



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 5/2020

Magazin



Gedächtnisprobleme?*
Können Sie vergessen.

Ginkobil®
ratiopharm

* im Rahmen des
demenziellen Syndroms

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.





Merke:
Ginkgo gegen
Gedächtnis-
probleme.*



* im Rahmen des demenziellen Syndroms

Wo liegt denn nur der zweite gelbe Elefant? Eben noch gewusst, im nächsten Moment schon wieder vergessen. Was im Gedächtnisspiel ein Riesenspaß ist, kann im Alltag schon mal zu unangenehmen Situationen führen: Man sucht den Schlüssel, das Portemonnaie oder vergisst Termine. Vor allem im Alter können Gedächtnis und Konzentration nachlassen. Merktzettel häufen sich. In gewissem Maße ist das ganz

normal. Wenn den Gedächtnisproblemen jedoch eine schlechtere Durchblutung des Gehirns zugrunde liegt, so kann man was dagegen tun. Hier hat sich vor allem der hochdosierte Extrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba-Baumes bewährt. Er verbessert die Durchblutung und fördert so den Stoffwechsel im Gehirn. Konzentration und Merkfähigkeit werden verbessert und das Gedächtnis gestärkt.* Diesen

speziellen Ginkgo biloba-Extrakt gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke, z. B. in Ginkobil® ratiopharm. Und das zu einem fairen Preis. Damit Sie in Zukunft weniger Merktzettel brauchen.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Mag



Gedächtnisprobleme?*
Können Sie vergessen.

Ginkobil®
ratiopharm

* im Rahmen des
demenziellen Syndroms

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Behandlung von Schwindel u. Ohrgeräuschen infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinw.:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d.h. es ist nahezu „natriumfrei“. **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**



gesundleben
Apotheken

● Ausgabe 5/2020

Magazin

KNIGGE-REGELN

zum Schutz vor Viren

DIE PILZJAGD

IST ERÖFFNET

UNSER BLUT – TEIL 3

Spurensuche im Blut

*Meine
beste Zeit!*

Mit
**DIABETES-
SPECIAL**





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nun steht uns die gemütlichste Zeit des Jahres bevor: der Herbst. Die Luft wird feuchter, was besonders für kleine Waldbewohner ein Zeichen ist, die Köpfe aus dem Boden zu stecken. Wer sich jetzt als Pilzsammler versuchen möchte, hat die besten Chancen. Ob gesammelt oder gekauft, Pilze gehören zu den gesündesten Lebensmitteln auf unserem Speiseplan. Lesen Sie hier, warum das so ist, und lassen Sie sich von unseren Rezeptideen inspirieren.

Leider beginnt jetzt auch wieder die Erkältungssaison. Die aktuelle Corona-Pandemie hat uns aber gezeigt: Wenn jeder sich selbst und andere schützt, können wir das Virus überlisten und Ansteckungen verhindern. Deshalb unterstützt gesund leben den Einsatz der offiziellen Corona-Warn-App. Machen Sie mit und helfen Sie, Infektionsketten zu unterbrechen!

Doch auch Grippe- und Erkältungserreger haben dieses Jahr wieder Saison. Wir haben Ihnen noch einmal die besten Tipps und Tricks für zuhause und das Büro zusammengestellt, damit Sie und Ihre Familie gesund durch den Herbst kommen.

Wir stellen Ihnen außerdem die häufigsten Beschwerden vor, die aufgrund starker Mediennutzung den einen oder anderen bei schlechtem Wetter bestimmt wieder heimsuchen: Tablet-Schulter, WhatsApp-Daumen und Co. Natürlich geben wir Ihnen auch Tipps an die Hand, die die Beschwerden lindern können.

Zudem geht es weiter mit unserer Serie über das Blut. In dieser Ausgabe erfahren Sie, welche Informationen Blutanalysen enthalten und was hinter einem großen und einem kleinen Blutbild steckt.

Legen Sie sich gemütlich mit einer Tasse Tee und diesem Magazin auf Ihr Sofa und holen Sie sich Anregungen, wie Sie sich auch in der Wohnung fit halten können. Lassen Sie es sich gut gehen!

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: [adobestock.com](https://www.adobestock.com)



INHALT



Knigge-Regeln

Zum Schutz vor Viren

Seite 4

Unser Blut – Teil 3

Spurensuche im Blut

Seite 18



Tablet-Schulter, Whats-App-Daumen & Co.

Seite 28

Multiple Sklerose

Die Krankheit mit vielen Gesichtern

Seite 32



Hebamme

Unterstützung in besonderen Umständen

Seite 40

Impfungen

Wie sinnvoll bei Kindern?

Seite 44

Zahnpflege bei Diabetes

Seite 46



Gripeschutzimpfung – jetzt!

Seite 6



Stark gegen Erkältung

Seite 8

Tee & Teemischungen

Heilsame Kraftpakete

Seite 10

Narben

Geschichten des Lebens

Seite 20



Die Pilzjagd ist eröffnet!

Mit tollen Rezepten

Seite 12

Frischekick für reife Haut

Mit einer Daily Routine

Seite 22

Sport-Challenge für zu Hause

Seite 24



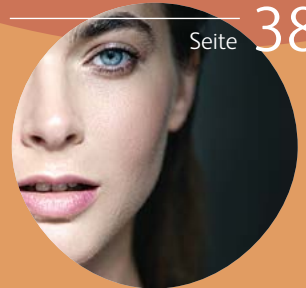
Das Ei

Kraftpaket oder Cholesterinbombe?

Seite 30

Wann und warum Tränen fließen

Seite 38



In den eigenen vier Wänden bleiben

So können Senioren länger selbstständig wohnen

Seite 35

Zahnbürstenduell

manuell vs. elektrisch

Seite 48

Für den extra Energiekick

Seite 51



KNIGGE REGELN

zum Schutz vor Viren



Erkältung – nein, danke! So schützen Sie sich und Ihr Umfeld: Die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie effektiv Hygienemaßnahmen und gegenseitige Rücksichtnahme Ansteckungen verhindern können. Und das gilt nicht nur für COVID-19, sondern auch

bei Grippe, Erkältungskrankheiten und anderen Infekten – zu Hause wie auch bei der Arbeit. Rufen Sie sich die folgenden Verhaltensweisen immer wieder ins Gedächtnis.

FÜNF TIPPS FÜR ZU HAUSE



1

HÄNDE WASCHEN

Waschen Sie sich die Hände, gleich wenn Sie nach Hause kommen. So tragen Sie keine Krankheitserreger in die Wohnung, die Sie etwa in der Bahn aufgeschnappt haben.

2

ABSTAND HALTEN

Besonders wenn es in der Nase juckt oder im Hals kratzt, halten Sie Abstand, verzichten Sie auf Umarmungen und Küsschen zur Begrüßung. Schenken Sie Ihrem Gegenüber dafür ein freundliches Lächeln.

3

STOSSLÜFTEN

Regelmäßiges Stoßlüften tauscht trockene, keimbelastete Luft gegen frische aus. Diese befeuchtet die Schleimhäute, sodass Erreger sich dort weniger schnell festsetzen und vermehren können.



4

GESUND ERNÄHREN

Mit frischen, gesunden und vitaminreichen Lebensmitteln – am besten in Bio-Qualität – stärken Sie das Immunsystem.

5

RAUSGEHEN

Sich viel in der frischen Luft aufzuhalten hilft Stress abzubauen und unterstützt so die Abwehrkräfte. Ob ein Spaziergang im Wald, Joggen im Park oder eine Radtour am Fluss entlang – die Bewegung in der freien Natur hilft, den Kopf freizubekommen.

← 1-2 METER →

ERKÄLTUNGSKNIGGE FÜRS BÜRO

INFEKTE AUSKURIEREN

Wer gar nicht erst mit den Kollegen in direkten Kontakt kommt, steckt auch niemanden an. Schleppen Sie sich nicht krank zur Arbeit.

HOMEOFFICE

Fühlen Sie sich trotz Erkältung fit genug, um zu arbeiten, besprechen Sie mit Ihrem Chef, ob nicht vielleicht ein paar Tage Homeoffice möglich sind.

HUSTENBONBONS

Gerade bei Reizhusten beruhigen sie und die Kollegen werden nicht durch ständiges Husteln bei der Konzentration gestört.

TASCHENTÜCHER DIREKT ENTSORGEN

Benutzte Taschentücher gehören in den Mülleimer. In der warmen Umgebung der Hosentasche werden sie erst recht zu Keimschleudern.

AUF HÄNDESCHÜTTELN VERZICHTEN & HÄNDE WASCHEN

Denn schnell fassen wir uns unbewusst an die Nase oder den Mund und übertragen so Krankheitserreger auf die Hände.

Achten Sie darauf, Ihre Hände zu waschen oder zu desinfizieren, wenn Sie morgens ins Büro kommen, und auch mehrmals am Tag zwischendurch.

IN DIE ARMBEUGE NIESEN

Auf diese Weise verbreiten sich die Viren weniger und Ihre Hände bleiben sauber. Halten Sie zudem Abstand zu den Kollegen und öffnen Sie regelmäßig die Fenster zum Stoßlüften.

OBERFLÄCHEN ABWISCHEN

Auch wenn das Büro gereinigt wird, sind die Schreibtische manchmal nicht eingeschlossen. Wischen Sie darum selbst regelmäßig mit einem Desinfektionstuch über Telefonhörer, Tastatur und Co.

gesund leben Tipp:

BEI MEETINGS BESONDERE RÜCKSICHT NEHMEN

Stehen im normalen Arbeitsalltag die Schreibtische noch etwas auseinander, kommt man im Meeting den Kollegen manchmal doch so richtig nah. Wenn Sie merken, dass sich ein Hustenanfall anbahnt oder Sie sich die Nase putzen müssen, verlassen Sie kurz den Raum. So vermeiden Sie Störungen und verteilen keine Krankheitserreger. Bei längeren Besprechungen ist es gut, nicht nur vor Beginn und am Ende, sondern auch zwischendurch ein paar Minuten bei offenen Fenstern stoßzulüften.



Gripeschutzimpfung – jetzt!



Mit der kalten Jahreszeit tritt eine bedeutende Viruserkrankung wieder in den Vordergrund: die Influenza. Hier gibt es bereits eine gute Schutzmöglichkeit: die Gripeschutzimpfung.

Impfung für Risikopatienten

Auch im kommenden Winter wird es mit großer Wahrscheinlichkeit wieder eine Grippewelle geben. Die Virusgrippe (Influenza) ist – im Gegensatz zum grippalen Infekt – eine Erkrankung, die durch Influenza-Viren ausgelöst wird. Die Erkrankung beginnt meist akut mit Fieber bis zu 40 °C. Abgeschlagenheit, Schüttelfrost, Kopf- und Halsschmerzen sowie Hustenreiz können auftreten. Mitunter fühlen sich Patienten noch Wochen nach Abklingen der Infektion schlapp, müde und kraftlos.

Insbesondere bei Risikopatienten können ernsthafte, manchmal auch lebensbedrohliche Komplikationen auftreten, z. B. eine Lungenentzündung, eine Herzmuskelentzündung oder eine Verschlimmerung der Grunderkrankung; die Influenza kann sogar zum Tod führen. Gerade für sie bietet laut WHO* nur eine Maßnahme guten Schutz: die Gripeschutzimpfung.

Klare Empfehlung für Risikogruppen:

Die Ständige Impfkommission (STIKO*) des Robert Koch-Instituts empfiehlt die jährliche Gripeschutzimpfung für folgende Risikogruppen:

- Personen über 60 Jahre
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- Schwangere
- Patienten jeden Alters mit einer chronischen Erkrankung
- Personen, die die o. g. Risikopersonen betreuen oder mit ihnen in einem Haushalt leben
- Menschen mit berufsbedingt häufigen Kontakten zu anderen Personen (z. B. Busfahrer)
- Medizinisches/pharmazeutisches Fachpersonal

Gripeschutz zum richtigen Zeitpunkt

Die meisten in Deutschland zugelassenen Grippeimpfstoffe für Kinder und Erwachsene sind sogenannte Totimpfstoffe. Sie enthalten Viren-Bestandteile, auf die das Immunsystem mit der Bildung von Antikörpern reagiert. **Gut zwei Wochen nach der Impfung** hat der Körper bereits **schützende Antikörper** und Gedächtniszellen gegen die geimpften Viruspartikel gebildet. Direkt nach der Impfung treten manchmal leichte grippeartige Symptome auf. Sie klingen rasch wieder ab und weisen darauf hin, dass das Immunsystem auf die Impfung reagiert.

Da sich die Grippeviren fortlaufend verändern, muss die **Grippeimpfung jedes Jahr** mit dem jeweils aktuellen Impfstoff **erneuert** werden.

Geimpft wird zumeist vor Beginn der Grippewelle **im Oktober oder November**. Die Impfung bietet in aller Regel über die gesamte Grippezeit hinweg Schutz. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Grippeimpfung für alle Versicherten, für die sie empfohlen ist. Für privat Krankenversicherte gelten ähnliche Kostenübernahmeregelungen.

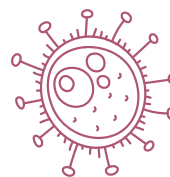
*Passen Sie
auf sich auf!*





Wie schütze ich mich vor der Influenza?

- ✓ Eine wichtige Maßnahme kann die Gripeschutzimpfung sein.



Was kann ich noch tun?

- ✓ Halten Sie Abstand zu Ihren Mitmenschen.
- ✓ Achten Sie auch in der Öffentlichkeit auf Hygiene.
- ✓ Stärken Sie Ihr Immunsystem durch regelmäßigen Sport, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf.
- ✓ Bleiben Sie bei einer Erkrankung in Quarantäne.
- ✓ Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig 20 bis 30 Sekunden mit Seife.
- ✓ Lüften Sie Räume regelmäßig, gerade wenn es kalt ist.



Für Menschen über 60 kann die Influenza mit ernsthaften Komplikationen einhergehen. Für sie ist die jährliche Gripeschutzimpfung ausdrücklich empfohlen.

