einem Schaumbad den Vorzug geben. Danach nicht trockenreiben, sondern nur sanft abtrocknen – und Ihre Haut bleibt auch im Winter kuschelweich.

Besonderer Pflegebedarf

Babys und Kleinkinder.

Je jünger der Mensch, desto wichtiger ist der Frostschutz für die Haut. Zwar sind bei der Geburt schon alle Hautschichten und Hautdrüsen vollständig ausgebildet, die Haut ist jedoch noch nicht im vollen Maß funktionsfähig. Sie ist dünner und lockerer strukturiert als bei Erwachsenen. Auch die Regulation der Schweißbildung funktioniert in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig. Erst ab dem dritten Lebensjahr kann der Körper den Temperaturhaushalt richtig regulieren. Dazu kommt, dass auch der Säureschutzmantel der Haut noch instabil ist. Eine spezielle Hautpflege ist daher gerade bei Babys und Kleinkindern besonders empfehlenswert.

Neurodermitis!

Durch eine Unterfunktion der Talg- und Schweißdrüsen unterliegt die Haut eines Neurodermitikers immer der Gefahr zu großer Trockenheit. In der Winterzeit steigt dieses Risiko zusätzlich, denn durch die kalte und trockene Luft gibt die Haut mehr Feuchtigkeit an ihre Umgebung ab. In dieser Zeit müssen Betroffene besonders auf den Wasser- und Fettfilm ihrer Haut achten. Zusätze wie Harnstoff oder D-Panthenol können die Basispflege verbessern. Und da selbst klares Wasser den Hautschutzfilm stören kann, sind rückfettende Badezusätze und Duschlotionen für viele Patienten sinnvoll.

Wintersport.

Beim Skifahren oder Snowboarden können durch den Fahrtwind frostige Temperaturen von bis zu minus 50 Grad Celsius an der Hautoberfläche entstehen. Die normale Hautcreme kann unter diesen strengen Bedingungen keinen Schutz mehr bieten. Nur ColdCreams oder besser noch Sonnenschutzcremes mit Kälteschutz sind dann optimale Pflegeprodukte, die die Haut auch gleichzeitig vor der erhöhten UV-Strahlung in den Bergen schützen. Sonnenschutzgels oder -sprays hingegen sind aufgrund ihres hohen Feuchtigkeitsanteils im Winter nicht geeignet. Damit die Poren der Haut nicht verstopfen, sollten die fettenden Outdoor-Kosmetika jedoch entfernt werden, sobald man sich wieder länger in beheizten Innenräumen aufhält.

Nahrungsergänzungen bei Multipler Sklerose

80% greifen zur Selbsttherapie

Multiple Sklerose (MS) ist eine Autoimmunerkrankung, die mittlerweile die häufigste neurologische Erkrankung im Erwachsenenalter ist. Über die genaue Ursache der Krankheit herrscht immer noch Unklarheit, man weiß allerdings, dass die Myelinscheiden der Nervenfasern angegriffen und zerstört werden und die so beschädigten Nerven die Fähigkeit verlieren, Nervenimpulse weiterzuleiten. Die Vielzahl der Befallsmöglichkeiten im zentralen Nervensystem spiegelt sich in dem bunten Bild der neurologischen Ausfallmuster wider. Die Standardtherapie mit Interferon oder monoklonalen Antikörpern kann zwar die Anzahl der Krankheitsschübe um bis zu 60% reduzieren, trotzdem kann sie keinen Stopp der Erkrankung bewirken. Unterstützenden Behandlungsmöglichkeiten einschließlich verschiedener Diäten wird daher ein großer Stellenwert zugeschrieben.

