



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 2/2021

Magazin

HEUSCHNUPFEN IM GRIFF

Eine Erfolgsgeschichte

KLEINE RÜCKENSCHULE

TRAININGSPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

VOLKSKRANKHEIT ADIPOSITAS

Wenn das Gewicht zur Last wird

Neue Serie

„Unsere Sinne –
unser Tor zur Welt“:
So wichtig ist der
Geruchssinn

**GESUNDER
OSTERBRUNCH**

Mit tollen
Rezepten





*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

was für eine Wohltat: Die Tage werden wieder länger, das erste frische Grün des Jahres sprießt, und frühlingshafte Sonnenstrahlen verwöhnen Körper und Seele. Der Frühling als Zeit des Aufbruchs schenkt uns neue Energie. Lassen wir uns also mitziehen!

Diese positive Stimmung haben wir auch in die Beiträge des neuen gesund leben-Magazins einfließen lassen. Darin lesen Sie z. B., wie Sie Heuschnupfenprobleme erfolgreich in den Griff bekommen, warum der Geruchssinn häufig völlig unterschätzt wird und welche Vorteile Ihnen die Digitalisierung der Medizin schon heute bietet. Und unsere kleine Rückenschule zeigt Ihnen, wie Sie sich optimal auf die Outdoor-Saison vorbereiten.

Damit Sie auch gleich aktiv werden können, haben wir Ihnen die drei schönsten Radwanderwege Deutschlands rausgesucht – mit detaillierter Tourenbeschreibung. Und an Ostern können Sie sich und Ihre Familie dann mit einem gesunden Osterbrunch belohnen. Die Rezepte dazu haben wir in dieser Ausgabe für Sie zusammengestellt.

Haben Sie Fragen zu Gesundheit und Wohlbefinden? Ihre gesund leben-Apotheken stehen Ihnen immer mit Rat und Tat zur Seite. Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

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

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: © lucentius, gettyimages.com



INHALT

- 4 Heuschnupfen im Griff
Eine Erfolgsgeschichte
- 10 Kleine Rückenschule
Trainingsprogramm für zu Hause
- 12 Volkskrankheit Adipositas
Wenn das Gewicht zur Last wird
- 16 Die drei schönsten Radwanderwege
Auf in den Sattel und durch Deutschland touren
- 19 Gesundheits-News
Aus der Welt der Medizin
- 20 Keuchhusten
Nicht nur ein Thema bei den Kleinen
- 22 Rätsel, Spiel und Spaß
Für die ganze Familie
- 24 Unsere Sinne – unser Tor zur Welt
Teil 1: Riechen
- 26 So feiert die Welt Ostern
Andere Länder, andere Bräuche
- 29 Online-Gewinnspiel
Jetzt mitmachen und gewinnen
- 30 Telemedizin
Videoschalte statt Wartezimmer
- 33 Gesunder Osterbrunch
Leichte Rezepte für ein gelungenes Osterfest



Bleiben Sie gesund!



Einst Quecksilberdampf, heute Immuntherapie:

Heuschnupfen im Griff – eine Erfolgsgeschichte!

Von den ersten gewagten Theorien und Heilungsversuchen bis hin zur erfolgreichen Diagnostik und Behandlung der Pollenallergie war es ein weiter Weg. Heute gilt: Je früher erkannt, desto besser sind die Therapiechancen bei Heuschnupfen.

John Bostock, Mediziner aus Liverpool, schrieb sich im Jahr 1819 seinen Frust von der Seele: „Ob Aderlass, Spülungen, Einläufe, Diät, kalte Bäder, Opium, Quecksilber oder Fingerhut – nichts hilft!“ Der Arzt selbst litt unter einer damals noch unbekanntem Krankheit, die mit roten Augen, Niesattacken und Anfällen von Luftnot einherging. Zwar hatte es in der Geschichte schon ähnliche Beschreibungen gegeben: So soll der griechische Herrscher Hippas bereits 490 v. Chr. von unerklärlichem Augenjucken und Naselaufen geplagt worden sein. Im 9. Jahrhundert beschrieb der persische Arzt Rhazes einen „Katarrh“ mit Schwellungen im Gesicht, der durch den Duft von Rosen ausgelöst werde. Bis zum 18. Jahrhundert machte man extreme Wärme, Ozon oder das Sonnenlicht für Triefnase und Juckreiz verantwortlich, sprach vom „Sommerkatarrh“.



Angriff aus der Natur

Glücklicherweise hatte das Rätselraten im Lauf des 19. Jahrhunderts ein Ende, als dem britischen Arzt und Wissenschaftler Charles Harrison Blackley – selbst Betroffener der mysteriösen Erkrankung, der zu Heilungszwecken bereits vergeblich stundenlang Benzoesäure, Kumarin, Paraffin und Minze eingeatmet und Morphinum gespritzt hatte – ein Licht aufging. Nachdem an einem Sommertag eine vorbeifahrende Kutsche große Mengen Straßenstaub aufgewirbelt hatte, erlitt Blackley starke Niesanfälle und Luftnot, heftig wie nie zuvor. Kurzerhand sammelte er etwas Staub ein und entdeckte unter dem Mikroskop endlich die wahren Übeltäter: Baum- und Gräserpollen! Und weil die Beschwerden bei ihm und vielen seiner Patienten hauptsächlich während der Heuernte auftraten, setzte sich damals der eigentlich nicht korrekte Begriff „hay fever“, im Deutschen „Heuschnupfen“, durch.



Fehlalarm mit heftigen Folgen

Wer heute zu den rund 12 Millionen Deutschen zählt, die vor allem im Frühjahr kiloweise Taschentücher verbrauchen und mit roten Kaninchenaugen durch die erblühende Natur laufen, hat also einen riesigen Vorteil im Vergleich zu früheren Generationen: Die auslösenden Quälgeister sind inzwischen bekannt, das Einatmen von Quecksilber gehört der Vergangenheit an! Man weiß heute, dass es bei Pollenallergikern zu einer überschießenden Immunreaktion kommt. Das Abwehrsystem bildet Antikörper gegen eigentlich harmlose Substanzen, zum Beispiel Birken- oder Gräserpollen. Bei Hautkontakt oder Inhalieren lösen ausgeschüttete körpereigene Alarm-Botenstoffe wie Histamin dann das Jucken, Tränen, Naselaufen und manchmal auch Schwellungen aus. Oft werden zusätzlich Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und ein allgemeines Gefühl von Abgeschlagenheit beschrieben.