Stark gegen ERKÄLTUNG

Von Oktober bis April ist in Deutschland Erkältungssaison.

Denn wird es draußen wieder kühler, ist unser Immunsystem oft schwächer als im Sommer, und Viren haben ein leichtes Spiel. Hat es uns erwischt, können wir unserem Körper aber helfen, die Krankheitserreger zu bekämpfen.

DEN KÖRPER UNTERSTÜTZEN

Es kostet den Körper Energie, Erkältungsviren abzuwehren. Mit ausreichend Schlaf geben wir ihm die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Außerdem: Vitamin C (rote Paprika, Zitrusfrüchte, Brokkoli) und Zink (Fisch, Milch, Haferflocken) können für den Körper schädliche freie Radikale fangen. Ingwer fördert die Durchblutung und beruhigt die Schleimhäute.

INHALIEREN

Beim Inhalieren gelangt Wasserdampf zu den angegriffenen Schleimhäuten in der Nase und den oberen Atemwegen. Sie werden dadurch befeuchtet und können Keime besser abwehren. Zusätze wie ätherische Öle von Eukalyptus und Latschenkiefer können helfen, festsitzenden Schleim zu lösen. Achten Sie bei den Ölen auf hochwertige Produkte aus Bio-Anbau. Zur richtigen Auswahl beraten wir Sie gern in der Apotheke.

NASENDUSCHE

Wenn die Nase läuft, ist das ein Selbstverteidigungsmechanismus des Körpers. Er versucht damit, Krankheitserreger schnellstmöglich wieder aus dem Körper hinauszubefördern. Mit einer Nasendusche können wir ihn dabei unterstützen. Zur Anwendung und der richtigen Spüllösung beraten wir Sie gern in unserer Apotheke.



Anzeige

1. 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.

Anzeige

3. DermaSel® Therapie Nasendusche Starter-Set

Die Nasenspülungen mit Mineralsalz aus dem Toten Meer sorgen für eine gute Befeuchtung und gründliche Ausspülung der Nase bei Schnupfen, Staubbelastung, allergenen Bestandteilen und dienen auch zur Pflege der verstopften und trockenen Nase.

Anzeige

2. WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml*

Natürlich wirksam bei Halsschmerzen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung der Empfindungsorganisation im Mund-Rachen-Bereich bei akut- und chronisch-entzündlichen Veränderungen der Schleimhäute und Mandeln sowie bei lymphatischer Diathese. Warnhinweise: Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

Anzeige

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

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei.

Neu!

ab KW 39
in Ihrer Apotheke



TEE UND TEEMISCHUNGEN



Heilsame KRAFTPAKETE



Heiserkeit, Husten,
Verstopfung, depressive
Verstimmungen – es gibt
viele unangenehme
Symptome, die sich mit
Tee aus der Apotheke
auf natürliche Weise
lindern lassen.



Heilkräuter und pflanzliche Wirkstoffe können bei einer Vielzahl von Krankheiten und Symptomen helfen. Hierbei spielen Kräutertees und Teemischungen aus der Apotheke eine wichtige Rolle. Diese gelten übrigens als Arzneimittel, weshalb hier strengere Anforderungen als für Kräutertees aus dem Supermarkt gültig sind: So muss ein bestimmter Wirkstoffgehalt nachgewiesen werden und die Angaben zur Zubereitung, Dosierung und Anwendungsdauer müssen ausführlicher gekennzeichnet sein. Doch auch für herkömmliche Kräutertees gibt es Vorgaben, etwa zu deren Gehalt an ätherischen Ölen.

Ein guter Grund, sich in der Apotheke kompetent und umfassend beraten zu lassen und genau den Arzneitree auszuwählen, der zu den jeweiligen Beschwerden passt.



TEE UND TEEMISCHUNGEN



MAGEN-
DARM-
TRAKT

Pflanzliche Kräuter und Gewürze gegen Blähungen, Durchfall oder Verstopfung bieten eine sanfte Hilfe gegen verschiedene Magen-Darm-Beschwerden. So wird etwa Anis-Fenchel-Kümmel-Tee gegen Blähungen und Eichenrinden-Tee bei Durchfall empfohlen.

BLASE
UND
NIEREN

Mischungen mit ausgewählten Heilpflanzen sorgen dafür, dass Wasser wieder zügig ausgeschieden wird. Das fördert man durch Tees mit entwässernden Wirkstoffen, wie z. B. Birkenblättern oder Schachtelhalmkraut. Zusätzlich entzündungshemmend wirken Brennnessel- oder Goldruteblätter.

ER-
KÄLTUNG

Apothekenmischungen gegen Halsschmerzen, Heiserkeit und Husten enthalten krampf- und schleimlösende Substanzen, wie sie in Thymian oder Spitzwegerich enthalten sind. Bei Entzündungen im Rachenraum helfen dagegen Salbeiblätter. Eine schweiß- und harntreibende sowie fiebersenkende Wirkung haben Linden- und Holunderblüten.

LEBER

Hochwertige Teemischungen können die Leber und Leberzellen stärken, entgiften und reinigen. Hierbei ist es vor allem der hohe Polyphenolgehalt, der sich unterstützend bei der Leberentgiftung und anregend bei der Gallensäurenbildung zeigt. Bitterstoffe in Wildkräutern wie Löwenzahn und Schafgarbe sowie im Extrakt der Löwenzahnwurzel helfen bei der Bildung von Gallensäuren und tragen zu einer Regulierung des Gallenflusses bei.

WECHSEL-
JAHRE

Heilpflanzen wie Baldrian, Melisse oder Pfefferminze haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Bei depressiven Neigungen ist vor allem die Verwendung von Johanniskraut angezeigt. Zur Abmilderung der häufig auftretenden Phasen intensiver Schweißbildung sind Teemischungen mit Salbeiblättern hervorragend geeignet.

HERZ

Die bekannteste Pflanze für den Lebensmotor ist vermutlich der Weißdorn. Er soll die Durchblutung der Herzkranzgefäße anregen und die Leistung des ganzen Organs verbessern. Mit Extrakten aus der Apotheke werden deshalb Kreislaufstörungen, leichte Formen von Herzschwäche sowie Druck- und Beklemmungsgefühle behandelt.

Die Pilzjagd ist eröffnet!

Mit einem Körbchen bewaffnet und vorsichtigen Schrittes, den Blick stets am Boden: Wer in diesen Wochen einen Waldspaziergang macht, begegnet sicherlich auch dem ein oder anderen Pilzsammler. Denn im Herbst haben viele Speisepilze ihren großen Auftritt – und das zu Recht. Sie überzeugen nicht nur mit ihrem Geschmack, sondern auch mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Zu den beliebtesten Pilzen in Deutschland zählen mit Abstand die Champignons. In den Super- oder auf Wochenmärkten gibt es diese Leckerei aus der Zucht das ganze Jahr. Auch der aus China stammende Trendpilz Shiitake kann gezüchtet werden und ist somit ganzjährig erhältlich. Anders sieht es bei Wildpilzen aus, zu denen auch die hierzulande sehr beliebten Pfifferlinge und Steinpilze gehören. Bisher ist es nicht gelungen, sie kommerziell in großem Umfang zu züchten, denn die Pilze wachsen nur, wenn bestimmte Baumarten in näherer Umgebung stehen, etwa Fichten, Kiefern und Tannen. Sie gehen eine Symbiose mit ihnen ein und ziehen Nährstoffe aus den Wurzeln.



Für alle Waldpilz-Liebhaber bedeutet das:

Genießen, solange die Natur die kleinen Leckereien im Herbst hergibt.

The background of the page is a light grey surface with several mushrooms and sprigs of fresh herbs like thyme and oregano scattered around. The mushrooms are of various types, including some with dark caps and others with lighter, gilled caps. The herbs are green and have small, delicate leaves.

Schon
gewusst?

Zuschlagen erlaubt

Viele Nährstoffe, dafür aber kaum Kalorien – Speisepilze gehören zu den gesündesten Lebensmitteln.

Sie sind sehr eiweißreich, besonders Champignons und Steinpilze, und liefern viele Mineralstoffe, unter anderem Kalium, Phosphor, Eisen und Niacin, sowie die Vitamine D und B2. Gleichzeitig enthalten sie nahezu kein Fett und sind cholesterinfrei. Durch den hohen Gehalt an Hemicellulose, einem sättigenden Ballaststoff, eignen sich Pilze zudem sehr gut für alle, die abnehmen möchten.

Sie können also guten Gewissens öfter mal zugreifen. Wie wäre es denn mit einer Polenta mit Pilzgemüse oder einer Walnuss-Steinpilz-Bolognese? Die passenden Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten. Aber auch im Risotto, angebraten auf einem Salat, in einer Quiche, als Flammkuchenzutaten oder ganz klassisch in einer Sahnesoße zu Wild machen Speisepilze eine gute Figur.

Pilze lieben es kühl und dunkel

Aufgrund des hohen Eiweißgehalts verderben Pilze sehr schnell. Am besten lagern Sie sie daher – ob gekauft oder selbst gesammelt – im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller. Dort halten sie sich zwei bis drei Tage. Wenn die Pilze eingeschweißt sind, entfernen Sie vorher die Folie. Decken Sie sie dann mit einem feuchten (aber nicht nassen!) Tuch ab.

Ein Mythos über Pilzgerichte

Ein Mythos, der sich hartnäckig hält, ist, dass Pilzgerichte nicht noch einmal aufgewärmt werden dürfen – eben weil sie so anfällig für den Verderb sind. Wer zubereitete Pilze aber umgehend in den Kühlschrank stellt, kann auch am nächsten Tag noch davon essen. Dann aber bitte gut erhitzen!

gesund leben Tipp gegen einen Blähbauch:

Einige Menschen bekommen einen Blähbauch, wenn sie Pilze gegessen haben. Das hat in der Regel nichts damit zu tun, dass die Pilze vielleicht nicht mehr ganz frisch waren, sondern vielmehr mit dem hohen Gehalt an Ballaststoffen. Wer damit Probleme hat, sollte die Pilze möglichst klein schneiden und gut kauen. Dadurch werden sie bekömmlicher.

Pilze satt

& erstaunen viel

POLENTA MIT PILZGEMÜSE

FÜR ZWEI PERSONEN.

Pro Portion ca. 530 kcal

ZUTATEN:

250 g Champignons	2 EL Öl
1 Zucchini	2 EL Walnuskerne
½ l Sojamilch	2 EL getrocknete Cranberrys
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
Kräutersalz	½–1 EL Balsamico bianco
100 g Instant-Polenta (Maisgrieß)	frisch geriebene Muskatnuss (nach Belieben)
1 EL italienische TK-Kräuter	

ZUBEREITUNG: Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und quer ebenfalls in dicken Scheiben schneiden.

Die Sojamilch in einem Topf erhitzen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Milch mit Kräutersalz würzen. Maisgrieß dazurieseln lassen und unter Rühren aufkochen. Dann die Polenta 10 Min. bei geringer Hitze mehr ziehen als köcheln lassen, dabei immer wieder mal umrühren. Nach ca. 5 Min. die italienischen Kräuter dazugeben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Champignons und den Zucchini bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Walnuskerne und Cranberrys dazugeben und alles weitere 2–3 Min. braten.

Polenta mit Kräutersalz, Pfeffer, Essig und nach Belieben Muskat abschmecken. Das Pilz-Zucchini-Gemüse mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta auf Teller verteilen und das Gemüse darauf anrichten.

Dieses und noch mehr vegane Rezepte finden Sie im Buch „Vegan für Faule“.



lich seitig

Klassische Gerichte wie Wildfleisch mit Pilzrahm und gebratene Pilze mit Zwiebeln und Speck dürfen auch in diesem Jahr nicht auf dem Speiseplan fehlen. Doch auch als vegetarische Variante sind Pilze ein echter Genuss – etwa in Kombination mit cremiger Polenta oder als Walnuss-Steinpilz-Bolognese.

*Yummi! – noch ein
Pilzrezept!*

WALNUSS- STEINPILZ-BOLOGNESE

FÜR VIER PERSONEN. Ohne Nudeln pro Portion ca. 340 kcal, 7 g Eiweiß, 32 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 0,5 BE

ZUTATEN:

120 g Schalotten	Vanillesalz
200 g Steinpilze	schwarzer Pfeffer
70 g Walnusskerne	Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)
1 Bund Petersilie	200 g Schmand
1 EL Olivenöl	150–200 ml Gemüsebrühe
3 EL Butter (30 g)	

ZUBEREITUNG: Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Steinpilze trocken abreiben, putzen und etwa 2 mm fein würfeln. Die Walnusskerne fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein hacken.

Öl und Butter erhitzen, die Schalotten darin 2–3 Min. sanft andünsten, dann an den Pfannenrand schieben. Die Hitze erhöhen und die Pilzwürfel unter Rühren etwa 3 Min. braten. An den Rand schieben, die Walnüsse unter Rühren kurz anrösten, dann mit Schalotten und Pilzen mischen. Mit Vanillesalz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Den Schmand unterrühren und so viel Brühe zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmals abschmecken. Die Petersilie untermischen.



Dieses und noch mehr
Rezepte finden Sie in:
„VEGETARISCH VOM
FEINSTEN“
BETTINA MATTHAEI
Gräfe & Unzer Verlag GmbH
Ab 24,99 Euro (Hardcover)
ISBN-13: 978-3-8338-2165-3

So begegnen Sie **Stress mit Achtsamkeit**. 4 Tipps für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

Fast jeder kennt es: Ob privat oder im Beruf, oft müssen die Dinge schnell gehen und ein To-do jagt das nächste. Doch obwohl man versucht, allem so gut es geht gerecht zu werden, gerät die innere Balance schnell aus dem Gleichgewicht. In diesen Fällen lautet das Zauberwort „Achtsamkeit“ – sie kann dabei helfen, Stress entgegenzuwirken und entspannter durch den Alltag zu gehen. Wem das allein nicht hilft, dem empfiehlt es sich, auch einmal einen Blick auf seine Vitaminversorgung zu werfen.

