



# Magazin

Anzeige



Lindert den **Schmerz**.  
Schont die Haut.

**Diclo-**  
ratiopharm® Schmerzgel

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.



Hautfreundlich  
durch  
Liposomen-  
Technologie

### Diclo- ratiopharm® Schmerzgel

- Zieht **schnell** ein
- Lindert **Schmerz** und **Entzündungen**
- **Stresst** die Haut nicht unnötig

In drei Packungs-  
größen erhältlich



**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.



gesundleben  
Apotheken

Ausgabe 6/2020

# Magazin

## IMMUNSYSTEM SELBST STÄRKEN

mit Vitaminen und Mineralstoffen

## GESCHMEIDIGE HAUT VON KOPF BIS FUSS

## UNSER BLUT – TEIL 4

Das steckt hinter unseren Blutgruppen

Bei Wind  
und Wetter!

Mit  
DIABETES-  
SPECIAL





**gesundleben**  
Apotheken

Ausgabe 6/2020

# Magazin

## IMMUNSYSTEM SELBST STÄRKEN

mit Vitaminen und Mineralstoffen

## GESCHMEIDIGE HAUT VON KOPF BIS FUSS

## UNSER BLUT – TEIL 4

Das steckt hinter unseren Blutgruppen

Bei Wind  
und Wetter!

Mit  
**DIABETES-  
SPECIAL**





*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

für die einen ist der Winter die dunkle Jahreszeit mit kurzen, kalten Tagen. Für andere ist es die gemütlichste Zeit des Jahres. Ruhige Abende bei Kerzenschein oder einem prasselnden Kaminfeuer, ausgiebige Spaziergänge an der frischen, kühlen Luft, und Zuhause wartet ein heißes Glas Tee, vielleicht gewürzt mit ein bisschen Zimt? Schließlich ist Weihnachten auch nicht mehr weit.

Manche Menschen zieht es im Winter in die Küche, um neue Rezepte auszuprobieren oder endlich mal wieder alte Klassiker. Als Inspiration finden Sie in dieser Ausgabe einige leckere Rezeptvorschläge. Außerdem lesen Sie, wie Sie mit winterlichen Gewürzen nicht nur Ihren Mahlzeiten einen besonderen Pfiff geben, sondern auch gleichzeitig etwas für Ihr Wohlbefinden tun können.

Wenn Ihnen die kühle Witterung dennoch auf die Stimmung schlägt, steckt vielleicht der Winterblues dahinter. Wir zeigen Ihnen, wie Tageslichtlampen oder eine Lichttherapie Sie dann wieder in Schwung bringen können.

Obwohl wir das Immunsystem stärken können, wird das nasskalte Wetter vielen von uns auch in diesem Jahr wieder eine Erkältung bescheren. Lesen Sie ab Seite 15, wie Viren funktionieren, wie eine Erkältung typischerweise verläuft und warum Kopf- und Gliederschmerzen häufig dazugehören.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Ausklang des Jahres 2020 und einen guten Start ins kommende Jahr, das uns unserem gewohnten Leben nach diesen turbulenten Zeiten hoffentlich wieder einen Schritt näherbringen wird.

Thomas Frömbling  
Leiter Marketing GEHE Pharma Handel  
und Sprecher der Geschäftsleitung gesund leben-Apotheken

**IMPRESSUM**

Herausgeber:  
GEHE Pharma Handel GmbH  
Neckartalstraße 153  
70376 Stuttgart  
Telefon: (0711) 57 719-0  
E-Mail: info@gehe.de  
Internet: www.gehe.de  
Redaktion:  
Dr. Ingeborg Dölker, Ulrike Maar  
Titelbild: gettyimages.com



# INHALT



**Immunsystem selbst stärken**  
Mit Vitaminen & Mineralstoffen

Seite 4

**4 Phasen einer Erkältung**

Seite 16

**Kopf- & Gliederschmerzen**

Begleitscheinungen einer Erkältung

Seite 18



**Das große Backen**

Plätzchen für alle

Seite 24

**Unser Blut – Teil 4**

Das steckt hinter unseren Blutgruppen

Seite 36

**Fußpflege bei Diabetes**

Seite 42



**Abgelaufene Arzneimittel**

Was muss weg & wohin?

Seite 44

**"Ich brauche Licht zum Glückseligsein"**

Bezwingen Sie den Winterblues

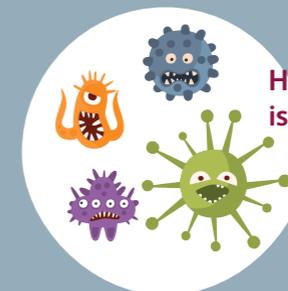
Seite 10



**Abwehrkräfte tanken**

Mit Sport & Ernährung

Seite 12



**Hallo! Mein Name ist Virus**

Seite 15

**Schon gegen Grippe geimpft?**

Es ist noch nicht zu spät!

Seite 20



**Top 5 der beliebtesten Wintergewürze**

Seite 22

**Geschmeidige Haut von Kopf bis Fuß**

Seite 30



**Auf geht's, Männer!**

Tipps für die Bartpflege

Seite 34



**Gurgeln: Pflege für den Mund**

Seite 46

**Rückblick 2020**

Seite 51



**Liegt es am Vollmond?**

Wie Sie tief & fest schlafen

Seite 48

# IMMUNSYSTEM

MIT DIESEN  
VITAMINEN UND  
MINERALSTOFFEN  
UNTERSTÜTZEN SIE  
IHREN KÖRPER

# SELBST STÄRKEN

Wir befinden uns aktuell am Anfang der Erkältungssaison. Von Oktober bis April haben Krankheitserreger besonders leichtes Spiel – das gilt auch für das Corona-Virus. Die gute Nachricht: Sie können Ihr Immunsystem mit einer gesunden Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft stärken. Wir zeigen Ihnen, welche Vitamine und Spurenelemente jetzt besonders wichtig sind.

## Vitamin A

Ist unter anderem für die Reifung der Immunzellen in unserem Körper wichtig. Besonders die entzündungshemmenden Zellen brauchen Vitamin A, um wachsen zu können. Gleiches gilt für die Epithelzellen in unserem Darm. Sind sie intakt, können sie ihrer Aufgabe, Giftstoffe, Krankheitserreger und Co. im Verdauungstrakt abzuwehren, gewissenhaft nachkommen.

### LEBENSMITTEL:

- Kalbsleber
- Grünkohl
- Karotten
- Leberwurst
- Petersilie
- Getrocknete Aprikosen
- Wirsing

### Wissenswertes:

- Vitamin A heißt auch Retinol, Retinal, Retinsäure oder Retinylester. Die Vorstufe Provitamin A ist auch unter den Bezeichnungen Betacarotin und Lyopin bekannt.
- Vitamin A ist fettlöslich. Das bedeutet, dass Sie immer ein wenig Öl zu den Lebensmitteln geben müssen, damit der Körper das Vitamin aufnehmen kann.
- Schwangere sollten keine Nahrungsergänzungsmittel mit Betacarotin und Retinoiden einnehmen, da eine Überdosierung mit Vitamin A besonders in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten zu Wachstumsstörungen, Hautveränderungen und Leberschäden beim Baby führen kann.

## Vitamin B6

Ist an etwa 100 Reaktionen in verschiedenen Bereichen unseres Stoffwechsels beteiligt. Außerdem ist es wichtig für die Immunabwehr, also unsere Antikörper und Antigene.

### LEBENSMITTEL:

- Vollkorngetreide
- Hasel- und Walnüsse
- Rote Paprika
- Sardinen
- Makrelen
- Schweinefleisch
- Trockenfrüchte

### Wissenswertes:

- Vitamin B6 steht für verschiedene vitaminwirksame Verbindungen: Pyridoxin, Pyridoxamin und Pyridoxal.
- Es ist wasserlöslich, licht- und hitzeempfindlich.
- Ein Vitamin-B6-Mangel ist selten. Alkoholmissbrauch, Lebererkrankungen, die Einnahme der Antibabypille und Medikamente gegen Epilepsie und Asthma können aber den Bedarf an Vitamin B6 erhöhen.

## Vitamin C

Ist bekannt dafür, das Immunsystem zu stärken. Das liegt vor allem an der antioxidativen Wirkung. Das Vitamin kann im Körper zudem freie Radikale abfangen, die unsere Zellen schädigen.

### LEBENSMITTEL:

- Sanddorn
- Paprika
- Schwarze Johannisbeeren
- Petersilie
- Zitrusfrüchte
- Kartoffeln

### Wissenswertes:

- Vitamin C wird auch Ascorbinsäure genannt.
- In Industrieprodukten ist es oft als Antioxidationsmittel zugesetzt: E300 bis E304, E315 und E316.
- Raucher benötigen eine höhere tägliche Zufuhr von Vitamin C, weil sie größere Stoffwechselverluste haben.

## Zink

Ist am Zellwachstum, aber auch an vielen Stoffwechselforgängen z. B. im Immunsystem beteiligt. Bei einem Zinkmangel sind sogenannte Fresszellen, die bei einer Erkältung die Krankheitserreger an vorderster Front bekämpfen, geschwächt. Die Lymphozyten sind eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen und ebenfalls verantwortlich für unsere Immunantwort. Haben wir zu wenig Zink im Körper, sinkt die Zahl der Lymphozyten, was sich negativ auf unsere Abwehrkräfte auswirkt.

### LEBENSMITTEL:

- Rind- und Schweinefleisch
- Käse
- Milch
- Eier
- Cashew- und Pekannüsse
- Weizen- und Roggenkeimlinge
- Bananen

### Wissenswertes:

- Zink unterstützt die Wundheilung. Deshalb ist es oft auch in Wundcremes enthalten.
- Auch Zahncremes, Mundwässern und Haftcremes ist oft Zink zugesetzt.

## Eisen

Ist wie Zink ein Spurenelement und mitverantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut. Ein Eisenmangel kann zu den gleichen Problemen führen wie ein Zinkmangel: Die Fresszellen sowie Lymphozyten sind nicht aktiv genug oder nicht in ausreichender Zahl vorhanden, um unseren Körper vor Krankheitserregern zu schützen.

### LEBENSMITTEL:

- Fleisch (Rindfleisch)
- Nüsse
- Kürbiskerne
- Eier
- Hirse
- Haferflocken
- Linsen
- Samen

### Wissenswertes:

- Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen. Sollten Sie Eisen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen, trinken Sie dazu ein Glas Orangensaft.

## gesund leben Tipp

Das Zusammenspiel macht's aus

Um das Immunsystem zu stärken, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten – viel Obst und Gemüse, täglich Milch und Milchprodukte und nur gelegentlich Fleisch und Fisch. Je vielfältiger die Auswahl, desto besser.

© bit24, © womue, © TANATPON (adobeStock.com)

# Lebenskraft Abwehrkraft



## Ihre Abwehrkräfte brauchen das Sonnen-Vitamin D!

Dr. Jacob's **Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl** – Der Klassiker für Knochen und Immunsystem<sup>1</sup>

- Bestens bioverfügbar und dosierbar
- Hergestellt in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- Spitzenpreis: 600 Tropfen mit je 20 µg (800 I.E.) D<sub>3</sub> + 20 µg K<sub>2</sub> (all-trans MK-7)
- Vitamin K<sub>2</sub> wirkt ca. 50-mal länger als K<sub>1</sub>



### Starkes Duo für Ihre Knochen

Vitamin D<sub>3</sub> bewirkt die Bildung von Osteocalcin. Vitamin K<sub>2</sub> wird benötigt, um Osteocalcin zu aktivieren, sodass es Calcium in die Knochen einbauen kann – für mehr Calcium in den Knochen.

**88 % der Deutschen besitzen keinen optimalen Vitamin-D-Spiegel.\* Und Sie?**

Mehr Infos und Risikofaktoren: [www.vitaminD3k2.de/mangel](http://www.vitaminD3k2.de/mangel)



Dr. Jacob's  
**Vitamin DEKA Öl**  
Noch mehr Kraft für Ihr Immunsystem<sup>2</sup>

- Synergie aller fettlöslichen Vitamine (D<sub>3</sub>, E, K<sub>2</sub>, A)
- Für Schleimhäute und Zellschutz<sup>3</sup>

in Ihrer **gesundleben Apotheke**

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl | PZN: 11360196  
20 ml (600 Portionen) | UVP 19,58 € (97,90 €/100 ml)

Dr. Jacob's  
**Vitamin D<sub>3</sub> Öl forte**  
Bestes Preis-Dosis-Verhältnis

- 600 Tropfen mit je 50 µg (2000 I.E.) D<sub>3</sub>



Dr. Jacob's Vitamin DEKA Öl | PZN: 14366124  
20 ml (600 Portionen) | UVP 24,48 € (122,40 €/100 ml)

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub> Öl forte | PZN: 13784902  
20 ml (600 Portionen) | UVP 11,73 € (58,65 €/100 ml)



# Das hilft gegen Husten bei Tag und in der Nacht

Wer kennt das nicht: Nach dem ersten Kratzen im Hals folgt der Hustenreiz. Leider bleibt es häufig nicht bei hin und wieder einem Huster. Sind die Atemwege gereizt, kann man sich regelrecht „einhusten“. Kommt dann noch zäher Schleim hinzu, kann die Hustenattacke ganz schön schmerzen. Besonders nervig: Hustenreiz in der Nacht, der die benötigte Erholung raubt und uns noch müder macht.