Einfach aushalten? Besser nicht!

Viele Menschen, die solche Symptome an sich feststellen, unternehmen nach der Parole „Augen zu und durch!“ erst mal gar nichts. Dabei ist Aushalten und Ignorieren keine gute Idee, wie der Allergieinformationsdienst warnt. Denn unbehandelt kann eine scheinbar harmlose Pollenallergie langfristig zu ernsteren Erkrankungen führen, etwa einer chronischen Nebenhöhlenentzündung oder überempfindlichen Bronchien. Bei circa einem Drittel der Heuschnupfen-Gepagten findet ohne Therapie ein sogenannter „Etagenwechsel“ statt: Die Symptome verrutschen quasi von den oberen in die unteren Atemwege, ein allergisches Asthma mit Atemnot und trockenem Husten kann entstehen.



Besser ärztlich abklären lassen

Anhaltender Fließschnupfen, Niesanfälle und tränende Augen vor allem im Frühjahr: Solche Beschwerden sollten Betroffene deshalb besser schnurstracks zum Hautarzt oder Allergologen führen. Dort bringen Haut- und Bluttests Klarheit. Beim Pricktest werden Extrakte verschiedenster möglicher Allergene auf die Haut am Unterarm geträufelt, beim anschließenden leichten Einritzen der Haut können die Substanzen ins Gewebe eindringen – und an den Stellen, an denen der Körper allergisch reagiert, bilden sich Rötungen und Quaddeln. Beim Bluttest wiederum lässt sich die Menge spezifischer Antikörper gegen bestimmte Allergene direkt und damit noch genauer nachweisen.



Einfache Tipps für jeden Tag

Wenn erst mal geklärt ist, ob Frühblüher wie Hasel, Erle und Birke, Gräser, Beifuß oder Roggen in der Nase und im Rachen kitzeln, kann man den Kontakt zu den entsprechenden Allergenen als erste Maßnahme so gut wie möglich meiden. Pollenflug-Apps, z. B. vom Deutschen Wetterdienst, erleichtern die Tagesplanung – dann wird ein Birkenallergiker an Tagen mit hoher Belastung besser kein Picknick im Grünen veranstalten. Abends Haare waschen, Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und an den Fenstern Pollengitter anbringen sind ebenfalls hilfreiche Tipps, um die Pollenbelastung über Nacht gering zu halten. Frei verkäufliche rezeptfreie antiallergische Medikamente, z. B. mit den Wirkstoffen Antihistaminika, wirken schnell, wenn sich doch deutliche Allergiesymptome melden. Lassen Sie sich am besten in der Apotheke beraten.



Immuntherapie: Langer Atem gefragt

Ein echter Durchbruch in der Allergiebehandlung ist die Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie), weil sie nicht nur Beschwerden lindert, sondern die körperliche Reaktion beeinflussen kann. Indem dem Patienten genau abgestimmt auf die jeweilige Überempfindlichkeit regelmäßig stark verdünnte Allergene gespritzt werden, gewöhnt sich der Organismus an die Substanz und „verlernt“ praktisch die überschießende Immunreaktion.

Manchmal wird das Allergen auch in Tropfen- oder Tablettenform verabreicht. Nachteil: Die Behandlung zieht sich in der Regel über drei bis fünf Jahre. Allerdings zeigt sie dann gute Erfolge. Laut Deutscher Lungenstiftung e.V. profitieren bis zu 80 Prozent der Behandelten, zeigen geringere Symptome und benötigen weniger Akutmedikamente. Außerdem findet nach einer Hyposensibilisierung seltener der gefürchtete Etagenwechsel in die unteren Atemwege statt.



Wenn schon die Kleinen schniefen

Nach Schätzungen ist jedes elfte Kind in Deutschland von Heuschnupfen betroffen. Dass Augenreiben und Dauerniesen beim Spielen nerven, ist schon schlimm genug. Aber nach einer Studie der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) beeinträchtigt die Allergie auch den Schlaf und die Konzentrationsfähigkeit von Kindern, ihr schulisches Leistungsvermögen liegt in der Heuschnupfensaison im Vergleich zu gesunden Mitschülern demnach um bis zu 30 Prozent niedriger. Zusätzlich steigert eine bestehende Pollenallergie das Asthmarisiko. Bei entsprechenden Symptomen sollten Eltern also früh kinderärztlichen Rat einholen und eine passende Therapie besprechen. Besonders die sublinguale Immuntherapie (SLIT), bei der die Allergene nicht gespritzt, sondern unter die Zunge gelegt werden, lässt sich schon bei Kindern gut durchführen. Nutzen Sie auch die fachkundige Beratung Ihrer Apotheke.



Anzeige

SANISPIRA® ANTI-ALLERGIE Nasenfilter 10 Stück, Größe M

Sanispira® ist ein innovativer, international patentierter Nasenfilter, der dazu entwickelt wurde, Allergene, Feinstaub, Schadstoffe und Pollen beim Einatmen zu filtern.

Der Sanispira Nasenfilter bietet eine praktische, hygienische und ästhetische Lösung und lässt sich einfach und komfortabel anwenden. Auch in Größe S und L in Ihrer Apotheke erhältlich.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.



Anzeige

WALA Euphrasia Augentropfen 10 x 0,5 ml*

Der Augentröster bei geröteten, gereizten, tränenden Augen. Natürlich wirksam. Ohne Konservierungsstoffe.

Ab dem Säuglingsalter.

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. Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.



Ohne Schmerzen aktiv in den Frühling starten

Der Frühling ist da - zumindest meteorologisch. Es ist Zeit, sich häufiger nach draußen zu wagen und wieder aktiver zu werden. Schmerzen Rücken, Muskeln oder Gelenke, kann das den Alltag allerdings ganz schön ausbremsen. Um schnell wieder aktiv am Leben teilzunehmen, empfiehlt sich ein Diclofenac-haltiges Schmerzgel, das doppelt so hoch konzentriert ist, z. B. Diclox forte*.

