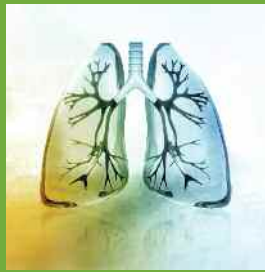


Zugestellt durch Österreichische Post



Die Lunge



Vitamin-ABC



Zarte Haut

6020 INNSBRUCK | Anton-Rauch-Straße 6 | Telefon 0512 26 77 15 | Fax 0512 26 18 40 | office@apothekemuehlau.at

WINTER 2018

# ApothekeAktuell

Zuhören um zu verstehen – Beraten um zu unterstützen!



Foto: © ulkas, fotolia.com

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Es gibt immer einen Grund, unsere Apotheke zu besuchen. Wir sind für Sie da und helfen Ihnen in allen Lebenslagen. Wir freuen uns mit unseren schwangeren Kundinnen auf den Familiennachwuchs, betreuen junge Mamis mit Baby, stehen mit Rat und Tat bereit, wenn sich das kleine Springinkerkel das Knie aufschürft oder Schafblattern mit nach Hause bringt.

Wir fiebern mit, wenn die Taferlklassler in die Schule kommen und können Sie beruhigen, wenn die Lehrerin Läuse-Alarm schlägt. Die ersten Pickel sprießen – kommen Sie mit Ihrem Teenie ruhig in unsere Apotheke, wir finden etwas Linderndes.

Auch für die Großen bleibt das Leben nicht stehen. Wir sind da, wenn die Muskeln nach Ihrem ersten Marathon schmerzen, wenn der Rücken nach der Gartenarbeit zwick, wenn Sie hochwertige Pflege für Haut und Haare suchen.

Ihre Apotheke begleitet Sie durchs Leben, durch Höhen und Tiefen, wir unterstützen Sie in glücklichen und leidvollen Zeiten. Nehmen Sie unsere Einladung an – wir freuen uns auf Sie!

Ihr Apotheker Mag. Klaus Falkensteiner und das Team der Apotheke Mühlau



# Relaxen im privaten Spa

Wenn es draußen stürmt und schneit, fühlt man sich in wohltemperierten Badeoasen einfach himmlisch! Dazu muss man gar nicht außer Haus gehen: Mit ein bisschen Phantasie und den richtigen Utensilien verwandelt man auch das private Bad in einen luxuriösen Badetempel!

Als Inbegriff des Badegenusses zählen Spas und Hamams. Der Name „Spa“ leitet sich einerseits vom belgischen Badeort Spa ab, andererseits steht die Abkürzung Spa für „sanitas per aquam“ – „Gesundheit durch Wasser“.

Kommerzielle Spas sind Gesundheits- und Wellnesseinrichtungen mit einer ganzen Palette an Angeboten, die vom Heilbad, übers Whirlpool und Kneippbecken bis zur Saunalandschaft reichen. Viele Spas verwöhnen ihre Gäste auch mit Massagen, Beautybehandlungen und kosmetischen Anwendungen.

Hamam ist die Bezeichnung für eine orientalische Badeanstalt, wo Reinigungs- und Entspannungsrituale nach einem bestimmten Zeremoniell vollzogen werden. Das arabische Wort „hamma“ bedeutet „erhitzen, etwas heiß werden lassen“. Traditionelle Hamams sind Orte der Ruhe, wo man sich der Hektik des Alltags entledigen kann. Im Mittelpunkt stehen der Besuch des Dampfbades und eine Massage mit Seifenschaum. Auf einer beheizten Liegefläche, dem „Nabelstein“, erholen sich die Besucher zwischen den Anwendungen.

## Heute Spa, morgen Hamam

Es ist gar nicht schwer, sich in den eigenen vier Wänden ein Spa oder ein Hamam zu bereiten. Was Sie dazu brauchen? Ein aromatisch duftendes Badeöl, einen

weichen Schwamm, Kerzen und Zeit, die für Sie oder die Zweisamkeit reserviert ist. Dazu Ihre Lieblingsmusik und eine Handvoll getrocknete Blüten. Und vielleicht eine Flasche Prosecco im eiskühlten Sektkübel – why not? Dekorieren Sie Ihr Badezimmer mit Teelichtern und Kerzen, drehen Sie das elektrische Licht ab und lassen Sie warmes Wasser in die Badewanne ein. Nun fügen Sie das Badeöl mit den von Ihnen ausgewählten ätherischen Ölen hinzu, legen flauschige Badehandtücher bereit und tauchen in das wohlige warme Wasser ein. Rosenblütenblätter im Badewasser und rundherum sorgen für authentisches Sheherezade-Flair!