Was hilft jetzt schnell? Der zu Beginn einer Erkältung aufkommende Reizhusten ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu einer Verletzung der Schleimhäute führen. Diese werden noch mehr gereizt – ein Teufelskreis beginnt. Schnelle und lang anhaltende Linderung verschaffen in diesem Fall Hustenstiller wie Silomat®. Die enthaltenen Wirkstoffe setzen gezielt am unangenehmen Hustenreiz an und unterstützen die Erholung der entzündeten Schleimhäute.

## Stillen in der Nacht, lösen am Tag

Der Husten zeigt sich von seiner schleimigen Seite? Dann sind Hustenlöser wie Mucosolvan® gefragt. Es verflüssigt den Hustenschleim und aktiviert das körpereigene Reinigungssystem der Atemwege. Zusätzlich unterstützt es die Bildung des natürlichen Schutzfilms unserer Lunge. Leiden wir zudem nachts unter einem quälenden Hustenreiz, kann der Hustenlöser (am Tag) zeitversetzt zur Nacht mit einem Hustenstiller kombiniert werden. So bekommen wir den dringend benötigten Schlaf und fördern den körpereigenen Heilungsprozess. Das hilft, den Husten schnell wieder loszuwerden.



**Deutschlands Husten-Duo Nr. 1<sup>2</sup>**

Gut durch den Tag. **MUCOSOLVAN** Hustensaft 30 mg/5 ml

Ideal auch für die Nacht. **Silomat<sup>®</sup> DMP INTENSIV** gegen Reizhusten

Löst den Schleim.

Stillt den Reizhusten.

**Silomat<sup>®</sup> DMP INTENSIV**

HAPPY 2020

Silomat® DMP,  
Silomat® DMP gegen Reizhusten

Wirkstoff: Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat. Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. Nicht mehr und nicht länger einnehmen als empfohlen. Silomat® DMP enthält Maltitol, Cyclodextrin(e) und Levomenthol. Silomat® DMP gegen Reizhusten enthält Invertzucker (aus Honig), Maltitol und Cyclodextrin(e). Stand: Oktober 2019<sup>1</sup>

Mucosolvan® Hustensaft 30 mg/5 ml,  
Mucosolvan® Lutschpastillen 15 mg,  
Mucosolvan® 1mal täglich Retardkapseln

Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. Anwendungsgebiet: Zur Schleim lösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. Warnhinweis: Hustensaft: Enthält Benzoesäure und Propylenglycol. Lutschpastillen: Enthält Sorbitol, Pfefferminzöl und Eukalyptusöl. Apothekenpflichtig. Stand: Dezember 2019<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Sanofi-Aventis Deutschland GmbH 65926 Frankfurt am Main.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

## GRATIS FÜR SIE: Lippenpflegestift

Für die kalte Jahreszeit – zum Schutz vor trockenen Lippen



Aktion gültig vom 24.10. bis 27.11.2020.

Nur in teilnehmenden Apotheken und solange der Vorrat reicht.  
Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

# „Ich brauche Licht zum Glücklichsein“

## BEZWINGEN SIE DEN WINTERBLUES

Wenn die Tage wieder kürzer werden, erreicht unsere Haut kaum noch etwas von dem für uns so lebenswichtigen Sonnenlicht. Dabei ist es nicht nur elementar für die Produktion von Vitamin D im Körper; auch unser seelisches Befinden hängt oft davon ab, wie viel Tageslicht wir aufnehmen. Gerade in der kalten Jahreszeit haben daher viele Menschen mit einem Winterblues zu kämpfen. Aber es gibt Hilfe.

**Sabine (54 Jahre) ist ein lebensfroher Mensch.** Sie hat viele Freunde, zahlreiche Hobbys und ihren Traumjob in einer Werbeagentur. Doch in letzter Zeit fühlt sie sich zunehmend antriebslos und ist ständig müde.

„DAS KENNE ICH AUS DEM LETZTEN WINTER“,  
BERICHTET SABINE.  
„ALS ES WIEDER ANFING, DACHTE ICH NUR:  
BITTE NICHT SCHON WIEDER!“

### Wiederkehrendes Phänomen

Da Sabine auf keinen Fall wieder den ganzen Winter antriebslos sein wollte, ging sie zu ihrem Hausarzt. „Da er keine körperliche Ursache fand, vermutete er, dass ein Winterblues oder eine Winterdepression dahintersteckt“, erzählt sie. Für Sabine machte plötzlich alles einen Sinn. „Ich verlasse morgens das Haus, wenn es noch dunkel ist, und wenn ich Feierabend habe, ist die Sonne schon wieder untergegangen. Kein Wunder, dass mein seelisches Befinden darunter leidet“, sagt sie.

### Was steckt hinter dem Winterblues?

Verantwortlich für einen Winterblues sind unter anderem unsere Hormone. Wenn es draußen ständig dunkel ist, produziert unser Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin und weniger das Glückshormon Serotonin. Ein Ungleichgewicht entsteht, das bei Menschen mit einem Winterblues besonders groß ist. Die Folgen sind dauerhafte Müdigkeit, Antriebslosigkeit und auch gesteigerte Lust auf Süßes.

**Achtung: Fühlen Sie sich zudem niedergeschlagen und kommen Sie aus Ihrem Tief nicht mehr heraus, suchen Sie einen Arzt auf. In manchen Fällen steckt hinter den Beschwerden auch eine Winterdepression, die behandelt werden sollte.**

### Licht lindert Beschwerden

Ihr Hausarzt überwies sie sicherheitshalber zu einem Facharzt für Psychiatrie. Denn nur er kann einen Blues von einer echten Depression unterscheiden. Der Facharzt gab im Fall von Sabine Entwarnung. Sie leidet nur an der milden Form des Winterblues. Er verordnete ihr trotzdem eine Lichttherapie. Das bedeutet: Sabine muss nun morgens und abends etwa eine Stunde vor einer Tageslichtlampe sitzen.

### gesund leben Tipp



Lichttherapien können Sie in der Regel mit einer speziellen Tageslichtlampe zuhause durchführen. Wenn Sie eine mit 2.500 Lux kaufen, sollten Sie morgens und abends je etwa eine Stunde vor dem Licht verbringen. Bei 10.000 Lux reichen 30 Minuten am Tag aus. Das entspricht in etwa der Menge an Sonnenlicht, die wir täglich aufnehmen sollten.

### Körperliche Aktivität wichtig

Bei Sabine schlug die Therapie bereits nach wenigen Tagen an und ihre Stimmung besserte sich zunehmend. Das lag auch daran, dass sie sich so viel wie möglich an der frischen Luft bewegte. Sie fuhr mit dem Rad zur Arbeit und ging an den Wochenenden spazieren. „Als meine beste Freundin eines Abends meinte, ich sei heute so fröhlich und würde frisch aussehen, war ich einfach nur überglücklich.“

Anzeige

JHP Rödler Japanisches Minzöl,  
10 ml\*

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren zur Inhalation bei Katarrhen der oberen Luftwege. Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren durch Einreiben in die Haut bei Muskelschmerzen und Nervenschmerzen-ähnlichen Beschwerden. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren zur Einnahme bei Katarrhen der oberen Luftwege, Blähsucht, funktionellen Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden. Warnhinweis: Enthält Menthol.  
Wirkstoff: Minzöl.



\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

#staynegative

# NEUE ABWEHR- KRÄFTE TANKEN.

## SICHERER DURCH UNSICHERE ZEITEN:

Mit starkem Immunsystem und Achtsamkeit in der Pandemie..

#staynegative

staygesund

gesundleben  
Apotheken

## MIT Sport UND Ernährung läuft's in der kalten Jahreszeit

Experten und Virologen rechnen damit, dass die Corona-Zahlen in der kalten Jahreszeit steigen werden. Da stellt sich die Frage, was wir unserem Immunsystem Gutes tun können. Die Antwort: Aktiv sein und auf die Ernährung achten! So helfen Sie Ihren Abwehrkräften gleich doppelt auf die Sprünge – Viren und Co. können sich warm anziehen.

Trotzdem gelten besonders für Ausdauersportarten an der frischen Luft einige Regeln, die Sie beachten sollten. Ab -10 Grad etwa verlagern Sie Ihr Work-out besser nach drinnen – besonders wenn Sie gerade anfangen, Sport zu machen, oder untrainiert sind. Die Faustregel: Schmerzt das Atmen, lieber etwas kürzertreten. Was beim Wintersport aber auf gar keinen Fall fehlen darf, ist die richtige Kleidung. Handschuhe, Ohren-

schützer oder Mütze zählen zur Grundausrüstung. Oberkörper und Beine schützen Sie am besten mit dem Zwiebelprinzip vor eisigen Temperaturen und kalten Winden. Aber auch feste Regenerationsphasen gehören zu jedem guten Trainingsplan, denn nach jeder Belastung – speziell Überbelastung – braucht unser Körper Zeit, sich zu erholen. Es droht der sogenannte Open-Window-Effekt.

Während die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems unter Belastung steigt, sinkt sie in der Regenerationsphase unter das übliche Niveau. Infekten wird dadurch ein sprichwörtliches Fenster zum Körper geöffnet. Deswegen sollten Sie nach dem Training schnell wieder ins Warme. Duschen Sie kurz, ziehen Sie sich trockene Kleidung an und erholen Sie sich, z. B. bei einem warmen Tee auf der Couch.

### Für die Abwehrkräfte echt was auf der Pfanne

Aber nicht nur Sport bringt das Immunsystem auf Trab. Gesunde Ernährung ist in den Herbst- und Wintermonaten mindestens genauso wichtig wie regelmäßige Bewegung. Obst und Gemüse gehören daher täglich auf den Teller. Besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind grüne Gemüse wie Feldsalat, Grün- und Rosenkohl, aber auch Zitrusfrüchte wie Orangen, Clementinen und Grapefruits; sie sind daher echte Schwergewichte im Kampf gegen Erkältungen und Infekte. Wir möchten Ihnen einige Superfoods für den Winter vorstellen.



#### Pak Choi:

Das asiatische Kohlgemüse enthält keimtötende Senföle, die grippalen Infekten vorbeugen können.



#### Spinat:

Mit Eisen, Zink, Vitamin C, E und Betacarotin kann das Fuchschwanzgewächs Stoffwechsel und Blutbildung unterstützen.

#### Rucola:



Der geschmacksintensive Rucola ist reich an Folsäure, enthält aber auch Senföle und kann Gedächtnis, Herz und Kreislauf stärken.

#### Artischocken:



Artischocken sind vielfach wertvoll für unser Wohlbefinden; ihre Bitterstoffe können entzündungshemmend wirken und dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken.

**Sterillium®**  
Protect & Care

**Sterillium®**  
Virugard

Kein Zutritt  
für Keime.



Umfassender Keimschutz aus  
der Klinik – damit Sie gut durch  
die Erkältungszeit kommen.

**Sterillium® Protect & Care** Hände- und  
Flächendesinfektion – praktisch im Alltag.

Entfernt 99,99 % der Keime.

**Sterillium® Virugard** bei erhöhtem Risiko.



HARTMANN

<sup>1</sup> Biozid

<sup>2</sup> Arzneimittel

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden.

Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

**Pflichttexte für Arzneimittel in Deutschland gemäß „Heilmittelwerbegesetz“ (HWG):**

**Sterillium® Virugard**

**Wirkstoff:** Ethanol. **Anwendungsgebiete:** Hygienische und chirurgische Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Nicht in Kontakt mit offenen Flammen bringen. Nicht in der Nähe von Zündquellen verwenden. Flasche nach Gebrauch verschließen. Flammpunkt nach DIN 51755: 0 °C. Leicht entzündlich. Elektrostatische Aufladung vermeiden. Mit alkoholnassen Händen nichts berühren. Nach Verschütten des Desinfektionsmittels sind folgende Maßnahmen zu treffen: sofortiges Aufnehmen der Flüssigkeit, Verdünnen mit viel Wasser, Lüften des Raumes sowie das Beseitigen von Zündquellen. Nicht rauchen. Ein etwaiges Umfüllen darf nur unter aseptischen Bedingungen (Sterilbank) erfolgen.

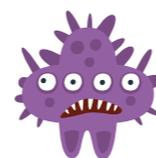
**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!**

BODE Chemie GmbH, Melanchthonstraße 27, 22525 Hamburg

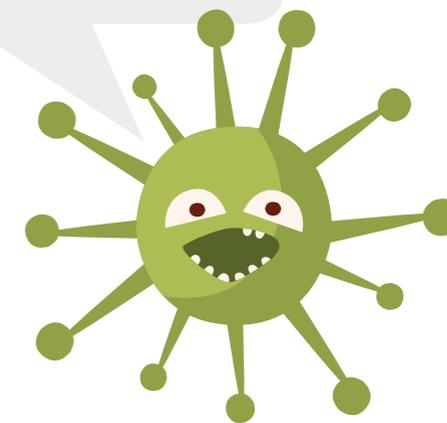
Hallo! Mein Name ist

**VIRUS**

und das ist meine große Familie. Wir sind die Viren.