Ab nach draußen!

Locken die ersten Frühlingstage an die frische Luft, stehen im Garten oder auf dem Balkon so einige Aufgaben an: Beete umgraben, Bäume und Stauden zurückschneiden, Düngen, Umpflanzen, und auch die ersten Gemüse- und Blumensorten können gesät werden.

Damit all diese Projekte bewältigt werden können, muss auch unser Körper wieder fit für den Frühling werden. Lassen Sie es dabei erst einmal langsam angehen und nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Versuchen Sie stattdessen Schritt für Schritt wieder mehr körperliche Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren: Lassen Sie zum Beispiel für kurze Strecken das Auto stehen und nehmen Sie dafür stattdessen das Rad oder gehen zu Fuß. Verbringen Sie außerdem möglichst viel Zeit an der frischen Luft, um wieder in Schwung zu kommen - bei schönem Wetter darf beispielsweise der Sonntagsspaziergang gerne wieder länger ausfallen.



Bei Bedarf dem Schmerz aktiv begegnen

Wenn uns allerdings Schmerzen in Rücken, Gelenken oder Muskeln an unseren täglichen Aktivitäten hindern, ist starke Hilfe gefragt. Bei akuten Bewegungsschmerzen empfiehlt sich die Anwendung eines Diclofenac-haltigen Schmerzgels, das doppelt so hoch konzentriert ist, z. B. Diclox forte*. Auf diese Weise kann mehr Wirkstoff an den Ort des Schmerzes gelangen, so dass Schmerzen effektiv verringert werden. Damit Sie schnell wieder im Beet stehen und im Sommer die Früchte Ihrer Arbeit genießen können.



*doppelt so hoch im Vergleich zu niedriger dosierten Schmerz Gelen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Zeigen Sie dem **Schmerz**, wer **stärker** ist.

Diclox forte

Schmerzgel

- Doppelte Wirkstoffkonzentration*
- Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

*Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)

Diclox forte 20 mg/g Gel

Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinweis:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig.** Stand 07/20. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

KLEINE RÜCKENSCHULE FÜR ZU HAUSE



Mit nur 10 Minuten Training pro Tag können Sie Ihren Rücken gezielt stärken und so Beschwerden aktiv vorbeugen.

Los geht's

Übung 1: Katze – Kuh

Gehen Sie auf einer Gymnastikmatte in den Vierfüßlerstand. Dann mit der Einatmung erst kontrolliert in ein leichtes Hohlkreuz gehen, Kopf etwas in den Nacken legen, Schulterblätter zurück. Mit der Ausatmung senken Sie das Kinn in Richtung Brust und machen einen Rundrücken, Bauchnabel einziehen, Becken nach vorne kippen. 10x zwischen beiden Positionen hin und her wechseln.



Übung 2: Cross Crunch

Rückenlage einnehmen, die Hände hinter dem Kopf verschränken. Dann rechtes Knie anziehen und gleichzeitig den linken Ellbogen anwinkeln und mit angehobenem Oberkörper in Richtung rechtes Knie ziehen. Das linke Bein können Sie gestreckt liegen lassen oder gestreckt ebenfalls leicht vom Boden abheben. Wieder in Rückenlage gehen, mit linkem Knie und rechtem Ellbogen wiederholen. 10 Ausführungen pro Seite, 3x wiederholen.



Übung 3: Schiefe Ebene

Sie sitzen mit ausgestreckten Beinen aufrecht und stützen die Hände neben dem Körper, etwas hinter dem Po, auf. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Dann auf die Handflächen aufstützen und den gesamten Körper in einer schrägen Linie nach oben bringen, Bauch- und Pomuskulatur anspannen. Das Gewicht ruht auf Handflächen und Fersen, Beine und Arme möglichst strecken. 30 Sekunden halten, 3x wiederholen.



Keltican® forte Kapseln, 40 Stück

Rücken? Nervensache! Keltican® forte enthält wichtige Nervenbausteine, die Ihren Körper unterstützen können, geschädigte Nerven zu reparieren. Keltican® forte ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Trainieren Sie regelmäßig

Übung 4: Unterarmstütz

Sie beginnen in Bauchlage und stützen sich auf Ihren Unterarmen ab. Die Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe, die Unterarme liegen parallel zueinander, Ihre Füße berühren nur noch mit den Zehen den Boden. Nun bringen Sie den ganzen Körper in einer Linie nach oben, Bauch und Po angespannt, Beine gestreckt. Das Gewicht liegt auf Unterarmen und Zehen. 30 Sekunden halten, 3x wiederholen.



Übung 5: Wippe

Sie nehmen die Bauchlage ein, die Arme sind nach vorne ausgestreckt. Heben Sie nun den Oberkörper leicht an, so dass die Schultern vom Boden abheben. Arme bleiben nach vorne gestreckt, die Halswirbelsäule nicht überstrecken, das Kinn sollte eher Richtung Kehlkopf gezogen werden, der Blick also nach unten gerichtet. Gleichzeitig spannen Sie Po und Beine an und heben die Beine leicht vom Boden ab. Entweder halten oder versuchen, mit der Atmung leicht auf- und abzuwippen. 30 Sekunden halten, 3x wiederholen.



Achtung!

Diese Übungen eignen sich nur zur Vorbeugung. Menschen mit Rückenproblemen sollten unbedingt den Arzt fragen, welche Übungen sich eignen oder sich eine Physiotherapie verordnen lassen.

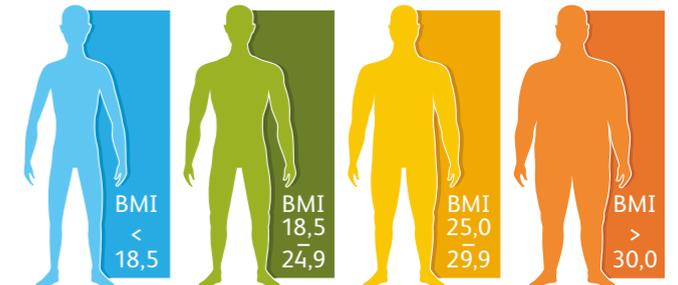
Volkserkrankheit Adipositas:

Wenn das Gewicht **zur Last** wird

Ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften? Ärgerlich, aber meist nicht bedenklich. Problematisch wird es, wenn Übergewicht aus dem Ruder läuft und zu Fettleibigkeit führt. Doch auch für hohe Gewichtsklassen gibt es hilfreiche Therapieansätze.

