



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 4/2021

Magazin

GEPFLEGTE SOMMERFRISCHE

Mit schöner, gesunder Haut durch
die heiße Jahreszeit

STARKE KNOCHEN

OSTEOPOROSE AKTIV
VORBEUGEN

GRILLEN OHNE FLEISCH

Die besten Rezepte

Freizeit-
Spaß

an Deutschlands
schönsten Seen

SCHMERZEN
SPECIAL

Für jeden Schmerz das
passende Mittel





*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

endlich Hochsommer, was haben wir uns darauf gefreut! Auch wenn es in diesem Jahr vielleicht nicht der Toskana-Urlaub oder die Fernreise wird: Viele haben ihre nähere Umgebung wiederentdeckt und ganz neu zu schätzen gelernt. Warum nicht die Freuden des Sommers an einem der vielen Binnenseen in Deutschland genießen? Tipps dazu finden Sie in dieser Ausgabe.

Das neue gesund leben-Magazin will Ihnen ein Wegweiser sein, wie Sie gesund, fit und gut gelaunt durch die heißen Tage kommen. Ganz wichtig dabei: Sorgen Sie bei Aktivitäten draußen im Freien für den richtigen Sonnenschutz. Was Sie dabei beachten sollten, erläutern Ihnen ein gesund leben-Apotheker und eine Hautärztin. Und wenn Mücke, Wespe & Co. mal wieder zugestochen haben – mit unseren Sofort-Tipps sorgen Sie für schnelle Linderung!

Blasenentzündungen sind im Sommer leider ein Dauerthema. Die nassen Badeklamotten nicht gewechselt, abends noch auf einer kühlen Bank gesessen – und schon ist es passiert. Wie Sie jetzt richtig reagieren und wie Sie vorbeugen können, erfahren Sie in diesem Heft. Auch finden Sie wertvolle Ratschläge für einen erholsamen Schlaf trotz Hitze.

Was wäre der Sommer ohne Grillen? Dass es dabei auch lecker fleischlos zugehen kann, zeigen Ihnen unsere Rezepte ganz am Ende des Magazins. Wir wünschen guten Appetit!

Sie haben Fragen rund um Ihre Gesundheit? Ihre gesund leben-Apothekerinnen und -Apotheker stehen Ihnen immer mit kompetenter Beratung zur Seite.

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

Bleiben Sie gesund!



IMPRESSUM

Herausgeber:
GEHE Pharma Handel GmbH
Neckartalstraße 153
70376 Stuttgart
Telefon: (0711) 57 719-0
E-Mail: info@gehe.de
Internet: www.gehe.de
Mitglied von Walgreens Boots Alliance

Geschäftsführung:
Andreas Thiede (Vorsitzender), Kristin Kilbertus,
Aline Seifert, Michael Uhlmann
Stuttgart, AG Stuttgart HRB 14591
USt-IdNr.: DE811129558

Redaktion:
Dr. Ingeborg Dölker, Despina Kalaitzidou, Ulrike Maar
Titelbild: © Uwe Krejci, gettyimages.com



INHALT

4 Gepflegte Sommerfrische
Mit schöner, gesunder Haut durch die heiße Jahreszeit

8 Insektenstiche
Kühlen statt kratzen

10 Unsere Sinne – unser Tor zur Welt
Teil 3: Hören

12 Starke Knochen
Osteoporose aktiv vorbeugen

16 Spritztour durch Deutschland
Die schönsten Badeseen vor Ihrer Haustür

18 Gesundheits-News
Aus der Welt der Medizin

20 Gesund im Mund
Putzen – aber richtig

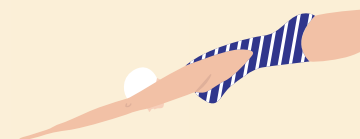
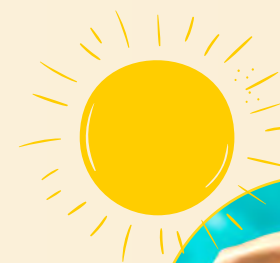
22 Freiheit für die Füße
Gehen ohne Schuhe

24 Alles im Fluss
Thrombosen behandeln und vorbeugen

28 Wieder gut durchschlafen
Ruhige Nächte

30 Brennpunkt Blase
Dauerthema im Sommer

33 Grillen ohne Fleisch
Die besten Rezepte



Gepflegte Sommerfrische

Sonne satt, das lieben wir an dieser Jahreszeit.
Was Ihrer Haut bei den hohen Temperaturen guttut.

Endlich Sommer! Ob auf der Wiese im Park, auf dem heimischen Balkon oder am nächstgelegenen Badensee – herrlich, wie uns die Sonne verzaubert. Tageslicht hebt die Stimmung, stärkt das Immunsystem und kurbelt die Vitamin-D-Produktion an. Also nichts wie raus und die Sonne genießen. Aber immer gut geschützt!



Genießen Sie die Lichtduschen vom Himmel mit allen Sinnen. Denken Sie daran: Die Sonne im Juli und August zeigt sich jetzt von ihrer besten Seite, dieses Plus an Licht und Wärme macht unsere äußere Körperhülle durstig. **„Statt reichhaltige Texturen wie im Winter braucht die Haut jetzt viel Feuchtigkeit“**, betont Dermatologin Dr. Sabine Zenker aus München. Pflegeprodukte mit Inhaltsstoffen wie Aloe vera, Hyaluronsäure, Harnstoff oder Vitamin E sind jetzt gefragt, sie lassen die Haut straff und geschmeidig aussehen. Gut auch, wenn Sie sich nach einem langen Sonnenbad eine kühlende After-Sun-Lotion gönnen, das beruhigt die Haut.



Einen besonderen Frische-Kick verspricht in den heißen Tagen Thermalwasser: Zum Sprühen erhältlich, wirkt es wie eine kleine Gesichtsdusche. „Das ist ideal für die rasche Pflege zwischendurch“, meint Hautärztin Zenker. Wellness pur versprechen feuchtigkeitsspendende Seren und Gesichtsmasken. Kosmetikexperten raten, diese Intensivkuren für die Haut aus der Pflegeserie zu verwenden, die Sie täglich benutzen. „So sind die Wirkstoffe aufeinander abgestimmt“, sagt die Hautspezialistin aus München.

Hallo Sommer, ich komme!

Was ebenso wichtig ist, wenn die Temperaturen klettern: „Die Haut morgens und abends sanft zu reinigen“, erklärt Apotheker Christian Willeke aus Sundern. Auch im Sommer ist das ein Muss. Unsere Talgdrüsen arbeiten dann auf Hochtouren, die Haut wirkt leicht fettig.



„Man erkennt es häufig daran, dass die Gesichtspartie von Kinn, Nase und Stirn etwas glänzt“, so Pharmazeut Willeke. Der Schweiß fließt jetzt an den heißen Tagen auch mehr als sonst. Zudem ist Ihre Haut vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt, wenn Sie mehr draußen sind. Schnell sind Ihre Poren von Staub, alten Hautschüppchen und Talg verstopft. Damit Ihre Haut wieder gut atmen kann, reinigen Sie Wangen, Kinn und Stirn am besten mit einer milden Reinigungsmilch oder einem Gel, die Kosmetik sollte eine Portion Feuchtigkeit spenden. So vorbereitet, kann Ihre Haut die Inhaltsstoffe Ihrer Pflegecreme gut aufnehmen.

Hauttyp beachten!

Ob Reinigungsmilch oder Tagescreme: Auch die Sommerkosmetik (gilt natürlich nicht nur im Sommer) sollte genau auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Neigen Sie zu normaler, unreiner,

fettiger oder trockener Haut? Ihr Typ ist jetzt gefragt. „Nicht jeder weiß darüber Bescheid“, sagt Christian Willeke. Wer es genau wissen will, ist in der Apotheke an der richtigen Adresse. Das Team verfügt über großes Know-how rund ums Thema dermatologische Kosmetik. „Wir können mit einem Gerät pH-Wert, Elastizität, Feuchtigkeit und Fettgehalt der Haut bestimmen“, sagt der Apotheker. Entsprechend fällt die Empfehlung für die persönliche Pflege aus. Gleich ob



trockene oder normale Haut, sie punktet in der heißen Jahreszeit durch Leichtigkeit. „Jetzt kommt es vor, dass ich einem Kunden rate, abends ebenso seine Tagescreme aufzutragen – und nicht seine fettere Nachtcreme“, erklärt Willeke. Wieder anderen Kunden rät er zur gewohnten Nachtcreme – allerdings dünner aufgetragen.

Überempfindliche Haut

Sonnenanbeter kommen in diesen Monaten voll auf ihre Kosten. Manchmal ist ihre Haut nach der ersten Frischluftkur im Jahr mit kleinen roten Pusteln übersät. Ein typisches Zeichen dafür, dass sie überempfindlich auf die Strahlen vom Himmel reagiert? „Auch Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten und Sonnenschutzmit-



teln können, in Kombination mit der Sonne, die Hautirritationen auslösen“, erklärt Dermatologin Zenker. Je nach Ursache helfen entzündungslindernde Salben und gegebenenfalls das Umsteigen auf ein neues Pflegeprodukt. Vor allem gilt es, die Sonne für eine gewisse Zeit zu meiden.

Viel hilft viel

Das A und O im Sommer ist jedoch ein guter Sonnenschutz! „Gebräunt sein gilt leider immer noch als sichtbares Zeichen für gute Erholung“, erlebt Dermatologin Zenker. Das Gegenteil ist der Fall. Die vermeintliche Urlaubsfrische lässt unsere Haut altern und das Hautkrebsrisiko ansteigen. Besonders zarte Kinderhaut ist dafür anfällig. Deswegen gilt für Groß und Klein: in der heißen Jahreszeit ordentlich auf die Tube drücken. Versorgen Sie den Körper von Kopf bis Fuß mit dem nötigen Lichtschutzfaktor (LSF). Gut, wenn Sie nun richtig dick auftragen. Experten empfehlen einen Strang, der so lang ist wie die gesamte Hand – für jede Körperpartie. Cremen Sie sich damit nach Ihrer täglichen Pflege-Routine ein. „Viele Tagescremes enthalten bereits einen Lichtschutzfaktor“, erklärt Hautexpertin Zenker. Je heller die Haut, umso höher sollte das Schutzschild sein. „Im Sommer rate ich generell zu Lichtschutzfaktor 30“, sagt Zenker. Empfindlichen Menschen empfiehlt sie gleich LSF 50.

Übrigens, wenn Sie sich eine gesunde Bräune wünschen: Machen Sie es wie die Hautspezialistin aus München. Sie benutzt jetzt eine getönte Tagescreme.