Streng genommen bin ich gar kein Lebewesen. Ich bestehe aus Molekülen, die mein Erbgut, also meine DNA oder RNA enthalten. Manche meiner Freunde sind von einer Eiweißhülle umschlossen. Wir können nur überleben und uns vermehren, wenn wir in einen Körper eindringen und uns in einer Wirtszelle einnisten.



Wir docken an **ZELLEN** an

Das passiert z. B., wenn ein Mensch einen anderen anhustet. Dann fliegen wir Viren aus dem Rachen des Infizierten auf die Schleimhäute des Gesunden. Dort suchen wir uns eine Wirtszelle und docken uns einfach an sie an. Wir zwingen sie, unsere Erbgut-Bausteine zu produzieren. Sie kann sich nicht dagegen wehren. Irgendwann stirbt sie ab und damit setzt sie Tausende neuer Viren im Körper frei. Je nach Art der Viren kann dann eine Erkältung, eine Corona-Infektion oder die Windpocken ausbrechen.

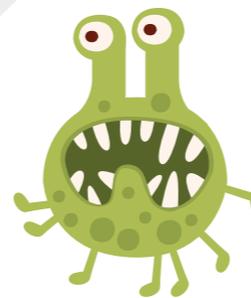
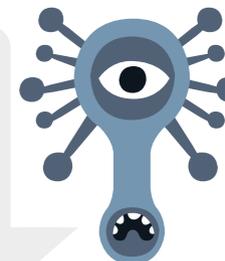


Unser größter Feind: **EURE ABWEHR**

Gefährlich werden kann uns das Immunsystem, denn die Antikörper sind in den meisten Fällen schnell zur Stelle und auch sehr stark. Da haben wir gerade dafür gesorgt, dass ihr hustet und die Nase läuft, schon kommen die Abwehrkräfte und bekämpfen uns. Unser Problem häufig: Wenn der Körper uns einmal kennengelernt hat, haben wir oft keine Chance, ihn ein zweites Mal zu befallen, denn dann seid ihr gegen uns immun.

**IMPFUNGEN** machen uns das Leben schwer

Eine Immunität gegen uns könnt ihr auch durch eine Impfung erreichen. Gegen viele Viren gibt es bereits wirksame Mittel, z.B. bei Masern, Windpocken und Röteln. Meine Freunde, die Influenza-Viren, sind jedoch ziemlich schlau. Sie verändern sich ständig, sodass die Forschung die Impfstoffe regelmäßig weiterentwickeln muss.



# 4 PHASEN EINER ERKÄLTUNG

Im Bus wird gehustet, bei der Arbeit meldet sich die Kollegin krank, mit der Sie gestern noch Mittagessen waren, und in Kita und Schule herrscht im Winter ja sowieso jedes Jahr Erkältungshochsaison. Am Morgen sind Sie noch beschwingt ins Büro gefahren, aber jetzt merken Sie: „**Mist, ich bekomme eine Erkältung.**“ So geht es nun weiter:

Ihre Kollegin hat beim Mittagessen geniest, Sie erinnern sich genau. Dann ist es möglich, dass sie Sie angesteckt hat. Ein bis drei Tage dauert es meist, bis nach einer Infektion die ersten Symptome auftreten.

Meist gelangen Erkältungsviren über die Schleimhäute in Nase und Rachen in unseren Körper. Daher kratzt uns auch als Erstes der Hals und wir klagen über Schnupfen. Besonders in den ersten vier Tagen sind diese Symptome sehr stark. Das liegt daran, dass sich die Viren sofort vermehren und unser Immunsystem einen Moment braucht, um auf die Eindringlinge zu reagieren.

Wandern die Viren nun über den Rachen weiter in die unteren Atemwege, nehmen Halsschmerzen und Schnupfen ab. Leider kommt dafür meist ein zunächst trockener, später oft produktiver Husten hinzu.

Spätestens jetzt kann unser Immunsystem die Erkältungsviren bekämpfen und produziert so viele Antikörper, dass es uns von Tag zu Tag besser geht. Die Beschwerden nehmen merklich ab und wir kommen körperlich wieder in Schwung.

INTENSITÄT

## 1 DIE INKUBATIONSZEIT

## 2 DIE ERSTE AKUTPHASE

## 3 DIE ZWEITE AKUTPHASE

## 4 DIE ABKLINGENDE PHASE

Halsschmerzen, Husten,  
Kopf- & Gliederschmerzen

Fieber

ZEITRAUM

© vector\_master (adobeStock.com)



## Sie haben Hals, Kopf und Nase?

### ratioGrippal®

gegen die häufigsten Erkältungssymptome

- Schmerzstillend, fiebersenkend, entzündungshemmend
- Befreit die Nase von innen
- Bewährte Wirkstoffkombination

## ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

ratioGrippal® 200 mg/30 mg Filmtabletten

**Anwendungsgebiete:** zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen, verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und/oder erkältungs- bzw. grippebedingten Schmerzen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 04/19. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

Begleiterscheinungen einer Erkältung

# WENN UNS KOPF- & GLIEDER-SCHMERZEN QUÄLEN

Halsschmerzen, Schnupfen und Husten sind die typischen Symptome eines grippalen Infekts. Viele Erkältungsgeplagte haben darüber hinaus auch noch Kopf- und Gliederschmerzen.

## KOPFSCHMERZEN

Wenn die Nase läuft, stecken wir gerade in der Hochphase des Infekts. Doch leider fließt das Sekret mit den Krankheitserregern nicht immer kontinuierlich aus der Nase. Oft setzt es sich in den Nasennebenhöhlen fest. Jeder kennt wohl das Gefühl, dass die Nase dicht ist, wir das Sekret aber auch nicht durch Naseputzen loswerden. Das führt häufig dazu, dass der Druck in den Atemwegen steigt, was wiederum Kopfschmerzen auslöst.

Um das zu verhindern, sollten Sie ein- bis zweimal am Tag mit heißem Wasser und beispielsweise Kamille oder Eukalyptusöl inhalieren. Vor dem Schlafengehen können Sie zudem zu einem abschwellenden Nasenspray greifen. Beides hilft, das festsitzende Sekret zu lösen.

## GLIEDERSCHMERZEN

Wenn Sie sich vorbeugen, um sich ein Taschentuch zu nehmen, schmerzt Ihr gesamter Körper – besonders Arme und Beine. Gliederschmerzen kommen im Zuge einer Erkältung recht häufig vor. Das liegt daran, dass der Körper Botenstoffe ausschüttet, um das Immunsystem zur Arbeit anregen, Prostaglandine heißen diese Botenstoffe, die die Abwehr anregen, aber leider ebenfalls dafür sorgen, dass Schmerzreize in den Nervenzellen ausgelöst werden. Unsere Arme und Beine beginnen also zu schmerzen – oft auch, wenn wir einfach nur ganz still auf dem Sofa liegen.

Meist sind die Beschwerden zwar unangenehm, aber erträglich. Wer dadurch kaum zur Ruhe kommt, kann ein heißes Bad nehmen oder zu einem Schmerzmittel, z. B. mit Acetylsalicylsäure oder Paracetamol, greifen. Lassen Sie sich zu passenden Produkten in Ihrer Apotheke beraten.

Anzeige

Septolete® 3 mg/1 mg Lutschtabletten, 16 Stück\*

Septolete wird angewendet zur Behandlung von Halsschmerzen in Verbindung mit leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum (einschließlich Pharyngitis). Wenn Sie sich nach 3 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Warnhinweise: Septolete enthält Isomalt (E953). Bitte wenden Sie Septolete erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt an, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden. Wirkstoffe: Benzylaminhydrochlorid/ Cetylpyridiniumchlorid.



**Hinweis**  
Sind Kopf- und Gliederschmerzen sehr stark und gesellt sich zu den bekannten Symptomen noch hohes Fieber, kann es sein, dass Sie unter einer Grippe leiden. Fragen Sie dann bitte Ihren Hausarzt.

© vector\_master (adobestock.com)

\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

**beurer**  
Gesundheit und Wohlbefinden

**gesundleben**  
Apotheken

Jetzt mitmachen beim großen  
**ONLINE-GEWINNSPIEL!**

**Platz 1**  
1x IH 26 Inhalator

*Viel Glück!*

**Ob Inhalation oder gesunde Raumluft** – beide Faktoren spielen bei Asthma, Erkältungen oder Atemwegserkrankungen eine wichtige Rolle. So ist die Behandlung der oberen und unteren Atemwege mit einem Inhalator genauso wichtig wie die Kontrolle und Herstellung einer optimalen Luftfeuchtigkeit.

**Platz 2**  
1x IH 60 Inhalator



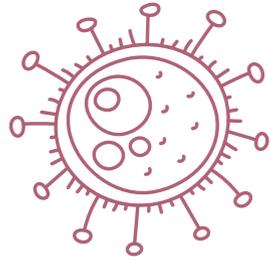
**Platz 3**  
25x HM 16 Thermo-Hygrometer



Teilnahme unter  
**www.gesundleben-apotheken.de**  
Weitere Informationen finden Sie dort.  
Aktionszeitraum:  
**24.10. – 31.12.2020**

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

# Schon gegen Grippe geimpft?



● **Es ist noch nicht zu spät!**

Der Winter hat uns voll im Griff. Erkältung und grippale Infekte haben Hochsaison. Die Grippewelle – so wird die Verbreitung der Influenza oft salopp bezeichnet – hingegen rollt erfahrungsgemäß meist zu Jahresbeginn an. Eine Grippeimpfung kann deshalb auch jetzt noch Schutz gegen die Virus-erkrankung bieten.

## Den richtigen Zeitpunkt wählen

Die Grippewelle beginnt oft im Dezember und erreicht ihren Höhepunkt in den ersten Wochen des neuen Jahres. Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt daher die Monate Oktober und November für die Gripeschutzimpfung. Sollte die Impfung in diesen Monaten versäumt werden, **kann es auch im Dezember** und selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippe- welle noch **sinnvoll sein zu impfen**.

### Impfempfehlung für Risikogruppen

Für Risikogruppen kann die Influenza ernsthafte, manchmal auch lebensbedrohliche Komplikationen mit sich bringen. So kann es beispielsweise neben einer Lungen- oder Herzmuskelentzündung auch zu einer Verschlimmerung der Grunderkrankung kommen. Und schlimmstenfalls verläuft die Influenza sogar tödlich.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt für alle Risikogruppen die jährliche Gripeschutzimpfung. Im Wesentlichen sind das Schwangere, chronisch Erkrankte, Menschen über 60 Jahre, Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen sowie medizinisches oder pharmazeutisches Fachpersonal und Menschen mit berufsbedingt häufigen Kontakten zu anderen Personen (z. B. Busfahrer).

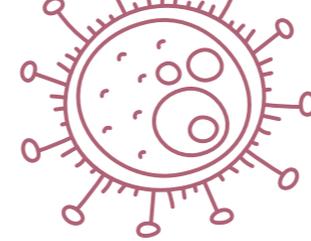
## Lassen Sie sich beraten

Genauere Auskunft können die Hausärzte geben, denn durch die Wochenberichte der Arbeitsgemeinschaft Influenza am Robert Koch-Institut sind sie immer auf dem neuesten Stand in Sachen Grippewelle. Lassen Sie sich beraten, wenn Sie unsicher sind. **Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Grippeimpfung für alle Versicherten**, für die sie laut Ständiger Impfkommission am Robert Koch-Institut (= STIKO, entwickelt Impfempfehlungen für Deutschland) empfohlen ist. Für privat Krankenversicherte gelten ähnliche Kostenübernahmeregelungen.

Die meisten in Deutschland zugelassenen Grippeimpfstoffe für Kinder und Erwachsene sind sogenannte Totimpfstoffe. Sie enthalten nur Viren-Bestandteile, auf die das Immunsystem mit Bildung von Antikörpern reagiert. **Gut zwei Wochen nach der Impfung** hat der Körper bereits **schützende Antikörper zur Abwehr** der mit dem Impfstoff abgedeckten Influenza-virenstämme (gemäß WHO-Empfehlung) aufgebaut. Direkt nach der Impfung treten manchmal leichte grippeartige Symptome auf. Sie sind Ausdruck einer Immunreaktion und sollten in aller Regel rasch wieder abklingen.



© kzenon (adobestock.com)



## Influenza ist keine banale Erkrankung

Die „echte“ Grippe (Influenza) ist – im Gegensatz zum grippalen Infekt – eine ernste Erkrankung, die durch Influenza-Viren ausgelöst wird. Die Erkrankung beginnt meist akut mit Fieber bis zu 40 Grad. Abgeschlagenheit, Schüttelfrost, Kopf- und Halsschmerzen sowie Hustenreiz können auftreten. Mitunter fühlen sich Patienten noch Wochen nach Abklingen der Infektion schlapp, müde und kraftlos.



Passen Sie auf sich auf!

Winterzeit ist (auch) Grippezeit. Für die jährliche Grippeimpfung ist es noch nicht zu spät.