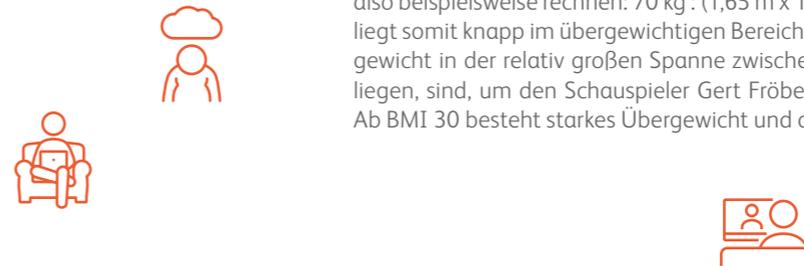


Der Mythos hält sich hartnäckig: Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, ist einfach selbst dran schuld. Hat keine Disziplin und lässt sich gehen. Würde diese Annahme stimmen, hätten sich bereits **67 Prozent der Männer** und **53 Prozent der Frauen** in Deutschland dem zügellosen Schlemmen hingegeben – dieser Anteil gilt laut Gesundheitsmonitoring des Robert Koch-Instituts nämlich als übergewichtig. Und jeweils beinahe ein Viertel sowohl der weiblichen als auch der männlichen deutschen Bevölkerung fällt sogar in die Rubrik stark übergewichtig, also adipös (von lat. adeps, „Fett“).



Nur ein bisschen oder viel zu schwer? Das sagt der Body Mass Index (BMI)

Die Unterscheidung zwischen „zu schwer“ und „deutlich zu schwer“ treffen Mediziner heute mithilfe einer Formel; dem sogenannten Body Mass Index (BMI). Der Wert ergibt sich aus der Rechnung Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat. Bei einer Frau mit 1,65 m Größe, die 70 kg wiegt, würde man also beispielsweise rechnen: $70 \text{ kg} : (1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m})$. Ergibt einen Wert von 25,7 und liegt somit knapp im übergewichtigen Bereich. Denn laut Definition besteht Normalgewicht in der relativ großen Spanne zwischen BMI 18,5 und 25. Alle, die darüber liegen, sind, um den Schauspieler Gert Fröbe zu zitieren, „zu klein für ihr Gewicht.“ Ab BMI 30 besteht starkes Übergewicht und damit Adipositas.



Wohlstandserscheinung, aber auch genetisch bedingt

Weil inzwischen so viele Menschen betroffen sind – nach Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation WHO hat sich die Zahl der Adipösen weltweit allein zwischen 1975 und 2018 verdreifacht – beschäftigen sich Forscher seit einigen Jahren verstärkt mit Ursachen und Therapien der Fettleibigkeit.

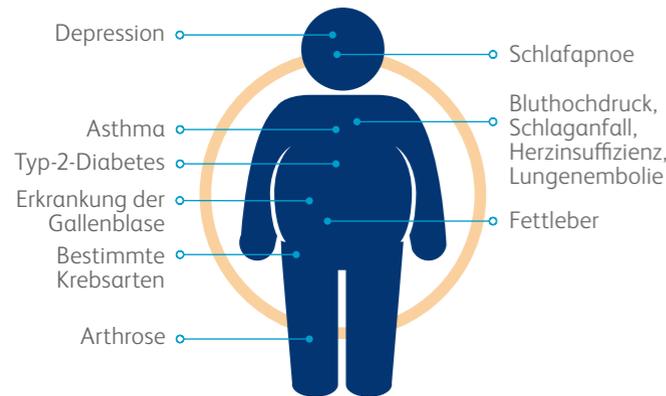
Als Hauptgrund gilt unser moderner Lebensstil. Wir sitzen viel im Büro, nehmen eher Auto und Fahrstuhl als Fahrrad und Treppe, hängen stundenlang passiv vor Smartphone oder Computer und snacken zu häufig und zu kalorienreich, haben selten geregelte Mahlzeiten. Und, nicht zu vergessen, werden wir mit Essensangeboten zu moderaten Preisen geradezu überschüttet, sei es im Supermarkt oder in der Fast-Food-Kette um die Ecke. Das große Problem: Unsere genetische Ausstattung hat sich seit Beginn der Menschheitsgeschichte kaum verändert. Der Körper ist darauf ausgelegt, Energie in Form von Fett zu speichern, damit er in Phasen ohne Nahrungsaufnahme davon zehren kann. Doch was für Jäger und Sammler ein Überlebensvorteil war, wird dem modernen Menschen in Industrienationen, der sich oft mehr Energie zuführt, als er verbraucht, nun zur Last.



Hohe Belastung für Psyche und Körper

Die Folgen sind im wahrsten Sinne schwerwiegend: Adipöse Menschen haben ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gelenksbeschwerden oder das Schlafapnoe-Syndrom, also nächtliche Atemaussetzer. Und natürlich leidet auch die Psyche, denn Übergewicht gilt als Schwäche, passt nicht in die Welt der Fitness- und Beauty-Influencer. Häufig führt Fettleibigkeit zu Depressionen, viele Betroffene ziehen sich vom sozialen Leben zurück, um Hänseleien zu entgehen. „Iss doch einfach weniger und bewege dich mehr!“ – solche wahrscheinlich gut gemeinten Tipps von Familie und Freunden helfen in den meisten Fällen nicht weiter. Denn jeder Normalgewichtige, der nach Feiertagen wie Weihnachten und Ostern nur zwei, drei Kilo verlieren möchte, weiß, wie schwer man ungünstige Gewohnheiten und ungewollte Pfunde wieder los wird. Geht es um einen Gewichtsverlust von 30, 40 oder 50 Kilogramm aufwärts, erscheint das meist aussichtslos. Hinzu kommt oft ein Versagensgefühl, das die Grundstimmung nur weiter drückt.

Wie das Gewicht Ihre Gesundheit beeinflussen kann



Langfristig kann starkes Übergewicht Ihr Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme und viele weitere Erkrankungen erhöhen.