So berechnet sich der Lichtschutzfaktor (LSF)

Der LSF gibt an, wie lange sich jemand – abhängig von der Eigenschutzzeit seiner Haut – höchstens der UV-Strahlung aussetzen darf. Angenommen, Sie dürfen mit Ihrem Hauttyp ungeschützt zehn Minuten in die Sonne. Bei LSF 30 bedeutet das: Multiplizieren Sie die Minutenzahl mit dem LSF. Also 10 mal 30. Das ergibt 300 Minuten. Sie können also 5 Stunden einen Sonnenbrand herauszögern. Experten empfehlen, lieber nur zwei Drittel der Zeit zu nutzen. Und: Regelmäßiges Nachcremen, vor allem nach dem Baden oder bei starkem Schwitzen nicht vergessen!

Alarmstufe Rot: Was tun bei Sonnenbrand?

- Sofort raus aus der Sonne
- Kühlen Sie sich ab. Unter der Dusche, mit feuchten Tüchern oder Coolpacks aus der Apotheke
- Vorsicht bei „Hausmitteln“ zum Kühlen: Zitrone, Essig oder Salz reizen die Haut zusätzlich
- Tragen Sie kühlende After-Sun-Lotionen aus der Apotheke auf
- Bei starken Beschwerden kann eine entzündungshemmende Hydrocortisoncreme helfen
- Viel zusätzlich trinken
- Erst langsam wieder an die Sonne gewöhnen



GOLDENE

PFLEGEMOMENTE

Mit hochkonzentriertem **Vitamin C** gebunden an **feinste Goldpartikel**

frei öl® HYDROLIPID IntensivCreme GOLD:

- ♦ **Antioxidans:** Reduziert oxidativen Stress
- ♦ **Zellschutz:** Schützt die Zellmembranen
- ♦ **Kollagen-Booster:** Stimuliert die Kollagenbildung
- ♦ **Anti-Falten-Effekt:** Glättet die Haut um 23%
- ♦ **Reichhaltige Pflege:** mit glättendem Jojobaöl

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

Anzeige

NEU

frei öl IntensivCreme GOLD
Intensive Cream GOLD
Antioxidans & Kollagen-Booster

Genieße deinen **#freimoment**
www.freioel.de

APOTHEKER-QUALITÄT

SEIT 1966

W. Barden

FREI VON UNNOTIGEN, HAUT-BELASTENDEN UND IRRITIERENDEN INHALTSSTOFFEN

VIEL WIRKUNG BEI MINIMALER VERTRÄGLICHKEIT

MADE IN GERMANY

frei öl

KÜHLEN STATT KRATZEN!



Blutsauger und Giftspritzen haben jetzt Hochsaison.
Egal ob Mücke, Bremse, Wespe oder Biene – bei einem Stich heißt es schnell reagieren.

Sie sind echte Heimlichtuer: Wenn eine **Stechmücke** ihren feinen Rüssel in die Haut versenkt, ist das kaum zu spüren. Mit dem Mückenspeichel gelangen gerinnungshemmende, leicht betäubende Substanzen in die Haut - schließlich will der Blutsauger ja nicht auf frischer Tat ertappt werden. Das unangenehme Erwachen in Form von juckenden Quaddeln kommt erst danach. Schuld daran ist die Ausschüttung des entzündungsfördernden Botenstoffs Histamin.



Bremsen sind dagegen wahre Grobiane: Sie sind vor allem im Sommer aktiv und verleiden uns mit ihren schmerzhaften Stichen so manchen Badeausflug: Mit ihrem groben Stechapparat ritzen sie regelrechte Löcher in die Haut, die mitunter sogar bluten. Um Infektionen zu vermeiden, sollte ein Bremsenstich am besten gleich desinfiziert und anschließend gut gekühlt werden.

Schmerzhafte Erfahrung

Ebenfalls schmerzhaft ist die Bekanntheit mit der Fraktion der Giftspritzen: Anders als die Blutsauger nutzen **Bienen, Wespen und Hornissen** ihren Stachel zur Verteidigung – also wenn sie sich bedrängt fühlen oder versehentlich zerdrückt werden. Bienenstiche etwa treten häufig auf, wenn man barfuß über eine blühende Wiese läuft, Wespenstiche, wenn Lebensmittel oder Abfälle die Fresslust der Räuber geweckt haben.

Stichhaltige Argumente für Hausmittel

Egal ob bei Mücke, Bremse, Biene oder Wespe – die beste Sofortmaßnahme besteht im Kühlen des Stichs. Dazu eignen sich Cold-Packs aus der Apotheke, in ein Handtuch gewickelte Eiswürfel oder kalte Umschläge mit Essigwasser (ein Teil Essig auf zwei Teile Wasser). Weitere beliebte Hausmittel sind Zitronensaft, Gurkenscheiben und aufgeschnittene Zwiebeln, mit denen die Einstichstelle eingerieben wird. Auch sie kühlen und lindern den Juckreiz.

Alter Trick:

Um das Insektengift aus der Haut zu ziehen, unmittelbar nach dem Stich ein befeuchtetes Stück Würfelzucker auf der Einstichstelle zerreiben. Symptome wie Schwellungen und Rötungen können dadurch reduziert werden.

Tipps aus der Apotheke

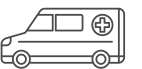
- Cremes oder Gele mit Antihistaminika wie z. B. Bamipin oder Dimetinden blockieren die Wirkung des Botenstoffs Histamin, der für die unangenehmen Symptome sorgt. Gele haben den Vorteil, dass sie die Einstichstelle zusätzlich kühlen.
- Ebenfalls entzündungshemmend wirken niedrig dosierte, rezeptfreie Hydrocortison-Cremes.
- Zu empfehlen sind auch elektronische Stichheiler: Sie werden einige Sekunden auf den Stich gedrückt und erhitzen die betroffene Hautstelle auf etwa 50 Grad. Dadurch werden entzündungsfördernde Eiweißstoffe aus dem Insektengift zerstört und die Histaminausschüttung reduziert. Die handlichen batteriebetriebenen Stifte eignen sich gut für unterwegs und helfen bei Insektenstichen aller Art.
- Selbst wenn es schwerfällt: Nicht kratzen! Dadurch können Verunreinigungen in die Wunde gelangen und zusätzlich eine Entzündung auslösen, die dann vom Arzt behandelt werden muss.



Bleiben Sie gesund!



Ein Fall für den Notarzt



Insektenstiche im Mund und Rachen sind ein Fall für den Notarzt: Die Schwellung kann so stark werden, dass sie die Atmung behindert. In diesem Fall sofort den Rettungsdienst (112) rufen. Bis zu dessen Eintreffen möglichst Eiswürfel lutschen oder den Hals mit kalten Umschlägen kühlen.

Das Gleiche gilt, wenn Sie auf das Insektengift allergisch reagieren. Hinweise auf eine allergische Reaktion sind Atemnot, Schwindel, Herzklopfen sowie starke Schwellungen oder Quaddeln auf der Haut. Bei bekannter Insektengift-Allergie sollten Betroffene immer ein Notfall-Set dabei haben.

beurer

BR 60
Insektenstichheiler

Keine Chance dem Juckreiz!

- Für die Behandlung von Insektenstichen und -bissen
- Ohne chemische Stoffe, nur mittels Wärme und somit auch für Schwangere geeignet
- 2 unterschiedliche Programme wählbar
- Kompakt, optimal für unterwegs



german
engineering

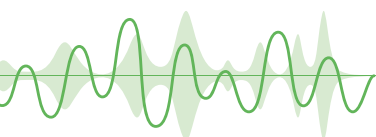
Anzeige



www.beurer.com

Teil 3 Hören

Leih mir mal dein Ohr!

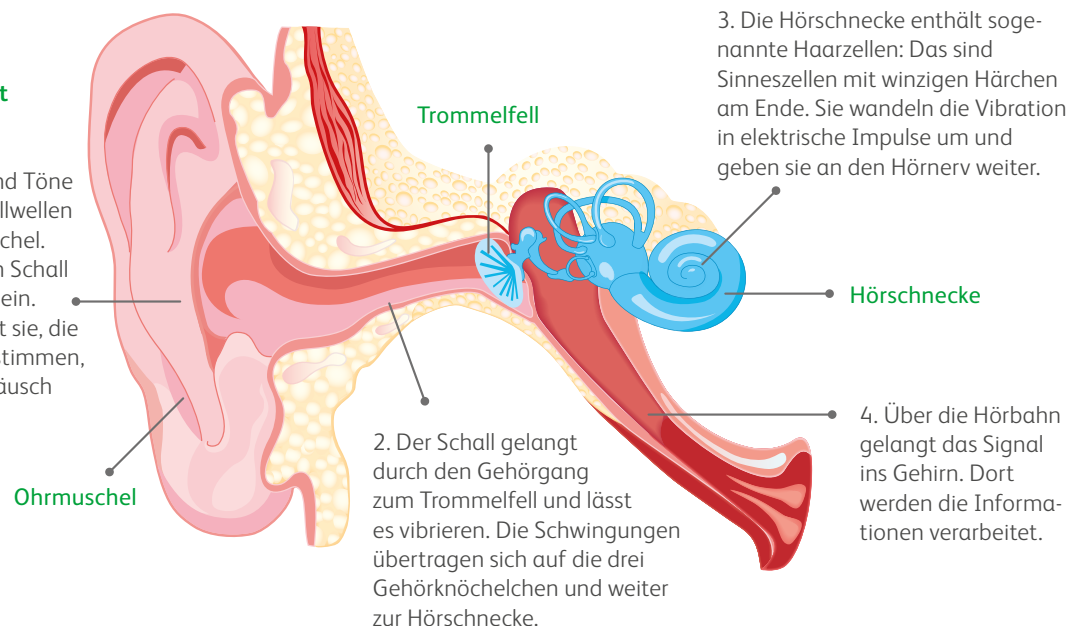


Er warnt uns vor Gefahren, sorgt für Orientierung, schenkt Freude an Musik und Rhythmus und ist unabdingbar für die Kommunikation: Der Hörsinn ist ein echtes Multitalent.

Die ersten Takte der „Kleinen Nachtmusik“, ein bekannter Werbejingle oder das Geräusch, wenn Grillgut auf dem Rost brutzelt und zischt ... Geräusche können im Nu Emotionen wachrufen und sogar körperliche Reaktionen anstoßen. Etwa, wenn wir beim Knurren eines Hundes oder Hupen eines Autos zurückzucken. In Versuchen hat sich gezeigt: Bis auf zwei Grad genau können viele Menschen die Richtung bestimmen, aus der so ein Signal kommt. Akustische Zeichen haben vor allem eine Warnfunktion – darüber hinaus sind sie Träger vielerlei Informationen und Emotionen, die wir meist unterbewusst wahrnehmen.

So funktioniert Hören

1. Geräusche und Töne treffen als Schallwellen auf die Ohrmuschel. Diese fängt den Schall wie ein Trichter ein. Gleichzeitig hilft sie, die Richtung zu bestimmen, aus der ein Geräusch kommt.



2. Der Schall gelangt durch den Gehörgang zum Trommelfell und lässt es vibrieren. Die Schwingungen übertragen sich auf die drei Gehörknöchelchen und weiter zur Hörschnecke.