# TOP 5 DER BELIEBTESTEN WINTERGEWÜRZE

**HIMMLISCH DUFTEND UND WOHLTUEND FÜR KÖRPER UND GEIST** – was unterscheidet Kekse von Plätzchen? Die Gewürze! Denn erst durch Zimt, Nelken, Piment und Co. wird unser Gebäck zur winterlichen Leckerei. Aber nicht nur süß machen Wintergewürze eine gute Figur, auch herzhaften Gerichten geben sie das besondere Etwas. Was viele nicht wissen: Die Gewürze haben geschmacklich einiges zu bieten, sind aber auch in Bezug auf Körper und Geist nicht zu verachten.



Nelken



Zimt



Piment



Kardamom



Vanille



Bei Zimtstangen handelt es sich um getrocknete Rinde des Zimtbaums, Gattung *Cinnamomum*. Als Zutat für Plätzchen verwenden wir das Gewürz meist in geriebener Form. Es verleiht unseren Plätzchen ein leicht scharfes, süßliches Aroma.

**WIRKUNG AUF DEN KÖRPER:** senkt den Blutzuckerspiegel, ist verdauungsfördernd, entzündungshemmend und krampflösend

**WISSENSWERT:** Nicht nur in Süßspeisen und Plätzchen macht Zimt eine gute Figur, er ist auch ein fester Bestandteil von vielen herzhaften orientalischen Gerichten.



Das Gewürz wird aus dem Mark der Samenkapseln von Vanilleorchideen gewonnen und verleiht Gebäck und Süßspeisen ein lieblich-würziges Aroma.

**WIRKUNG AUF DEN KÖRPER:** stimmungsaufhellend, belebend und aphrodisierend

**WISSENSWERT:** Wussten Sie, dass wir unseren Appetit auf Süßes zügeln können, wenn wir an Vanille schnuppern?



Die getrockneten, noch geschlossenen Blütenknospen des Gewürznelkenbaums haben ein leicht scharfes Aroma und verleihen insbesondere Lebkuchen ihren typischen Geschmack. Aber auch in winterlichen Soßen und Wildgerichten dürfen Nelken nicht fehlen.

**WIRKUNG AUF DEN KÖRPER:** verdauungsfördernd, beruhigend, entzündungs- und schmerzlindernd

**WISSENSWERT:** Sie haben eine Erkältung? Dann geben Sie ein paar Tropfen Nelkenöl zum Inhalieren in heißes Wasser. Es lindert Entzündungen und beruhigt gereizte Schleimhäute. Gerne beraten wir Sie zur Anwendung des Öls.



Aufgrund seiner milden Schärfe ist Piment im Winter in Wildgerichten eine beliebte Zutat. Sie können ihn als ganze Körner (wichtig: Vor dem Servieren wieder herausnehmen!) oder in geriebener Form zum Ende des Kochvorgangs hinzugeben.

**WIRKUNG AUF DEN KÖRPER:** entzündungshemmend, verdauungsfördernd, beruhigend bei Stress

**WISSENSWERT:** Die entzündungshemmende Wirkung von Piment kann rheumatische Schmerzen lindern. Zerstoßen Sie einen Esslöffel der Samen, mischen Sie sie mit einem Esslöffel Wasser zu einer Paste und geben Sie sie in ein Tuch. Dann für etwa eine halbe Stunde auf die schmerzende Stelle legen.



Das aromatische Gewürz ist eigentlich ein absoluter Klassiker in Weihnachtsgebäck, Bratapfel oder Glühwein. Der leicht süßlich-scharfe Geschmack passt aber auch super zu winterlichen Fleischgerichten, insbesondere zu Lamm.

**WIRKUNG AUF DEN KÖRPER:** verdauungsfördernd, entkrampfend und stoffwechselanregend

**WISSENSWERT:** Auch in der asiatischen, indischen und orientalischen Küche ist Kardamom ein beliebtes Gewürz. Begeben Sie sich doch mal auf eine kulinarische Reise und lernen Sie den Geschmack des Gewürzes abseits von Plätzchen und winterlichen Fleischgerichten kennen.

# DAS GROSSE BACKEN!

**PLÄTZCHEN FÜR ALLE: OB OMAS KLASSIKER, OHNE ZUCKER, VEGAN ODER GLUTENFREI** – wenn der Duft von Zimt, Nelken und Vanille durch die Wohnung zieht, ist es auch nicht mehr lange hin bis Weihnachten. Und bis dahin versüßen wir uns mit den winterlichen Leckereien die Vorfreude. Egal ob bewährte Rezepte von Oma, zuckerfreie vegane Alternativen oder ganz ohne Gluten – jetzt heißt es: Plätzchen für alle!

## OMAS KLASSIKER:

### Elisenlebkuchen

#### FÜR CA. 30 STÜCK

Pro Stück ca. 155 kcal, 3 g Eiweiß, 8 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 1,5 BE

#### FÜR DEN TEIG:

150 g Zucker	150 g Walnuskerne
2 TL Lebkuchengewürz	150 g Haselnuskerne
Mark von 1 Vanilleschote	50 g gewürfeltes Orangeat
50 g Honig	50 g gewürfeltes Zitronat
ca. 30 Backoblaten (7 cm Durchmesser)	3 Eier (M)

#### FÜR DIE GLASUR:

200 g Puderzucker
ca. 45 gehäutete Mandelkerne
1 Zitrone

**TEIG:** Die Wal- und Haselnüsse möglichst fein hacken. Das Orangeat und Zitronat fein hacken. Die Eier mit Zucker, Honig und Vanillemark mit den Rührbesen des Handrührgeräts in ca. 5 Min. schaumig-steif schlagen. Dann Mehl, Nüsse, Orangeat, Zitronat und Lebkuchengewürz hinzufügen und gründlich untermischen. Den Teig abdecken und im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.

Am nächsten Tag den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Oblaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Den Teig mit Hilfe von 2 Löffeln gleichmäßig ca. 2 cm hoch auf den Oblaten verteilen und ggf. leicht glatt streichen. Die Lebkuchen im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen.

Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**GLASUR:** Die Mandelkerne mit einem scharfen Messer längs halbieren. Den Puderzucker in eine Schüssel sieben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Puderzucker mit dem Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Die Lebkuchen gleichmäßig mit der Glasur bepinseln. Jeden Lebkuchen sofort dekorativ mit 3 halbierten Mandeln belegen und die Glasur gut trocknen lassen.

## GLUTENFREI:

### Zimtranten

#### FÜR CA. 50 STÜCK

Pro Stück ca. 70 kcal, 2 g Eiweiß, 4 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 0,5 BE

#### ZUTATEN:

3 Eiweiß (M)	300 g Puderzucker
400 g gemahlene Mandeln	2 TL Zimtpulver
	Salz

#### ZUBEREITUNG:

**1** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweiße und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Dabei den Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. 3 EL Eischnee abnehmen und beiseitestellen. Zimt und Mandeln unter den übrigen Eischnee rühren.

**2** Die Baisermasse auf einem Bogen Backpapier zu einem Rechteck (25–30 cm) ausrollen. Mit dem Papier auf das Backblech ziehen. Die übrigen 3 EL Eischnee daraufgeben und mit einer Winkelpalette glatt streichen. Im Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen.

**3** Aus dem Ofen nehmen und noch warm in kleine Rauten schneiden. Dafür die Teigplatte zuerst senkrecht, dann diagonal schneiden. Kühlt die Baisermasse zu sehr aus, bricht sie beim Schneiden.



Dieses und noch mehr Rezepte finden Sie in: „WEIHNACHTSBACKEN EXPRESS“  
GIULIA DAVIDSSON  
Gräfe & Unzer Verlag GmbH  
Ab 9,99 Euro (Softcover)  
ISBN-13: 978-3-8338-7578-6

© torscharin (adobeStock.com)

Anzeige

# Olivenöl

## Intensive Pflege für schöne Haut

- Kaltgepresstes Olivenöl
- Reichhaltige Aufbaupflege
- Unterstützt die Zellerneuerung



**YUMMY! NOCH EIN PLÄTZCHENREZEPT!**



**ZUCKERFREI UND VEGAN:**

*Spitzbuben*

**FÜR CA. 15 STÜCK**

Pro Stück: 100 kcal, 3 g Eiweiß, 5 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 0,8 BE

**HINWEIS:**

Zuckerfrei heißt in diesem Fall frei von raffiniertem Zucker

**FÜR DEN TEIG:**

- 1 EL Chia-Samen
- 100 g Feinblatt-Haferflocken
- 50 g Kokosöl
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 50 g Mandelmus
- 50 ml Haferdrink (ungesüßt)
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 60 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 3 EL gemahlene Erdmandeln
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- Salz

**FÜR DIE FÜLLUNG:**

- 150 g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)
- 1 TL Agar-Agar

**AUSSERDEM:**

- Mehl zum Arbeiten
- Blumenausstecher (ca. 4 cm Ø)
- Herzausstecher (ca. 1 cm Ø)
- Reissüße zum Bestäuben

**ZUBEREITUNG:**

**1** Für den Teig einen Ei-Ersatz zubereiten. Dafür die Chia-Samen in einen Hochleistungsmixer geben und fein mahlen, dann mit 3 EL Wasser verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Die Haferflocken in dem Mixer zu Mehl mahlen.

**2** Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Mit Kokosblütenzucker, Mandelmus, Haferdrink, Chia-Ei und Vanille in eine Schüssel geben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Hafermehl, Dinkelmehl, Erdmandeln, Mandeln, Backpulver und 1 Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Abgedeckt ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

**3** Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann 1/2 cm dick ausrollen und ca. 30 große Blumen ausstechen. Die Teigblumen auf das Blech legen. Aus der Hälfte der Blumen ein kleines Herz ausstechen. Die Kekse im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**4** Inzwischen für die Füllung die Himbeeren mit 2 EL Wasser in einem Topf aufkochen lassen, bis sie zerfallen. Das Agar-Agar unterrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen, Topf vom Herd nehmen.

**5** Die heiße Himbeerkonfitüre auf den ganzen Keksen verstreichen. Die Kekse mit den ausgestochenen Herzen darauflegen und leicht andrücken. Spitzbuben auskühlen lassen, dann mit Reissüße bestäuben.



Dieses und noch mehr Rezepte finden Sie in: „ZUCKERFREI BACKEN“ HANNAH FREY Gräfe & Unzer Verlag GmbH Ab 16,99 Euro (Softcover) ISBN-13: 978-3-8338-6541-1

**FÜR MEHR SONNENGELB IN DER GRAUEN JAHRESZEIT**



Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit mit ausreichend Vitamin- und Mineralstoffen, einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung. So hat der Winterblues keine Chance!



Anzeige

gesund leben Vitamin D3 1000 I.E., 120 Stück.

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei.



Viel Glück!

**EINE SONNIGE WINTERZEIT MIT UNSEREM GEWINNSPIEL**

Einsendeschluss: 07.01.2021



Zählen Sie die Sonnen-Symbole auf dieser Seite und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von 20 Smoothie-2-Go Mini Mixern!

GEHE Pharma Handel GmbH z.Hd. Elisa Späth  
Stichwort „Sonnige Winterzeit“  
Neckartalstraße 153, 70376 Stuttgart

Füllen Sie dafür den folgenden Coupon aus und senden Sie ihn in einem frankierten Umschlag an:

Die Teilnahme ist sowohl per Post\* als auch online unter [www.gesundleben-apotheken.de](http://www.gesundleben-apotheken.de) möglich. Weitere Informationen finden Sie dort. Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung

Suchergebnis: Ich habe ..... Sonnen gefunden.

\*Vorname/Nachname:

\*Straße/Hausnummer:

\*PLZ/Ort:

E-Mail:

JA, ich möchte den gesund leben Newsletter erhalten und keine Aktion mehr verpassen.

Teilnahmebedingungen: Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung. Die Teilnahme ist sowohl per Post als auch online unter [www.gesundleben-apotheken.de](http://www.gesundleben-apotheken.de) möglich. So einfach geht die Teilnahme am Gewinnspiel: Online-Eingabemaske ausfüllen und teilnehmen oder Postkarte senden an: GEHE Pharma Handel GmbH, z.Hd. Elisa Späth, Stichwort „Sonnige Winterzeit“, Neckartalstraße 153, 70376 Stuttgart. Nur vollständig ausgefüllte Teilnahmeformulare (Pflichtangaben) und ausreichend frankierte Einsendungen nehmen an der Verlosung teil. Einsendeschluss bei GEHE ist der 07.01.2021. Es gilt das Datum des Poststempels oder das Datum der Online-Teilnahme. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme ist nur unmittelbar möglich; das heißt, eine Teilnahme über Dritte – insbesondere sogenannte Gewinnspielclubs oder Gewinnspielagenturen – ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Minderjährige und Mitarbeiter der GEHE Pharma Handel GmbH dürfen nicht teilnehmen. Kein Kaufzwang. Die Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich.

Datenschutzhinweis: Um an dem Gewinnspiel teilnehmen zu können, sind personenbezogene Daten, wie Name und Adresse, in der Eingabemaske anzugeben. Die für die Teilnahme am Gewinnspiel erforderlichen Daten sind entsprechend als Pflichtangaben gekennzeichnet. Die erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels – zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Art. 6 Nr. 1 lit. b) DSGVO – verwendet. Für weitere Informationen aufgrund dieser Datenerhebung, z.B. für Informationen über Ihre Betroffenenrechte, gehen Sie bitte auf [www.gesundleben-apotheken.de](http://www.gesundleben-apotheken.de).