Keine Crash-Diäten, sondern langfristige Veränderungen

Gewaltkuren mit Mini-Kalorienmenge oder sogar komplettes Fasten haben sich nicht bewährt. Meldet sich doch nach anfänglichen Abspeck-Erfolgen schnell der berühmte Jojo-Effekt samt Heißhungerattacken und wieder sprunghaft ansteigendem Gewicht. Mediziner setzen heute auf eine **Kombination aus langfristiger Ernährungsumstellung, Bewegungs- und Psychotherapie**. Auch kommen Medikamente zum Einsatz, die die Fettaufnahme im Körper reduzieren. Ihre Einnahme sollte aber immer ärztlich begleitet werden.



Säule Ernährung

Hier geht es konkret um Nährstoffgehalt, Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten: Welche Nahrungsmittel machen lange satt, woran erkenne ich versteckte Zucker- und Fettbomben? Wie kann ich ohne großen Aufwand frisch und ausgewogen kochen? Gemeinsam mit Ernährungsexperten werden gesunde Einkaufs- und Zubereitungsmethoden erarbeitet.

Säule Bewegung

Weil Aktivwerden mit übermäßigem Gewicht natürlich besonders anstrengend ist, schlagen Sportwissenschaftler für den Anfang leichtes gelenkschonendes Training vor, etwa längere Spaziergänge, Nordic Walking oder Fahrradfahren. Auch Schwimmen oder Aqua-Fitness eignen sich, weil der Schwebestand im Wasser die Belastung reduziert.

Säule Psychotherapie

In Gesprächen mit einem Therapeuten hinterfragen Betroffene die Gründe für das Überessen: Wie fühlt sich eigentlich satt sein an? Esse ich gerade, weil ich hungrig bin, oder vielleicht eher, weil ich mich traurig, frustriert oder gestresst fühle? Auf welche Weise bewältige ich unangenehme Emotionen künftig besser, was kann ich stattdessen tun, wenn sich Esslust meldet?



Säule Medikamentöse Therapie

In vielen Fällen kann eine Änderung der Lebensgewohnheiten möglicherweise nicht ausreichen. Dann kann unter bestimmten Umständen eine medikamentöse Therapie als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und verstärkter körperlicher Aktivität in Erwägung gezogen werden.



Durchhalten dank Unterstützung

Falls das Projekt Normalgewicht doch zu ambitioniert erscheint oder ein Durchhänger droht, kann man eines der vielfältigen Hilfsangebote nutzen. Ob Gruppentherapie, Selbsthilfegruppe oder betreutes Programm: Informieren Sie sich zum Beispiel bei Ihrer Krankenkasse, bei der Deutschen Adipositas Hilfe (www.adipositas-hilfe-deutschland.de) oder bei der Deutschen Adipositas Gesellschaft (adipositas-gesellschaft.de/dag/selbsthilfegruppen). Neu auf dem Markt sind auch begleitende Apps und digitale Helfer, die es sogar vom Hausarzt auf Rezept gibt. Alltagstaugliche Tipps zu gesundem Essverhalten, zu Gewichtsreduktion und guter Nährstoffversorgung bekommen Sie natürlich auch in Ihrer Apotheke.

Fazit zum Thema Übergewicht:

- + Übergewicht erhöht das Risiko für verschiedene andere Erkrankungen.
- + Eine langfristige Gewichtsabnahme ist eine echte Herausforderung.
- + Sie müssen es nicht alleine schaffen.
- + Trauen Sie sich, das Thema bei Ihrem Arzt anzusprechen.
- + Er kann Sie mit einer individuell abgestimmten Therapie unterstützen.



Auf in den Sattel!

Die drei schönsten Radwanderwege Deutschlands

Etwa Gutes hat diese Zeit der eingeschränkten Reisemöglichkeiten: Immer mehr Menschen gehen auf Entdeckungsreise in der Heimat. Wie wäre es im nächsten Urlaub mit einer Fahrradtour? Wir haben drei abwechslungsreiche Strecken zusammengestellt, die auch für Untrainierte gut zu meistern sind.



In der Mitte: der Ruhrtal-Radweg

Was diesen Radweg so besonders macht:

Er beginnt an der Quelle der Ruhr im Sauerland, schlängelt sich durch den „Pott“ bis an den Rhein und vermittelt Natur- und Kulturinteressierten unterschiedlichste Eindrücke und Erlebnisse zwischen unberührtem Grün und pulsierender Industriekulisse. Größer könnten die Kontraste kaum sein, etwa vom Naturpark Arnberger Wald bis hin zur Essener Zeche Zollverein, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Wer mit dem Ruhrgebiet bisher nur Grau in Grau in Verbindung brachte, wird von der farbenfrohen Radreise angenehm überrascht werden.

Weitere Infos zur Tour:
ruhrtalradweg.de



Lohnende Zwischenstopps:

Gerade mit Kindern kommt man am „Fort Fun“ Abenteuerland, einem Western-Spaßpark in Bestig, kaum vorbei. In Mühlheim an der Ruhr steht einer der schönsten Wassertürme des Ruhrgebiets – schauen Sie mal rein und entdecken Sie das Aquarium Wassermuseum.



Im Norden: der Weser-Radweg

Was diesen Radweg so besonders macht:

Vom ADFC, dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club, im Jahr 2020 schon zum zweiten Mal in Folge als schönster Radfernerweg Deutschlands prämiert, finden Sie auf dieser Tour alles im Fluss, von Weser bis Nordsee. Ausgewiesene Radwege führen vom Weserbergland durch Wesermarsch und Teufelsmoor bis hin zur Heimat der Bremer Stadtmusikanten und schließlich in die Seestädte Bremerhaven und Cuxhaven. Fachwerkhäuser und Dorfatmosphäre wechseln sich mit städtischem Trubel ab. In Nordenham wechselt man mit der Fähre das Flussufer und nähert sich dem Ziel: dem Blick über die Weite der Nordsee und das Wattenmeer. Ideal zum Abschalten, Ausspannen und um den Kopf frei zu kriegen.