Eigentlich ist das Prinzip der Achtsamkeit ganz einfach: In der Regel gehen wir fast auf Autopilot durch den Alltag, spulen unser Programm ab und nehmen das Geschehen um uns herum kaum wahr. Wer dagegen achtsam durchs Leben geht, beobachtet sich selbst und seine Umgebung sehr genau. Auf dieser Basis werden auch Entscheidungen ganz bewusst getroffen. Wer Stressfaktoren mit Achtsamkeit begegnet, merkt oft schnell, dass alles nur halb so wild ist und Probleme sich leicht lösen lassen. Die folgenden Stressfallen lassen sich beispielsweise mit einfachen Mitteln vermeiden.

1. Nobody's perfect

Der persönliche Anspruch an sich selbst ist manchmal übermäßig hoch. Egal ob im Beruf, in der Beziehung oder beim Sport – immer und überall werden Bestleistungen angestrebt. Doch muss das wirklich sein? Gehen Sie in sich und überlegen Sie, wo sich gegebenenfalls Abstriche machen lassen. Geht die Welt unter, wenn Sie das Joggen heute mal sein lassen und stattdessen einen gemütlichen Abend auf der Couch verbringen? Vermutlich nicht. Schrauben Sie Ihre Erwartungshaltung herunter – morgen ist auch noch ein Tag.

2. Nein zu sagen ist völlig okay

Wer kennt es nicht: Eigentlich jongliert man sowieso schon mit zu vielen Bällen gleichzeitig und dennoch fällt es schwer „Nein“ zu sagen.

Sie sollen ein weiteres Projekt bei der Arbeit übernehmen, obwohl Sie sowieso schon am Limit sind? Zeigen Sie Ihrem Vorgesetzten auf, was Sie bereits alles auf dem Tisch haben. Mit dieser Begründung hat er sehr wahrscheinlich Verständnis für Ihre Absage.

3. Auch mal offline sein

Die Online-Welt bringt eine Vielzahl an Reizen und Stressfaktoren mit sich. In den sozialen Medien scheint das Leben der anderen beispielsweise mehr als perfekt – Vergleiche können dazu führen, sich schlecht zu fühlen oder sogar Neid zu entwickeln. Wer sich selbst dabei ertappt, sollte sich auch mal ganz bewusst dafür entscheiden, die Zeit im Netz zu reduzieren oder sogar komplett offline zu gehen.

4. Auf den Vitaminhaushalt achten

Selbst wer achtsam durchs Leben geht, kann sich von Zeit zu Zeit müde und abgeschlagen fühlen. Dann kann nicht nur Stress, sondern auch ein erhöhter Bedarf an B-Vitaminen die Ursache sein. In diesen Fällen kann es sinnvoll sein, den eigenen Vitaminhaushalt mit Hilfe eines Nahrungsergänzungsmittels gezielt zu unterstützen. B-Vitamine erfüllen allesamt unterschiedliche Funktionen in unserem Körper. Sie tragen zum Beispiel zu einem normalen Energiestoffwechsel (z. B. B1) und zur Verminderung von Müdigkeit (z. B. B6) bei. Da alle B-Vitamine eng zusammenspielen, ist es wichtig, mit allen gleichermaßen gut versorgt zu sein. Vitamin B-Komplex-ratiopharm® enthält alle B-Vitamine in nur einer Kapsel und hilft mit einer Kapsel pro Tag, die individuelle Vitamin B-Versorgung langfristig in Balance zu halten.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



B-Vitamine für **Energie** und **Konzentration.**

Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

- Alle 8 B-Vitamine in einer Kapsel
- Nur einmal täglich einzunehmen

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach weiteren
Vitaminen und Mineralien von ratiopharm.

Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.
Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistung.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

UNSER BLUT – TEIL 3

SPURENSUCHE IM BLUT

Zugegeben, eine Blutabnahme gehört nicht gerade zu den schönsten Erfahrungen in unserem Leben. Doch das, was eine Analyse leisten kann, ist einen kleinen Piekser allemal wert. Ob erhöhte Entzündungswerte, Vitaminmangel oder andere entgleiste Parameter, die auf eine Erkrankung hinweisen können – anhand unseres Blutes können Ärzte viel über unseren Gesundheitszustand ablesen.



KLEIN, ABER OHO: DAS KLEINE BLUTBILD

Bei vielen von Ihnen wurde sicherlich schon einmal ein kleines Blutbild gemacht. Typische Indikationen, bei denen Ärzte es anordnen, sind Erschöpfung, Verdacht auf einen Nährstoff- oder Vitaminmangel, chronische Müdigkeit und anhaltende oder wiederkehrende Infekte. Auch wenn der Arzt einen Verdacht auf eine bestimmte Erkrankung hat, erfolgt eine Blutanalyse.

Wie sich unser Blut zusammensetzt, haben wir Ihnen in unserer letzten Ausgabe gezeigt: aus Thrombo-, Leuko- und Erythrozyten. Diese Bestandteile werden unter anderem beim **kleinen Blutbild** gemessen. Die Werte geben Aufschluss darüber, ob Infektionen oder Entzündungen im Körper vorhanden sind. Zusätzlich werden der Hämoglobin- und Hämatokritwert ermittelt. Ersterer zeigt die Menge an rotem Blutfarbstoff an, der Hämatokritwert die Fließeigenschaft des Blutes. Auch die sogenannten MCV- und MCH-Werte sind Bestandteil der Analyse. Sie sind ein Anhaltspunkt für einen Mangel an Eisen, Vitamin B6, B12, B1 oder Folsäure. Bei Bedarf lässt der Arzt weitere Werte bestimmen – etwa für die Leber und Niere.



DIFFERENZIALBLUTBILD – DAS GROSSE BLUTBILD

Eine Erweiterung des kleinen Blutbildes ist das **Differenzialblutbild** – auch als großes Blutbild bekannt. Es wird in der Regel durchgeführt, wenn die Werte der weißen Blutkörperchen beim kleinen Blutbild auffällig waren oder ein konkreter Verdacht auf eine Erkrankung besteht, etwa eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder Rheuma. Dann werden die Werte weiterer Blutbestandteile ermittelt, wie Granulozyten, Monozyten und Lymphozyten. Anhand des prozentualen Anteils der jeweiligen Werte und der Beschaffenheit der Zellen kann der Arzt dann detailliertere Aussagen treffen.

Übrigens:

Cholesterin-, Mineralstoff-, Vitamin- und Hormonwerte sind in der Regel nicht Gegenstand eines großen Blutbildes. Sie werden anhand des Blutserums, das aus dem Blutplasma gewonnen wird, ermittelt. Sowohl das kleine als auch das große Blutbild wird vom Arzt angeordnet und von der Krankenkasse bezahlt. Sie können aber auch auf Wunsch des Patienten durchgeführt werden – dann aber als Selbstzahlerleistung.



CHECK-UP 35 INKL. BLUTUNTERSUCHUNG

Alle gesetzlich Versicherten **ab 35** haben **alle 3 Jahre** einen Anspruch auf einen **Gesundheits-Check**, im Rahmen dessen auch ein kleines Blutbild angefertigt wird. Dabei werden auch das Gesamtcholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin, die Triglyceride sowie der Nüchternblutzucker bestimmt.



VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER

Nicht nur zur Diagnose oder bei Verdacht auf eine Erkrankung kann ein Blutbild angefertigt werden, sondern auch, wenn bereits Erkrankungen bestehen. Auf diese Weise kann der Arzt beispielsweise schauen, ob sich Entzündungswerte normalisieren und/oder die Therapie anspricht.

Schon gewusst? Der genetische Bauplan



Es gibt bestimmte Krankheiten, die von den Eltern an die Kinder **vererbt** werden können, etwa Mukoviszidose und Hämophilie, eine Blutgerinnungsstörung. Eine **Blutanalyse** kann Aufschluss darüber geben. Und auch unsere **Blutgruppe** ist genetisch vorgegeben.

Auf Wunsch der Eltern kann zudem im Mutterleib mittels Bluttest die Wahrscheinlichkeit für **Trisomie 21** (Down-Syndrom) ermittelt werden, indem Mediziner schauen, ob bestimmte Chromosomen im Blut enthalten sind.

NARBEN IN NARBEN

Geschichten des Lebens

Kurz, lang, rot, weiß oder dunkel, flach oder erhaben – Narben haben viele Gesichter, und fast jeder kann zu seinen kleinen Makeln berichten, woher sie stammen. Die meisten Narben stören nicht, andere wiederum verursachen Schmerzen oder sehen einfach nicht schön aus.

Eine Unachtsamkeit beim Kartoffelschälen und schon haben wir uns in den Finger geschnitten. Ein Sturz mit dem Fahrrad, ein Kaiserschnitt oder Verbrennungen – wenn der Haut aufgrund äußerer Einflüsse Schaden zugefügt wird, entsteht eine Wunde. Reicht diese über die **Oberhaut** hinaus bis in die zweite Schicht, die **Lederhaut**, kann die Haut sie nicht auf die Schnelle mit eigenen Zellen verschließen. Neue Zellen müssen produziert werden, die oft weniger elastisch sind und keine Haare und Schweißdrüsen enthalten.

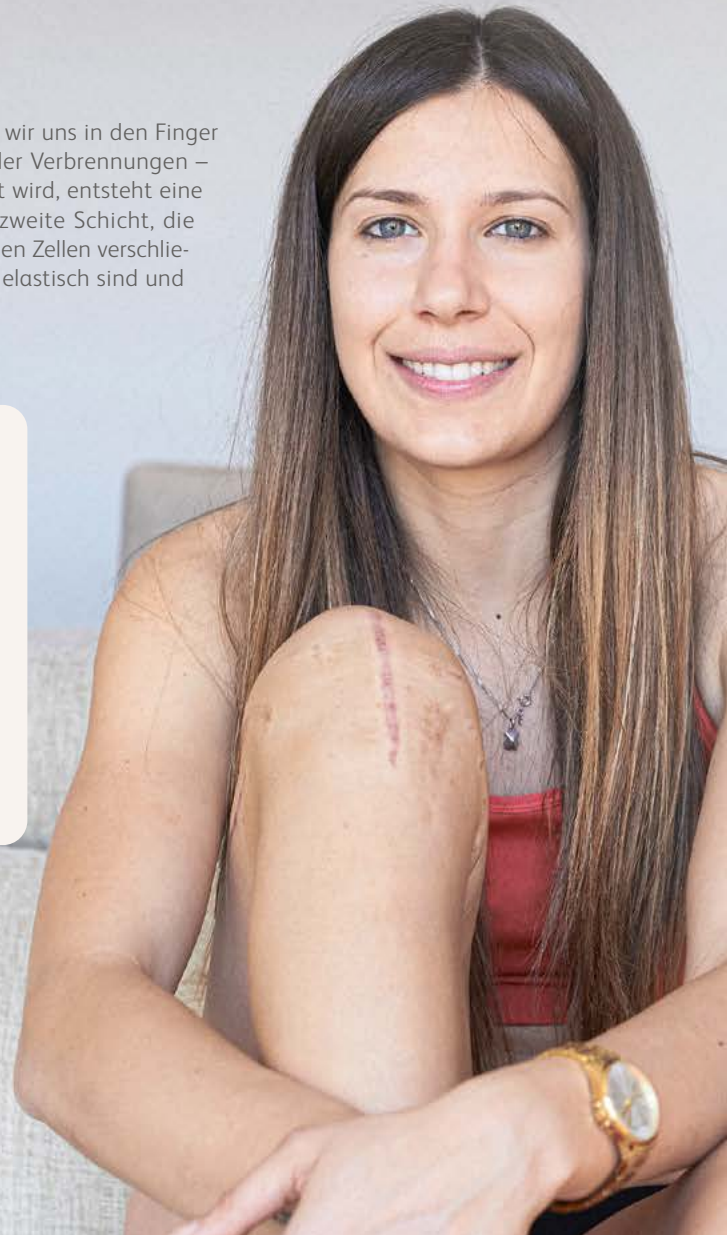
Unterschiedliche Arten von Narben:



- ✗ **Hypertrophe Narben** sind Hautwucherungen, die entstehen, wenn der Körper zu viel Bindegewebe produziert.
- ✗ **Keloide** sind Narbenwülste, die z. B. nach einem Kaiserschnitt entstehen können. Sie sind oft rot oder bräunlich und nach außen gewölbt.
- ✗ **Atrophe Narben** sind nach innen eingesunken. Das geschieht, wenn der Körper zu wenig Bindegewebe produziert. Ein Beispiel sind Aknenarben.

gesund leben Tipp:

Festes Narbengewebe kann den gesamten Körper beeinflussen. Haben Sie beispielsweise am Fuß eine Narbe, die am Knochen festgewachsen ist, kann das der Grund für Ihre Rückenschmerzen sein. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Osteopathen darauf an.





Manche Narben schmerzen, auch wenn die Wunden schon seit Jahren verheilt sind. Die genauen Ursachen dafür sind oft nicht ganz klar. Zum einen kann das festere Bindegewebe zu Spannungen bei Bewegungen führen. Zum anderen wird vermutet, dass es an den Nervenfasern des Gewebes zu Kurzschlüssen kommt, wodurch Schmerzen entstehen.

Wer dauerhaft Probleme mit seinen verheilten Wunden hat, sollte einen Arzt aufsuchen. Wichtig ist zudem, besonders frische Narben gut zu pflegen. In Ihrer Apotheke gibt es spezielle Narbencremes, -gele und öle, mit denen Sie die Stellen sanft massieren und so Wucherungen und Co. vorbeugen können.

Bei älteren Narben helfen z. B.:

- ✗ Unterspritzungen mit Hyaluronsäure
- ✗ Kältetherapien
- ✗ Laserbehandlungen
- ✗ Abschleifungen



1. Mirfulan® 10 g/100 g Salbe, 50 g*

Anzeige

Abdeckende-protective und sekretbindende Behandlung von nichtinfizierten akuten und subakuten Hautschäden, die mit Rötung, Juckreiz und Schmerzen einhergehen (z. B. Windeldermatitis). Zinkoxid wirkt hierbei abdeckend-protectiv und sekretbindend. Hinweis: Sollte sich im betroffenen Hautbereich keine Besserung einstellen, oder sollten die Beschwerden fortbestehen, ist ein Arzt aufzusuchen. Warnhinweis: Enthält Butylhydroxyanisol, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Wollwachs. Packungsbeilage beachten. Wirkstoff: 10 g Zinkoxid.