\*Die mit \*gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder



# WENN DIE NASE ALARM SCHLÄGT & der Schnupfen nicht mehr loslässt

Ist der Schnupfen fortgeschritten, hilft oftmals kein klassisches Hausmittel mehr – es folgt der Griff zu einem herkömmlichen abschwellenden Nasenspray, um befreiter durchatmen zu können. Es lässt die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut zusammenziehen, die Schleimhaut abschwellen und befreit so die Nase.

Verwendet man abschwellende Nasensprays, beispielsweise mit den Wirkstoffen Xylometazolin oder Phenylephrin, länger als eine Woche, kann sich ein Gewöhnungseffekt einstellen: Die Blutgefäße sind dauerhaft erweitert, die Nasenschleimhaut ist geschwollen und somit ist die Nase zu. Das abschwellende Nasenspray wird zum Dauerbegleiter.

Mehr erfahren unter [www.nasodirect.de](http://www.nasodirect.de)

3-fach-  
**Wirkung**  
abschwellend  
schleimlösend  
pflegend



NasoDirect® Nasenspray  
Freie Nase ohne Gewöhnungseffekt\*

Effektive Linderung der Symptome von Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung:

- Befreit die Nase
- Löst den Schleim und wirkt abschwellend
- Ohne Gewöhnungseffekt\*
- Pflegt die angegriffene Schleimhaut
- Vegan und laktosefrei

\* NasoDirect® enthält keine Sympathomimetika, die einen Gewöhnungseffekt hervorrufen können. NasoDirect® enthält Captomucil® und wirkt physikalisch (Mackie et al. (2017), Innovative methods and applications in mucoadhesion research, Macromolecular bioscience).

## Gut gerüstet für die Erkältungszeit mit dem **NasoDirect® GEWINNSPIEL von PARI**

Uns liegen Nachhaltigkeit und Ihre Gesundheit am Herzen. Trinken Sie deshalb ausreichend und halten Sie sich mit unseren Gewinnen in der kalten Jahreszeit fit. Profitieren Sie von unserer Aktion und gewinnen Sie mit etwas Glück!

Die Teilnahme ist online unter [www.gesundleben-apotheken.de](http://www.gesundleben-apotheken.de) möglich. Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum:  
26.09. – 30.11.2020

Jetzt  
mitmachen  
& tolle Preise  
erhalten!

1. Preis **SodaStream Wassersprudler**  
Set CRYSTAL

2. Preis **5 Trinkflaschen von FLSK**

- zeitloses Design
- 100% dicht
- hält Getränke für 18 h heiß und für 24 h kalt



Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



**PARI Qualität, die's bringt.**

Und zwar direkt in die Atemwege.



Die ganze Familie inhaliert mit dem zuverlässigen und langlebigen **PARI COMPACT2**

- Kurze Inhalationszeiten bei hoher Verneblungsleistung
- Einfache Handhabung und Hygiene
- Aufzahlungsfrei bei den meisten Krankenkassen

**PARI NaCl 0,9% Inhalationslösung**  
Zur Befeuchtung der Atemwege oder als Trägerlösung für Medikamente



**PARI ProtECT® Isotone Inhalationslösung mit Ectoin**  
Schützt und befeuchtet die Atemwege auf natürliche Weise

# Geschmeidige Haut von Kopf bis Fuß

FÜR JEDEN KÖRPERTEIL DIE RICHTIGE HAUTPFLEGE



## KOPFHAUT UND HAARE

Heizungsluft, aber auch Mützen sorgen dafür, dass die Kopfhaut austrocknet und Schüppchen bildet. Bei trockenen Schuppen helfen milde Shampoos und Conditioner ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Bei starker Schuppenbildung erhalten Sie in Apotheken spezielle medizinische Haarpflegeprodukte für sehr trockene Kopfhaut.

Gönnen Sie Ihrer Kopfhaut nachts eine Intensivkur, indem Sie vor dem Schlafen einige Tropfen Olivenöl einmassieren. Einmal in der Woche können Sie zudem eine Haarkur verwenden, die speziell für trockene und empfindliche Kopfhaut geeignet ist.

**Hinweis:**  
Anti-Schuppen-Shampoos sollten Sie nur verwenden, wenn sich auf Ihrer Kopfhaut fettende Schuppen bilden. Sie verhindern dann z. B., dass Pilzerkrankungen entstehen.



## GESICHT

Gerade bei gereizter Haut ist es wichtig, dass Sie sie morgens und abends gründlich reinigen – mit einer Reinigungsmilch oder einem milden Waschgel. Tragen Sie anschließend eine reichhaltige Tages- oder Nachtpflege, z. B. mit Oliven- oder Mandelöl, auf. Sie spendet der Haut Feuchtigkeit und bildet einen schützenden Film gegen trockene Heizungsluft und kalte Temperaturen. Spezielle Gesichtöle schenken sehr trockener Haut eine Extraportion Pflege.

**Hinweis:**  
Denken Sie auch an Ihre Lippen. Mit speziellen Pflegestiften lindern Sie das Spannungsgefühl. Eingerissenen Mundwinkeln können Sie zudem vorbeugen, indem Sie ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag.

Im Sommer fühlt sich unsere Haut oft gesünder und vitaler an als im Winter. Das liegt meist daran, dass in der kalten Jahreszeit dicke Kleidung an der Haut scheuert, Heizungsluft sie austrocknet und wir insgesamt weniger Wert auf eine intensive Pflege legen. Dabei ist diese jetzt besonders wichtig! Wer im Winter seine Haut extra verwöhnt, hält sie geschmeidig und beugt Trockenheit sowie Juckreiz effektiv vor.



## CEROLA Vitamin-C-Taler, 32 Stück

Für gute Abwehrkräfte – Vitamin C zum Lutschen. Ein Taler liefert 500 mg Vitamin C für den erhöhten Bedarf. Vitamin C trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Ausgewählte Beeren- und Fruchtkonzentrate verleihen CEROLA Vitamin-C-Talern ihren unnachahmlich aromatischen Wohlgeschmack.



## ilon Lippencreme HS, 3 ml

Pflege und Schutz herpesempfindlicher Lippen vor, während und nach einem Herpesausbruch auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe. Mit dem patentierten Mikroalgen-Aktivstoff Spiralin®, hochwertigen Pflanzenölen und Lichtschutzfaktor 10.



Anzeige

Anzeige

© Alena Ozerova, © turelm, © New Africa, © doittedyeti, © blendel1, photo, © Jean Kobben (adobeStock.com)



## ARME UND BEINE

Besonders an Ellenbogen und Schienbeinen ist die Haut im Winter oft gereizt, juckt und schuppt. Am besten entfernen Sie die Schüppchen einmal die Woche mit einem feinen Peeling. In der Apotheke erhalten Sie entsprechende Produkte für empfindliche Haut. Sie können ein solches Peeling auch selbst herstellen, indem Sie grobes Meersalz mit Olivenöl mischen. Es empfiehlt sich, die Ellenbogen und Schienbeine danach mit einer reichhaltigen Bodylotion oder noch besser mit einem Körperöl zu verwöhnen.

## HÄNDE

Sind unsere Hände im Winter oft rissig, können Krankheitserreger leichter in den Körper eindringen. Daher ist es wichtig, die Haut geschmeidig zu halten. Machen Sie eine Handcreme daher zu Ihrem ständigen Begleiter.



### Tipp:

Besorgen Sie sich in der Apotheke Baumwollhandschuhe und tragen Sie abends eine Körperbutter oder Körperöl dick auf Ihre Hände auf. Ziehen Sie die Handschuhe über und lassen Sie die Kur über Nacht einwirken. So haben die Inhaltsstoffe genügend Zeit, in die Haut einzuziehen.

## gesund leben Tipp

Verwöhnprogramm für die Füße:

1. Nehmen Sie für 10 bis 15 Minuten ein Fußbad, um Ihre Füße zu reinigen.
2. Tragen Sie ein Peeling auf, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen.
3. Nach dem Abtrocknen feilen Sie mit Hilfe eines Bimssteins oder einer Feile überschüssige Hornhaut ab.
4. Cremen Sie Ferse, Zehen, Fußsohlen und -rücken anschließend mit einer reichhaltigen Fußcreme ein und lassen Sie die Kur 10 Minuten einwirken.
5. Massieren Sie die restliche Creme ein und schlüpfen Sie anschließend in Socken.
6. Fertig!



© Alena Ozerova, © Abundzu, © Uwe Grätzner, © rufuegler, photo (andbestock.com)

frei  
öl

EINFACH MAL

GEPFLEGT AUS DER

REIHE TANZEN



frei  
öl

+ 20% Skin-Repair COMPLEX

HYDROLIPID  
Fußcreme  
Foot Cream

24h Feuchtigkeit  
SEHR TROCKENE &  
ATOPISCHE HAUT  
VERY DRY &  
ATOPIC SKIN  
24h Moisture

10% Urea, Haferöl, Johannisbeersamenöl  
10% Urea, oat oil, blackcurrant seed oil



Tube mit  
70%  
Recycling-  
anteil

NEU

frei öl® HYDROLIPID Fußcreme:

- Verbessert langanhaltend den Zustand extrem trockener Füße
- Auch für atopische Haut und bei Diabetes geeignet
- Spendet 24 Stunden Feuchtigkeit
- Beseitigt Risse und reduziert Hornhaut spürbar
- Mit 10% Urea

Genieße deinen #freimoment

www.freioel.de   

OHNE:

Alkohol, Farbstoffe, Mineralöle (Paraffine), Parabene, PEG/PEG-Derivate und Silikone

APOTHEKER-QUALITÄT

SEIT  
19  
66



FREI VON UNNÖTIGEN, HAUT-  
BELASTENDEN UND IRRITIERENDEN  
INHALTSSTOFFEN

VIEL WIRKUNG BEI  
MAXIMALER VERTRÄGLICHKEIT

MADE IN GERMANY





# BARTPFLEGE HEUTE

zwischen

**TREND UND** **TRADITION**

Noch vor ein paar Jahren trugen Männer ihre Gesichter glattrasiert. Dann kam der Dreitagebart in Mode, und heute setzt der modebewusste Mann auf Vollbart. So ändern sich Trends. Aktuell boomen Barbershops – dabei haben sie eine lange Tradition, auch in Deutschland.

Barbershops sind im Grunde genommen Herrenfriseure, die neben der Pflege der Kopfhare auch die des Barts übernehmen. Barbieri gab es bereits im Mittelalter in Europa und in der arabischen Welt. Damals arbeiteten sie vor allem in Badehäusern und kümmerten sich um die Körperhygiene, zogen Zähne und nahmen Aderlässe vor. Ab dem 19. Jahrhundert entwickelten sich daraus Herrenfriseure. Als sich in den 1960er Jahren Friseursalons für Frauen und Männer durchsetzten und die Herren sich vermehrt selbst rasierten, gab es in Deutschland kaum noch Barbieri.

## BARTPFLEGE IN PROFESSIONELLEN HÄNDEN

Seit einigen Jahren eröffnen aber auch hierzulande wieder viele Barbershops. Häufig werden sie von Menschen geführt, die aus dem Irak, Syrien, dem Iran oder anderen arabischen Ländern kommen. Kein Wunder, denn dort beherrschen noch viele das Handwerk des Barbiers. Wie auch traditionell in den USA, sind Barbershops im Nahen und Mittleren Osten nicht nur Friseurgeschäfte, sondern auch eine Art Treffpunkt zum Plaudern und Teetrinken unter Männern.

### gesund leben Tipp:

#### ALLES FÜR DIE PERFEKTE BARTPFLEGE

-  Elektrische Bartrimmer sorgen für eine gleichmäßige Länge des Bartes. Damit können Sie gleichzeitig Konturen schaffen und überschüssige Härchen entfernen.
-  Milde Shampoos reinigen den Bart, ohne die Haut zu reizen.
-  Ein Bartöl pflegt die Haare und lindert Juckreiz.
-  Mit einem Bartkamm verhindern Sie, dass die Haare verfilzen.
-  Bartwachs eignet sich für alle, die ihren Bart gerne ein wenig stylen.

## AUF GEHT'S, MÄNNER!

# 4 Schritte zu einem gepflegten Bart



Ein Bart sieht nur gut aus, wenn er Aufmerksamkeit bekommt. Dafür sind täglich auch nur einige Minuten nötig.

### 1 BART REGELMÄSSIG WASCHEN

Zählen Sie einmal, wie oft Sie sich mit den Händen in den Bart fassen. Jedes Mal bleibt ein wenig Schmutz in den Haaren hängen. Das passiert auch, wenn Sie essen oder sich die Nase putzen. Daher sollten Sie Ihren Bart jeden Tag mit klarem Wasser auswaschen und alle zwei bis drei Tage ein spezielles Bartshampoo verwenden. Während Haarshampoo meist entfettend wirkt, enthalten Bartseifen und -shampoos spezielle Pflegestoffe für die deutlich dickeren Haare im Gesicht.