Ernährung und MS. Die Ursache der MS scheint nur zu etwa 30% genetisch vorgegeben zu sein; demnach kommen 70% des Erkrankungsrisikos durch Umweltfaktoren zustande. Untersuchungen haben ergeben, dass Japan und Italien mit einer signifikant geringeren MS-Rate auffallen, die USA hingegen besonders viele Krankheitsfälle zeigen. Offenbar scheint also die Ernährung eine nicht unbedeutende Rolle zu spielen. Das lässt sich auch durch die stark steigende Zahl der MS-Kranken erklären. Seit 1900 haben die Erkrankungsfälle um das fast 7-Fache zugenommen; die Frage, ob industriell gefertigte Nahrungsmittel daran schuld sein könnten, drängt sich daher auf.

Kompetente Beratung besonders wichtig. Die Unklarheit über die Erkrankung macht MS-Patienten sehr aufgeschlossen für alternative Behandlungsmöglichkeiten. Nahrungsergänzungsmittel stehen dabei an erster Stelle, allerdings ist hier eine richtige Beratung äußerst wichtig, weil sehr gerne besonders hohe Dosen eingenommen werden – ganz nach dem Motto: Nützt es nicht, so schaden Nahrungsergänzungen auch nicht. Das kann aber ein trügerischer Schluss sein, denn beispielsweise haben Omega-3-Fettsäuren auch ein blutverdünnendes Potential und können die Wirkung von Insulin und oralen Antidiabetika reduzieren. Extrem hohe Dosierungen sollten daher nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

Hilfe

Hilfe und Informationen finden Sie auch beim MS-Patientenservice unter der Hotline 0800/344 322



Nahrungsergänzungen, die die Behandlung von MS unterstützen können

Enzymtherapie.

Ebenfalls entzündungshemmend wirken manche Enzyme. Für Trypsin und Papain konnten hierzu bereits klinische Erfolge nachgewiesen werden. Eine Kombination mit den meisten schulmedizinischen Standardtherapeutika ist zwar möglich, sollte aber immer mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden.

Vitamin E bei MS.

Häufig werden bei Multipler Sklerose B-Vitamine wegen ihrer Wirkung auf die Nerven empfohlen. MS ist jedoch keine Vitaminmangel-Erkrankung, eine Zufuhr hoher B-Vitamin-Dosen hat demnach keinen besonderen Effekt auf den Verlauf der Erkrankung. Eine Supplementation bei MS mit Vitamin E kann hingegen notwendig werden; nämlich dann, wenn pflanzliche Öle zu therapeutischen Zwecken in größeren Mengen konsumiert werden, denn diese ungesättigten Fettsäuren verbrauchen bei ihrem Stoffwechsel Vitamin E. Auch eine zusätzliche Gabe von Vitamin D kann v.a. bei älteren Patienten sinnvoll sein, gerade dann, wenn diese häufig Kortisontherapien erhalten, um die Osteoporosegefahr zu senken. Für Vitamin D gibt es außerdem experimentelle Daten, die einen möglichen positiven Effekt auf den Verlauf der MS-Erkrankung vermuten lassen.

Fettfreie Diät und Omega-3-Fettsäuren.

Zur Ernährung bei MS kursieren viele unterschiedliche, teilweise auch widersprüchliche Vorschläge. Generell befürwortet kann eine möglichst fettarme Ernährung werden (Swank-Diät), da die im tierischen Fett enthaltene Arachidonsäure Entzündungsvorgänge im Körper unterstützt. Gerade im frühen Stadium der MS können diese Gegenspieler der Entzündungsparameter sehr günstig auf die Prognose der Krankheit wirken. Studien zufolge kann dadurch immerhin das Risiko für eine Verschlechterung in 2 Jahren um etwa 10% gesenkt werden.