3. Die Hörschnecke enthält sogenannte Haarzellen: Das sind Sinneszellen mit winzigen Härchen am Ende. Sie wandeln die Vibration in elektrische Impulse um und geben sie an den Hörnerv weiter.

4. Über die Hörbahn gelangt das Signal ins Gehirn. Dort werden die Informationen verarbeitet.



Das Ohr reinigt sich selbst!

Ohrenschmalz ist kein Zeichen für mangelnde Hygiene, sondern hält den Gehörgang gesund. Am besten säubern Sie nur die Stellen, die der kleine Finger erreicht. Alles andere regelt das Ohr von allein. Kleinste Flimmerhärchen im Gehörgang transportieren überschüssiges Schmalz in Richtung Ohrmuschel. Mit lauwarmem Wasser und einem Waschlappen oder Wattepad kann man es von dort entfernen.

Schöner Schall

Hören ist nichts anderes als die Sinneswahrnehmung von Schall. 7.000 verschiedene Tonhöhen kann die Hörschnecke auseinanderhalten. Damit verarbeitet das Ohr mehr als doppelt so viele Sinneseindrücke wie das Auge. Gutes Hören ist von großer Bedeutung für unsere Lebensqualität. Am Telefon, im Videochat oder live: Wenn wir uns mit Kollegen, Freunden und der Familie unterhalten, bilden und stärken wir soziale Bindungen. Musik genießen, mitsingen und tanzen sorgt für gute Laune, hilft beim Entspannen und baut Stress ab. Ob wir einen Podcast verfolgen oder bei Klängen der Natur abschalten – Hören kann Wellness pur für unsere Seele sein. Solche Wohlfühlmomente leiden stark, wenn das Hörvermögen eingeschränkt ist. Wer das

Gefühl hat, schlecht zu hören, sollte den HNO-Arzt aufsuchen. Moderne Hörgeräte bieten gute Hilfe. Diesen Schritt in die Länge zu ziehen, macht keinen Sinn. Denn je eher sich Betroffene mit einer Hörhilfe vertraut machen, desto besser kommen sie in der Regel damit zurecht.

Famoser Filter

Akustische Wahrnehmungen – von Experten auch als auditiv oder aural bezeichnet – werden im Gehirn ausgewertet. Je nach Reiz werden die Klänge unterschiedlich weiterverarbeitet. Einige Geräusche fallen automatisch durch den Filter. So nehmen wir beispielsweise das Geräusch der laufenden Waschmaschine beim Arbeiten im Homeoffice nur im Hintergrund

wahr, und wer sich mit Freunden abends im Park trifft, blendet den Verkehrslärm der nahen Straße aus. Diese Funktion garantiert, dass wir nicht hoffnungslos überfordert sind, sondern uns auf das Wesentliche und Schöne konzentrieren können.

Bei der Gewichtung spielt vor allem der Thalamus, ein bestimmter Teil des Zwischenhirns, eine wichtige Rolle. In einem Experiment spielten Wissenschaftler Studienteilnehmern unangenehm verzerrte sowie angenehme Musik von Johann Sebastian Bach vor. Sie fanden heraus, dass beim Hören der unverzerrten Version deutlich mehr Hirnareale aktiviert wurden. Das erklärt viele Hörphänomene, etwa warum wir aus dem Stimmengewirr einer Menschenmenge den Klang einer vertrauten Stimme heraushören können.

WAS SIE FÜR STARKE KNOCHEN ALLES TUN KÖNNEN

Blickpunkt Skelett

Mit Hilfe einer speziellen Röntgenuntersuchung erkennt der Arzt, wie fest Ihre Knochenstruktur ist und schätzt Ihr Osteoporoserisiko ein. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für die Knochendichtemessung alle fünf Jahre nur, wenn Sie bereits die Krankheit haben – oder Verdacht auf einen behandlungsbedürftigen Knochenschwund besteht.



Extra-Kick im Sommer

Halten Sie Gesicht und Ihre bloßen Arme für eine Viertelstunde ungeschützt in die Sonne. Das füllt Ihre Vitamin-D-Speicher!



Knochenfreundliche Kost

- Viel Milch, Käse, Joghurt und Quark essen, die Produkte enthalten viel Knochenbaustoff Kalzium – und viel Eiweiß, das auch die Muskeln kräftigt.
- Ein guter Kalziumlieferant ist Gemüse, etwa Spinat, Brokkoli oder Grünkohl. Das Grünfutter enthält zudem viel Kalium, der Mineralstoff bremst die Ausscheidung von Kalzium.
- Vollkornprodukte sind reich an vielen wertvollen Mineralstoffen, die die Knochen stark machen.
- Trinken Sie viel Mineralwasser. Gut, wenn ein Liter 500 Milligramm Kalzium oder mehr enthält. Kaffee nur in Maßen genießen, Alkohol am besten gar nicht oder wenig (ein Glas Bier oder Wein).



Osteoporose bringt unser Leben aus der Balance. Doch Sie können viel selbst für Ihre Knochengesundheit tun.

Der Schmerz kommt spät. Erst wenn etwa der Oberschenkelhals bricht, erfahren viele von ihrer Krankheit: Osteoporose. Knochenschwund sagt der Volksmund dazu treffend. Denn das Skelett verliert an Substanz. Der Blick durchs Mikroskop zeigt es: Beim Gesunden durchziehen zarte Balken das schwammartige Knochengewebe. Doch bei Osteoporose zerbröselt dieses filigrane Netzwerk, es wird löchrig. Ein fatales Signal für das Knochengerüst: Statik, Kraft und Beweglichkeit geraten in Schieflage, die Sturzgefahr steigt.

Millionen sind betroffen

Mit diesem Schicksal hadern bis zu sieben Millionen Menschen in Deutschland. Ältere Frauen erkranken dabei bis zu vier Mal öfter als Männer. Der Hauptgrund dafür: Nach den Wechseljahren mangelt es am Geschlechtshormon Östrogen, das vor Osteoporose schützt. Doch auch andere Risikofaktoren stoßen, unabhängig vom Geschlecht, den Abbau der Skelettmasse an. Mancher Patient bekommt die Veranlagung bereits in die Wiege gelegt. Auch Untergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor. Stark gefährdet sind Bewegungsmuffel, denn jede Muskelaktivität stärkt auch die Knochen. Auch wer raucht oder statt Gemüseauflauf lieber Schnitzel aufischt, kommt eher aus dem Gleichgewicht. Und nicht zuletzt setzen bestimmte Medikamente wie Kortison oder Antiepileptika dem Skelett zu.

Knochenschwund schleicht sich meist langsam ins Leben. Erst im fortgeschrittenen Stadium deuten allenfalls Kreuzbeschwerden auf die Gefahr hin. Oder löchrig gewordene Wirbel sacken in sich zusammen, es entsteht ein „Buckel“. Kaum erträglich sind schließlich die Schmerzen, wenn der Unterarm oder Oberschenkel, oft nach einem Sturz, zersplittern. Doch schwere Verletzungen können sich auch durch falsche Bewegungen oder das Anheben eines Gegenstandes ergeben.

tenen Stadium deuten allenfalls Kreuzbeschwerden auf die Gefahr hin. Oder löchrig gewordene Wirbel sacken in sich zusammen, es entsteht ein „Buckel“. Kaum erträglich sind schließlich die Schmerzen, wenn der Unterarm oder Oberschenkel, oft nach einem Sturz, zersplittern. Doch schwere Verletzungen können sich auch durch falsche Bewegungen oder das Anheben eines Gegenstandes ergeben.

Aktiv vorbeugen

Aber Sie haben viel selbst in der Hand, um Osteoporose vorzubeugen oder aufzuhalten. Wie wär's mit einer Frischluftkur? Sonnenlicht regt die Produktion von Vitamin D in der Haut an. Das Vitamin fördert die Aufnahme von Kalzium in unser Skelett, der Mineralstoff ist sein wichtigster Baustoff. Allein dass Sie vor die Tür gehen! Bewegung ist DER Motor für unser Knochenwachstum. Klasse, wenn Sie Spaß an Kraft- und Ausdauer-

training haben. Genießer kommen auch auf ihre Kosten: Knochenfreundlich essen kann richtig lecker sein. Nicht nur bewusster Lebensstil hilft, weiter stabil durchs Leben zu kommen. Spezielle Medikamente helfen, je nach Wirkstoff, das Zellwachstum der Knochen zu fördern oder ihren Abbau zu hemmen. Welche für Sie geeignet sind und ob zusätzlich Vitamin-D-Präparate nötig sind, bestimmt Ihr Arzt. Seine Botschaft wird immer sein: Schmerzen müssen Sie wegen Osteoporose nicht erleiden. Zahlreiche Mittel lindern Ihre Pein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Auch Ihre Apotheke berät Sie ausführlich dazu.



Gesunde Knochen

Osteoporose



DREI EINFACHE ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE



Volle Kraft voran
**Gezieltes Krafttraining
beugt Knochenschwund
vor oder bremst ihn ab**

Hoch die Hanteln

Stellen Sie sich hin, die Beine sind hüftbreit, Knie gebeugt. Bauch und Rücken anspannen. Jetzt die Hanteln mit den Armen abwechselnd zur Zimmerdecke strecken.

Spiel an der Wand

Hüftbreiter Stand. Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab. Arme sind ausgestreckt. Die Arme dann langsam beugen – und schließlich wieder von der Wand wegrücken. Rücken bleibt gerade.

Pendelfuß

Knoten Sie sich ein Gymnastikband um die Knöchel. Halten Sie sich fest. Nun ein Bein gestreckt nach vorne bewegen, dann wieder zurück. Jetzt mit dem anderen Bein üben.

Die Übungen zehnmal machen, kurze Pause einlegen, dann noch zehnmal trainieren.



Anzeige



**Ibu 400 akut – 1 A Pharma®,
400 mg Filmtabletten, 50 Stück***

Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen, Fieber.

Warnhinweis: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Wirkstoff: Ibuprofen.

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

KEINE CHANCE FÜR MÜCKEN & ZECKEN: Gut geschützt mit Care Plus®

**care
PLUS**



Care Plus® entwickelt seit über 25 Jahren effektive Mittel zur Behandlung von Mücken- und Zeckenbissen. Besonders in den Sommermonaten ist der Schutz vor den ungeliebten Plagegeistern wichtiger denn je – bei einem Tagesausflug, aber auch beim Wandern im Wald!

Geeignet für die ganze Familie!

Der stärkste Schutz gegen
Mücken und Zecken!

Care Plus® Natural:

- + Hochwirksames Insektenschutzmittel auf Basis von Citriondiol®.
- + Kann bis zu 6 Stunden Schutz vor Mücken und Zecken bieten.
- + Für Kinder ab 3 Monaten geeignet.



Care Plus® Deet:

- + Ein starkes Insektenschutzmittel auf Basis von Deet.
- + Kann bis zu 10 Stunden Schutz vor Mücken bieten.
- + Kann außerdem bis zu 5 Stunden Schutz vor Zecken bieten.

Online-Gewinnspiel-Aktion mit Care Plus® Jetzt mitmachen & gewinnen!