Lohnende Zwischenstopps:

Für Schöngesteirer empfiehlt sich ein Abstecher in Porzellanmanufaktur und -museum im Renaissanceschloss Fürstenberg. Begeben Sie sich beim Bummel durch die Altstadt von Hameln auf die Spuren des berühmten Rattenfängers. Und in der Erlebniswelt im Klimahaus Bremerhaven erfahren Jung und Alt jede Menge Wissenswertes über verschiedene Klimazonen und Wetterphänomene.



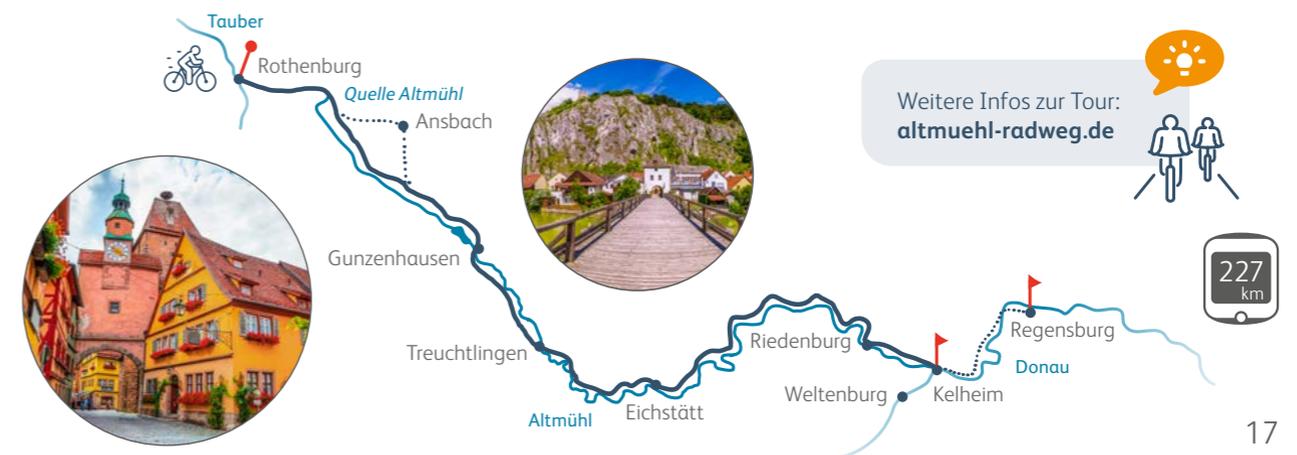
Im Süden: der Altmühltal-Radweg

Was diesen Radweg so besonders macht:

Einst von Römern besiedelt, finden sich beim Radeln durch das bayerische Altmühltal noch überall Spuren der Legionäre wie Kastelle und Thermen. Die geschichtsträchtige Tour, die in weiten Teilen durch sanftes Auenland führt, bietet auch einen Hauch von altem Adel. Etwa beim Blick auf mittelalterliche Burgen und die Markgräflinche Residenz in Ansbach, dem alten Regierungssitz der Markgrafen. Und am Ende der Reise lockt noch eine Städtetour durch die charmante Donaumetropole Regensburg.

Lohnende Zwischenstopps:

Verpassen Sie gleich am Anfang auf keinen Fall einen Spaziergang über die mittelalterliche Stadtmauer in Rothenburg ob der Tauber. Am Altmühlsee können Sie bei schönem Wetter kurz abtauchen. Beeindruckend ist die Felsformation „Zwölf Apostel“ zwischen Solnhofen und Esslingen, aus Schichtkalk entstanden.



Weitere Infos zur Tour:
altmuehl-radweg.de



SCHÖNHEIT VON INNEN & AUSSEN MIT BIOTIN VON GESUND LEBEN



Holt Haut, Haare und Nägel aus dem Winterschlaf: Biotin.

In der kalten Jahreszeit müssen unsere Haut, Haare und Nägel einige Strapazen ertragen. Viele fühlen sich dadurch unwohl in ihrer eigenen Haut. Zum Glück müssen Sie so aber nicht in den Frühling starten. Denn mit einer kleinen Vitaminkur aus biotin-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln können Sie Ihre Haut, Haare und Nägel bei der Regeneration unterstützen. Und für das Extra an Pflege haben wir noch ein paar natürliche Beautytipps für Sie:

- Kalte Essig-Spülungen (1–2 EL Apfelessig auf 1l Wasser) lassen mattes Haar wieder glänzen.
- Olivenöl macht Hände und Nägel geschmeidiger.
- Duschen Sie sich am besten kurz (3–4 min) unter lauwarmem Wasser und meiden Sie alkalische Seifen.



Anzeige

gesund leben Biotin 5 mg N Tabletten, 60 Stück*

Biotin ist bei vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt. Ein Biotin-Mangel kann sich in Problemen mit der Haut, Haarausfall und brüchigen Nägeln äußern. Zur Vorbeugung eines Biotin-Mangels. Warnhinweis: Enthält Lactose. Wirkstoff: Biotin.

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

Anzeige

gesund leben
Apotheken

3€ Rabatt
Coupon

GÜLTIG VOM 01.03.2021 BIS 30.04.2021

Sie erhalten beim Kauf pro Packung von gesund leben Biotin 5 mg N, 60 Tabletten* PZN 04985234 (wie hier abgebildet) gegen Vorlage dieses Coupons 3,00 Euro Rabatt auf den jeweiligen Apothekenverkaufspreis des Artikels.

Nur solange der Vorrat reicht, abgebildeter Artikel nicht jederzeit vorrätig. Coupon-Einlösung nur in teilnehmenden gesund leben-Apotheken möglich. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar. Nur ein Coupon pro Packung einlösbar. Preisnachlass auf den jeweiligen Apothekeneinkaufspreis. Nur im Original gültig. Keine Barauszahlung. Funktionierte die Einlösung in der Apotheke nicht? Kein Problem: Einfach Kassenbon auf www.couponplatz.de/service hochladen & Rabatt erhalten.