Genießen Sie Weihnachten



... aber sparen Sie sich die Kalorien –
mit liposinol wird jeder Tag zu einem Festtag!



liposinol **reduziert** die aufgenommenen **Kalorien*** um bis zu 30 %

liposinol ist rein pflanzlich aus dem **Feigendistelkaktus**

liposinol exklusiv nur in Ihrer **Apotheke**

* aus Nahrungsfetten

www.liposinol.at

ERWOPharma
gesunde PARTNERSCHAFT

Über Wirkungen und unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

Alarmsignal Ohrenschmerzen

Starke Schmerzen, schlechtes Hören und Druckgefühl im Ohr

Ohrenschmerzen sind meist ein Kombinationseffekt einer Erkältung. Nicht immer muss aber gleich eine Mittelohrentzündung hinter den Schmerzen stecken. Das Ohr ist nämlich ein äußerst empfindliches Organ, das rasch mit Schmerzen auf verschiedene Reize reagiert. Oft sind die schmerzleitenden Nerven, die das Ohr versorgen, nicht nur durch die Erkrankung des Ohres selbst in Mitleidenschaft gezogen, sondern auch durch Krankheiten im Bereich der Nasennebenhöhlen, des Kehlkopfes oder des Mund- und Rachenraums. Auch Entzündungen des äußeren Gehörganges, der Ohrmuschel oder durch Ohrenschmalz verursachte Ohrpfropfen können sehr schmerzhaft sein.

Typisch Mittelohrentzündung. Eine akute Mittelohrentzündung macht sich durch starke, pochende Schmerzen und meist Fieber bemerkbar. Aufgrund dieser unspezifischen Symptomatik übersieht man bei Kleinkindern die Erkrankung gerne. Erst wenn das Trommelfell platzt und gelbliches Sekret ausströmt, ist die Symptomatik eindeutig. Infolge von Schallei-

tungsstörungen durch einen manifesten Erguss im Mittelohr hören viele Betroffene schlecht. Das Hörvermögen bleibt meist bis zum vollständigen Abfließen des Ergusses hinter dem Trommelfell eingeschränkt.



Schmerztabletten, Ohrentropfen, Antibiotika oder Nasentropfen?

Die Diagnose – nur vom Arzt!

Nur ein aufschlussreicher Blick ins Ohr hinein kann entscheiden, ob ein Antibiotikum zur Therapie notwendig ist. Während nämlich ein hochrotes, gewölbtes Trommelfell mit eitrigem Erguss auf eine bakterielle Entzündung hinweist, deutet ein nach hinten gezogenes Trommelfell eher auf einen Virusinfekt hin. Damit der Blick ins Ohr nicht durch Flüssigkeiten verfälscht wird, ist es besser, nichts in das Ohr einzutropfen, sondern ein orales entzündungshemmendes Schmerzmittel zu verwenden.

Ganz übel kann es auch werden, wenn man das Ohr mit Watte dicht abschließt. Statt einem positiven Effekt schafft man damit nämlich ein besonders gutes, warmes und feuchtes Klima für Bakterien, die sich so nur noch schneller vermehren.

Antibiotika ja oder nein.

Während es jahrelang völlig außer Frage stand, Antibiotika als Routinemedikamente gegen eine Mittelohrentzündung anzuwenden, setzt heute ein Umdenken ein. Die hohe Selbstheilungsquote innerhalb von vierzehn Tagen bei annähernd 80 % der Patienten stellt nämlich den Nutzen von so manchem Antibiotikum infrage. Ob wirklich ein antibiotisch wirksames Arzneimittel notwendig ist, entscheidet daher am besten der HNO-Arzt. Abschwellende Nasentropfen sind hingegen immer angezeigt, denn sie verbessern deutlich die Belüftung und wirken damit der Bakterienvermehrung entgegen.

Ganz wichtig ist, etwa 3-4 Wochen nach Abklingen der Beschwerden beim HNO-Arzt eine Kontrolluntersuchung inklusive Hörtest machen zu lassen, um sicher zu gehen, dass die Entzündung vollständig abgeklungen ist.





Grippe – Pflanzenformel bietet vorbeugenden Schutz

Für viele Eltern ist es ein leidiges Problem: Kaum ist die eine Erkältung ihres Kindes überstanden, beginnt auch schon die nächste. Viele Kinder niesen und kränkeln sich von einem Infekt zum nächsten. Verzweiflung scheint nah. Aber die Sorge ist unbegründet: Bei Kindern sind nämlich bis zu 12 Infekte jährlich ganz normal. Denn das kindliche Immunsystem durchläuft damit eine Art Immun-Training. Mit jeder Erkältung wird das Immunsystem gestärkt und resistent gegen den jeweiligen Erreger.