Raus in die Natur! Ob alleine oder mit der ganzen Familie – jetzt heißt es: Auf zu Ausflügen und Entdeckungstouren in Wald und Wiesen. Für einen rundum starken Schutz gegen Mücken & Zecken verlost Care Plus® drei verschiedene Reise-Pflegesets*.

- 1. Preis: 1 XL-Reise-Pflegepaket**
- 2. Preis: 1 Basis-Reise-Pflegepaket**
- 3. Preis: 25 Mini-Reise-Pflegepakete**

Aktionszeitraum: 28.05.–31.07.2021

Teilnahme unter: www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

* Den genauen Inhalt der Reise-Pflegesets finden Sie online unter www.gesundleben-apotheken.de.



*Viel
Glück!*



Spritztour durch Deutschland

Finden Sie es toll, an einem Sommertag ins kühle Wasser zu springen und am Ufer die Seele baumeln zu lassen? Dann nix wie hin zu den schönsten Badeseen vor Ihrer Haustür.

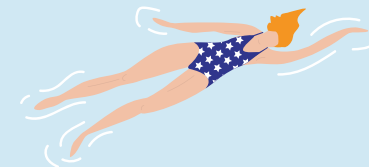
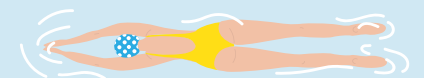
Müritz

Das Gewässer der Mecklenburgischen Seenplatte zählt mit 117 Quadratkilometern zu den größten Binnenseen Deutschlands. Das „kleine Meer“ entpuppt sich als Paradies für Wasserfans, Radfahrer und Spaziergänger. Am Ufer bezaubern Hügellandschaften, Moor und Wäldchen. Unbedingt einen Abstecher sollten Sie in den Müritz-Nationalpark machen. Neben Rad- und Wanderwegen und Erlebnispfaden lohnt der Buchenwald bei Serrhan. Die UNESCO hat das Fleckchen Erde zum Weltnaturerbe ausgerufen. Wer gesunde Stadtluft schnuppern will, kann im Soleheilbad Waren durchatmen. Die historische Altstadt lädt zum Bummeln ein. Oder stechen Sie am Hafen wieder in See: Von Waren aus steuern Ausflugschiffe benachbarte Seen an, ohne Schleusen zu passieren.



Steinhuder Meer

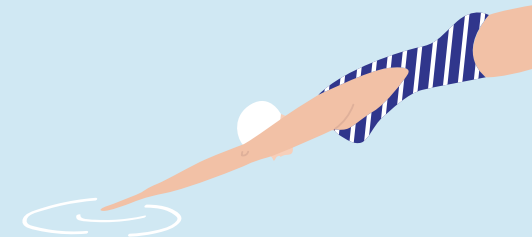
Der größte See Niedersachsens bei Hannover misst knapp 30 Quadratkilometer. Wasserratten können sich in seinem kühlen Nass austoben – oder am Strand in Steinhude oder der „Weißen Düne“ am Nordufer entspannen. Wer das Moor liebt, für den ist der Naturpark Steinhuder Meer ein absolutes Muss, eines der größten Gebiete ist das Tote Moor. Ein sieben Kilometer langer Erlebnispfad führt durch die sagenhafte Landschaft und informiert über Flora, Fauna und Torf. Vogelliebhaber geraten in den Meerbruchwiesen im Westen des Steinhuder Meers ins Schwärmen, hier lassen sich seltene Vögel zum Nisten und Brüten nieder. Auch den Kleinen wird Großes geboten. Im Dino-Park in Münchshagen können sie die nachgebauten Urviecher hautnah erleben.



Edersee

Der drittgrößte Stausee Deutschlands im Norden von Hessen kann sich sehen lassen. Welch ein erfrischendes Vergnügen für Wasser(sport)fans. Der Staudamm selbst ist einfach nur gigantisch: Er ist 400 Meter lang und 47 Meter hoch. Wenn Sie von dort oben Ihren Blick über die malerische Landschaft schweifen lassen, fällt der Ort Waldeck mit seinem gleichnamigen Schloss gleich ins Auge. Besuchen Sie die Burganlage oder flanieren Sie in Waldeck über die ein Kilometer lange Seepromenade. Am Südufer sollten Sie unbedingt den Baumkronenweg beschreiten. Hier können Groß wie Klein auf dem Eichhörnchenpfad Natur pur vom Waldboden bis zur Laubkrone erkunden.

Übrigens: Im Wildtierpark Kellerwald-Edersee warten Luchs, Wolf und Wisent auf Sie.



Chiemsee

Seine Anhänger nennen ihn „Bayerisches Meer“: Der vor den Chiemgauer Alpen eingebettete Chiemsee ist rund 80 Quadratkilometer groß. Zu den schönsten Attraktionen zählen seine Inseln. Fans des Märchenkönigs Ludwig II. schwelgen in seinem Schloss auf der Insel Herrenchiemsee in prunkvollen Erinnerungen. Die kleine Fraueninsel nebenan hingegen lässt sich in 20 Minuten zu Fuß umrunden. Sie besticht durch das beschauliche Miteinander von Klosterleben der Benediktinerinnen, Fischereiwirtschaft und Kunsthandwerk. Auch an Land kommen Urlaubsfreuden auf. Ein wunderschöner Radrundweg umrundet den See. Bestaunen Sie beim Wandern durch herrliche Moorlandschaften und Naturschutzgebiete Flora und Fauna.



GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN



AUSZEIT FÜRS GEWICHT

Nach dem letzten Bissen zwölf Stunden nichts mehr essen oder einen Tag in der Woche darben: Intervallfasten boomt – und belohnt Hungerkünstler. Das haben britische Forscher herausgefunden, die viele Studien zu der speziellen Abnehmkur durchforstet haben. Kurzzeitige Fastenphasen haben demzufolge laut ihnen in etwa den gleichen Effekt wie eine kalorienreduzierte Diät.*



HEUTE BEWEGEN, MORGEN SCHMERZFREI

Walken, Gymnastik oder Rad fahren beugt Schmerzen im Alter vor, legt eine irische Studie nahe. Experten haben dafür über 50-jährige Studienteilnehmer befragt und herausgefunden: Wer eigentlich schmerzfrei, aber kaum aktiv ist, muss aufpassen. Das Risiko für neu auftretende Schmerzen kann sich bei Bewegungsmuffeln innerhalb von zwei Jahren verdoppeln.**



GESUNDE VERPACKUNG

Hübsch sind sie anzusehen und zur Umwelt freundlich: Statt Aluminium- oder Kunststoffolie benutzen Trendsetter Bienenwachstücher, um Lebensmittel frisch zu halten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt aber: Kleine Wachsteile können in Käse, Kuchen oder Wurst übergehen. Ist das Bienenwachs mit Mineralölen oder Pestiziden belastet, gelangen sie womöglich auf diesem Weg in den Körper. Für Obst und Gemüse sei die natürliche Verpackung dagegen geeignet, so die Bundesbehörde.***



SELBST IST DER MANN

Ob Nachträufeln, schwacher Harnstrahl oder verzögertes Urinieren: Nicht nur Medikamente helfen gegen typische Beschwerden beim Wasserlassen. Blasentraining, regelmäßige Toilettengänge oder die Kontrolle der Trinkmenge hilft Männern oft genauso gut wie Arznei. Die Auswertung verschiedener Studien zeigt: Ohne zusätzliche medikamentöse Therapie erweist sich das Selbstmanagement der Männer als besonders effektiv. Pluspunkt dabei: Nebenwirkungen von Arzneien treten erst gar nicht auf.****

* Allaf M et al. Intermittent fasting for the prevention of cardiovascular disease (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2021, Issue 1. Art. No.: CD013496. ** O'Neill A et al. Lower levels of physical activity are associated with pain progression in older adults, a longitudinal study. Eur J Pain 2021 h. *** Bundesinstitut für Risikobewertung, FAQ des BfR vom 6. April 2021. **** Self-Management for Men With Lower Urinary Tract Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis, Albarqouni et. Al.; Ann Fam Med. 2021.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

gesundleben
Apotheken

SCHMERZEN Special

FÜR JEDEN SCHMERZ
DAS PASSENDE MITTEL

Welches
Schmerzmittel
ist das
richtige?



Wenn Schmerzen auftreten, möchten wir diese lindern und greifen zu dem, was wir in der Hausapotheke finden. Aber nicht jedes Schmerzmittel ist für jeden Schmerz geeignet. Wie Sie schnell Kopfschmerzen lösen können, erfahren Sie in diesem Spezial.

Wenn es bohrt und pocht

Kopfschmerzen kennen vermutlich die meisten von uns. Sie können stechend, bohrend, pochend oder dumpf sein. Manchmal setzen sie plötzlich ein oder sie beginnen langsam.

Eine der häufigsten Kopfschmerzarten ist der Spannungskopfschmerz. Er kann durch Verspannungen, Stress oder körperliche Fehlhaltung ausgelöst werden und tritt typischerweise als beidseitig drückender Schmerz auf. Der Schmerz beginnt häufig im Nacken und breitet sich langsam über den ganzen Kopf bis zur Stirn oder den Augen aus und lässt sich manchmal auch nicht eindeutig lokalisieren.

Die Wahl des richtigen Mittels ist entscheidend

In akuten Situationen kann das passende Medikament die Schmerzen lindern. Der bewährte Wirkstoff Paracetamol ist im Vergleich zu anderen Wirkstoffen neben- und wechselwirkungsarm, wenn er in der richtigen Dosierung angewendet wird. Daher ist er z. B. die erste Wahl für Kleinkinder, Schwangere und stillende Mütter.

Nicht immer möchte man ein Schmerzmittel einnehmen. Deshalb lohnt es sich, auf ein paar Dinge zu achten, um Kopfschmerzen vorzubeugen.

6 gute Tipps gegen Kopfschmerzen

1. Bewegung an der frischen Luft

Machen Sie einen kleinen Spaziergang oder laufen Sie eine kleine Runde – das erfrischt und versorgt den Kopf mit ausreichend Sauerstoff.

2. Baden entspannt die Muskulatur

Eine verkrampfte Muskulatur in Rücken und Nacken kann Kopfschmerzen auslösen. Ein warmes Vollbad hilft, die Verkrampfungen zu lösen und die Kopfschmerzen zu lindern. Badezusätze mit Rosmarin durchbluten die Muskulatur noch besser.

3. Kalter Waschlappen

Ein kalter Waschlappen lindert den Schmerz: Legen Sie den Waschlappen einfach auf die Stirn und ruhen Sie sich ein paar Minuten aus. Sie können aber auch den Kopf kurz unter kaltes Wasser halten oder ganz unter die Dusche gehen.

4. Viel trinken

Kopfschmerzen können auch Folge einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme sein. Trinken Sie deswegen genug – über den Tag verteilt sollten es mindestens zwei Liter sein.