## Der Stress perlt ab!

Für den Hamam-Effekt lösen Sie etwas duftende Seife in einer Schüssel mit warmem Wasser auf, tauchen den Schwamm hinein und massieren damit sanft die Haut. Danach gründlich abspülen, in warme Handtücher hüllen, die Beine hochlegen und genießen! Eine Tasse Tee mit einer orientalischen Note rundet das Ambiente perfekt ab.

## Badeöl „Orientalische Badewanne“

- Zutaten
- 2 EL Mandel-, Oliven- oder Sesamöl
  - 2 EL Schlagobers oder Milch

- 2 EL Honig
- ca. 10 Tropfen Ihres eines ätherischen Öls Ihrer Wahl

**Zubereitung:**  
Alle Zutaten gut mischen und ins warme Badewasser geben.

Für den orientalischen Badegenuss eignen sich die folgenden ätherischen Öle ganz besonders:

Thymian, Eukalyptus, Lavendel, Rosmarin, Ingwer, Vanille, Ylang-Ylang, Bergamotte, Orange, Jasmin... Der Experimentierfreude sind keinerlei Grenzen gesetzt! Probieren Sie auch unterschiedliche Kombinationen aus.





# Superfood – Chia Samen

Wäre man vor 5000 Jahren schon ins All geflogen, hätten die Mayas und Azteken sicherlich Chia Samen als Astronautennahrung mitgenommen! Der Same aus der Pflanze *Salvia hispanica*, einer Salbei-Art, ist mit einer ganzen Palette an wertvollen Inhaltsstoffen ein energispendendes Kraftpaket, das noch dazu der Gesundheit dient.

Chia bedeutete in der Sprache der Maya „Kraft“ oder „Stärke“. Als Energiespender spielte Chia bei den Mayas und Azteken eine wichtige Rolle. Krieger nahmen die Samen auf lange Märsche mit. Aus der mexikanischen Volksmedizin ist überliefert, dass ein einziger Teelöffel Chia Samen reichte, um einen Menschen für einen Tag lang mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen.

Tatsächlich sind Chia Samen mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen ausgestattet. Sie sind reich an Proteinen, enthalten viel Kalzium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und weitere Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Außerdem versorgen die Samen den Körper mit Ballaststoffen und zellschützenden Antioxidantien.

Chia Samen können viel Wasser binden, weshalb man sie immer mit reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen sollte. Im Magen quellen die Samen stark auf, wobei sie ihr Volumen um das Neun- bis Zwölfwache vergrößern können. Dieser Effekt bewirkt eine langanhaltende Sättigung, was beim Abnehmen hilft. Gleichzeitig wird der Blutzuckerspiegel reguliert, was Chia Samen für Diabetiker interessant macht.

## Ein neuartiges Lebensmittel

Erst 2009 gestattete die EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die Verwendung von Chia Samen als sogenanntes Novel Food in Backwaren. Seit 2013 dürfen nicht mehr nur fünf sondern zehn Prozent Chia Samen als Backzutat verwendet werden, außerdem ist seither der Import von Chia Samen als verpacktes Lebensmittel erlaubt. Die EFSA empfiehlt als tägliche Aufnahmemenge maximal 15 Gramm, weil Langzeitstudien zur Verträglichkeit der Samen noch ausständig sind.

Möglicherweise wirken Chia Samen blutverdünnend und blutdrucksenkend. An einer Störung der Blutgerinnung erkrankte Menschen, Patienten, die blutverdünnende Medikamente nehmen oder an niedrigem Blutdruck leiden, sollten den Verzehr von Chia Samen mit ihrem Arzt besprechen.

Für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren oder unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, können Chia Samen eine wertvolle Ergänzung ihrer täglichen Ernährung darstellen. In der Küche lassen sich die Samen vielfältig einsetzen. Als sogenanntes Pseudogetreide können sie wie Getreide verarbeitet werden. Man kann Chia für Pudding, Müsli und Smoothies verwenden, als Topping über Joghurt, Eis oder Salat streuen oder sei zu Kuchen oder Brot weiterverarbeiten. Der Phantasie sind da kaum Grenzen gesetzt!