Bei Kindern sind banale Erkältungen meist sehr schnell als solche zu erkennen. Oft treten sie aus heiterem Himmel auf. Morgens ist das Kind noch

lebhaft und sprunghaft wie gewohnt, aber bereits am Nachmittag ist es plötzlich niedergeschlagen und müde. Wenn dann noch Husten, Halsweh und Fieber dazukommen, ist die nächste Erkältung bereits im Anmarsch.

Pflanzenextrakt blockiert Grippeviren

In mehrjähriger Forschungsarbeit konnte ein Pflanzenextrakt mit antiviraler Aktivität entwickelt werden. Der Extrakt wird aus einer im Mittelmeerraum wachsenden Pflanze (*Cistus incanus*) gewonnen und ist in der Lage, Grippeviren im Körper zu blockieren. In Kombination mit einem gut ausgewogenen Immun-Vitamincocktail kann der Cistus-Phytokomplex

64
Seiten
Hintergründe und
Tipps, wie Sie gesund
und fit, vital und ohne
Verkühlung durch den
Winter kommen
werden.



Erhältlich in Apotheken!

eine wertvolle Vorbeugung leisten. Immun44® Kapseln und Saft (für Kinder ab dem 1. Lebensjahr) enthalten diesen Cistus-Phytokomplex und werden von Österreichs Apotheken zum vorbeugenden Grippe-schutz rezeptfrei empfohlen.



Immun-plus-Kapseln

Pflanzenkraft gegen Viren



Die Graubehaarte Zistrose, *Cistus incanus* L., ist ein in Südeuropa beheimateter, bis zu einem Meter hoher Strauch mit behaarten Zweigen und zerknitterten rosaroten Blüten.

Die Anwendung verschiedener Zistrosenarten als pflanzliche Heilmittel lässt sich bis ins 4. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Damals wurde aus Blättern und Zweigen ein Harz – Ladanum oder Labdanum - gewonnen, das als Mittel gegen Bakterien- und Pilzbefall geschätzt wurde und als Rohstoff zur Parfum- und Kosmetikherstellung diente.

Erst vor wenigen Jahren wurden Wissenschaftler durch eine vielversprechende Studie auf die **Graubehaarte Zistrose** aufmerksam. Ein spezieller Extrakt mit dem Namen **CYSTUS®052** zeigte eine starke antivirale Wirkung gegen verschiedene menschliche und tierische Influenzaviren.

Besonders interessant ist der Wirkungsmechanismus von CYSTUS®052. Während alle bisherigen Antigrippemittel das Eindringen der Viren in die Zellen nicht verhindern können, sondern nur die Freisetzung neu gebildeter Viren hemmen, greift CYSTUS®052 schon viel früher schützend ein. Die enthaltenen hochmolekularen polymeren Polyphenole verhindern durch physikalische Wechselwirkungen mit der Virusoberfläche die Infektion an sich. Die Viren können nicht in die Zellen eindringen und sich

vermehren; der Ausbruch der Krankheit wird verhindert.

Auch eine Bildung von resistenten Virusstämmen, wie sie bei allen anderen bekannten Influenzamedikamenten auftritt, ist hier nicht zu erwarten. Da es sich um eine unspezifische physikalische Hemmwirkung handelt, hilft eine kleine Veränderung – Mutation – an den Oberflächenproteinen dem Virus hier nicht, sich am Wirkstoff „vorbeizuschummeln“.

Immun-plus-Kapseln enthalten neben einem Zistrosenextrakt auch **Resveratrol**, ein pflanzliches Polyphenol, das vor allem in Weintrauben vorkommt. Als natürliches Antioxidans schützt es den Körper vor belastenden Radikalen und stärkt damit zusätzlich das Immunsystem, Herz und Gefäße.