2. ilon® Salbe classic, 25 g*

Anzeige

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z. B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. Packungsbeilage beachten. Wirkstoff: Lärchenterpentin, Terpentinsöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl.

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

Für revitalisierte Kopfhaut.



Gesunde und revitalisierte Kopfhaut
mit der Weidenrinden SPEZIAL-LINIE.
So fühlt sich echte Schönheit an.



FRISCHE KICK FÜR REIFE HAUT

Unsere Haut ist in jungen Jahren sehr elastisch und straff. Je älter wir werden, desto stärker verliert sie Fett und Feuchtigkeit. Mit einer wertvollen Pflege und Inhaltsstoffen wie z. B. Panthenol, Q10, Olivenöl oder Hyaluronsäure können wir unsere Haut dabei unterstützen, wieder mehr Spannkraft zurückzuerlangen. Das geht jedoch nur, wenn wir sie täglich pflegen.

© cofficevit, © picsfive, © Simone (adobestock.com)

Anzeige

medipharma
cosmetics

Olivenöl

Intensivcreme *Rosé*

Strafft und reduziert Falten,
für reife, anspruchsvolle Haut



1. Morgens

Duschöl beim Duschen

Duschen Sie mit lauwarmem, nicht zu heißem Wasser und verwenden Sie rückfettende Produkte wie ein Duschöl, das die Haut vor dem Austrocknen schützt. Cremen Sie sich anschließend mit einer reichhaltigen Bodylotion ein.

Reinigungsöl oder Gesichtswasser

Wer sehr trockene Gesichtshaut hat, kann auch hier ein Reinigungsöl verwenden. Bei fettigerer Haut eignet sich eher Gesichtswasser ohne Alkohol, das die Poren von Talg befreit.

Anti-Aging-Tagespflege

Wichtig ist nun eine reichhaltige Anti-Aging-Tagespflege mit Hyaluron, die das Gesicht den gesamten Tag mit Feuchtigkeit versorgt. Massieren Sie die Creme mit den Fingerspitzen leicht in die Haut ein. Das regt die Durchblutung an. Es gibt zudem hochdosierte Hyaluron-Seren, die Sie unter der Tagespflege auftragen – für den Extrakick Feuchtigkeit.



3. Abends

Gesicht reinigen

Bevor Sie ins Bett gehen, befreien Sie Ihr Gesicht gründlich von Creme, Make-up, Wimperntusche etc. des Tages.

Augencreme und Nachtcreme

Anschließend tragen Sie eine Augencreme auf und cremen Ihr Gesicht mit einer speziellen Nachtcreme ein. So kann sich Ihre Haut im Schlaf vom Stress des Tages erholen.

Anti-Aging-Gesichtsmaske

1 x pro Woche

Legen Sie zudem einmal die Woche eine Anti-Aging-Gesichtsmaske auf. Sie regeneriert die Hautzellen und wirkt erfrischend.

2. Zwischendurch

Tagescreme und Gesichtsspray für zwischendurch

Haben Sie immer eine kleine Tube Tagescreme dabei, falls Ihre Haut spannt. Ein Gesichtsspray sorgt zudem für eine Erfrischung. Wer zu trockenen und risigen Händen neigt, sollte immer eine reichhaltige Handcreme bei sich tragen.

Tipp: Verreiben Sie die Creme mit Ihren Handrücken. So kleben die Handinnenflächen nicht.



gesund leben Tipp:

Achten Sie darauf, dass Ihre Tagespflege auch im Herbst einen Lichtschutzfaktor enthält, denn UV-Strahlen sind hauptverantwortlich für die Hautalterung.

AUF DIE MATTE – FERTIG

LOS!

SPORT-CHALLENGE FÜR ZU HAUSE

„ Ich habe ja gar keinen Platz! Und Equipment für effektives Training fehlt mir auch. “

„ Diese Ausreden ziehen ab heute leider nicht mehr. Denn Platz für ein Workout ist in der kleinsten Hütte. “



Wir zeigen Ihnen drei Übungen für mehr Muskelkraft und ein starkes Herz-Kreislauf-System, die Sie ganz ohne Equipment auf kleinstem Raum ausführen können.

Idealerweise machen Sie alle Übungen **30 Sekunden** lang, legen dann **10 Sekunden Pause** ein und starten mit der nächsten Übung; das Ganze **3 x wiederholen**. Wichtig: Bei Vorerkrankungen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.



HAMPELMANN Hüpfen Sie leicht hoch, spreizen Sie dabei die Beine seitlich und kommen Sie etwa in schulterbreitem Stand wieder auf. Gleichzeitig heben Sie die Arme seitlich nach oben bis über den Kopf. Dann wieder in die Ausgangsstellung zurückspringen und Arme senken.



WANDSITZ Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, die Füße hüftbreit. Rutschen Sie jetzt so weit nach unten, bis die Beine im Knie einen rechten Winkel bilden – Sie sitzen an die Wand gelehnt, wie auf einem virtuellen Stuhl. Halten.



SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ Legen Sie sich mit gestreckten, parallel übereinanderliegenden Beinen seitlich auf den Boden. Stellen Sie den unteren Arm im rechten Winkel unter der Schulter auf. Spannen Sie den Rumpf an und heben Sie die Hüfte seitlich hoch, bis Ihr Körper eine leicht schräge, gerade Linie bildet. Halten.

WECKE DEN KAMPFGEIST IN DIR!

Keine Lust, immer alleine zu trainieren? Dann starten Sie doch einmal wöchentlich eine Sport-Challenge mit Freunden – virtuell über Video-Messenger. Oder schauen Sie in Sozialen Medien nach Gruppen, die sich regelmäßig zum gemeinsamen (virtuellen) Training treffen.

DIABETES

Special

ALLES WISSENSWERTE
ZUM **DIABETES TYP 1**

„ICH HABE
SOLCHEN
DURST!“

Diesen Satz kennen viele Eltern von ihren Kindern. Wenn sie ständig trinken wollen, sehr häufig auf die Toilette müssen, oft müde sind, unter trockener Haut leiden und an Gewicht verlieren, können diese Symptome Anzeichen für einen Diabetes mellitus Typ 1 sein.

DIABETES TYP 1

5 bis 10 Prozent der etwa acht Millionen Diabetiker in Deutschland sind an einem Typ-1-Diabetes erkrankt. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die nicht heil-, aber behandelbar ist.

Special-Fortsetzung:

An Diabetes Typ 2 erkranken häufig ältere Personen oder Menschen mit Übergewicht, einer zuckerhaltigen Ernährung und wenig Bewegung. Mehr dazu erfahren Sie in der kommenden Ausgabe.

Steckbrief

DIABETES MELLITUS TYP 1



Wer ist betroffen?

Diabetes mellitus Typ 1 tritt häufig zwischen dem sechsten und 15. Lebensjahr auf, selten später (juvener Diabetes). Laut „Internisten im Netz“ sind etwa drei von 1.000 Kindern in Deutschland davon betroffen.

Bei der Ausprägung **LADA-Diabetes** (latent autoimmune diabetes in the adult) beginnt die Erkrankung erst im Erwachsenen- oder Seniorenalter.

Welche Ursachen gibt es?

In der Bauchspeicheldrüse bilden die sogenannten Alphazellen das blutzuckererhöhende Hormon Glukagon und die Betazellen das blutzuckerregulierende Insulin. Bei einem **Typ-1-Diabetes** greifen körpereigene Abwehrzellen die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse oder das Insulin direkt an. In der Folge kann die Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend Insulin bilden und der Blutzuckerspiegel im Blut steigt zu stark an.

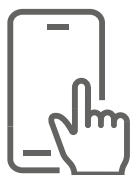
Hinweis: Eine Sonderform ist beispielsweise der idiopathische Diabetes. Hier werden Betazellen zerstört, ohne dass Antikörper nachweisbar sind. Die Ursache dafür ist nicht bekannt.



Welche Folgen hat Diabetes Typ 1?

Ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel schädigt Blutgefäße und Nerven. In der Folge ist das Risiko für folgende Erkrankungen erhöht:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Diabetische Retinopathie (Schäden der Netzhaut)
- Diabetische Nephropathie (Nierenschäden)
- Diabetische Neuropathie (Nervenschäden)
- Diabetischer Fuß (Wundheilungsstörungen an den Füßen)



Die BD™ Diabetes Care App steht Ihnen immer und überall zur Seite – für ein besseres Leben mit Diabetes. Mehr unter bd.com/de-de/dcapp

+ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Damit der Stoffwechsel im Körper reibungslos funktioniert, müssen Diabetes-Typ-1-Patienten regelmäßig ihren Blutzuckerwert bestimmen und sich Insulin zuführen.

Immer mehr Patienten setzen dabei auf sogenannte FGM (Flash Glucose Monitoring)- oder CGM (Continuous Glucose Monitoring)-Systeme. Dabei wird ein Sensorfaden in das Unterhautfettgewebe gesetzt, der regelmäßig den Blutzucker misst und an ein Gerät sendet. Das schlägt Alarm, wenn der Blutzuckerspiegel zu hoch oder zu niedrig ist.

Wer sich nicht täglich selbst Insulin spritzen möchte, setzt auf Insulinpumpen. Sie werden vor allem bei Kindern eingesetzt und geben permanent eine kleine Dosis Insulin ins Blut ab, wodurch der Grundbedarf gedeckt wird. Benötigt der Körper mehr, z. B. zu den Mahlzeiten, können Patienten sich per Knopfdruck zusätzliches Insulin verabreichen.

DAS MINIMED™ 670G SYSTEM

DIE WELTWEIT
ERSTE INSULIN-
PUMPE MIT

INDIVIDUELLER BASALER INSULINABGABE

Anzeige



PASST SICH AUTOMATISCH DEINEM LEBEN AN

Die SmartGuard™ Auto-Modus Funktion in der MiniMed™ 670G passt die basale Insulinabgabe alle 5 Minuten individuell und automatisch an, basierend auf den gemessenen Sensor-glukosewerten. Ziel ist es, die Werte möglichst in einem Bereich zwischen 70-180 mg/dl (3,9-10 mmol/l) zu halten.

Mehr Zeit im Zielbereich kann eine bessere Glukosekontrolle mit weniger Schwankungen bedeuten. So können Sie sich gesund fühlen und Vertrauen in Ihr Diabetesmanagement haben.

Mehr Informationen unter:

www.medtronic.de/minimed-670g

Medtronic
Further Together



ENTDECKEN SIE DIE BESTE PEN-NADEL VON BD: BD Ultra-Fine™ PRO 4 mm

Für eine schmerzfreiere Insulininjektion¹ und weniger blaue Flecken²

Die optimierte flache Nadelbasis der BD Ultra-Fine™ PRO Pen-Nadel passt sich der Hautoberfläche besser an – für eine angenehmere und weniger schmerzhaft Injektion.¹ Die komfortable³ 4 mm Nadel verfügt über eine extradünne Kanülenwand und eine Nadelspitze mit 5-fach-Schliff. Damit ist sie schonend zur Haut und trägt nachweislich zur Vermeidung von Hämatomen bei.² Die griffigeren Schutzkappen erleichtern zudem das Auf- und Abschrauben.¹

Kurze 4 mm Pen-Nadeln, wie die BD Ultra-Fine™ PRO, werden für **ALLE** Menschen mit Diabetes empfohlen – unabhängig von Alter, Körpergewicht und Insulindosis.^{4,5} Die Injektion kann einfach mit nur einer Hand erfolgen. Es ist keine Hautfaltenbildung notwendig.⁶ Dabei erfolgt die Insulinabgabe genauso sicher wie bei längeren Pen-Nadeln.⁴

¹ WHOOLEY S et al. Diabetes Ther., 10 (2), 2019 · ² ARONSON R et al. Clinical Therapeutics /Volume 35, Number 7, 2013 · ³ HIRSCH L. Diab. Sci. Tech., Vol 6 · 2012-3 · ⁴ BERGENSTAL R et al. MAYO CLINIC PROCEEDINGS, Vol 90, Issue 3, 2015 · ⁵ VDBD-Leitfaden, 2016: 23 · ⁶ Bei sehr schlankem Körperbau, sowie bei schlanken Kindern oder Teenagern, wird die Bildung einer Hautfalte empfohlen · ⁷ Stand Juli 2020 · ⁸ Im Vergleich zu BD Micro-Fine Ultra™ 4 mm, BD interne Studie, 2019

Fordern Sie
jetzt Ihre Gratis-
probe an unter
lp.bd.com/gratisprobe*

*Beutel à 3 Pen-Nadeln. Solange der Vorrat reicht.

Für eine schmerzfreiere Insulininjektion¹ und weniger blaue Flecken²

Anzeige

BD Ultra-Fine™ PRO Pen-Nadel

- Innovatives und ergonomisches Design
- 4 mm Pen-Nadeln gelten als die sichersten Pen-Nadeln⁵
- Empfohlen für ALLE Menschen mit Diabetes – unabhängig von Alter und Körpergewicht^{4,5}
- Passen auf ALLE gängigen Pens für die Diabetestherapie⁷



0,23 mm (32G) x 4 mm, 105 St.
PZN 14046738

BD · Tullastraße 8–12 · 69126 Heidelberg

Alle Aussagen beziehen sich ausschließlich auf die in Deutschland erhältlichen Medizingeräte und Medikamente.

bd.com/de/diabetes

BD, das BD Logo, BD Micro-Fine Ultra und BD Ultra-Fine sind Marken der Becton, Dickinson and Company oder der BD-Tochtergesellschaften. ©2020 BD. Alle Rechte vorbehalten.