© Natalia Klenova, AdobeStock



## Rezept für Chia-Pudding

Zwei Esslöffel Chia Samen über Nacht mit 200 Milliliter Mandel-, Soja- oder Kuhmilch im Kühlschrank quellen lassen. Es bildet sich eine weiche Substanz von gelartiger Konsistenz, die man je nach Geschmack mit frischem Obst, Haferflocken, Nüssen, getrockneten Früchten und Kokosflocken kombinieren kann. Der Pudding kann auch mit Joghurt gestreckt und mit Müsli oder Porridge serviert werden. Im Handumdrehen entsteht ein ausgewogenes Frühstück, das Power für den ganzen Tag spendet!





© p1prad, AdobeStock

# Sonne, Schnee und Eis

**Sonnenbrand im Winter? Leider ja! Die schädliche UV-Strahlung auf der Skipiste, beim Rodeln und Eislaufen darf nicht unterschätzt werden.**

Wunderschön sieht es aus, wenn die Sonne durch schneebedeckte Tannenbäume blinzelt und der Pulverschnee wie in einer Feenlandschaft glitzert. Doch die Wintersonne hat auch ihre Tücken: Speziell im Hochgebirge und auf freien Flächen, wie z. B. auf Eislaufplätzen oder zugefrorenen Seen, ist die Belastung durch Sonnenstrahlen massiv. Grund dafür ist die hohe Strahlungsintensität. Damit der Winterurlaub für die Haut nicht zur gesundheitsgefährlichen Strapaze wird, sollte man sich rechtzeitig mit Sonnenschutz aus der Apotheke ausstatten.

In der dunklen Jahreszeit ist jeder Sonnenstrahl eine Wohltat für die Seele. Wer denkt da schon an einen Sonnenbrand? Tatsächlich ist die Sonne in unseren Breiten im Winter meist so schwach, dass ein Sonnenbrand unmöglich ist.

Wer allerdings im Hochgebirge - zum Beispiel beim Skifahren, Snowboarden oder Rodeln - den Sonnenstrahlen ausgesetzt ist, muss vorsichtig sein: Je höher man kommt, desto dünner wird die Luft und damit auch die atmosphärische Schutzschicht zwischen Sonne und Haut. Da kann es schon passieren, dass man nach dem kurzen Mittagsschläfchen im Liegestuhl auf der Sonnenterrasse vor der Almhütte mit einem hochroten, sonnenverbrannten Gesicht aufsteht!

An klaren Tagen mit niedriger Luftfeuchtigkeit kann die Strahlungsintensität schon in 2000 Metern Höhe um ein Vielfaches höher sein als im Tal. Die Menge an Ultraviolettlicht, vor allem UV-B, steigt mit der Höhe besonders stark. Zusätzlich reflektiert der Schnee die Sonnenstrahlen und verstärkt ihre Wirkung um bis zu 90 Prozent.

Durch die niedrigen Temperaturen spürt man die Sonne auf der Haut viel schwächer als im Sommer, Wärmeempfindung und Hitzegefühl fallen als Warnsignale aus. Es bleibt nichts anderes übrig, als vorbeugend gleich an der Talstation fleißig Sonnenschutz aufzutragen, auch wenn es dort noch grau und neblig ist!

## Sonnenschutz im Winter – die wichtigsten Tipps

- Nie ohne Sonnenschutz ins Skigebiet starten! Auch wenn es unten im Tal bewölkt ist, scheint oberhalb der Nebeldecke oft blendend hell die Sonne.
- Präparate mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen, am besten 50+. Die blasse Winterhaut ist nicht an Sonne gewöhnt.
- Speziell für das Gesicht sind fetthaltige Sonnencremes im Winter besonders gut geeignet. Sie lassen sich exakt auf-

tragen und schützen die Haut auch vor Austrocknung durch Kälte und niedrige Luftfeuchtigkeit. Sonnenmilch oder Lotionen sind aufgrund ihres niedrigen Fett- und hohen Wassergehaltes weniger geeignet.



© Everst, AdobeStock

- Für die empfindlichen Lippen einen Sunblocker benutzen.
- Kinder brauchen einen speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Sonnenschutz. Nehmen Sie daher in den Winterurlaub für die Kleinen eigene Sonnenschutzmittel mit. Lassen Sie sich in unserer Apotheke zum optimalen Winter-Sonnenschutz für Sie und Ihre Familie beraten. Und denken Sie auch an die Apres-Sun-Pflege für die Regeneration nach einem aufregenden Tag in den Bergen!