5. Ausreichend und richtig ernähren

Bei nicht ausreichender Ernährung sinkt der Blutzuckerspiegel ab: Kopfschmerzen können die Folge sein. Essen Sie deswegen regelmäßig – am besten Vollkornprodukte, diese halten den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum stabil. Eine ausreichende Magnesiumversorgung entspannt die Muskeln und beruhigt die Nerven.

6. Weniger ist mehr

Vermeiden Sie süße und fettige Lebensmittel, wenn Sie häufig unter Kopfschmerzen leiden. Verzichten Sie auch auf Rotwein, Schweinefleisch, Weizen, reifen Käse sowie auf Produkte mit dem Geschmacksverstärker Glutamat. Sie enthalten sog. „biogene Amine“, die die Entstehung von Kopfschmerzen fördern können.

Jetzt NEU: **Paracetalgin** von ratiopharm.
Bewährter Wirkstoff. Beschleunigte Wirkung.*

Paracetalgin auf einen Blick

- Kombiniert den bewährten Wirkstoff Paracetamol mit natürlichem Algin
- Beginnt schon nach 10 Minuten zu wirken
- Bei Bedarf für Schwangere, stillende Mütter und Kinder ab 4 Jahren geeignet
- Leicht einzunehmen: ovale Tablette mit glattem Filmüberzug
- Frei von Laktose, Gluten und Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs
- Einzigartig in Deutschland, nur von ratiopharm



* Löst sich schneller auf als klassische Paracetamol-Tabletten.



Paracetamol: Bei Bedarf die erste Wahl für Schwangere und stillende Mütter

Wenn in der Schwangerschaft oder Stillzeit **Kopfschmerzen** auftreten, können zum Beispiel Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen oder ein Spaziergang an der frischen Luft bereits den Schmerz lindern. Manchmal reichen natürliche Methoden nicht aus. Dann kann auf ein **geeignetes Schmerzmittel** zurückgegriffen werden. Der Wirkstoff Paracetamol ist in jeder Phase der Schwangerschaft das Mittel der ersten Wahl. In Paracetamin wird der bewährte Wirkstoff **Paracetamol mit natürlichem Algin** für eine schnelle Auflösung der Tablette kombiniert. Trotzdem sollten Schwangere und stillende Mütter vor Einnahme jedes Arzneimittels Rücksprache mit ihrem Frauenarzt halten.

Gut zu wissen

Paracetamin ist frei von Laktose, Gluten und Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Noch mehr Freiheit für die Füße!

Ob Druckstellen, Einlagen oder Ballenzeh – bei jeder Art von Fußproblemen kommt es auf das richtige Therapiekonzept an. DJO® bietet mit der AIRCAST® Halgu-Linie und DR.COMFORT® Schuhen die idealen Wegbegleiter, um Sie im Alltag zu beflügeln.



Überzeugen Sie sich selbst und schweben Sie mit der Teilnahme am Gewinnspiel in die Welt von AIRCAST® und DR.COMFORT®.



Gewinnen Sie
1 von 5 sportlichen DR.COMFORT®-Schuhpaaren
für einen aktiven Sommer!

Viel Glück!

Die Teilnahme ist online möglich unter
www.gesundleben-apotheken.de
Weitere Informationen finden Sie dort.

Laufzeit:
29.05. – 31.07.2021



Gesund im Mund

Blutet manchmal Ihr Zahnfleisch? Ist der Saum an Ihren Zähnen auffallend rot?

Das können bereits erste Warnzeichen einer Parodontitis sein – umgangssprachlich auch Parodontose genannt. Auslöser der Misere sind Bakterien, die sich auf den Zähnen und in ihren Zwischenräumen tummeln und mit den Essensresten einen weichen Belag bilden. Wird diese klebrige Plaque nicht regelmäßig und restlos entfernt, haben die Keime leichtes Spiel. Der Belag verhärtet sich: Zahnstein ist die Folge, und das Risiko steigt, dass die Giftstoffe der Bakterien weiter ins Zahnfleischgewebe vordringen und der Kieferknochen mit Entzündung oder gar mit dem Abbau von Knochensubstanz reagiert.

Die chronische Zahnbettentzündung bedroht jedoch nicht nur unseren „Zahnhalteapparat“. Bleiben Zahnfleisch und Kiefer auf Dauer entzündet, kann das Folgen für den gesamten Körper haben. Studien* weisen auf einen Zusammenhang mit verschiedenen Erkrankungen hin. Wenn Keime und bestimmte Botenstoffe in den Blutkreislauf oder in die Atemwege gelangen, können sie dort Entzündungen in Gang setzen – bei Diabetikern auch die Blutzuckereinstellung erschweren. Nehmen Sie deshalb Ihre Mundgesundheit ernst und gehen Sie regelmäßig zur zahnärztlichen Kontrolle. Um einer Parodontitis vorzubeugen, spielt die richtige Mundhygiene eine zentrale Rolle.

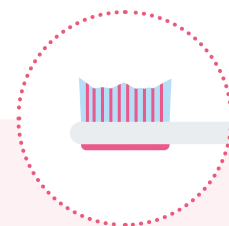
Übrigens:

Nikotin erhöht das Risiko einer Parodontitis deutlich. Raucher erkranken häufiger und schwerer an der chronischen Zahnbettentzündung. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu den Möglichkeiten des Rauchausstiegs beraten.



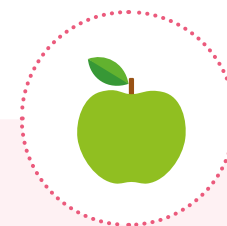
Zähne putzen – aber richtig

Mindestens zweimal täglich sollte es schon sein: Putzen Sie Ihre Zähne mit fluoridhaltigen Zahnpasten. Ob elektrisch oder von Hand: Hauptsache, Sie reinigen sorgfältig – widmen Sie den Innen-, Außen- und Kauflächen Ihrer Zähne zwei bis drei Minuten. Und wo die Bürste nicht hinkommt, helfen Zahnseide für die engeren und Interdentalbürstchen für die größeren Zwischenräume. Auch Mundspüllösungen ergänzen die Mundpflege. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach alkoholfreien Produkten, falls sie Ihnen zu scharf schmecken.



Sanfte Pflege bei freien Zahnhälsen

Eine Parodontitis, aber auch falsche Putztechniken können manchmal die Zahnhälsen freilegen. Zieht sich der Saum zurück, ist der Zahnhals schutzlos heißen, kalten, sauren Speisen und Getränken ausgesetzt. Und das kann scheußlich wehtun! Jetzt besser weiche Zahnbürsten benutzen – dazu Spezialcremes für empfindliche Zähne mit einem niedrigen Gehalt an Putzpartikeln. Auch Fluoridgels, einmal die Woche aufgetragen, kräftigen und schützen die Zahnhälsen.



Mehr Speichel gegen Bakterien

Viel Speichel ist prima: Er neutralisiert die Säuren im Mund, bekämpft Bakterien und befördert Mineralien zurück in den Schmelz.

Tipp: Alles, was man kräftig kauen muss, wie etwa Rohkost und Vollkorn, sorgt für ordentlich Speichelfluss und fördert die natürliche Munddusche. Für zwischendurch schaffen das zuckerfreie Zahnpflegekaugummis: Die Speisereste werden leichter aus den Zwischenräumen gespült.



Sorgen Sie für frischen Atem

Mundgeruch ist oft ein Zeichen für ein Zuviel an Bakterien und ein Zuwenig an Hygiene. Die geruchsbildenden Winzlinge verstecken sich gerne in Zahnfleischtaschen, unter Brücken, Prothesen – vor allem aber in den Furchen unserer Zunge. Spezielle Zungenbürstchen können gerade im hinteren Bereich die Zungenoberfläche von den Bakterienbelägen befreien.

Und nicht vergessen: Immer auch die Zahnzwischenräume sauber halten.



Kleine Dinge, große Wirkung



80%
weniger CO₂
und verbesserte
nachhaltige
Verpackung

Kleine Dinge können Großes bewirken: ein Lächeln, eine nette Geste – oder eine gute Zahnpflege. Zähneputzen allein reicht nicht aus. Denn eine Zahnbürste entfernt nur etwa 60 % der bakteriellen Beläge auf den Zähnen. Mit den Interdentalbürsten von TePe erreichen Sie auch die Zahnzwischenräume – für eine Mundhygiene, die Zahnärzte empfehlen.



FREIHEIT für die Füße!

Gehen ohne Schuhe ist die reinste Wohltat – nicht nur für die Sinne.
Regelmäßig barfuß laufen ist gut für die Haltung und hält den gesamten Körper fit.

Mit nackten Füßen über eine feuchte Wiese laufen, über Sand und glatte Kiesel in einen Badensee gehen oder auf trockenen Waldpfaden joggen, wo kleine Ästchen und Steinchen auch mal piksen: Unsere Füße lieben das kribbelnde Gefühl von Abenteuer und Freiheit. Der direkte Kontakt mit Umwelt und Untergrund wirkt wie eine Massage. Dabei werden die Durchblutung und die Nerven stimuliert. Außerdem ist Barfußlaufen ein optimales Training für die Fußmuskulatur. Wer seinen Füßen ein Barfuß-Workout gönnt, stärkt damit den Bewegungsapparat und profitiert von einer besseren Körperhaltung. Eine gute Fußmuskulatur beugt vielen Beschwerden vor wie Problemen in Knien, Fersen, Beinen und Rücken. Experten gehen davon aus, dass sich bestehende Leiden verbessern können – wichtig ist, dass regelmäßig auf die Schuhe verzichtet wird.

BARFUSS GEHEN KANN IM PRINZIP JEDER IN JEDEM ALTER

Nur wer viele überflüssige Pfunde auf den Hüften hat, sollte vorsichtig sein. Das Gewicht verstärkt die Kräfte, die auf Bänder und Sehnen wirken, und kann zu Schäden führen. Diabetiker sollten draußen besonders achtsam sein, um Verletzungen an den Füßen zu vermeiden, die bei Betroffenen schlecht heilen.

Ob Spaziergang, Jogging oder Nordic Walking: Am besten gewöhnt man die Füße allmählich an verschiedene Böden und steigert die Distanz langsam. Wer besonders empfindlich ist, kann den „unten-ohne“-Einstieg mit leichten Barfußschuhen probieren. Dank einer dünnen, besonders flexiblen Sohle schützen diese, lassen den Zehen aber viel Freiraum. Inzwischen gibt es schicke Varianten, die man auch im Alltag tragen kann.

Klingt zunächst paradox: Beim Barfußjoggen wirken geringere Belastungen auf den gesamten Bewegungsapparat als beim Laufen mit Schuhen. Warum das Laufen auf blanken Sohlen besser ist als mit puffernden Sport-Sneakers, haben Wissenschaftler der Harvard-Universität (USA) untersucht.* Sie fanden heraus: Barfußläufer kommen vor allem mit dem Vorder- und Mittelfuß auf. Dadurch wird zugleich das Längs- und das Quergewölbe des Fußes genützt, dessen Stützstruktur den Aufprall abfedert.