### 2 BARTÖL EINMASSIEREN

Um die borstigen Barthaare geschmeidig zu halten und ihnen Glanz zu verleihen, eignet sich ein Bartöl. Es pflegt gleichzeitig die darunterliegende Gesichtshaut, beugt Juckreiz und Schuppenbildung vor.

### 3 BART KÄMMEN

100 Bürstenstriche soll man seinen Kopfharen täglich gönnen. Der Grund: Mit Hilfe der Borsten verteilt sich der Talg und so auch die darin enthaltenen Nährstoffe bis in die Haarspitzen. Das Gleiche gilt für den Bart. Verwenden Sie am besten Bürsten und Kämmen aus Naturprodukten wie Wildschweinborsten.

### 4 DER LETZTE SCHLIFF: BARTPOMADE

Je länger die Barthaare, desto schwerer lassen sie sich bändigen. Für den Oberlippenbart eignet sich Bartwiche, um ihn in Form zu bringen. Für einen längeren Vollbart ist Pomade oder ein spezieller Balsam die bessere Wahl. Diese Produkte geben Halt, ohne zu verkleben.

## UNSER BLUT – TEIL 4

# A, B, AB oder 0?

## Das steckt hinter unseren **BLUTGRUPPEN**

Wenn wir uns schwer verletzen, wird das Blut anderer für uns zum Lebensretter. Die Blutgruppe 0 (null) ist besonders wertvoll, da jeder die Spende erhalten kann, unabhängig von der eigenen Gruppe. Warum das so ist und welche Gruppen es sonst noch gibt, erfahren Sie in unserem Special „Unser Blut“, Teil 4.

In Deutschland wird zwischen vier Blutgruppen unterschieden: A, B, AB und 0. Die meisten von uns haben laut Deutschem Roten Kreuz die Blutgruppen A (43%) oder 0 (41%). B (BB oder BO) weisen hingegen nur 11% auf, und die Gruppe AB ist mit nur 5% eine echte Rarität.

Übrigens: Sogenannte Antigene (A, B, AB und 0), bestimmte Eiweiße auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen, entscheiden darüber, welche Blutgruppe wir haben.



### VON GENERATION ZU GENERATION

Sowohl Mutter als auch Vater geben jeweils eines ihrer Blutgruppenmerkmale an das Kind weiter. Ein Beispiel: Wenn beide Elternteile das Merkmal A vererben, hat das Kind entweder die Blutgruppe AA oder A0. Bei B verhält es sich genauso (BB oder B0).



### GLEICHES ZU GLEICHEM

Brauchen wir eine Bluttransfusion, ist es sehr wichtig, dass sie die gleiche Blutgruppe und den gleichen Rhesusfaktor hat. Wer Rhesus-positiv ist, trägt ein spezielles Antigen (Eiweiß) auf den roten Blutkörperchen. Stimmen die Blutgruppe und der Rhesusfaktor nicht überein, verklumpen die Eiweiße, was lebensbedrohlich sein kann. Eine Ausnahme stellt die Gruppe 0 dar; auf der Oberfläche ihrer roten Blutkörperchen befinden sich keine Eiweiße, die verklumpen können.

Damit es im Notfall schnell gehen kann, wissen wir also im Idealfall ganz genau, welche Blutgruppe wir haben. Doch keine Sorge: Mittlerweile gibt es spezielle Schnelltests, mit denen die Gruppe innerhalb von nur einer halben Minute bestimmt werden kann.

Welche Varianten möglich sind und alles Weitere zu den Blutgruppen finden Sie im Internet unter: [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de)



Ob im Uniklinikum, einem Krankenhaus, beim Blutspendedienst – es gibt viele Möglichkeiten, Blut zu spenden. Eine Übersicht finden Sie unter: [www.blutspenden.de/blutspendedienste/](http://www.blutspenden.de/blutspendedienste/)



### Schenke Leben! – SPENDE BLUT

Blut spenden darf jeder, der **gesund** und zwischen **18 und 65 Jahre alt** ist. Wenn Sie das erste Mal zur Blutspende gehen, füllen Sie zunächst einen Fragebogen zu Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte aus. Ein Arzt **misst** Ihren **Blutdruck und Puls** und geht mit Ihnen den Fragebogen durch. Gibt er sein Okay, kann es auch schon losgehen. Planen Sie für die Blutspende inklusive Vorbereitung und Ruhephase ca. 45 Minuten ein. Ein Teil Ihres Bluts wird dann auf Krankheiten hin untersucht. Nur unauffällige Spenden werden weiterverwendet. Nach der Blutspende ruhen Sie sich noch etwas aus und können sich mit einem kostenfreien Snack stärken.

### WISSENSWERTES

Das gespendete Blut wird in die einzelnen Bestandteile aufgeteilt – in das Plasma, die roten und weißen Blutzellen sowie die Blutplättchen. Das meiste Blut wird zur Behandlung von Krebspatienten benötigt (insbesondere die Blutplättchen).

# Fitbleiben mit Yoga



## Passende Übungen zum Muskelaufbau für jedes Alter

Fitness ist keine Frage des Alters, doch es wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, etwas für den eigenen Körper zu tun. Sonst nimmt die Muskelmasse jedes Jahr um 1 % ab – und das bereits ab dem 30. Geburtstag. Yoga-Übungen sind eine Möglichkeit, dem entgegenzuwirken.

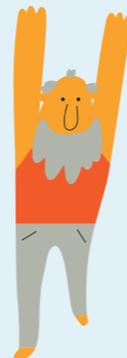


Starke Muskeln sind lebenswichtig, nicht nur, um schnell zu laufen oder schwere Dinge zu heben. Sie spielen auch im ganz normalen Alltag eine wichtige Rolle. Ohne ausreichend Bewegung verliert ein Mensch durch den natürlichen Alterungsprozess zunehmend Muskelmasse.

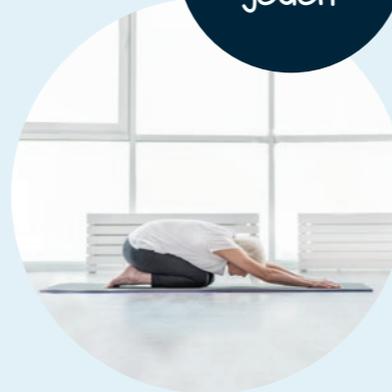
Es entsteht ein Teufelskreis, denn mit den schwindenden Muskeln reduziert sich auch der Stoffwechsel, der Appetit nimmt ab und weniger Nährstoffe werden aufgenommen. Dadurch wird der Körper noch schwächer, es fehlt die Kraft, sich zu bewegen, und noch mehr Muskelmasse geht verloren.

Es ist nie zu spät!

Mit Sport lässt sich dem natürlichen Muskelabbau entgegenwirken – egal in welchem Alter. Schließlich erleichtern kräftige Muskeln nicht nur den Alltag, etwa das Treppensteigen und Tragen der Einkäufe, sie schützen auch vor Stürzen und damit verbundenen Knochenbrüchen. Zudem helfen sie, nach einer Krankheit schneller wieder auf die Beine zu kommen. Bevor Sie aber mit dem Training beginnen, sollten Sie mit ihrem Arzt Rücksprache halten und sich untersuchen lassen. Möglicherweise gibt es bestehende Erkrankungen, die zu berücksichtigen sind.



Yoga für jeden



Der passende Schwierigkeitsgrad



Eine Bewegungsart, die sich für jedes Alter eignet, ist Yoga. Die Übungen sind vielseitig und ihr Schwierigkeitsgrad lässt sich leicht individuell anpassen. Wer nun Angst hat, dass ein Kopfstand oder eindrucksvolle Verrenkungen dazugehören, kann aufatmen. Es gibt auch sanfte Übungen für Senioren, die das Körpergefühl verbessern, die Muskeln stärken sowie Konzentration und Gleichgewichtssinn trainieren. Dabei ist es wichtig, Yoga-Übungen in einem Kurs unter professioneller Anleitung eines Trainers zu erlernen, der dabei auf individuelle Einschränkungen und mögliche Vorerkrankungen wie etwa Rheuma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingeht und diese bei der Auswahl der Übungen berücksichtigt. Außerdem wird zur Unterstützung der Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln wie z. B. Kissen und Decken gezeigt.



Um mit Yoga-Übungen anzufangen, muss man nicht sportlich sein. Kobra und Sonnengruß können auch Anfänger durchführen, beispielsweise beim Stuhl- oder Sitz-Yoga. Hier werden die Übungen (Asanas) größtenteils im Sitzen durchgeführt und eignen sich auch gut für Senioren. Dabei handelt es sich um Übungen, bei denen bestimmte Positionen eine Zeit lang gehalten werden. Das stärkt die Muskulatur. Asanas können Sie im Sitzen, Stehen und Liegen durchführen. Sie lassen sich zudem gut mit Atemübungen kombinieren.

Gut für Geist & Seele





Wenn Sie direkt loslegen möchten!



# Training für Kraft & Gleichgewicht



## Übung 1: Tandemstand

Stellen Sie sich aufrecht hin und positionieren Sie Ihre Füße so, dass sie in einer Linie voreinander stehen. Dabei berühren Sie mit der Ferse des vorderen Fußes die Zehen des hinteren. Richten Sie Ihren Blick geradeaus und halten Sie diese Position für zehn Sekunden, dann wechseln Sie die Füße.

## Übung 2: Kniebeugen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Beine hüftbreit auseinander. Dann stehen Sie auf, ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen. Aus dem Stand gehen Sie mit dem Po wieder nach unten, bis Sie die Sitzfläche des Stuhls wieder leicht berühren, setzen sich aber nicht hin. Dann wieder in den Stand. Das wiederholen Sie so lange, bis Sie ein leicht brennendes Gefühl in den Muskeln verspüren.

## Übung 3: Beine kräftigen

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen am Stuhlrücken fest. Nun heben Sie ein Bein langsam und bewegen den Fuß Richtung Po. Dann senken Sie das Bein wieder langsam. Wiederholen Sie die Übungen zehnmal, dann wechseln Sie zum anderen Bein. Um die seitliche Hüftmuskulatur zu stärken, heben Sie das Bein zur Seite. Die Fußspitze zeigt dabei nach vorne.

## Dranbleiben



Viel Spaß beim Ausprobieren!



### 1. WALA Aconit Schmerzöl, 50 ml\*

Der natürliche Lockermacher bei schmerzhaften Verspannungen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z. B. Nervenschmerzen, Nervenentzündungen, Gürtelrose, rheumatische Gelenkerkrankungen. Warnhinweis: Enthält Erdnussöl.



### 2. Rhus toxicodendron D6 DHU bei rheumatischen Schmerzen, Tabletten, 80 Stück\*

Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Rheumatische Schmerzen in Knochen, Knochenhaut und Gelenken, Sehnen und Muskeln. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten!



## BELSANA

Beine in Bestform

NEU

Compression & Skincare

MIT MANDEL- UND ROSENÖL

Müde, geschwollene Beine nach der Arbeit? Wir haben einen wirksamen Strumpf für Sie.

Der neue BELSANA work skincare

- Mit natürlich pflegenden Ölen
- Gegen geschwollene Füße und Beine nach langem Sitzen oder Stehen, vorbeugend gegen Krampfadern
- Medizinisch wirksam



Sanft und schonend:

# FUSSPFLEGE

# BEI DIABETES

Versteckt in kuschligen Socken und dicken Stiefeln führen die Füße im Winter eher ein Schattendasein. Dabei ist gute Fußpflege ein Thema für das ganze Jahr – besonders für Menschen mit Diabetes, denn ihre Füße sind besonders empfindlich.

Hornhaut, Schwielen, Schrunden: Was für manche Menschen eher ein kosmetisches Problem darstellt, kann für Diabetiker schnell ernste gesundheitliche Auswirkungen haben. Denn aufgrund der sogenannten Zuckerkrankheit kann die Wundheilung gestört sein, sodass aus einer kleinen Wunde schnell ein langwieriges Problem werden kann.



## WICHTIGE HINWEISE FÜR DIABETIKER

### TÄGLICH KONTROLLIEREN

Da Diabetes häufig auch mit Gefühlstörungen in den Füßen einhergeht, ist es wichtig, sich seine Füße täglich anzuschauen, um beispielsweise Druckstellen frühzeitig zu erkennen, bevor sie zu einer Verletzung der Haut führen.

### SANFT REINIGEN

Waschen Sie die Füße täglich mit warmem (nicht heißem) Wasser und einer rückfettenden Waschlotion, die die Haut nicht austrocknet. Die Füße sollten dabei nur einige Minuten im Wasser bleiben, da die Haut sonst aufweicht und Keime leichter eindringen können.

Trocknen Sie die Füße danach gründlich mit einem weichen Tuch und cremen Sie sie mit einer Pflege, die Harnstoff enthält, ein. Das versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

### NÄGEL NICHT ZU KURZ HALTEN

Kürzen Sie die Fußnägel regelmäßig mit einer Feile, aber nur bis zur Zehenkuppe. Das senkt die Gefahr, dass der Nagel einwächst. Hornhaut entfernen Sie mit einem Bimsstein. Vermeiden Sie wegen des Verletzungsrisikos Nagelscheren oder -zangen sowie Feilen aus Metall.