Damit können **Immun-plus-Kapseln** sowohl vorbeugend gegen lästige Erkältungskrankheiten und Infekte als auch im Krankheitsfall zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte eingesetzt werden. Zur Vorbeugung empfiehlt sich eine kurmäßige Anwendung vor und in der kalten Jahreszeit, bei geschwächten Personen auch unter dem Jahr.

Quellen:

[1] Ammon HPT (2004) *Hunnius Pharmazeutisches Wörterbuch*, 9. Aufl., Walter de Gruyter Verlag, Berlin – New York, p 881

[2] http://zmb.uni-muenster.de/institutes/imv/imvrescyst_de.htm, 14.10.2008





MS: Neue Therapiemöglichkeit entdeckt

Das Böse zum Guten bekehren – was nach Wunschtraum und Märchen klingt, ist einer MS-Forschungsgruppe um Prof. Dr. Ralf Gold, Vorstandsmitglied des Kompetenznetzes Multiple Sklerose (KKNMS), und seinem Arbeitsgruppenleiter Dr. Ralf Linker jetzt gelungen. T-Zellen, die sich bei MS-Patienten gegen die eigenen Nervenzellen richten und sie zerstören, wurden von den Forschern so manipuliert, dass sie ein neuronenschützendes Protein, den sogenannten brain-derived neurotrophic factor (BDNF), durch die Blut-Hirn-Schranke schleusten, ohne die Immunantwort zu beeinflussen. Das ist ein wichtiger Schritt, um neue Medikamente gegen Multiple Sklerose zu entwickeln. Zur Zeit sind die Versuche allerdings noch auf Tiere beschränkt.



Kurz gefasst



Zähne aus einzelnen Zellen neu gezüchtet

Kaum jemand, der nicht Probleme mit den Zähnen hat. Von Natur aus eine Fehlprogrammierung, dass die Zähne nicht einfach nachwachsen können. Nun haben aber Wissenschaftler das Gen gefunden, das für die Zahnbildung verantwortlich ist. Das sogenannte Jagged2-Gen ist für intakte Zahnkronen und Zahnschmelz verantwortlich. Somit ist es leider auch Tatsache, dass die Zahngesundheit zu einem Teil wirklich schon vorherbestimmt ist.

Für die Wissenschaft ist das allerdings ein sehr positiver Punkt, denn nun wird es möglich, aus Stammzellen gänzlich neue Zähne herzustellen. Bis es aber gelingt einen neuen Zahn zu generieren, dessen Form den individuellen Patientenbedürfnissen angepasst ist, werden vermutlich noch viele Jahre vergehen, in denen Zahnputzen und regelmäßige Zahnarztbesuche die einzige Möglichkeit sind, die Zahngesundheit möglichst lange zu erhalten.



Haare zeigen Herzinfarkttrisiko an

Forscher der University of Western Ontario haben festgestellt, dass in Haaren das Stresshormon Cortisol ähnlich wie Kokain gespeichert wird. Bei Herzinfarktpatienten konnte dabei eine erhöhte Cortisol-Konzentration im Haar nachgewiesen werden. Stress am Arbeitsplatz, Beziehungs- oder finanzielle Probleme waren bisher bei Menschen für länger zurückliegende Zeiträume nicht direkt messbar. Bisher konnten Ärzte das Hormon lediglich im Blut, Urin oder Speichel finden, wo es nach kurzer Zeit wieder verschwunden war. Nun kann man aber in den Haaren Stresshormone, die bis zu drei Monate vor der Untersuchung eingelagert wurden, nachweisen. Die Forscher haben jetzt in einer Studie gezeigt, dass im Vergleich zu weiteren Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck oder Rauchen die Cortisolmenge im Haar den höchsten Einfluss auf das Herzinfarkttrisiko hatte. Auf diesem Ergebnis ruht nun die große Hoffnung, durch rechtzeitige Diagnose Herzinfarkte verhindern zu können.