Auf festen Böden, etwa asphaltierten Geh- und Fahrradwegen, läuft es sich komfortabel. Abwechslung für die nackten Füße bietet dagegen natürliches Terrain. Dabei wird das Gleichgewicht noch besser trainiert, was vor Stürzen schützt. Dazu kommt die haptische Erfahrung: Wie fühlen sich Schlamm, Kies und Mulch an? Der bewusste Kontakt und das Nachspüren verbessern die Wahrnehmung und Konzentration. Nebenbei wirkt so eine Erkundungstour wunderbar entspannend. Viele Gemeinden haben Barfußpfade, -parks und spezielle Wanderwege geschaffen, die mit unterschiedlichen Untergründen zu abwechslungsreichen Lauferlebnissen einladen. Im Prinzip bietet sich jedoch fast überall dazu Gelegenheit.

**Herrlich: Im Sommer in der Mittagspause
mal barfuß eine kleine Runde über die Wiese
im nahen Park drehen. Eine Wohltat nicht
nur für die Füße!**



Bleiben Sie gesund!



TIPPS FÜR BARFUSSLÄUFER

- Für alle Fälle immer ein paar leichte (Lauf-)Schuhe einpacken
- Wegen der Verletzungsgefahr beim Hausarzt den Tetanusschutz überprüfen und gegebenenfalls auffrischen lassen
- Wer diabetesbedingte Fußprobleme hat, sollte nicht barfuß laufen. Das Risiko für schlecht heilende Wunden ist erhöht
- Die Füße nach dem Walken oder Laufen reinigen und regelmäßig eincremen
- Auf die Signale des Körpers achten
- Lieber häufiger und kürzer laufen
- Mehr Infos unter www.barfusspark.info



Alles im Fluss

THROMBOSEN BEHANDELN UND VORBEUGEN

Gerinnt das Blut in den Adern, drohen lebensgefährliche Komplikationen wie eine Lungenembolie. Wie Ärzte eine Venen-Thrombose behandeln und was Sie selbst tun können.



Lange schon war die Radtour mit seiner Frau geplant. Doch schon beim Aufstehen kündigte sich das Unheil an: Die rechte Wade von Dirk K. war geschwollen, die Haut darüber bläulich. Plötzlich fuhr ein fürchterlicher Schmerz in seinen Unterschenkel. Nicht zu ertragen. Und so kam es, dass Ehepaar K. am Nachmittag statt in die Natur zur nächsten Notfallambulanz fuhr. Eine lebensrettende Entscheidung?

Dirk K. steht stellvertretend für rund 100.000 Menschen, die pro Jahr eine Venenthrombose erleiden. Davon sprechen Fachleute, wenn sich ein Blutgefäß durch ein Gerinnsel im Unterschenkel verstopft. Wandert es in die Lunge, kann es dort ein Gefäß verschließen. An einer solchen Lungenembolie sterben jährlich mehr als 40.000 Menschen. Dabei ist die Gerinnung an sich sinnvoll, der Pfropf verschließt Wunden wie ein Pflaster. Doch Thrombose ist kein Wundschorf. Die Blutgerinnsel entstehen krankhaft und engen die Adern bedrohlich ein. Die allermeisten Venenthromben bilden sich in den Beinen oder im Becken, seltener auch im Arm.

Das sind die Risiko-Faktoren

Längst wissen Experten, wie das passiert: Blutfluss, Gefäßinnenwand oder die Zusammensetzung des Bluts können gestört sein. Höheres Alter, Bettlägerigkeit, Operationen und Krankheiten wie Herzleiden, Tumore oder Diabetes spitzen die Lage zu. Ein erhöhtes Risiko hat, wer die Neigung zu Blutgerinnseln oder Krampfadern in seinen Genen trägt. Auch der Lebensstil wirkt. Ungut, wer sich kaum bewegt, übergewichtig ist, lange im Flieger sitzt, raucht, Verhütungsmittel nimmt oder „dickes Blut“ wegen Flüssigkeitsmangel riskiert.

Gleich welcher Auslöser: Bei Dirk K. war rasches Handeln geboten. Sofort musste er sein rechtes Bein hochlegen. Dann

legte der Arzt einen Druckverband an und spritzte ihm Heparin. Der Blutverdünner ist Mittel der Wahl bei „frischen“ Thromben. Bei manchen Patienten versuchen die Mediziner, das Blutgerinnsel mit anderen Wirkstoffen sofort ganz aufzulösen. Bei Dirk K. entschieden sie sich dagegen. Der Weg war ein anderer: Mit genauen Anweisungen im Gepäck, was er zu tun hatte, durfte der Thrombosepatient wieder nach Hause fahren.

Langfristige Behandlung

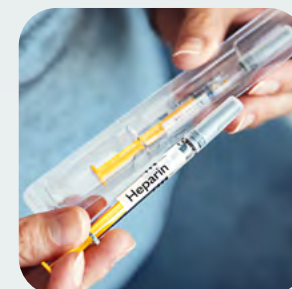
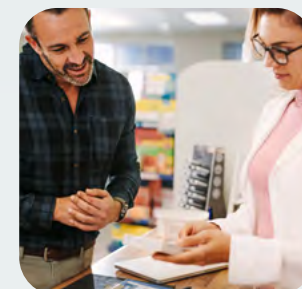
Nun war Dirk K. gefragt: Er spritzte sich daheim das Heparin selbst unter die Bauchdecke, so wie es ihm die Schwester gezeigt hatte. So lange würde er das tun, bis ihm der Arzt die speziellen Gerinnungshemmer als Tablette verschreiben würde. Der Klinikarzt hatte seinem Patienten als Sofortmaß-

nahme ein Rezept für Kompressionsstrümpfe mitgegeben. Der Apotheker nahm genau Maß, um die passende Größe zu ermitteln. Überhaupt, der Apotheker und sein Team waren fortan für den neuen Thrombose-Patienten ein guter und immer erreichbarer Ansprechpartner. Fragen gab es genug: Gibt es einen Trick bei der Heparinspritze? Was fördert noch den Blutfluss in den Gefäßen? Welche rezeptfreien Mittel helfen bei Venenproblemen? Was gilt es künftig bei den Tabletten zu beachten?

Dirk K. war erstaunt, was er alles selbst für seine Venengesundheit tun konnte. Er wusste: Die Ratschläge zu befolgen war seine Lebensversicherung. Und ein Ansporn, in die Pedale zu treten. Seiner Fahrradtour stand nichts mehr im Weg.

Stau im Blut: Daran erkennen Sie eine Venen-Thrombose

- > Schmerzen und Spannungsgefühl an betroffener Stelle
- > Arm oder Bein schwillt an
- > Die Haut erwärmt sich
- > Die Haut glänzt und verfärbt sich rötlich bis bläulich



Unsere Tipps GEGEN THROMBOSE

So können Sie vorbeugen:

- > Sich regelmäßig bewegen
- > Viel trinken und ausgewogen ernähren
- > Nicht rauchen oder mit dem Rauchen aufhören
- > Beine nicht lange übereinanderschlagen, Knie nicht lange anwinkeln
- > Je nach Verordnung: Kompressions- oder Stützstrümpfe tragen
- > Langes Sitzen vermeiden, zwischen- durch Bewegung einplanen
- > Sich vom Arzt und Apotheker zur Venengesundheit beraten lassen

Was Sie
selbst tun
können!

Pflanzenkraft für die Venen:

Müde, schwere Beine, kleine Krampfadern, leichte Wassereinlagerungen an den Knöcheln – Venenerkrankungen beginnen meist schleichend und unspektakulär. Um das Fortschreiten einer chronischen Venenschwäche zu verlangsamen und somit letztlich Thrombosen und Embolien vorzubeugen, eignen sich pflanzliche Mittel aus der Apotheke:

ROSSKASTANIENSAMENEXTRAKT

schützt die Venenwände, wirkt entzündungshemmend und lindert Schwellungen in den Beinen. Erhältlich als Creme, Gel und zum Einnehmen.

EXTRAKTE AUS ROTEM WEINLAUB

verfügbar als Creme, Gel und Tabletten – dichten die Venenwände ab und fördern die Durchblutung.



Anzeige

Venostasin®-Creme 38 mg/g, 100 g*

Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Erwachsenen zur Besserung des Befindens bei müden Beinen.

Registrierung für das Anwendungsgebiet ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweise: Enthält Zimtaldehyd, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.), Butylhydroxytoluol (Ph.Eur.), emulgierenden Cetylstearylalkohol (Typ A) (DAB1996), Polysorbat, Sorbinsäure (Ph.Eur.), Benzoesäure und Benzoate.

Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt.



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

VERHÜTUNG MIT EINER ESTROGENFREIEN PILLE

Die „Pille“ ist nach wie vor die am häufigsten verwendete Verhütungsmethode in Deutschland.¹ Die hohe Verhütungssicherheit und die einfache Anwendung sind Vorteile, die viele Frauen überzeugen. Seit der Markteinführung der ersten Kombinationspille 1961 in Deutschland wurde die Pille stetig verbessert: Die Estrogendosierung wurde reduziert, und neue Estrogene wie auch Gestagene mit unterschiedlichen Teilwirkungen wurden zugelassen, was die Akzeptanz und Verträglichkeit der Pille weiter erhöhte.²

THROMBOSE-RISIKO DURCH ESTROGENE

Dennoch wird die Diskussion um das erhöhte Thrombose-Risiko aufgrund der Estrogenkomponente in der Kombinationspille immer lauter. Nach aktuellen Leitlinien zur Anwendung von Verhütungsmethoden³, dürfen Kombinationspillen nur eingeschränkt oder gar nicht Frauen mit bestimmten Risikofaktoren für Thrombose wie z. B. Alter 35+, Übergewicht ab einem Body-Mass-Index



(BMI) von 30 oder Rauchen empfohlen werden.^{3,4} **Da estrogenfreie Pillen nicht zu einem erhöhten Thrombose-Risiko führen – selbst bei Frauen mit Risikofaktoren – haben sie in den letzten Jahren stetig an Zuspruch gewonnen.**^{5,6} Estrogenfreie Pillen vermindern auch typische andere estrogenbedingte Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Übelkeit sowie Brustspannen.⁷

WEITERENTWICKLUNG DER ESTROGENFREIEN PILLE

Eine ganz neue Entwicklung ist die estrogenfreie Pille mit dem Gestagen Drospirenon, das dem natürlichen Progesteron der Frau in seinen Eigenschaften sehr ähnlich ist. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Fragen zu einer estrogenfreien Verhütung haben.