*Pflichtangaben: Biotin 5 mg N Anwendungsgebiet: Zur Vorbeugung eines Biotin-Mangels. Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

acardo Hinweise für den Apotheker: Ihre Regulierungsformulare und Rücksendekuverts für das Jahr 2021 haben Sie von acardo oder in Ihrer Marketingaktion März erhalten. Sie benötigen weitere Regulierungsformulare oder Rücksendeschläge? Download: www.apotheken-couponing.de, Hotline: 0231 58 44 97 131



GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN

TOMATEN

können helfen Krebsrisiko zu senken

Das Nachtschattengewächs steckt voller wertvoller Vitalstoffe. Einige von ihnen, wie vor allem der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin, können krebs-schützend wirken: Was Tomaten rot färbt, kann unter anderem das Risiko für Prostatakrebs senken.*



YOGA statt Schmerzmittel

Die Körper- und Atemübungen können Schmerzen nachhaltig lindern. Wie eine große Studienübersicht aus den USA ergab,** gilt das vor allem für Rücken- und Nackenschmerzen, Kniearthrose und rheumatoide Arthritis sowie für Fibromyalgie und Migräne.

ZITRONEN als Kammerjäger

Die gelben Vitaminbomben sind nicht nur potente Helfer im Haushalt, sondern auch der ideale Schutz gegen Mücken, Spinnen & Co. Denn diese können den intensiven Zitrusduft nicht ertragen. Einfach kleine Schüsseln mit abgeriebener Zitronenschale in den Wohnräumen aufstellen und nichts sticht und krabbelt mehr.



BRAUNALGEN gegen Arthritis

Die wasserbewohnenden Urpflanzen enthalten eine Substanz, welche die Beschwerden bei Arthritis wirksam verbessert. Sie heißt β -D-Mannuronsäure und erwies sich als wirksamer als konventionelle Medikamente gegen die Gelenkerkrankung.*** Präparate mit dem Algenstoff werden in Kürze auf den Markt kommen.

*Rowles J. L. et al. Increased dietary and circulating lycopene are associated with reduced prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis. Prostate Cancer Prostatic Dis. 2017 Dec;20(4):361-377. **Tick H et al.: Evidence-based nonpharmacologic strategies for comprehensive pain care: the consortium pain task force white paper. Explore 2018; 14(3): 177-211. ***Soleymani-Salehabadi H. et al. International multicenter randomized, placebo-controlled phase III clinical trial of β -d-mannuronic acid in rheumatoid arthritis patients. Inflammopharmacology 2019. doi:10.1007/s10787-018-00557-2.

Keuchhusten

Nicht nur ein Thema bei den Kleinen

Keuchhusten ist prinzipiell eine klassische Kinderkrankheit. Doch zunehmend sind auch Erwachsene davon betroffen. Warum, ist bislang unklar.



AUSLÖSER SIND BAKTERIEN

Auslöser sind Bakterien namens Bordetella Pertussis. Der Fachausdruck Pertussis kommt von den quälenden Hustenanfällen. Die winzigen Fieslinge werden durch Tröpfcheninfektion – also etwa über Niesen oder Husten – übertragen. Einmal auf den Schleimhäuten der Atemwege gelandet, vermehren sie sich rasant und geben Giftstoffe ab, welche die Gewebe schädigen und das Immunsystem massiv schwächen. Zu allem Überfluss sind diese Bakterien auch noch extrem ansteckend.



JE JÜNGER, DESTO GEFÄHRDETER

Symptome und Verlauf dieser Infektion sind stark altersabhängig: Sie gehört zu den wenigen Erkrankungen, bei denen ein höheres Alter von Vorteil ist. Denn bei Kleinkindern und vor allem Säuglingen kann Keuchhusten lebensbedrohlich werden.

SÄUGLINGE SIND RISIKOPATIENTEN

Die ganz Kleinen besitzen noch keinen ausreichenden sogenannten Nestschutz. Die Antikörper gegen die Pertussis-Bakterien werden nämlich nicht während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Ungeborene übertragen.



KINDER MACHEN DREI PHASEN DURCH

Bei Kindern ab etwa fünf Jahren kommt es zunächst zu Symptomen, die einer einfachen Erkältung ähneln – wie Schnupfen, gelegentlich leichter Husten, Heiserkeit und leichtes Fieber. Diese sogenannte **Erkältungsphase** dauert in der Regel eine bis zwei Wochen an. Dann folgt die zweite **Krankheitsphase** mit dem charakteristischen keuchenden Husten und wiederholten krampfartigen Hustenanfällen. Sie treten nachts häufiger auf als tagsüber und können bis hin zu Atemnot führen. Diese sehr belastende Anfallphase kann vier bis sechs Wochen anhalten. Dann nehmen die Hustenattacken endlich ab, weshalb diese dritte Phase auch treffend **Erholungsphase** heißt. Doch auch sie dauert sechs bis zehn Wochen an. Bis die jungen Patienten dann wieder vollständig gesund sind, kann durchaus noch ein Vierteljahr vergehen. So können kalte Luft oder körperliche Anstrengung noch monatelang Reizhusten auslösen.



JUGENDLICHE UND ERWACHSENE IM VORTEIL

Bei jugendlichen und erwachsenen Patienten verläuft Keuchhusten weniger langwierig und weitaus leichter. Sie haben überwiegend Beschwerden, wie sie auch bei einer leichten Erkältung auftreten. Deshalb bleibt die Erkrankung über längere Zeit hinweg oft unerkannt. Vor diesem Hintergrund sind jugendliche und erwachsene Patienten eine ernst zu nehmende Infektionsquelle, die besonders Säuglinge und Kleinkinder gefährdet.



NUR EINE IMPFUNG SCHÜTZT ...

Sie ist der einzige Schutz gegen Keuchhusten und sollte erstmals nach Vollendung des zweiten Lebensmonats erfolgen. Die zweite und dritte Impfung ist im Alter von drei bis vier Monaten angesagt. Im Alter zwischen elf und 14 Monaten kommt dann die vierte Impfung, um die Grundimmunisierung abzuschließen. Im Alter von fünf bis sechs Jahren sollte eine Auffrischung mit einem Kombinationsimpfstoff stattfinden. Dieser Impfschutz ist im Alter von neun bis 16 Jahren ein weiteres Mal aufzufrischen.