Das WinterRätsel

SUDOKU

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Zeile, jede Spalte und jeder 3x3-Kasten die Ziffern von 1 bis 9 enthält.

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

DENKSPORT

Vorsetzrätsel

**AUCH – TEST – MAST – RING –
MANN – EBER – LAGE – ETON – ELLE –
ROCK – KURS – LAND – MADE**

Nachstehende Buchstabenpaare sind so vor die obigen vierbuchstabigen Wörter zu setzen, dass sinnvolle sechsbuchstabige Wörter entstehen, deren Anfangsbuchstaben den Namen eines Kur- und Wintersportortes in Salzburg ergeben.

**AT – AZ – BR – DA – EX – FI –
GE – HE – IR – NO – OB – ST – TA**

Lösungen aus dem Herbstheft

■	M	A	V	H	■		
H	A	L	B	B	L	U	T
D	E	K	A	A	N	R	
■	D	L	I	N	D	A	
U	E	B	U	N	G	■	P
P	R	O	■	D	E	P	P
■	L	O	B	E	L	I	E
■	G	E	R	A	S	■	
E	L	I	S	■	C	A	P
P	O	E	T	I	K	■	A
■	I	■	I	D	E	A	L
S	P	R	E	E	■	E	M
H	E	U	■	N	A	H	E
■	N	A	T	U	R	■	
E	H	E	R	■	T	E	D
D	Y	N	A	M	O	■	U
■	D	■	F	A	R	B	E
K	R	O	A	T	I	E	N
■	O	S	T	E	N	D	E

Sudoku

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

Silbenrätsel

- 1. Jeton, 2. Ebene, 3. drinnen,
- 4. Einem, 5. Rummel, 6. fragil, 7. Illusion,
- 8. Nusstorte, 9. Diele, 10. Eritrea

Schlusslösung:

Jeder findet einmal seinen Meister.

Die Lösungen der abgebildeten Rätsel finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Rüchel	Kfz-Z. Feldkirch Federwechsel der Vögel	eine Farbe	St. für ein kosmet. Mittel Blutschande
Bienenzucht			
Nestorpapagei		Stadt in Frankreich Hilfenächtes d. elektr. Leitung	
latein-amerikan. Tanz			Himmelsrichtung
Schmiedeherd		Kfz.: Rinderwahn Kuchengewürz	
Dichterross			int. Kfz-Z. Ägypten Körperorgan
Stadt in Südtirol	Luftströmung		Teil d. größten Kontinents
Teil d. größten Kontinents	Druckhebel		
		ehem. span. Königin † 1969 frz. Chansonnier (Charles)	
Tanzmusik	Singvogel		Kurort in Tirol
Tennissatz	Bewahrer		
		Fußglied	
		Ort in Tirol	
			chem. Zeichen für Aluminium Abendmahl-oblade
Stadt an der Donau	Speise, Gericht		Besitzform im MA
beherrscht	Schuhteil		
Seerosengewächs			Ruinensstadt in Ost-anatolien
nördl. Höhenzug		Staat der USA	
		span. Artikel	
ärmeloser Umhang			unbestimmter Artikel
Abk.: Religion			

'Wie schlimm wird meine Fieberblase diesmal?'



*Nicht verstecken, sondern behandeln! Der patentierte Wirkstoff in Fenivir bekämpft Herpes-Viren aktiv und wirkt sogar noch in der Bläschenphase. **Nichts hilft schneller gegen Fieberblasen.** Mit diesem Vertrauen müssen Sie nicht mehr ständig Ihr Spiegelbild kontrollieren.*

NEU



***Fenivir Fieberblasencreme** gibt es jetzt auch in der praktischen **3in1-Box** mit **Spiegel** und **20 Einmal-Applikatoren** für ein hygienisches berührungsfreies Auftragen.*

F Fenivir®
FIEBERBLASEN-
CREME

BG.JV/FEN 100101