ONLINE- GEWINNSPIEL- AKTION

ENERGIEGELADEN DURCH DEN HERBST MIT PURE ENCAPSULATIONS®

Die enthaltenen Mikronährstoffe geben Ihrem Energiehaushalt einen spürbaren Schub und Ihrem Herbstblues den Rest.

Mit etwas Glück können Sie jetzt ein Pure Encapsulations® Sportpaket und weitere tolle Preise gewinnen!

HAUPTGEWINN: PURE ENCAPSULATIONS® SPORTPAKET

- Pure Encapsulations® B-Complex + Pure Encapsulations® Magnesium (je 60 Kapseln)
- Pure Trikot
- Pure Stirnband
- Pure Trinkflasche
- Pure Sportbeutel



Viel
Glück!

AUSSERDEM: 20 X DIE CHANCE AUF

- Pure Encapsulations® B-Complex + Pure Encapsulations® Magnesium (je 20 Kapseln)
- Pure Stirnband

POWER

Jetzt mitspielen unter
www.gesundleben-apotheken.de
Weitere Informationen finden Sie dort.
Aktionszeitraum:
29.08. – 25.09.2020

Schmerzgel ist **nicht gleich** Schmerzgel.

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen ist der Wirkstoff Diclofenac eine gute und bewährte Wahl. Es gibt ihn in verschiedenen Darreichungsformen – u. a. als Gel und als Tablette. Insbesondere ein Schmerzgel hilft gezielt, denn der Wirkstoff erreicht die schmerzende Stelle direkt und ohne Umwege. **Doch welches Schmerzgel ist die beste Wahl?**

Um gut zu helfen, muss der Wirkstoff durch die Haut zu der betroffenen Stelle vordringen. Doch das ist nicht so leicht, denn die Haut ist so aufgebaut, dass sie das Eindringen von Fremd- und Schadstoffen verhindern soll. Ein Schmerzgel soll den Wirkstoff möglichst schnell und effektiv durch die Hautbarriere bringen, ohne ihre Schutzschicht anzugreifen oder auszutrocknen. Eine aktuelle Vergleichsstudie* belegt, dass die Formulierung des Schmerzgels dabei eine bedeutende Rolle spielt.

Die Formulierung macht den Unterschied

Es gibt bei Schmerzgele unterschiedliche Arten der Formulierung: Emulsionsgele, die aus einem Wasser-Öl-Gemisch bestehen und Gele, die hautähnliche Liposomen enthalten. Liposome (griech. Lipos für Fett und Soma für Körper) sind mikroskopisch kleine Wirkstoff-Träger und bestehen aus Stoffen, die gleichzeitig wasser- und fettfreundlich sind. Ihre hautähnliche Struktur ermöglicht es ihnen, den Wirkstoff effektiv durch die Haut zum darunter liegenden Gewebe zu bringen. Dank seiner günstigen Eigenschaften bewirkt ein Diclofenac-haltiges Liposomengemisch eine hohe lokale Wirkstoffkonzentration im erkrankten Gewebe.

Auch bei häufiger auftretenden Bewegungsschmerzen geeignet

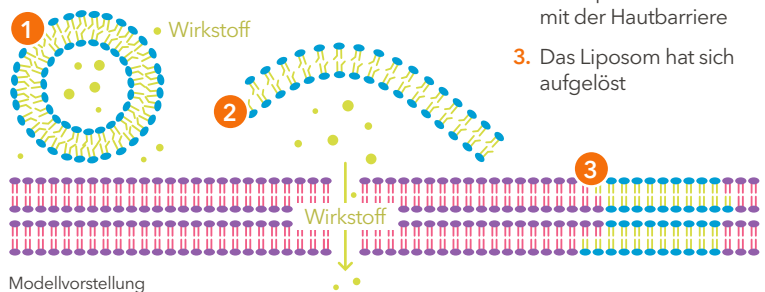
Ein Schmerzgel mit liposomaler Formulierung bietet noch einen weiteren Vorteil: Es strapaziert die Haut auch bei längerer Anwendung nicht unnötig. Die Liposomen bringen den Wirkstoff also nicht nur zuverlässig durch die Haut, sondern schonen diese auch. Ein angenehmer Nebeneffekt: Es kühlt spürbar, zieht schnell ein und die enthaltenen Lipide bilden einen dünnen Film auf der Haut, sodass die Schutzschicht erhalten bleibt und gleichzeitig gepflegt wird. Gerade für ältere Menschen mit empfindlicher oder zu Trockenheit neigender Haut ist ein Schmerzgel mit Liposomentechnologie (z. B. Diclo-ratiopharm® Schmerzgel) eine gute Wahl!

Wirkstoffe über die Haut anwenden

Damit der schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoff Diclofenac schnell und effektiv wirken kann, muss er in ausreichender Konzentration am Ort des Schmerzes eintreffen. Und die mikroskopisch kleinen, hohlen Liposome sind die idealen Wirkstoff-Träger: Sie haben eine ähnliche Membranstruktur wie die

menschliche Haut! Die Kügelchen fusionieren daher leicht mit der Haut und ermöglichen so dem Wirkstoff, in das Zielgewebe einzudringen. Ein Diclofenac-haltiges Schmerzgel mit einer speziellen liposomalen Formulierung wirkt daher gut gegen Schmerzen und Entzündungen, ist dabei aber schonend für die Haut.

Schmerzmittel durch die Haut



1. Ein Liposom nähert sich der Hautbarriere
2. Das Liposom fusioniert mit der Hautbarriere
3. Das Liposom hat sich aufgelöst

* Ex vivo transdermalabsorption of a Liposome Formulation of Diclofenac. Biomedicine & Pharmacotherapy 111 (2019) 785-790.

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 Sehnencheidenentzündung, 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

TABLET-SCHULTER, WHATSAPP-DAUMEN & CO. DREI MODEERKRANKUNGEN UNTER DER LUPE

Wir tippen und wischen, was das Zeug hält. Laut der Analyse-Plattform „App Annie“ verbrachte der durchschnittliche Nutzer 2018 3,7 Stunden täglich am Smartphone. Ob Handy, Tablet oder Laptop: Die insgesamt intensive Nutzung neuer Medien bedingt ganz neue Erkrankungen. Wir stellen Ihnen drei der häufigsten gesundheitlichen Probleme vor.

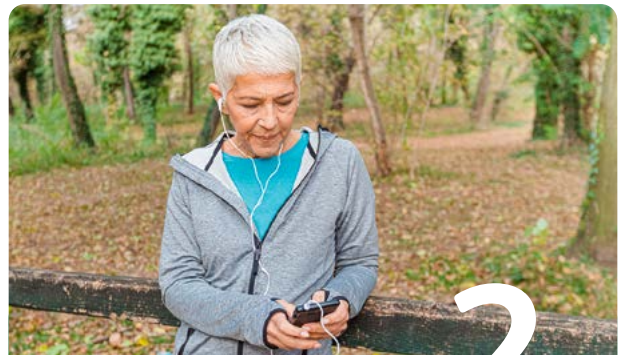


TABLET-SCHULTER

Wir bedienen das Tablet überwiegend nur mit einer Hand. Nutzen wir es oft und viel, beanspruchen wir die Schulter einseitig. Unsere Haltung verändert sich, der Schulterraum verengt sich und es kann zu einer chronischen Überlastung der Sehnen kommen. Entzündungen und Verklebungen können die Folge sein.

Typische Symptome:

- Das seitliche Heben des Armes ist schmerzhaft.
- Auch in Ruhe kann die Schulter weh tun.
- Manchmal ist ein Reibegeräusch zu hören, wenn die Schulter bewegt wird.



WHATSAPP-DAUMEN

Tippen wir Textnachrichten auf dem Smartphone, machen wir das meist mit dem Daumen. Schreiben wir sehr viele Nachrichten, kann es passieren, dass sich die Sehnen entzünden. Dann ist die Rede vom SMS- oder auch WhatsApp-Daumen.

Typische Symptome:

- Schmerzen im Daumen.
- Der Bereich kann anschwellen, rot werden und warm sein.



Murnauers Bachblüten Schlaf Gut Tropfen, 20 ml

Entspanntes Einschlafen und erholsames Durchschlafen während der Nacht fördern unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und verhelfen uns zu stärkerer Leistungsfähigkeit und innerem Gleichgewicht im Alltag.



3

HANDY-NACKEN

Mit gesenktem Kopf auf das Handy oder Tablet schauen – wer das viele Stunden am Tag macht, fördert die Entstehung unangenehmer Nackenschmerzen. Die Schultern fallen nach vorne und die Halsmuskulatur ist überdehnt.

Typische Symptome:

- Nacken- und Kopfschmerzen.
- Verspannungen im oberen und unteren Rücken.

> BESCHWERDEN EFFEKTIV VORBEUGEN

All diese Erkrankungen haben eines gemein: Sie sind auf einseitige Über- oder Fehlbelastung zurückzuführen. Versuchen Sie daher, die Mediennutzung auf ein Minimum zu reduzieren.

Kräftige Muskeln helfen zusätzlich, Verspannungen und Fehlhaltungen zu vermeiden. Für den Rücken und die Schultern ist Schwimmen besonders förderlich; auch gezieltes Krafttraining ist effektiv. Für zwischendurch helfen kurze Lockerungs- und Dehnungsübungen der Schultern, des Nackens und der Finger.

Mit kühlenden, schmerzstillenden Salben aus unserer Apotheke können Sie leichte Schmerzen zudem gut lindern.



UNSER TIPP

Am 12. September ist der europäische Kopfschmerztag. An diesem Tag stehen die Themen Kopfschmerz und Migräne bei uns im Fokus – von der effektiven Selbstmedikation bis hin zu Tipps, wie Sie Beschwerden vorbeugen können. Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne.

Pferdesalbe – Ideal beim Sport und im Alltag



Vertrauen
auch Sie dem
Marktführer



Dermatologisch
getestet

*Quelle: IDWA, IWS Pharma Trend Report; Markt Pferdosalbe, Stand Januar 2020

500 ml Dose
PZN 06828237



250 ml Dose
PZN 06828243



150 ml Spray
PZN 15434218

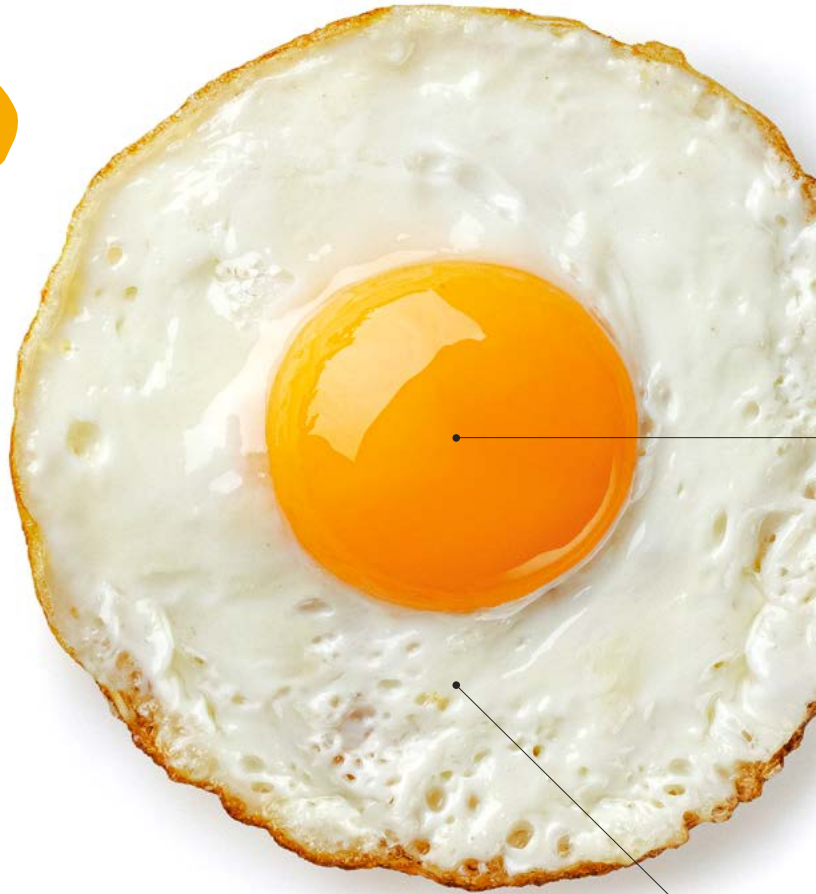


100 ml Tube
PZN 06828266

www.wepa-pferdesalbe.de

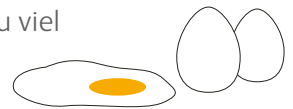
WEPA
DIE APOTHEKENMARKE

DAS EI



Kraftpaket oder Cholesterinbombe?

Über Eier kursieren so einige Gerüchte: Sie seien ungesund und enthalten viel zu viel Cholesterin, das die Arterien verstopfen soll. Aber stimmt das wirklich?



Es ist richtig, in Hühnereiern steckt viel Cholesterin. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass der Cholesterinspiegel im Blut bei gesunden Menschen nicht durch den Verzehr von Eiern beeinflusst wird. Denn der Körper produziert selbst Cholesterin; nehmen wir zusätzlich welches über die Nahrung auf, stellt er einfach weniger davon her.

Trotzdem gilt wie bei allen tierischen Lebensmitteln: Genießen Sie Eier in Maßen, also etwa zwei bis drei Stück in der Woche.

Anders ist es bei Menschen, die Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus oder eine Störung des Fettstoffwechsels haben. Sie können die Cholesterinaufnahme oft nicht ausgleichen und sollten daher nicht mehr als ein Ei pro Woche zu sich nehmen.



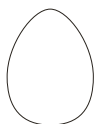
TIPP

Achten Sie aber auch darauf, dass sich Eier in verarbeiteten Lebensmitteln wie Kuchen verstecken.



WICHTIGE VITAMINE

Eier stecken voller wertvoller B-Vitamine, vor allem Folsäure, B1 und B2. Sie sind wichtig für unsere Nervenzellen. Außerdem sind die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K enthalten. Besonders Vitamin K ist wichtig für unsere Blutgerinnung und für Reparaturprozesse in Augen, Nieren, Leber und Co.