Weitere Informationen finden Sie auch unter innovative-pille.de



1) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Verhütungsverhalten Erwachsener 2018. www.forschung.sexualaufklaerung.de/verhuetung/verhuetungsverhalten-2018 (last accessed on 18 October 2019); 2) Regidor PA. The clinical relevance of progestogens in hormonal contraception: Present status and future developments. *Oncotarget*. 2018; 2:9(77): 34628-34638. doi: 10.18632/oncotarget.26015; 3) Hormonal Contraception. Guideline of the DGGG, SGGG and ÖEGGG (S3-Level, AW MF Registry No. 015/015, November 2019). <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-015.html>; 4) Ross, L.S., Stute, P. & Kiesel, L. Update hormonelle Kontrazeption. *Gynäkologie* 54, 116–120 (2021). doi.org/10.1007/s00129-020-04726-9; 5) AWMF Online. Leitlinienprogramm Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (ÖGGG), Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG). 2020 Version 1.2; Seite 43; 6) World Health Organization. Medical eligibility criteria for contraceptive use. 5th ed. Geneva: WHO; 2015. 7) de Melo NR. Estrogen-free oral hormonal contraception: benefits of the progestin-only pill. *Womens Health (Lond)*. 2010 Sep;6(5):721–735. doi: 10.2217/wh.10.36

Ruhige Nächte Wieder gut durchschlafen

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Wenn er Glück hat. Dass wir ihn nötig brauchen, um fit und leistungsfähig zu bleiben, spürt man spätestens dann, wenn man eine Nacht wach gelegen hat. Solch unruhige Lebensphasen kennt jeder – meist stecken Stress bei der Arbeit oder Sorgen in der Familie dahinter. Wer allerdings länger als vier Wochen nicht durchschläft, wer sich am Tage ständig müde und erschöpft fühlt, leidet vermutlich unter einem chronischen Schlafproblem, das man beim Arzt abklären lassen sollte.

Bloß keine falschen Erwartungen

Was genau macht guten Schlaf aus? Ab welcher Schlafmenge fühlt sich ein Mensch wach und ausgeschlafen? Das variiert durchaus. Die meisten Erwachsenen kommen mehr oder weniger mit sieben Stunden Schlaf gut aus. Dabei ist es völlig normal, nicht wie ein Murmeltier durchzuschlafen und gelegentlich auch mal aufzuwachen. Denn mit den Jahren verändert sich der Schlaf. Die Phasen, in denen wir tief, leicht und träumend schlafen, wechseln sich normalerweise mehrmals in der Nacht ab. Ab 40 schlafen wir nicht mehr so tief wie früher. Der Schlaf wird störanfälliger und leichter. Man kann oft schon beim kleinsten Geräusch aufwachen – zudem muss man häufiger auf die Toilette. Bis zu zwei Stunden an Wachphasen in der Nacht können da schon mal zusammenkommen. Entscheidend ist allein, dass Sie sich tagsüber fit und ausgeruht fühlen.

Den Schlafräubern auf der Spur

Wer allnächtlich grübelnd wachliegt, wer nach Toilettengängen regelmäßig nicht mehr einschlafen kann und sich tagsüber unkonzentriert, müde und gereizt fühlt, sollte seinen Hausarzt um Rat fragen. Denn eine ganze Reihe von Krankheiten sind als Schlafräuber bekannt. Dazu zählen Magen- wie auch Herz-, Schilddrüsen- oder Blasenprobleme. Auch nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe) oder heftige Beinbewegungen (Restless legs) können die Qualität des Schlafs

stark beeinträchtigen, ohne dass dies dem Betroffenen bewusst ist. Zudem setzen seelische Erkrankungen wie etwa Depressionen oder Angststörungen dem Schlummer zu. Eine entsprechende Therapie beendet meist auch das Schlafproblem. Übrigens: Auch zahlreiche Arzneimittel sind dafür bekannt, die gesunde Schlafarchitektur durcheinanderzubringen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den möglichen Substanzen und Ihren Arzt nach Alternativen oder anderen Einnahmezeiten.

Mit Pflanzenkraft und der passenden Schlafhygiene

Hinter vielen Schlafstörungen stecken oft keine organischen Ursachen. Wenn Stress und Anspannung Ihren Schlaf unterbrechen, können Entspannungsverfahren und gezielte Atemübungen die schweren Gedanken verscheuchen. Nutzen Sie außerdem die beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften bestimmter Heilpflanzenextrakte: Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel und Passionsblume gibt es als Kapseln, Dragees oder Tees. Haben Sie etwas Geduld: Sie wirken erst nach einigen Wochen. Tipps zur Schlafhygiene zeigen Ihnen darüber hinaus, wie Sie den Teufelskreis von Schlaflosigkeit und der Angst vor der nächsten schlaflosen Nacht durchbrechen können. Haben Sie gewusst, dass Alkohol Sie zwar gut einschlafen, aber nur schwer durchschlafen lässt? Eine kleine Menge Wein oder Schnaps kann schon reichen, um Ihre Nachtruhe zu stören.



Anzeige

Wick ZzzQuil Gute Nacht 30 Weichgummis, 90 g

Angenehm schneller einschlafen.
Nahrungsergänzungsmittel mit
Melatonin, Vitamin B6 und Kräuter-
extrakten.



Für Druckfehler und
Irrtümer keine Haftung.



Mit diesen Tipps schlafen Sie besser

- **Machen Sie Sport:** Körperliche Aktivität kann die Schlafqualität verbessern und den Tiefschlaf verlängern.
- **Wer auf Koffein empfindlich reagiert:** Verzichten Sie ab dem frühen Nachmittag auf Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie Cola. Koffein kann bis in die Nacht hinein munter halten.
- **Essen Sie am Abend möglichst nichts Schweres,** sondern eher leicht Verdauliches. Die Verdauungsaktivität macht den Schlaf unruhiger.
- **Kein Alkohol** vor dem Schlafengehen. Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, aber größere Mengen führen zu Durchschlafstörungen.
- Lassen Sie den Tag leise ausklingen und ziehen Sie zwischen Tagesaktivität und Nachtruhe eine deutliche Trennlinie. Ein kleiner **Abendspaziergang** lüftet den Kopf.
- **Kühl und dunkel** sollte Ihr Schlafzimmer sein. Verbannen Sie Computer, TV-Geräte und Handys aus Ihrer Ruhezone. Blaues Licht verhindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und behindert so das Einschlafen.
- Wählen Sie möglichst die gleiche Zeit zum Schlafengehen und morgens zum Aufstehen.



Brennpunkt BLASE

Brennen beim Wasserlassen und das nervige Gefühl ständig auf die Toilette zu müssen: Eine Blasenentzündung ist meist harmlos, aber quälend. Diese Tipps helfen beim Vorbeugen und Lindern von Beschwerden.

Ein schöner Badetag am See, ein gemütlicher Abend im Park oder auf dem Balkon: Am nächsten Tag brennt es beim Wasserlassen. Vor allem Frauen kennen das Gefühl. Mehr als jede dritte Frau leidet ein- oder mehrmals im Leben unter einer Zystitis, wie Ärzte die Blasenentzündung nennen. Männer sind eher selten betroffen. Grund ist der sprichwörtlich kleine Unterschied: Weil die weibliche Harnröhre kürzer ist, haben Krankheitserreger hier ein leichteres Spiel.

Hauptsächlich verantwortlich: Coli-Bakterien, die Teil der natürlichen Darmflora sind

Feuchte Badekleidung, verschwitzte Sportwäsche und Unterkühlung fördern das Infektrisiko. Außerdem birgt gerade die schönste Nebensache der Welt eine Gefahr: Beim Sex gelangen Bakterien aus dem Analbereich über die Harnröhre in die Blase und reizen dort die Blasenwand. Honeymoon-Zystitis nennen Ärzte die Krankheit daher.

Eine Blasenentzündung ist in den meisten Fällen harmlos und heilt in der Regel auch ohne Behandlung nach einer Woche wieder aus. Die Symptome können jedoch quälend sein. Kommen zu Harndrang und Brennen auf der Toilette noch Schmerzen im Unterbauch oder Rücken sowie Fieber und Blut im Urin hinzu, sollten sich Betroffene gleich an einen Arzt wenden. Bei leichten Beschwerden hilft gerade zu Beginn oft eine Trinkkur. Ob Wasser, Blasen-Nieren-Tee oder spezielle Konzentrate mit der Zuckerart Mannose: Ausreichend trinken – mindestens 1,5 Liter täglich – bewirkt, dass Krankheitserreger aus der Blase gespült werden.

Wichtig: Bei einer Herz- oder Nierenfunktionsstörung dürfen keine harntreibenden Präparate angewendet werden.



Lassen Sie es am besten gar nicht zu einer Blasenentzündung kommen. Mit unseren Tipps wappnen Sie sich gegen Bakterien und Co. und bekommen Beschwerden schnell in den Griff.

Richtig vorbeugen

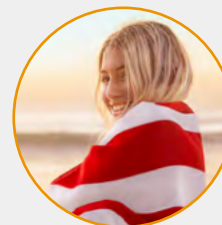
Trocken halten

- Badekleidung wechseln und regelmäßig waschen
- Verschwitzte Sportwäsche wechseln
- Unterwäsche aus Baumwolle wählen und bei 60 Grad waschen



Vor Unterkühlung schützen

- Füße warm halten
- Nicht länger auf kaltem Untergrund sitzen
- Die Nierengegend schützen



Hilfe bei Beschwerden

Wärme – Sitzbäder, Wärmeflasche oder feuchte Umschläge – tut wohl

Pflanzliche Arzneimittel aus Meerrettichwurzel, Kapuzinerkresse oder Bärentraubenblättern wirken antimikrobiell. Birkenblätter, Goldrutenkraut und Orthosiphonblätter erhöhen die Harnmenge und haben durchspülende Effekte



Besser zum Hausarzt

- Bei **Männern** geht die Krankheit fast immer mit einer Entzündung der Prostata einher – Beschwerden daher abklären lassen
- In der **Schwangerschaft** kann der Infekt schwere Folgen für Mutter und Kind haben – deshalb immer zum Arzt gehen
- Wenn die **Symptome mehr als drei Tage** andauern oder **Fieber** dazukommt
- Bei **wiederkehrenden** Blasenentzündungen
- Wenn Betroffene **Diabetes** haben oder Medikamente einnehmen, die das Immunsystem schwächen

Was gibt es auf Rezept?

Bei einer bakteriellen Blasenentzündung können Antibiotika die Symptome rasch beseitigen. Sie sollten unbedingt so lange eingenommen werden wie vom Arzt verordnet. Sind Pilze die Auslöser, wird der Arzt Antimykotika verordnen. Das ist jedoch selten der Fall. Bei wiederkehrenden Infekten kommen auch Immunstimulanzien mit Extrakten aus Coli-Bakterien infrage.

Wann zum Gynäkologen?

Manche Frauen leiden nach den Wechseljahren vermehrt unter Harnwegsinfektionen. Ursache kann ein Östrogenmangel sein. Die Schleimhäute werden nicht mehr gut durchblutet, der Säureschutzmantel wird dünner. **Wichtig:** Alles meiden, was die Intimflora angreift, etwa Scheidenspülungen oder Intimsprays. Beim Sex kann ein lipidhaltiges Gleitgel die Schleimhäute schützen, wenn die Vagina zu trocken ist. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten.