### Weitere Empfehlung

### MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE BEIM PODOLOGEN

Menschen, die unter einem diabetischen Fußsyndrom leiden, können sich bei der Fußpflege professionelle Hilfe holen. Dabei geht es nicht um die Optik, sondern um eine medizinische Behandlung, die von speziell dafür ausgebildeten Fachkräften erbracht wird. Sie wird von einem Arzt verordnet.

### 14. November

## Weltdiabetestag

Bereits seit 1991 findet jährlich am 14. November der Weltdiabetestag statt, der wichtige Aspekte rund um das Thema Diabetes in den Fokus rückt. Als Datum wurde der **Geburtstag von Frederick G. Banting** festgelegt, der 1921 gemeinsam mit Charles Herbert Best das **Insulin entdeckte**.

Bei Fragen rund um das Thema Diabetes beraten wir Sie gerne.

Anzeige

### 1. Jubin Zuckerlösung Schnelle Energie, 40 g

Durch die flüssige Zusammensetzung wirkt Jubin wesentlich schneller als herkömmlicher Traubenzucker.



Anzeige

### 2. gesund leben Fußcreme Lavendel, 100 ml

Pflege für trockene, raue Füße. Spendet intensiv Feuchtigkeit. Glättet trockene und raue Füße. Mit Urea, Sheabutter und Lavendelöl. Auch zur Fußpflege bei Diabetes. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.



# Abgelaufene ARZNEIMITTEL

Was muss weg?  
& wohin?

Die halbvolle Flasche Hustensaft, die alte Salbe und die abgelaufenen Schmerztabletten – beim Aufräumen des Arzneikästchens fallen uns immer wieder Medikamente in die Hände, die dort nicht mehr hingehören. Doch wohin damit? Und wie lange sind Arzneimittel überhaupt haltbar?

1

Kann ich abgelaufene  
Medikamente noch verwenden?

**Nein.** Obwohl Lebensmittel oft noch gut sind, auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, gilt das nicht für Medikamente. Denn nur bis zum angegebenen Verfallsdatum ist garantiert, dass das Mittel auch seine vorgesehene Wirkung hat. Danach kann diese abnehmen oder es bilden sich möglicherweise gesundheitsgefährdende Stoffe.

2

Halten Salben und Säfte so lange,  
wie auf der Verpackung angegeben,  
auch wenn sie bereits angebrochen sind?

**Nein.** Flüssige Mittel wie Cremes, Salben, Tropfen und Säfte verderben schneller, wenn Tube oder Flasche geöffnet wurden. Sie reagieren dann mit Sauerstoff und sind anfälliger für Erreger. In der Packungsbeilage finden Sie Angaben dazu, wie lange Sie das Produkt nach dem ersten Öffnen noch verwenden können.



3

Ist es egal, wo ich meine  
Medikamente aufbewahre?

Ob Schränkchen, Kiste oder Schublade, spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass Sie Arzneimittel an einem **kühlen, trockenen Ort und vor Sonnenlicht geschützt** aufbewahren. Denn Hitze, Sonne und Feuchtigkeit können in manchen Fällen dafür sorgen, dass die Mittel schneller verderben. Sind Kinder im Haus, achten Sie darauf, dass sie keinen Zugang zu den Medikamenten haben. Medikamente, die kalt gelagert werden müssen, gehören natürlich in den Kühlschrank.

4

Darf ich abgelaufene Arzneimittel  
in den Hausmüll werfen?

Wie alte Arzneimittel entsorgt werden, unterscheidet sich deutschlandweit **je nach Kommune**. Wird der Restmüll verbrannt, können Sie viele Medikamente darüber sicher und umweltbewusst entsorgen. Weitere Informationen finden Sie auf [arzneimittelentsorgung.de](http://arzneimittelentsorgung.de) oder Sie fragen die Mitarbeiter in Ihrer Apotheke.

Tipps

Notieren Sie das **Öffnungsdatum** direkt auf dem Arzneimittel. So wissen Sie später, was Sie benutzen können und was nicht.

## Medi-7<sup>®</sup> colore bringt Farbe ins Leben.

Sie nehmen über einen längeren Zeitraum mehrere Medikamente ein?

Dann brauchen Sie **Medi-7**.

Die einzeln entnehmbaren Tagesdosen erleichtern die Übersicht und stellen die Medikamenteneinnahme sicher.

übersichtlich  
+  
einfach

Es ist ganz einfach!  
praktisch + sicher  
**Medi-7**.

robust  
+  
langlebig



Unterstützer  
im Alltag!

www.Medi-7.de  
Weitere Farbausführungen  
in Ihrer Apotheke erhältlich.

# Gurgeln

Reinigen • Pflegen • Beschwerden lindern

Etwa ein Schnapsglas voll Flüssigkeit in den Mund nehmen, den Kopf in den Nacken legen und dann langsam durch den Mund ausatmen – so einfach ist gurgeln. Am Anfang braucht man vielleicht ein wenig Übung. Aber es lohnt sich, denn mit Gurgeln lassen sich Bereiche im Mund und Rachen erreichen, die sonst nicht so einfach zugänglich sind.

Viele Menschen greifen neben Zahnbürste und Zahnseide bei der täglichen Mundhygiene auch zu einer Mundspülung. Sie hat häufig eine kosmetische Wirkung und enthält ätherische Öle, die für ein sauberes Gefühl in Mund und Rachen sowie frischen Atem sorgen. Fluoridhaltige Mundwasser können zudem dafür sorgen, dass sich Zahnbelag nach dem Zähneputzen nicht so schnell wieder neu bildet.

## Bei Erkältungssymptomen

Besonders bei Halsschmerzen und Heiserkeit ist Gurgeln ein bewährtes Hausmittel. Eine Salzwasserlösung beispielweise wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Dazu lösen Sie einfach einen Teelöffel Salz in einem Viertelliter Wasser auf. Damit gurgeln Sie dann etwa alle drei Stunden für fünf Minuten. Desinfizierende Lösungen, beispielsweise mit verdünntem Wasserstoffperoxid, verringern die Zahl an Krankheitserregern im Rachen. Bei starken Schmerzen kann eine Lösung mit einem Schmerzmittel helfen, die örtlich betäubend wirkt. Lassen Sie sich dazu gern in Ihrer Apotheke beraten.

## Ölziehen

Neben Lösungen aus Wasser lässt sich auch mit Öl gurgeln. Das sogenannte Ölziehen ist aus der Heilkunst des Ayurveda bekannt und soll das Immunsystem stärken. Dabei verteilen Sie ein kaltgepresstes Öl, z. B. Sesam- oder Olivenöl, im Mund, gurgeln damit, ziehen es durch Zähne und Zahnfleisch und spucken es danach wieder aus. Der so entstehende Ölfilm soll die empfindlichen Schleimhäute vor Krankheitserregern schützen.

## Tipps-Box

Auf die richtige Lösung kommt es an. Je nach Art der Zusätze, die Sie verwenden, kann Gurgeln entzündungshemmend, reizstillend oder desinfizierend wirken.

### Salbei

Gurgeln mit warmem Salbeitee oder einer Lösung mit Salbeiöl lindert Halsschmerzen und wirkt gegen Entzündungen im Mund und Rachen.

### Kamille

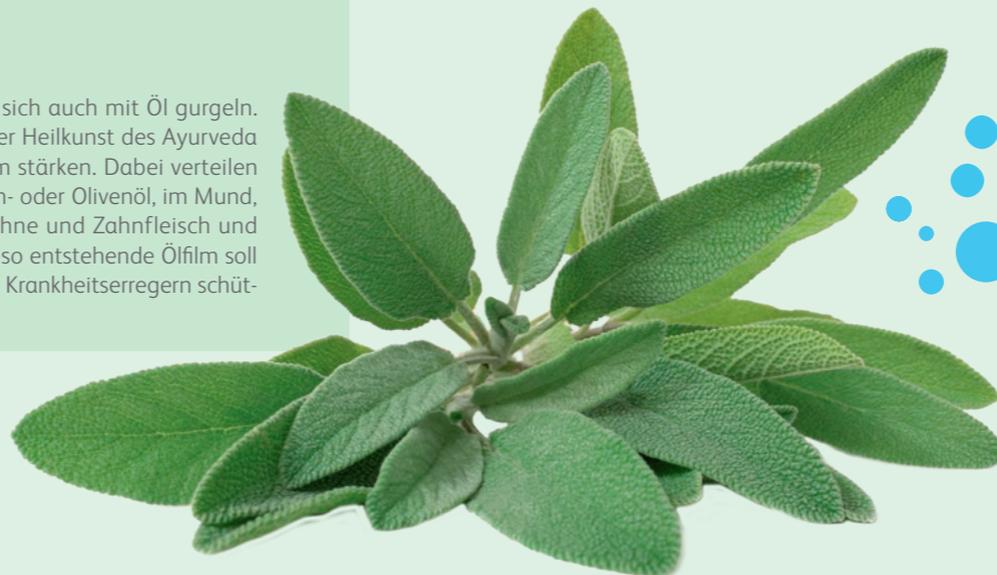
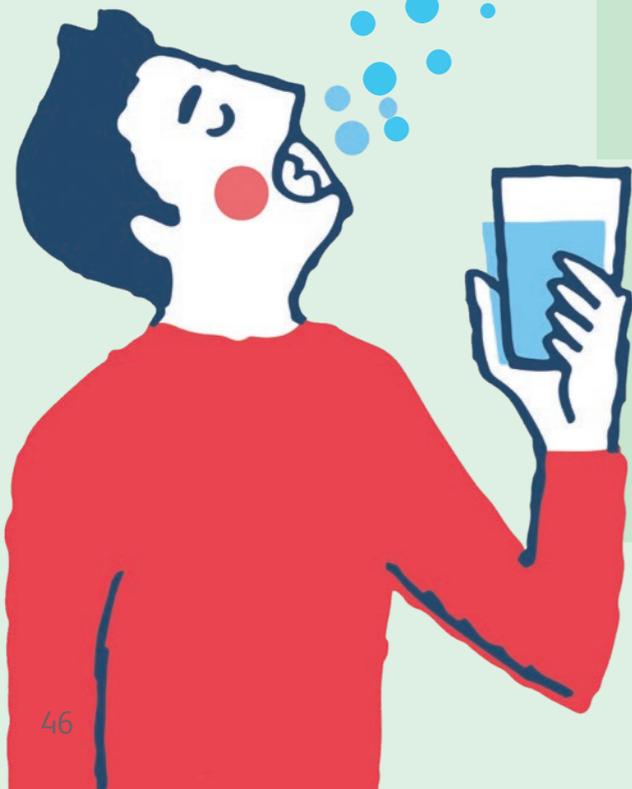
Eine Gurgellösung aus Kamillentee wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.

### Teebaumöl

Gegen Halsschmerzen 2–3 Tropfen in eine Tasse lauwarmes Wasser geben und damit dreimal täglich gurgeln.

### Apfelessig

Zwei Teelöffel in einem Glas Wasser verteilen und damit mehrmals täglich fünf Minuten gurgeln. Das wirkt desinfizierend.



© khiso-nishya, © Chraotic\_Photography, © Petra Schueller, © dima\_pics (adobeStock.com)



So geht natürliche Mundpflege.

# „Liegt es am Vollmond?“

Wie Sie tief & fest schlafen *zzz*

Alle 29 Tage ist es wieder so weit: Viele Menschen wälzen sich im Bett herum und können nicht schlafen. Schuld daran ist womöglich der Vollmond. Kann das wirklich sein oder ist das nur ein Mythos? Und was hilft, wenn Ein- und Durchschlafen zu einem echten Problem wird?

Wissenschaftlich ist es nicht abschließend geklärt, welchen Einfluss der Mond auf unsere Nachtruhe hat. Vermutungen gehen davon aus, dass wir umso schlechter schlafen, je heller es draußen ist. Gelangt nun also das Mondlicht durch die Fenster in unsere Augen, sorgt die Helligkeit dafür, dass unser Körper das Glücks- und Aktivitätshormon Serotonin produziert. Wir werden wach und agil. Nachts schüttet unser Organismus normalerweise das Schlafhormon Melatonin aus, das uns müde macht.

**Wer also gut schlafen möchte, muss zur Ruhe kommen und für Dunkelheit sorgen.**

*Aber wie gelingt das?*



**1 Rituale schaffen**  
Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen immer die gleichen Abläufe abzuspielen. So hat Ihr Körper Zeit, sich darauf vorzubereiten, dass es bald ins Bett geht.



**2 Bildschirme aus**  
Wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen haben, schalten Sie mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen den Fernseher, das Tablet und das Smartphone aus. Das blaue Licht der Geräte hält uns wach.

**3 Ordentlich lüften**  
Lassen Sie frische Luft in Ihr Schlafzimmer. Wenn Sie können, schlafen Sie bei geöffnetem Fenster. Die optimale Schlaf-temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad – das gilt auch schon für Säuglinge.

**4 Zimmer verdunkeln**  
Achten Sie darauf, dass nachts wenig Licht ins Schlafzimmer fällt. Wenn Sie keine Rollläden haben, sind Verdunkelungsvorhänge dafür ideal.