**Ein Ei enthält
ca. 6 g Fett**



EIGELB (EIDOTTER)

Das Eigelb besteht in etwa aus 50 Prozent Wasser, 32 Prozent Fett und 16 Prozent Eiweiß. Im Fett des Eigelbs steckt das meiste Cholesterin. Es ist wichtig für Zellen und Nervenbahnen sowie die Herstellung einiger Hormone und von Vitamin D.

Wer Angst vor zu viel Cholesterin hat und Eier beim Essen weglässt, verzichtet aber nicht nur auf Cholesterin, sondern auch auf viele sehr gesunde Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Phosphor. Die meisten Proteine stecken übrigens im Eigelb und nicht im Eiweiß.



EIKLAR (EIWEISS)

Das Eiklar besteht zu 87 Prozent aus Wasser. Zudem enthält es 11 Prozent Eiweiß und 1 Prozent Kohlehydrate und ist frei von Fett. Das enthaltene Eiweiß ist besonders hochwertig und leicht verdaulich. Aus 100 g Hühnereiweiß kann der Körper 100 g Protein herstellen. Außerdem enthält es wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Natrium.

gesund leben Tipp:

Essen Sie Eier zusammen mit Getreideerzeugnissen, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten, können Sie die Wertigkeit des Eiweißes noch erhöhen, weil sich tierische und pflanzliche Eiweißquellen gegenseitig aufwerten.

Anzeige

Wellness für Zuhause



Basische Körperpflege

BASENBAD BASENBALANCE®

Basisch-mineralisches Badesalz

Pflege für zarte und geschmeidige Haut.
Regt die Haut zur natürlichen Selbstfettung an,
unterstützt positiv die Säure-Basen-Balance –
für ein samtweiches Hautgefühl.



Erhältlich in
500 g, 1 kg
oder 3 kg

Ohne Duft-, Farb und
Konservierungsstoffe

www.aurica.de
AURICA Naturheilmittel und
Naturwaren GmbH
66763 Dillingen



MULTIPLE SKLEROSE

DIE KRANKHEIT MIT VIELEN GESICHTERN

„Encephalomyelitis disseminata“ ist der medizinische Begriff für die Multiple Sklerose (MS). Hinter ihr verbirgt sich eine entzündliche, nicht ansteckende Erkrankung des zentralen Nervensystems, die das gesamte Gehirn und Rückenmark betreffen kann. Patienten können ganz unterschiedlich betroffen sein – von sehr milden Symptomen bis hin zu schweren Behinderungen.

Multiple Sklerose wird auch „die Krankheit mit den vielen Gesichtern“ genannt. Das liegt unter anderem daran, dass die Symptome völlig unterschiedlich sein können. Frühe Anzeichen können z. B. Lähmungserscheinungen und Koordinierungsstörungen sein – ebenso wie Sehstörungen, schnelle Ermüdung und Mattigkeit sowie Konzentrationschwierigkeiten.

Wann die Erkrankung auftritt, ist sehr verschieden. Bei manchen entwickeln sich schon im Kindesalter die ersten Anzeichen, bei anderen erst nach dem 45. Geburtstag. Meist beginnt MS jedoch zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. In Deutschland gibt es laut „Neurologen und Psychiater im Netz“ etwa 120.000 bis 150.000 Erkrankte.



Verschiedene Formen von MS

SCHUBFÖRMIG-REMITTIERENDE MS



Bei der schubförmig-remittierenden Form (RR-MS) entwickeln sich während eines Schubes oft Beschwerden, die sich während der anschließenden Regenerationsphase wieder ganz oder teilweise zurückbilden. 80 Prozent der MS-Patienten erkranken an dieser Art. Frauen sind von dieser Art dreimal häufiger betroffen als Männer. Es lässt sich aber nie voraussagen, wie eine MS verläuft, welche Symptome bleiben und welche wieder verschwinden.

SEKUNDÄR CHRONISCH-PROGREDIENDE MS



Bei etwa 50 Prozent der Betroffenen tritt die **sekundär chronisch-progrediente Form** (SP-MS) auf. Sie kann sich auch aus einer schubförmigen MS heraus entwickeln. Sie verläuft also zunächst in Schüben, die irgendwann nachlassen, während sich die Beschwerden jedoch weiter verschlechtern.

PRIMÄR CHRONISCH-PROGREDIENDE MS

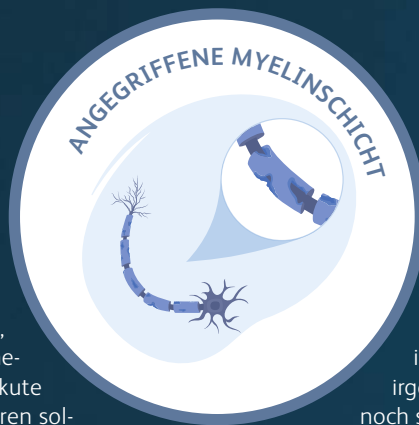


Die seltenste Art ist die **primär chronisch-progrediente MS** (PP-MS). Dabei schreitet die Krankheit von Beginn an kontinuierlich voran, ohne dass Schübe erkennbar sind. Meist kommt es vor allem zu spastischen Gangstörungen. Nur etwa 10 bis 15 Prozent leiden an dieser Form, die meist mit einem späten Krankheitsbeginn ab dem 40. Lebensjahr einhergeht.

Therapieziel

VERLAUF GÜNSTIG BEEINFLUSSEN

Eine Multiple Sklerose ist nicht heilbar. Ziel der Behandlung ist es daher, den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen und die Symptome zu verringern. Je nachdem, welche Form der MS diagnostiziert wurde, kommen verschiedene medikamentöse Therapien zum Einsatz, die unter anderem akute Schübe lindern und deren Anzahl reduzieren sollen. Die Behandlung zielt zudem darauf ab, schweren Behinderungen vorzubeugen. Daher ist es wichtig, die Erkrankung so früh wie möglich zu diagnostizieren, um rechtzeitig mit einer Therapie zu beginnen.



VERLAUF NUR SCHWER ZU PROGNOTIZIEREN

So unterschiedlich die MS verläuft, so verschieden sind auch die Prognosen. Grob lässt sich sagen, dass etwa ein Drittel der Betroffenen einen milden Verlauf hat und wenig Einschränkungen im Alltag erlebt. Ein weiteres Drittel leidet irgendwann unter Behinderungen, kann aber noch selbstständig leben. Das letzte Drittel wird unter schweren Beeinträchtigungen leiden. Über die Hälfte der Patienten kann aber nach 25 Jahren der Erkrankung noch immer laufen und 30 Prozent arbeiten – immer unter der Voraussetzung, dass eine Therapie stattfindet.

gesund leben Tipp:

Im Internet gibt es zahlreiche Angebote, die Erkrankte und Angehörige unterstützen. Hier eine Auswahl:

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, www.dmsg.de
- AMSEL e.V., www.amsel.de

Aktiv leben trotz Darmschwäche



Anzeige

Darmschwäche ist ein Thema, das den Alltag vieler Menschen massiv beeinträchtigt. Entdecken Sie das kleine, sanfte und diskrete Hilfsmittel für maximale Bewegungsfreiheit: Der Peristeen® Anal-Tampon wurde entwickelt, um den unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern. Ein einfaches und sicheres Hilfsmittel mit vielen Vorteilen.

Ihre Freikarte zu neuer Lebensqualität

- › Geruchsentstehung und Hautirritation können vermieden werden
- › hält festen Stuhl bis zu zwölf Stunden lang sicher zurück
- › in zwei Größen erhältlich und somit für Erwachsene und Kinder gleichermaßen geeignet
- › wird als Inkontinenzhilfsmittel von Ihrem Arzt verschrieben und von der Krankenkasse erstattet

Bestellen Sie jetzt Ihr kostenfreies Muster auf www.coloplast.de/analtampons

Wichtig: Der Anal-Tampon sollte nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt eingesetzt werden.

BLASENSCHWÄCHE? NA UND!

GESUND LEBEN PFLEGEPRODUKTE FÜR SIE UND IHN



Inkontinenz ist weit verbreitet – Schätzungen zufolge sind allein in Deutschland zwischen fünf und zehn Millionen Menschen davon betroffen. Sie kann verschiedene Ursachen haben, ist aber häufig eine Alterserscheinung. Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag so erleichtern, dass Sie in vielen Fällen von Ihrer Blasenschwäche kaum etwas spüren und den Alltag sorglos genießen können.

Außerdem gilt: Trauen Sie sich und sprechen Sie unser Apotheken-Team an. Wir bieten Ihnen diskrete Beratungstermine, bei denen Sie offen und ehrlich über Ihre Beschwerden berichten können. Anschließend empfehlen wir Ihnen Produkte, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Fragen Sie auch nach Gratis-Mustern von Vorlagen, Einlagen und Pants. Diese geben wir Ihnen gerne kostenfrei zum Testen mit nach Hause.

1. gesund leben Einlagen normal

Anzeige

Für Damen. Besonders diskret für hohe Sicherheit und lang anhaltende Trockenheit bei leichter bis mittlerer Blasenschwäche. Äußerst saugfähig und mit speziellem seitlichem Auslaufschutz.

2. gesund leben Pants plus prime®

Anzeige

Für Damen und Herren mit mittlerer Blasenschwäche. Diskret und leistungsfähig für hohe Sicherheit rund um die Uhr. Hervorragende Passform, ohne aufzutragen. Auch erhältlich in den Größen L und XL.

3. gesund leben Vorlagen extra

Anzeige

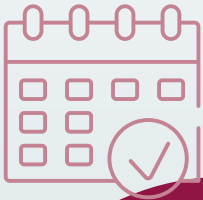
Für Herren. Besonders diskret für hohe Sicherheit bei mittlerer Blasenschwäche. Körpergerechte Passform, atmungsaktiv, sicherer Sitz durch Klebestreifen, Auslaufschutz an den Seiten, geruchsbindend.



In den eigenen vier Wänden bleiben

SO KÖNNEN SENIOREN LÄNGER SELBSTSTÄNDIG WOHNEN

Fragt man Menschen, was sie sich im Alter wünschen, steht neben Gesundheit auch der Lebensabend im eigenen Zuhause ganz oben auf der Liste.



RECHTZEITIG PLANEN

Es lohnt sich, das Thema Barrierefreiheit bereits früh im Blick zu haben, etwa wenn ohnehin Renovierungsarbeiten oder ein Umzug anstehen. Ein stufenloser Zugang oder eine bodengleiche Dusche beispielsweise sind eine große Erleichterung für ältere Menschen. Ebenso breite Türen, die es ermöglichen, sich mit einem Rollator in der Wohnung zu bewegen.

Tip

Pflegebedürftige Menschen können von der Pflegeversicherung einen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro für bauliche Maßnahmen zur Wohnungsanpassung erhalten.

Fortsetzung auf der nächsten Seite.

Medi-7[®] 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
Weiteren Farbausführungen
in Ihrer Apotheke erhältlich.

Nützliche Hilfsmittel & einfache Maßnahmen

Damit Senioren trotz körperlicher Einschränkungen in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können, gibt es viele Möglichkeiten eine Wohnung altersgerecht zu gestalten.



KLEINE ANPASSUNG MIT GROSSER WIRKUNG

Um sich im eigenen Zuhause wieder wohler zu fühlen, bedarf es oft nur kleiner Änderungen. Dabei kommt es auf die individuellen Bedürfnisse an. Lässt beispielsweise das Hörvermögen nach, hilft eine Klingel, die auch ein optisches Signal gibt. Fällt das Aufstehen schwer, erhalten Möbel in der passenden Höhe, etwa Bett und Sessel, sowie ein erhöhter Toilettensitz und Haltegriffe an der Wand die Selbstständigkeit.

Tipp

Steht eine geplante Operation bevor, informieren Sie sich über die Einschränkungen, mit denen danach zu rechnen ist, sodass Sie die Wohnung entsprechend vorbereiten können.

Nützliche Adressen

Weitere Informationen sowie eine Checkliste, mit der Sie prüfen können, wie altersgerecht Ihre Wohnung ist:

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen

Eine Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter www.bag-wohnungsanpassung.de oder der Telefonnummer **030 47474700** (Bürozeit: Mittwoch 11–15 Uhr)



SCHUTZ VOR UNFÄLLEN

Gerade in feuchten Räumen wie dem Badezimmer ist die Gefahr besonders hoch, auszurutschen. Haltegriffe in der Dusche oder der Wanne bieten dann Sicherheit. Ein Wannenlift hilft beim Ein- und Aussteigen. In der Dusche bietet ein Hocker die Möglichkeit, sich beim Waschen hinzusetzen. Aufkleber oder Badematten schützen vorm Ausrutschen in Wanne und Dusche.

Tipp

Manche Hilfsmittel, wie etwa Haltegriffe, kann ein Arzt verschreiben. Die Kosten übernimmt dann die Krankenkasse. Stolperfallen wie lose liegende Kabel oder Teppiche lassen sich ganz einfach fixieren oder entfernen. In der Küche kann eine Herdüberwachung mit automatischer Abschaltung vor Küchenbränden schützen, wenn das Essen einmal auf dem Herd vergessen wurde.

Markierungen an den Treppenstufen helfen dabei, diese nicht zu übersehen. Zudem sollten bei jeder Stufe Haltegriffe oder Geländer angebracht sein – auch wenn es nur die zwei Stufen von der Terrasse in den Garten sind.

Anzeige

CareLiv
Produkte Eulatal

Einnehmebecher verschiedene Ausführungen



Tablettendose, 1 Woche
7 Fächer, klein I PZN 01046323



Wärmflasche, 2 l
Rollkragenpullover-Bezug
PZN 04433167



Kirschkernkissen, 20x30 cm
PZN 02549670

Inhalator, Kunststoff
PZN 02819626

Urinflaschenset für Männer
Urinflasche + Halter + Bürste
PZN 03818362



**erhältlich in
Ihrer Apotheke**

CareLiv Produkte OHG . Str. d. Deutschen Einheit 8 . 04643 Geithain
Tel. +49 (0)3 43 41-4 01 49 . Fax +49 (0)3 43 41-4 01 89
email: carelivprodukte@t-online.de . www.careliv.de

ALLTAGSHILFEN | VERBRAUCHSARTIKEL | HOMECAREPRODUKTE

Wann & warum Tränen fließen

Wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die aufgrund von Emotionen weinen können. Doch Tränen produzieren wir nicht nur dann, sondern zu jeder Zeit, rund um die Uhr. Denn die Flüssigkeit ist ein wichtiger Schutz für unsere Augen.