Anzeige

WALA Cantharis Blasen Globuli velati, 20 g*

Natürlich wirksam bei Blasenentzündung.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonische Eingliederung der Empfindungsorganisation im Bereich der ableitenden Harnwege bei akuten und subakuten Entzündungserscheinungen, z. B. Entzündung von Blase, Nierenbecken und Niere (Cystopyelonephritis), Reizblase. Warnhinweise: Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker).

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

Gaumenfreuden mit foodist

Gewinnen Sie außergewöhnliche Leckereien von Manufakturen aus ganz Europa!

Unter allen Einsendungen verlosen wir 15 Genussboxen mit leckerem Inhalt von bester Qualität.

Inhalt Genussbox:

- 1 x Cuvée Blanc prickelnd 0,75 l (Kolonie Null)
- 1 x Rummo-Rigatoni (Viani)
- 1 x Pesto Genoveser Art (Viani)
- 1 x Getrocknete Datteltomaten (Viani)
- 1 x Tiramisu Mandeln (Feinkost Laux)
- 1 x Grissini Rosmarin (WürzWerk)
- 1 x Bruschetta grüne Olive Gewürzmischung (Stay Spiced)
- 1 x Natives Olivenöl Extra Frantoio Galantino (Viani)



Viel Glück!

Die Teilnahme ist online möglich unter
www.gesundleben-apotheken.de
Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum
26.06.–30.07.2021

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

Grillen ohne Fleisch

Es gibt viele gute Gründe, mal kein Steak auf den Grill zu legen. Probieren Sie es aus!



Die fünfte Scheibe Baguette knabbern, nur Salat essen oder sich an Chips göttlich tun: Dieses Schicksal drohte lange Zeit jedem Veganer oder Vegetarier am Grillabend bei Freunden. Appetit auf kulinarische Genüsse jenseits der Fleischeslust? Verdächtig damals.

Heute brutzeln Tofuschnitzel auf dem Rost. Selbst erklärte Bräunungsexperten wenden den Zwiebel-Artischocken-Fenchel-Spieß wie ein Profi über den Kohlen, und aus köstlich riechenden Feta-Tomaten-Päckchen tropft Öl ins Feuer. Immer mehr Genießer erwärmen sich fürs Grillen mit Gemüse, Käse und Fleischersatz. Aus gutem Grund. Wer Grünfutter & Tofu über der Glut zubereitet, achtet auf gesunde Kost, schont das Klima und bietet mit seinen Gerichten gleich Steilvorlagen zum entspannten Fachsimpeln

unter Köchen. Grüne Grillideen sind trendy. Vor allem, weil sie lecker und anders als die übliche Bratwurst schmecken.

Sie haben mal Lust, vegan oder vegetarisch am lauschigen Grillabend aufzutischen? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Wie köstlich mundet Halloumi, wenn er mit Rosmarin, Öl und klein geschnittenen Oliven mariniert wird. Mit Frischkäse gefüllte und gegrillte Pilze zergehen einem auf der Zunge. Naschen Sie vom leckeren Knoblauch-Dip für den knusprigen Seitan – einem proteinreichen veganen Fleischersatz. Noch besser: Probieren Sie unsere neuen Rezepte. Damit kommen Sie voll und gesund auf Ihren Geschmack.

Leckere vegetarische Rezepte ab Seite 34!





Roter Halloumi-Spieß

Zutaten für 4 Personen

250 g Halloumi, 8 Kirschtomaten, 8 kleine Snackpaprika oder 1 große rote Paprika in Stücke teilen, 4 rote Zwiebeln, einige Zweige Thymian

Für die Marinade

6 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe auspressen, 1/2 TL Ras el Hanout, 1/3 TL Harissa, 1 Spritzer Zitronensaft, Meersalz und bunter Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Tomaten und Paprika waschen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Stücke teilen. Das Gemüse abwechselnd mit dem Halloumi auf die Spieße fädeln. Olivenöl, Knoblauch, Ras el Hanout, Harissa, Pfeffer und Zitrone miteinander vermischen und über die fertigen Spieße geben. Gut wenden, sodass alle Stücke mit der Marinade bedeckt werden. Die Spieße sollten schon eine Stunde vor dem Grillen eingelegt werden, so entfaltet die würzige Marinade besser ihren Geschmack. Nach dem Grillen salzen und mit frischem Thymian servieren.



Linse-Burger

Zutaten für 8 Burger

8 frische Vollkornbrötchen, 4 Tomaten, 1 grüner Blattsalat, 2 Handvoll frische Sprossen

Für die Linsenbratlinge

180 g braune Linsen, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Karotte, gerieben, 1/2 Spitzpaprika, fein gewürfelt, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 1 Ei, 70 g Kichererbsenmehl, 1 Handvoll Petersilie, fein gehackt, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Salz, 1/3 TL Pfeffer, etwas Chili, 2 EL Öl für die Pfanne, 2 EL Olivenöl für die Aluschale

Zubereitung

Die Linsen abspülen und in einem Topf mit der Gemüsebrühe 20-25 Minuten köcheln. Sie sollen nach dem Kochen fest, aber nicht hart sein. Die Linsen gleich abtropfen lassen, sonst saugen sie zu viel Wasser auf. Die Zwiebeln, Paprika, Karotte mit dem Paprikapulver und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze andünsten, den Knoblauch etwas später dazugeben. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Linsen mit Ei, Mehl, dem Gemüse und den restlichen Zutaten in einer Schüssel kurz verrühren und in den Zerkleinerer geben. Die Teigmasse etappenweise in feine Stücke hacken. Mit den Händen 8 Bratlinge formen und in einer Aluschale oder direkt auf den Grill geben. Von jeder Seite erhitzen, bis sie knusprig braun sind. Mit den Tomaten, dem Salat und den Sprossen in das Brötchen geben und mit einem Grill-Dressing nach Wahl verfeinern.

Tipp:

Sie können die Bratlinge schon am vorhergehenden Tag zubereiten und kurz in einer Pfanne vorbraten. So lassen sie sich auch einfrieren und gut zu anderen Gerichten kombinieren.



Gegrillte Ananas



Zutaten für 4 Personen

1 reife, duftende Ananas, 50 g Akazienhonig, 70 g Butter, 3 EL brauner Rum, 1/2 TL Zimt, 1 Prise Muskat, 1 Prise Nelkenpulver, 1 Bund frische Minze, 500 g Vanilleeis

Zubereitung

Schneiden Sie den oberen und unteren Teil der Ananas mit einem großen, scharfen Messer ab. Stellen Sie die Ananas aufrecht hin und schneiden Sie die Schale von oben nach unten in Bahnen ab. Entfernen Sie alle braunen und holzigen Stellen. Nun die Ananas in 1 cm dicke Scheiben schneiden und den Strunk ausschneiden. Grillen Sie die Ananas von beiden Seiten goldbraun und geben Sie die Scheiben in eine flache Schale. Die Butter in einem Topf schmelzen, von der Platte nehmen und den Rum, Honig, Muskat, Zimt und Nelke unterrühren. Die Marinade über die noch heißen Ananasscheiben geben und verteilen. Am Schluss frische Minzblätter darüberstreuen und mit einer Kugel Vanilleeis servieren.

Tipp:

Dieses fruchtige Grill-Highlight schmeckt auch zu griechischem Joghurt mit Honig und Nüssen.



Anzeige

NUTRICIA
Fortimel
Medizinische Trinknahrung

Forteilhaft

VERMINDERTER GEWICHTSVERLUST FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT
BEI KRANKHEITSBEDINGTER MANGELERNÄHRUNG.

**Fortimel® Compact 2.4* hilft Ihnen,
wieder zu Kräften zu kommen.**

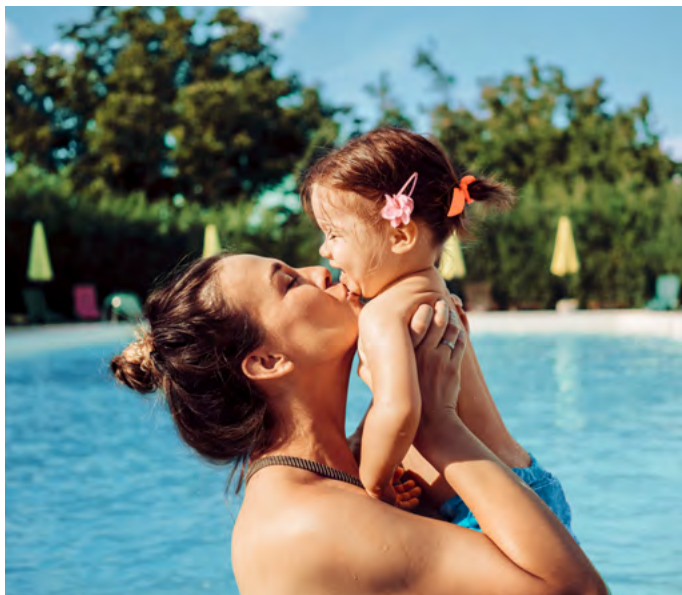
Geben Sie Ihrem Körper in kleinen Trinkportionen täglich alles, was er braucht. Fortimel® Compact 2.4 ist in acht leckeren Geschmacksrichtungen erhältlich und verordnungsfähig durch Ihren Arzt.**

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

** Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung gemäß AM-RL Kapitel I §§ 18 - 26.



ZU JEDER ZEIT DEN SOMMER GENIESSEN



So schön war der Tag am Wasser: Erst in vollen Zügen die Sonne genossen, dann unter Bäumen noch ein kleines Picknick gehabt – der perfekte Sommertag eben! Wohlig zufrieden steuert man dann wieder heimwärts. Zuhause freut man sich auf eine erfrischend kalte Dusche. Machen Sie das zu Ihrem ganz besonderen Pflege-Erlebnis: Verwöhnen Sie Ihre Haut jetzt mit einem sanft pflegenden Duschgel, das Feuchtigkeit spendet und die Haut vor dem Austrocknen schützt. Das Ergebnis ist ein zartes und geschmeidiges Hautgefühl sowie eine angenehm duftende Haut.

Anzeige

1 gesund leben Duschgel Bambus & Grüner Tee, 200 ml

Reinigt die Haut sanft und sorgt für ein zartes und geschmeidiges Hautgefühl. Es bewahrt die Feuchtigkeit der Haut und schützt sie vor dem Austrocknen. Der angenehme Duft macht die tägliche Dusche zu einem besonderen Erlebnis. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.

2 gesund leben Multivitamin Brausetabletten, 20 Stück

Täglicher Beitrag zur Vitaminversorgung. Nahrungsergänzungsmittel mit Orange-Grapefruit-Geschmack. Ein erhöhter Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen besteht besonders für Jugendliche, Sportler, Schwangere, Stillende und Senioren. Zucker-, gluten- und laktosefrei.

3 gesund leben Duschgel Mango, 200 ml

Reinigt die Haut sanft und sorgt für ein zartes und geschmeidiges Hautgefühl. Es bewahrt die Feuchtigkeit der Haut und schützt sie vor dem Austrocknen. Der angenehme Duft macht die tägliche Dusche zu einem besonderen Erlebnis. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.



1



3



2