**5 Zur Ruhe kommen**  
Nehmen Sie ein entspannendes Bad mit Lavendelöl. Das wirkt beruhigend und macht müde. Auch Lesen im Bett sorgt dafür, dass uns die Augen irgendwann zufallen.



**6 Kreislauf durchbrechen**  
Wenn Sie nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können, hilft es oft, einmal aufzustehen, aus dem Fenster zu sehen, einige Minuten zu warten und es dann erneut zu versuchen. Wer nachts grübelt, sollte seine Gedanken notieren.



**7 Helfer aus der Apotheke**  
Wer kurzfristig Einschlafprobleme hat, kann auf rezeptfreie Schlafmittel aus der Apotheke zurückgreifen. Lassen Sie sich vorab zur Anwendung und Wirkung beraten. Finden Sie auch mit Hilfe der Tabletten nicht zurück in einen gesunden Schlaf, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Auch in einem Schlaflabor können Ärzte der Ursache auf den Grund gehen.

## Phytostar® Baldrian Melisse Passionsblume

- ✓ Entspannung für den Tag
- ✓ Erholung in der Nacht



### Hochdosierte Heilkräfte aus der Natur

**Baldrian**  
entspannend



**Melisse**  
krampflösend,  
beruhigend



**Passionsblume**  
schlafördernd



**Phytostar® Baldrian Melisse Passionsblume:** 1 überzogene Tablette enthält 150 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt (3-6:1) Auszugsmittel: Ethanol 70% (V/V), 125 mg Melissenblätter-Trockenextrakt (3-7:1) Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m), 110 mg Passionsblumenkraut-Trockenextrakt (5-7:1) Auszugsmittel: Ethanol 60% (V/V). Enthält Lactose.  
Anwendungsgebiet: Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen von Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PZN - 15228111

www.retorta.de

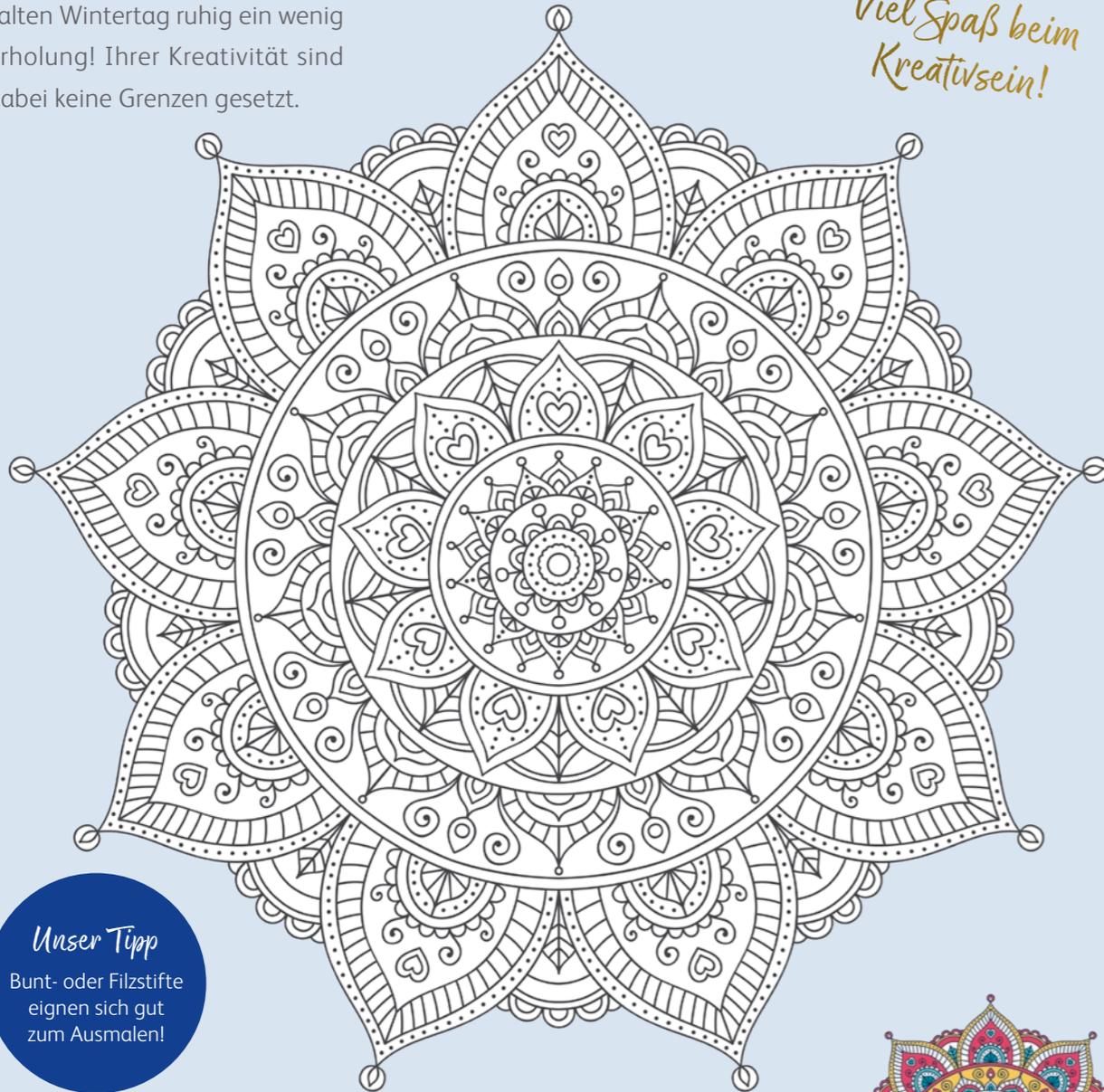


# MANDALA

zum ausmalen

Gönnen Sie sich an einem nasskalten Wintertag ruhig ein wenig Erholung! Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

*Viel Spaß beim Kreativsein!*



### Unser Tipp

Bunt- oder Filzstifte eignen sich gut zum Ausmalen!



Beispiel

© fairyn, © dule964, © ohishift, © rawpixel.com, © goodluz, © baranq, © DanRentea, © davor185, © Peter Maszlen, © Alessandro Biascioli, © kotoffel (adobeStock.com)



**RÜCKBLICK AUF EIN JAHR  
MIT VIELEN HERAUS-  
FORDERUNGEN, AN DAS WIR  
UNS MIT STOLZ ERINNERN  
KÖNNEN**



Als an Silvester 2019 um Mitternacht die Sektkorken knallten, hätte sich wohl niemand vorstellen können, was dieses Jahr uns bringen würde. Die Corona-Pandemie hat unseren Alltag ordentlich durcheinandergewirbelt und viele neue Herausforderungen mit sich gebracht.

Für viele Menschen war 2020 ein hartes und anstrengendes Jahr, weil sie selbst erkrankt waren, vielleicht einen geliebten Menschen verloren haben, um die wirtschaftliche Existenz bangen mussten oder sich zwischen Homeoffice und Homeschooling aufgeben haben.

Unterhält man sich mit Menschen aus anderen Ländern, hört man aber häufig auch Anerkennung, darüber, wie gut Deutschland mit der Corona-Pandemie

umgegangen ist. Die eingeleiteten Maßnahmen haben sich als effektiv erwiesen und dafür gesorgt, dass wir vergleichsweise glimpflich durch die schlimmste Phase der Pandemie gekommen sind. Die allermeisten von uns haben ihren Teil dazu beigetragen, sind zu Hause geblieben, haben Masken getragen, vielleicht für Nachbarn Besorgungen erledigt oder einen Gutschein vom Lieblingsrestaurant gekauft, damit es wirtschaftlich überleben kann.

Darum dürfen wir uns zum Jahresende auf die Schulter klopfen. Die vergangenen Monate waren nicht leicht, aber wir haben sie gut gemeistert. Nun können wir mit Optimismus ins kommende Jahr starten – weil wir gelernt haben, mit der Pandemie umzugehen, aber auch, weil wir wissen, was wir alles schaffen können, wenn es darauf ankommt.

# 1 A Pharma? Faire Preise!



## 1 A Portfolio. 1 A Preise. 1 A Partner.



A Sandoz Brand

Einfach verstehen. [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

**Ambroxol 30 Tab - 1A Pharma®/Ambroxol 15 Saft - 1A Pharma®/Ambroxol 30 Saft - 1 A Pharma®/Ambroxol 30 Tropfen - 1 A-Pharma®: Wirkstoff:** Ambroxolhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. **Warnhinweis:** Ambroxol 30 Tab - 1A Pharma: Enthält Lactose. Ambroxol 15 Saft - 1A Pharma: Enthält Natriummetabisulfit, Sorbitol, Benzylalkohol, Benzoesäure, Ethanol. Ambroxol 30 Saft - 1 A Pharma: Enthält Benzoesäure, Levomenthol, Sorbitol, Propylenglycol. Ambroxol 30 Tropfen - 1 A-Pharma: Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat, Sucrose, Ethanol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51012272 **Stand:** Januar 2019

**Ibu 400 akut - 1 A Pharma®, 400 mg Filmtabletten: Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen, Fieber. **Warnhinweis:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51011144 **Stand:** Februar 2018

**NAC 200 akut - 1 A Pharma®, 200 mg Brausetabletten/NAC 600 akut - 1 A Pharma®, 600 mg Brausetabletten: Wirkstoff:** Acetylcystein. **Anwendungsgebiete:** Zur Schleimlösung und zum erleichterten Abhusten bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim. **Warnhinweis:** Enthält Lactose, Sorbitol, Benzylalkohol und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51012837 **Stand:** Juli 2019

1 A Pharma GmbH, Keltenring 1 + 3, 82041 Oberhaching

### Merkhilfe für Ihren Apothekenbesuch

- Ambroxol 30 Saft - 1 A Pharma®**  
PZN 03201331 (100 ml)
- Ibu 400 akut - 1 A Pharma®**  
PZN 003045316 (50 Filmtabletten)
- NAC 600 akut - 1 A Pharma®**  
PZN 00562755 (10 Brausetabletten)



# 1 A Pharma? Faire Preise!



1 A Portfolio. 1 A Preise. 1 A Partner.

Einfach verstehen. [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)



A Sandoz Brand

**Ambroxol 30 Tab - 1A Pharma®/Ambroxol 15 Saft - 1A Pharma®/Ambroxol 30 Saft - 1 A Pharma®/Ambroxol 30 Tropfen - 1 A-Pharma®: Wirkstoff:** Ambroxolhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. **Warnhinweis:** Ambroxol 30 Tab - 1A Pharma: Enthält Lactose. Ambroxol 15 Saft - 1A Pharma: Enthält Natriummetabisulfit, Sorbitol, Benzylalkohol, Benzoesäure, Ethanol. Ambroxol 30 Saft - 1 A Pharma: Enthält Benzoesäure, Levomenthol, Sorbitol, Propylenglycol. Ambroxol 30 Tropfen - 1 A-Pharma: Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat, Sucrose, Ethanol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51012272 **Stand:** Januar 2019

**Ibu 400 akut - 1 A Pharma®, 400 mg Filmtabletten: Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen, Fieber. **Warnhinweis:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51011144 **Stand:** Februar 2018

**NAC 200 akut - 1 A Pharma®, 200 mg Brausetabletten/NAC 600 akut - 1 A Pharma®, 600 mg Brausetabletten: Wirkstoff:** Acetylcystein. **Anwendungsgebiete:** Zur Schleimlösung und zum erleichterten Abhusten bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim. **Warnhinweis:** Enthält Lactose, Sorbitol, Benzylalkohol und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51012837 **Stand:** Juli 2019

1 A Pharma GmbH, Keltenring 1 + 3, 82041 Oberhaching

## Merkhilfe für Ihren Apothekenbesuch

- **Ambroxol 30 Saft - 1 A Pharma®**  
PZN 03201331 (100 ml)
- **Ibu 400 akut - 1 A Pharma®**  
PZN 003045316 (50 Filmtabletten)
- **NAC 600 akut - 1 A Pharma®**  
PZN 00562755 (10 Brausetabletten)



## Bewegungsschmerzen vorbeugen. Mit der App „ratiopharm Rückenschule“.

Wer seine Rückenmuskulatur stärkt, kann **Rückenschmerzen vorbeugen** oder sogar dazu beitragen, bestehende **Schmerzen zu lindern**. Die App „Rückenschule“ von ratiopharm zeigt Ihnen **24 einfache Übungen** für einen starken Rücken. Per Video anschaulich von einem **Physiotherapeuten** erklärt.



Die App können Sie **kostenlos** im Apple Store und im Google Play Store **downloaden**.

Holen Sie sich die App noch heute!



Laden im App Store



JETZT BEI Google Play

Weitere Übungen finden Sie auf [www.ratiopharm.de/schmerz-broschueren](http://www.ratiopharm.de/schmerz-broschueren)

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# Stoppt den Schmerz - nicht Sie.

## Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

- Effektiv und günstig
- Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Stoppt den Schmerz und bekämpft die Entzündung



## ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

### Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

**Wirkstoff:** Diclofenac-Natrium. **Anwendungsgebiete:** Für Erw.: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Anwendungsgebiet bei Jugendliche über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** Gel enth. (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojaöl, Zimtaldehyd. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** 2/20. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de