Wann haben Sie das letzte Mal geweint? Viele von Ihnen denken nun vermutlich an sehr emotionale Ereignisse, etwa in Situationen großer Freude, Wut oder auch Traurigkeit. Bei dieser Reaktion spielt das Nervensystem eine große Rolle. Die Emotionen aktivieren einen bestimmten Bereich im Gehirn, der Tränen erzeugt.

Reize fluten die Augen

Es gibt noch eine Art von Tränen, nämlich jene, die immer dann kullern, wenn unser Auge gereizt wurde – etwa beim Zwiebelschälen, aufgrund einer Allergie oder weil wir etwas im Auge haben. Je nach Ursache sorgen diese Reiztränen dafür, dass unsere Augen schnell befeuchtet oder Fremdkörper herausgespült werden.

Der Weg der Tränen

Unser Körper produziert die Tränenflüssigkeit über drei kleine Drüsen oberhalb des Augenwinkels. Sie besteht zum Großteil aus Eiweißen, Traubenzucker, Salz, Wasser und antibakteriellen Stoffen. Die Basaltränen des normalen Blinzels fließen zumeist über den Tränenkanal in die Nasenhöhle ab. Die Flut an emotionalen und Reiztränen kann das Auge auf diesem Weg aber nicht bewältigen – dann kullern die Tränen.

💧 TIPP

Ein langer Arbeitstag vor dem PC, warme Heizungsluft oder mehrstündiges Tragen von Kontaktlinsen: Trockene Augen können viele Ursachen haben. Um das unangenehme Gefühl beim Blinzeln schnell zu lindern, helfen milde Augentropfen mit Hyaluron. Sie sind sich unsicher, welches Produkt für Sie geeignet ist? Fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke nach.

Ein schützender Film

Tränen sind aber nicht nur ein Ausdruck unserer Gefühle, sie sind in Form von sogenannten Basaltränen auch essenziell für unsere Augen. Die Tränenflüssigkeit verteilt sich wie bei einem Scheibenwischer bei jedem Lidschlag im Auge und

- versorgt unsere Bindehaut mit **Nährstoffen**,
- vermeidet, dass unsere Augen **austrocknen**, und
- wirkt als **Schutz vor Infektionen**.



Schon gewusst?

- Rund **80 Liter** Tränenflüssigkeit produzieren wir in unserem Leben.
- Frauen weinen im Durchschnitt **vier- bis fünfmal häufiger** als Männer.
- Weinen wir aus emotionalen Gründen, ändert sich die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit: Der **Gehalt an Hormonen steigt** an.
- Da der Tränengang mit der **Nase** verbunden ist, **läuft** diese, wenn wir weinen.
- Eine Träne wiegt ca. **15 Milligramm**.

Anzeige

WALA Euphrasia Augentropfen,
5 x 0,5 ml*

Der Augentröster bei geröteten, gereizten, tränenden Augen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Strukturierung des Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich, z. B. katarrhalische Bindehautentzündung.

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

Anzeige

Grenzenloses Frischegefühl

mit der Qualität von Lenscare

Kombi-Lösung

Praktische All-in-One-Lösung zum gründlichen Reinigen, Desinfizieren, Aufbewahren und Abspülen aller weichen Kontaktlinsen. Entfernt zuverlässig Bakterien und Ablagerungen. Abgestimmt auf einen gesunden Tränenfilm für einen angenehmen Tragekomfort. Erhältlich in der 380ml Flasche sowie in der praktischen 50ml Reisegröße.



SeeOne 55 Monatslinse

Weiche Monatslinse mit einem Wassergehalt von 55%. Die schnelle Eingewöhnungszeit, eine sehr gute Verträglichkeit und die leichte Handhabung machen die Linse zu einem Allrounder für alle Gelegenheiten. Ausgestattet mit UV-Schutz und praktischem Handling Tint.

Dioptrien: -1,00 bis -4,75

Erhältlich in Ihrer
Apotheke

Haben Sie Fragen? Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung: 0800 / 220 220 3 (kostenlos), Mo.-Fr. 8 – 17 Uhr

Hebamme

Unterstützung in besonderen Umständen

Freundin, Schwester, Mutter – wenn eine Frau ein Kind erwartet, stehen ihr viele starke Frauen zur Seite. Doch eine ist ganz besonders: die Hebamme. Sie begleitet werdende Mütter vom positiven Schwangerschaftstest bis zur ersten Breimahlzeit des Babys mit ihrem theoretischen Wissen und praktischen Hilfestellungen. Darum ist Hebamme für viele ein Traumberuf.



Es gibt wohl wenige Berufe, die so besonders sind, wie der einer Hebamme. Sie unterstützt die Mutter während der Geburt und ist meist die Erste, die ein neues Leben auf der Welt begrüßt. Oftmals kümmert sie sich bereits während der Schwangerschaft um die werdende Mutter und hilft in den ersten Wochen und Monaten mit dem Säugling. Wenn nötig – wie während der Corona-Pandemie – auch per Telefon und Video-Call, wenn ein persönlicher Kontakt nicht ratsam ist.

Vor der Geburt

Viele denken bei den Vorsorgeuntersuchungen zunächst an den Frauenarzt. Doch auch Hebammen sind neben der psychosozialen Betreuung für die medizinische Vorsorge ausgebildet. Sie können die Schwangerschaft feststellen und einen Großteil der Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Außerdem vermitteln sie Sicherheit in dieser aufregenden Zeit und können viele Fragen beantworten.

Hebammen bieten zudem eine ganze Reihe von Kursen an, die auf die Geburt sowie die Zeit danach vorbereiten und das Wohlbefinden der Schwangeren fördern. Die Bandbreite reicht von Yoga und Bauchtanz über Säuglingspflege und Erste Hilfe für Babys bis hin zu den klassischen Geburtsvorbereitungskursen.

Während der Geburt

Hebammen können die Geburt zu Hause, im Krankenhaus oder in einem Geburtshaus begleiten. Es ist sogar gesetzlich vorgeschrieben, dass bei jeder Geburt eine Hebamme anwesend sein muss – also auch bei einem Kaiserschnitt. Ärzte hingegen dürfen nur im Notfall allein entbinden. Verläuft der Geburtsvorgang normal, greift die Hebamme so wenig wie möglich ein. Sie betreut die werdende Mutter im Kreißsaal, überwacht die Herzschläge des Kindes und behält die Wehentätigkeit im Auge.



”

Ich wollte schon als Kind Hebamme werden“, erzählt Anna, die seit knapp zehn Jahren als freie Hebamme arbeitet. „Die Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten Wochen mit dem Kind zu begleiten, ist für mich immer wieder etwas ganz Besonderes. Jeder Tag ist anders, jede Geburt, jede Mutter und jedes Kind. Oft ist die Arbeit sehr anstrengend, und die Bezahlung könnte wirklich besser sein, aber ich könnte mir keinen anderen Beruf vorstellen.“

“



Nach der Geburt

Auch nach der Entbindung bleibt die Hebamme Ansprechpartnerin für die jungen Eltern – im Wochenbett und darüber hinaus. Sie hilft Mutter und Kind eine Bindung aufzubauen, unterstützt beim Stillen, ist beim ersten Baden dabei, beantwortet Fragen und kontrolliert, dass sich das Baby gut entwickelt. Zudem bieten Hebammen Kurse an, bei denen junge Mütter miteinander in Kontakt kommen, etwa Babymassage und Rückbildungskurse.



Weltstillwoche vom
28.09. bis 04.10.2020

FACHKUNDIGE BEGLEITUNG FÜR SIE UND IHR BABY



Empfohlen von Hebammen,
Ärzten und Stillberaterinnen



Multi-Mam Kompressen

Schnelle Hilfe bei wunden, schmerzhaften
Brustwarzen

- Schnelle Wirksamkeit bei schmerzenden und verletzten Brustwarzen
- Verringern Schwellungen und wirken beruhigend auf wunde Brustwarzen
- Schützen vor vielen schädlichen Mikroorganismen
- Unterstützen die natürliche Wundheilung

„Multi-Mam Kompressen sind das wirksamste Mittel gegen wunde Brustwarzen, das ich kenne. Damit habe ich vielen Müttern helfen können, nicht abzustillen und wieder Freude am Stillen Ihres Babys zu finden.“ – Maria Kopf, Hebamme, Bühl

Hebammen-Mangel

Jede gesetzlich versicherte Frau hat Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme vor, während und bis zu zwölf Wochen nach der Geburt (§ 24d Sozialgesetzbuch V). Doch leider gibt es zu wenige Hebammen – sowohl in den Kliniken als auch in der freiberuflichen Geburtshilfe. Bei den Klinikhebammen schreckt vor allem die ständig wachsende Arbeitsbelastung ab. Für freiberufliche Hebammen waren die steigenden Kosten der Berufshaftpflichtversicherung ein großes Problem. Seit 2015 werden diese jedoch durch den sogenannten Sicherstellungszuschlag weitgehend ausgeglichen.

Tipp:

Weitere Infos dazu finden Sie unter:
www.unsere-hebammen.de



Zahlen & Fakten

Im Schuljahr 2018/2019 haben sich 2.685 Frauen und drei Männer dafür entschieden, den anstrengenden, aber auch unglaublich erfüllenden Beruf der Hebamme bzw. des Entbindungspflegers zu erlernen. Seit 2020 findet die Ausbildung als Bachelor-Studium an der Hochschule statt. Die Hebammenschulen bilden weiterhin aus, jedoch nur noch für eine Übergangsfrist.

Familienhebammen

Familienhebammen haben eine Zusatzqualifikation und betreuen Mütter, die besondere Hilfe benötigen, im gesamten ersten Lebensjahr des Kindes. Das können beispielsweise sehr junge Mütter, Frauen mit Migrationshintergrund, mit chronischen Krankheiten, Suchtproblemen oder psychischen Belastungen sein.

frei öl®



OHNE

Alkohol, ätherische Öle,
Farbstoffe, Mikroplastik,
Mineralöle (Paraffine),
Parabene, Parfüm,
PEG/PEG-Derivate,
Silikone, Tenside

SO SANFT, SOGAR ESSBAR*

Die frei öl® BABYPFLEGE:

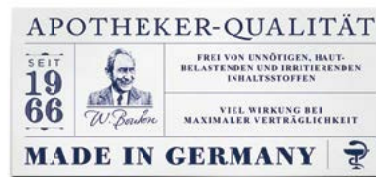
- ◆ Für **Babys, Kinder** und **Erwachsene** mit **sehr sensibler Haut**
- ◆ Anwendung **von Geburt an**
- ◆ **Unterstützt die natürliche Entwicklung** gesunder Haut
- ◆ Begleitende Pflege bei **atopischer Haut (Neurodermitis)**
- ◆ **Spendet Feuchtigkeit** und **beruhigt die Haut**
- ◆ Mit **Haferöl, Johannisbeersamenöl** und **BIO Sonnenblumenöl**
- ◆ **100% parfümfrei**

*Alle Inhaltsstoffe werden unter Einhaltung von Lebensmittelstandards ausgewählt. Trotzdem sind unsere Produkte keine Lebensmittel und sollten nicht verzehrt werden.



WIRKSAMKEIT IN KLINISCHEN LANGZEITSTUDIEN BESTÄTIGT | DERMATOLOGISCH GETESTET

www.freiöl.de



MASERN, RÖTELN, MUMPS. WIE SINNVOLL SIND IMPFUNGEN?

Kinder werden in ihren ersten Lebensjahren regelmäßig krank und das ist gut so, denn dabei lernt ihr Immunsystem fürs Leben. Dennoch sollten klassische Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps oder Röteln nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Hamsterbacken und Schmerzen im Hals und in den Ohren sind die typischen Symptome der ansteckenden Viruserkrankung **Mumps**. Ursache hierfür ist eine Schwellung der Ohrspeicheldrüsen, die sich seitlich am oberen Hals befinden. In der Regel lassen die Symptome nach rund einer Woche deutlich nach, die Schwellung bildet sich zurück.

Ebenfalls hoch ansteckend sind die **Masern**. Ausgelöst wird die potenziell lebensbedrohliche Infektionskrankheit durch das Masernvirus. Neben den typisch roten Hautflecken ruft die Erkrankung Fieber und einen erheblich geschwächten Allgemeinzustand hervor. In seltenen Fällen kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen wie Lungen- und Hirnentzündungen kommen.

Auch **Röteln** zählen zu den hochansteckenden Kinderkrankheiten, die eine lebenslange Immunität hinterlassen. Typisches Symptom ist ein Ausschlag auf der Haut: Die kleinen Pusteln entstehen zuerst im Gesicht, von dort breiten sie sich über den gesamten Körper bis zu den Armen und Beinen aus und verbleiben etwa zwei bis drei Tage. Normalerweise ist der Krankheitsverlauf milde und harmlos, viele bemerken gar nicht, dass sie sich mit der Krankheit angesteckt haben. Dieser harmlose Verlauf gilt jedoch nicht für Schwangere. Infizieren sich werdende Mütter, können sie das Virus auf ihr ungeborenes Kind übertragen. Dies kann ernsthafte Folgen für das Ungeborene nach sich ziehen, z. B. Taubheit, Herzfehler oder geistige Behinderungen.



Impfbefürworter führen als stichhaltigsten Grund den Erfolg der Masernimpfung an: Dass die Kurven der Erkrankungen erst dann gegen Null tendierten, als flächendeckend geimpft wurde.

Besonders bedenklich sei es, dass nur wenige Krankheiten sich so explosionsartig verbreiten könnten wie die Masern. Dies ließe sich durch die sogenannte „Herdenimmunität“ verhindern: Das bedeutet, nur wenn fast alle geimpft werden, entsteht ein kollektiver Schutz – auch für solche, die aus irgendeinem Grund nicht geimpft werden können, wie z. B. Kinder, die noch zu klein sind oder die wegen chronischer Beschwerden nicht immunisiert werden können. Der Impfschutz jedes Einzelnen trägt also gleichzeitig zum Schutz der Gemeinschaft bei.

Die Impfungen gelten als ungefährlich: Sie könnten Nebenwirkungen haben, sind aber trotz möglicher Reaktionen gut verträglich. Selten kann es zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommen, gelegentlich auch in der Nähe der Lymphknoten.

Und auch die Impfstoffe selbst, in der Regel Kombinationsimpfstoffe gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) seien unbedenklich. Sie enthalten stark abgeschwächte Impfviren – aber keine Aluminium- oder Quecksilberverbindungen.

Impfskeptiker weisen darauf hin, dass Krankheiten wie Masern, Mumps und Röteln in den Ländern auch schon vor den Impfprogrammen deutlich zurückgegangen sind. Ursache sei die bessere Hygiene und der höhere Lebensstandard. Bei vie-

len neueren Impfungen sei die Wirksamkeit deshalb umstritten – da bis heute kein deutlicher Rückgang der Krankheiten in der Bevölkerung nachweisbar sei.

Auch die **Nebenwirkungen** der Impfung sind ein Argument. In einigen Fällen können Rötungen und Fieber, in sehr seltenen Fällen allergische Reaktionen möglich sein.

Ein weiteres Argument ist die **natürliche Immunisierung**: Die echte Masernerkrankung könne – im Gegensatz zur Impfung – lebenslange Immunität hervorrufen. Säuglinge ehemals erkrankter Mütter könnten in den ersten Monaten auf natürliche Art geschützt sein, Kinder geimpfter Mütter nicht. Darüber hinaus könnten Impfungen für Kinder bis zu einem Alter von sechs Monaten gefährlich sein, weil ihr Immunsystem noch nicht ausreichend aufgebaut ist. Die Impfungen könnten die natürliche Entwicklung des Immun- und Nervensystems beeinflussen.

Übrigens: Die Masernimpfung wird im kommenden Jahr Pflicht, das Bundeskabinett hat den entsprechenden Gesetzesentwurf gebilligt. Das „Masernschutzgesetz“ sieht vor, dass alle Kinder beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten, Beschäftigte in Bildungs- oder medizinischen Einrichtungen, sowie auch Asylbewerber und Flüchtlinge geimpft sein müssen.

**Haben Sie weitere Fragen zu den Impfungen?
Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie gerne!**

Rätselspaß

für die ganze Familie

Für die
Großen

SUDOKU

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3×3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils einmal vorkommen.

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

MALEN NACH ZAHLEN

Wenn du die Punkte 1 bis 50 miteinander verbindest, ergibt sich ein Vogel, den du in Wald und Flur beobachten kannst.



Für die
Kleinen

Lösung
Sudoku

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

#staynegative

HAND DRAUF! EIN LÄCHELN IST DIE ALLERBESTE BEGRÜSSUNG.

SICHERER DURCH UNSICHERE ZEITEN:

Mit Respekt vor unseren Mitmenschen und
Rücksicht auf ihre Gesundheit.

#staynegative

staygesund

gesundleben
Apotheken

ZAHNPFLEGE BEI DIABETES

Wussten Sie, dass Diabetiker ein dreifach höheres Risiko für Parodontitis, eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates, haben?

Hauptübeltäter dafür sind Bakterien. Um diese effektiv zu bekämpfen, hilft eine konsequente Mundhygiene. Wir zeigen Ihnen, wie diese besonders gründlich gelingen kann.

Anzeige

aminomed®, 75 ml

Medizinische Kamillenblüten-Zahncreme für die tägliche Zahn- und Zahnfleischpflege auf sanfte, natürliche und effektive Weise. Insbesondere geeignet für Sensitiv-Patienten, bei ersten Anzeichen von Zahnfleischproblemen und bei Diabetes.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



WICHTIGE HINWEISE FÜR DIABETIKER

PARODONTITIS

Parodontitis öffnet Keimen und Bakterien durch entzündetes Gewebe den Weg in den gesamten Organismus.

VORBEUGUNG

Konsequente und gründliche Zahnpflege mit der optimalen Zahncreme und geeigneten Zahnpflege-Hilfsmitteln (Interdentalbürsten etc.) beugt Parodontitis vor und ist Therapievoraussetzung.

Die Reduzierung chronischer Entzündungen hilft bei der Blutzuckereinstellung, denn Diabetes und Parodontitis beeinflussen sich gegenseitig.

EINE GEEIGNETE ZAHNCREME

Eine medizinische Zahncreme mit Kamillenblüten-Extrakt ist besonders geeignet bei sensiblen Zahnhälsen, empfindlicher Mundschleimhaut und Zahnfleischreizungen – den häufigen Symptomen bei Diabetes-Patienten.

- Natürliche Parodontitis-Prophylaxe durch antibakterielle und entzündungshemmende Inhaltsstoffe.
- Kombiniertes Kariesschutz durch spezielles Doppel-Fluorid-System aus Aminfluorid und Natriumfluorid mit Xylit.

WEITERE EMPFEHLUNG

Interdentalreinigung gehört zur täglichen Zahnpflege dazu.

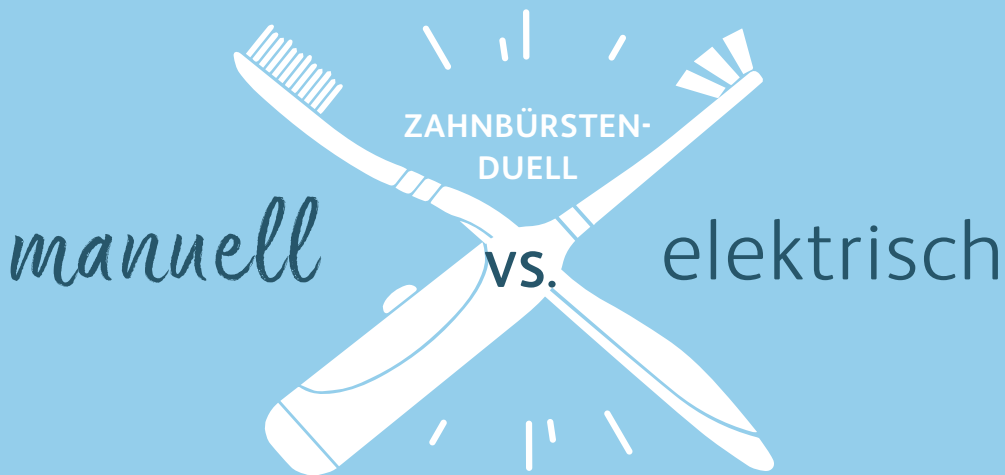
- Jeder Zahn hat 5 Seiten und eine Zahnbürste allein reinigt nur 3 davon, also ca. 60 Prozent der Zahnoberfläche.
- Die Innenseiten der Zähne, die Zahnzwischenräume, müssen ebenso gereinigt werden.
- Auch dort entstehen schädliche Beläge, die zu Karies und Zahnfleischentzündungen führen können.
- Diese Entzündungen fördern Parodontitis und können so durch die Verschlechterung der Blutzuckerwerte das Risiko von Folgeerkrankungen an Herz, Nieren, Nerven beeinflussen.

z. B. Interdentalbürstchen (z. B. TePe Interdentalbürste) oder Zahnseide

gesund leben
Tipp:



Am 25. September ist der Tag der Zahngesundheit. Dieses Jahr lautet das Motto: „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“ Im Mittelpunkt steht, wie sich eine gesunde Ernährung auf unsere Zähne auswirken kann. Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne.



In der Werbung heißt es immer wieder:

„Zahnärzte empfehlen elektrische Zahnbürsten, da sie die Zähne besser reinigen.“

Aber welche Varianten gibt es überhaupt und stimmt das?

manuelle HANDZAHNBÜRSTEN

Diese gibt es in unterschiedlichen Ausführungen: mit kleinem oder großem Bürstenkopf, mit weichen, mittleren und harten Borsten, mit Federung, Gummielementen, unterschiedlich langen Borsten und vielem mehr.

Vorteile:

- + Viele verschiedene Ausführungen für den individuellen Bedarf.
- + Druck kann manuell dosiert werden.
- + Sie sind sehr günstig, bereits unter einem Euro zu erhalten.
- + Ideal für unterwegs, wie auf Reisen oder im Büro, und ziehen keinen Strom.
- + Es muss nicht immer Plastik sein. Zahnbürsten aus Holz und Naturborsten reinigen genauso gut und schonen unsere Umwelt.

WICHTIG

Die beste Zahnbürste für jedermann gibt es nicht. Lassen Sie sich daher von Ihrem Zahnarzt beraten, welche Variante für Sie optimal ist.

Er kann Ihnen zudem zeigen, mit welcher Technik Sie für eine ideale Mundhygiene sorgen. Denn sie ist oft wichtiger als das Zahnbürstenmodell.

elektrische ZAHNBÜRSTEN

Je nach Hersteller können Sie Zahnbürsten mit rundem Bürstenkopf erwerben, die mehrere tausend Mal in der Minute rotieren, oder sogenannte Schallzahnbürsten, die über 30.000 Mal pro Minute hin- und herschwingen.

Vorteile:

- + Runde oder klassische Bürstenköpfe, die es in verschiedenen Härtegraden, mit Whitening-Effekt und in weiteren Ausführungen gibt.
- + Mit den meist kleinen Bürstenköpfen erreichen Sie auch die hinteren Zähne.
- + Zahnzwischenräume lassen sich durch starke Rotation oder Vibration einfacher reinigen.
- + Integrierter Timer zeigt an, wann die optimale Putzzeit erreicht ist.



Curaprox Hydrosonic Easy

Anzeige

Die Curaprox Schallzahnbürste Easy verbessert die Mundgesundheit – einfach, wirksam und zuverlässig. Sie verleiht dank innovativer Schweizer Bürstenkopf-Technologie und einem sanften drei Stufen Reinigungs-System – mit bis zu 42.000 Bewegungen pro Minute – gesunde und schöne Zähne.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Für den *extra* Energiekick

Dextrose, Glucose, Stärkezucker – oder einfach nur Traubenzucker. Unter dieser Bezeichnung ist die Süße für zwischendurch am besten bekannt. Viele schätzen den schnellen Energieschub, für einige kann er sogar überlebenswichtig sein.

Bei Traubenzucker handelt es sich um einen sogenannten Einfachzucker. Anders als Mehrfachzucker muss der Körper ihn nicht mehr aufspalten, um ihn als Energielieferant zu nutzen. Er geht somit direkt ins Blut und bringt uns unmittelbar neue Power.

Ideal für unterwegs

Wir alle kennen es, das Leistungstief am Nachmittag. Da kommt schnelle Energie in Form von Traubenzucker doch gerade richtig, oder? Jein.

Zwar bringt uns Traubenzucker schnell wieder auf Trab, doch mindestens genauso schnell sinkt der Blutzuckerspiegel auch wieder ab. Die Folge: Wir fühlen uns wieder genauso müde und schlapp wie vorher.

DOCH BEWUSST EINGESETZT, KÖNNEN WIR VON DEM ENERGIEKICK SEHR GUT PROFITIEREN:

Situation 1

Wenn wir gerne lange Strecken laufen oder Rad fahren und uns zum Ende hin die Puste ausgeht, kann Traubenzucker den notwendigen letzten Energieschub bringen.

Situation 2

Auf Wandertouren, mit oder ohne Kinder. Das Bergauf und Bergab kann ganz schön anstrengend sein. Dann ist es immer gut, etwas Traubenzucker in der Tasche zu haben. Der schnelle Energiekick hilft Klein und Groß, gut ans Ziel zu kommen.

Situation 3

Menschen, die an Diabetes mellitus leiden, sollten immer etwas Traubenzucker in der Tasche haben. Denn je nach Diabetes-Typ produziert der Körper zu wenig oder gar kein Insulin, ein wichtiges Hormon, das die Aufnahme von Zucker in die Zellen reguliert. Droht eine Unterzuckerung, können sie mit Traubenzucker schnell gegensteuern – eine Maßnahme, die überlebenswichtig sein kann.



intact Kinderbrausen mit Vitaminen

Die speziell für Kinder entwickelten Brausetabletten unterstützen die Entwicklung durch die gezielte Zugabe von Calcium, Eisen, Vitamin C und Vitamin D3.



Exklusiv in Ihrer Apotheke



Laktosefrei



Glutenfrei



Vegan



Fresubin® Trinknahrungen Gut versorgt, wenn es darauf ankommt

- Pure Energie für Ihr Wohlbefinden
- Abwechslungsreich und lecker
- Alle wichtigen Nährstoffe im ausgewogenen Verhältnis

Zufuhr von Energie, Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung, insbesondere bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Unterstützung aus
der **Naturapotheke.**

Ginkobil® ratiopharm

- Verbessert **Konzentration** und **Gedächtnisleistung***
- Fördert die **Durchblutung** des Gehirns



* im Rahmen des
demenziellen Syndroms.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



Das Onlineportal von ratiopharm rund ums Gedächtnis: www.gegen-das-vergessen.net

- Mit kostenlosem Gedächtnistest und Übungen zum Gedächtnistraining
- Alles Wichtige rund um Gedächtnisprobleme
- Informationen zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten
- Viele praktische Tipps zur Stärkung Ihrer Gedächtnisleistung



Klicken Sie gleich rein!

Gedächtnisprobleme? Trainieren Sie Ihre grauen Zellen.

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

Wer rastet, der rostet: Das gilt auch für die Gedächtnisleistung. Neue Herausforderungen und Denkaufgaben halten das Gehirn länger fit. Sudoku ist ein ideales Gehirntraining.

Viel Spaß beim Rätseln und bleiben Sie gesund!



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.