... JEDOCH NICHT LEBENSLANG

Unabhängig vom Alter kann man sich mehrmals im Leben mit Keuchhusten infizieren und daran erkranken. Denn die Immunität nach einer Impfung oder einer durchgemachten Pertussis hält nur für sechs bis zehn Jahre an. Deshalb wird Erwachsenen empfohlen, den Impfschutz nach zehn Jahren auffrischen zu lassen.

Besser immer in die Klinik



Da Säuglinge den zähen Schleim, der bei Keuchhusten entsteht, nicht aushusten können, kann es zu Atemaussetzern und sogar zu Atemstillständen kommen. Deshalb besser Säuglinge mit Husten immer gleich zum Kinderarzt bringen. Stellt er einen Keuchhusten fest, dann müssen die ganz kleinen Patienten in einer Klinik behandelt werden.

Keine ursächliche Behandlung



Da es keine Medikamente gegen die Ursachen von Keuchhusten gibt, beschränkt sich die Behandlung auf die Einnahme von Antibiotika. Sie können den Krankheitsverlauf abmildern und verkürzen zudem die Zeit der Ansteckungsfähigkeit.



Rätsel, Spiel und Spaß

für Kinder

für Erwachsene

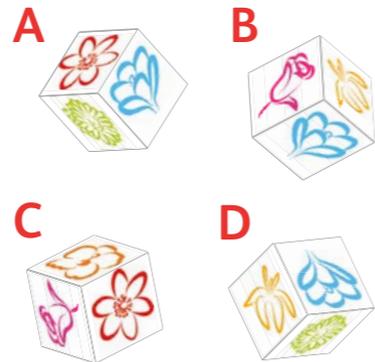
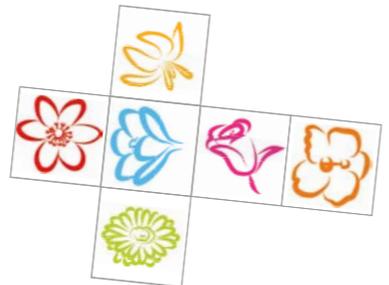


Von Punkt zu Punkt

Wenn du alle Punkte von 1 bis 33 miteinander verbindest, erkennst du das gesuchte Tier.

Würfel falten

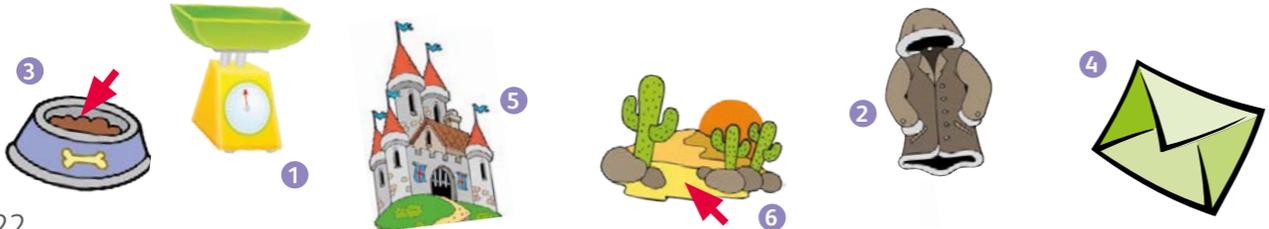
Welcher der Würfel A bis D ist aus der Vorlage gefaltet worden?



auffallend schnell	Laubbaum	junger Pflanzenspross	Oper von Verdi	voller Lebenskraft, munter	Kunststätte, Schau-bühne	kleine Gabe	nicht klar, nicht durchsichtig	ernennen, aus-ersuchen	Freude; Sinnlichkeit, Verlangen	ganz, voll-ständig
tätig; wirksam				naturlicher Kopf-schmuck			einen Heil-urlaub machen	10		
Herings-fisch					kostspielige Lebens-führung				Ände-rung, Wechsel	eine strenge Auswahl treffen
Bewohner eines Erdteils			3	Frau, die ein fremdes Kind stillt			nur wenig			
		Wäh-rungs-einheit		waage-recht absetzen, platzieren	Kellner			US-Bürger (ugs.)		
Wasser-vogel					Stille; Erholung	Mäzen, Sponsor	Feld-ertrag			
listen-förmige Über-sicht	Stück vom Ganzen	anfäng-lich		hervor-rufen, ver-ursachen				Körner-frucht		Heilige Schrift
Lebe-wesen			5	be-hutsam, nicht heftig	Welt-organi-sation (Abk.)		8	unge-braucht	Wein-stock	
					dickes Seil	weib-liches Kindes-kind				
Zier-pflanze	Urgröß-mütter (Kose-wort)	Sende-, Emp-fangs-anlage			4			bevor	großer Behäl-ter, Fass	Serie, Folge
				Wiederein-gliederung Kranker (Kurzwort)	Kühl-lungs-mittel	Nasen-loch des Pferdes			2	
rote Kör-perflüssig-keit verlieren	eine Ver-wandte	Tick; Fehler	der Morgen				jagen, treiben	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!		
Garten-frucht	1			weis-sagen	europä-ischer Strom				regsam und wendig	
		Schwer-metall	Klei-dungs-stück			Schluss	Um-gebung, Milieu; Natur	benach-bart, nicht weit		
Mutter (Kose-name)		9			Falsch-aussage (Zwangs-lage)					6
Nebenn-ann	ein Süddeut-scher	freund-lich	Milch-produnkt		Opern-solo-gesang	von der Zeit an	Erdauf-tung	jeder ohne Aus-nahme		Stuhl-teil
Flach-land			begeis-terter Anhänger (engl.)				11	fertig gekocht		
deutsche Nordsee-insel	Ein-heiten-zeichen f. Sekunde	Fleiß, Beflis-senheit			Himmels-wesen					Uni-versum
stehen-des Binnen-gewässer			Ab-wesen-heits-nachweis			Name Gottes im Islam				7
		Nadel-baum				sich zärt-lich-verliebt verhalten				
chem. Zeichen für Chrom										franz. männ-licher Artikel

Wortpaare

Jeweils zwei Bilder ergeben zusammengesetzt ein neues Wort. Welche drei Begriffe suchen wir?



Rätselaufösungen und Lösungswort auf Seite 27.

SERIE: UNSERE SINNE – UNSER TOR ZUR WELT.

Teil 1 Riechen

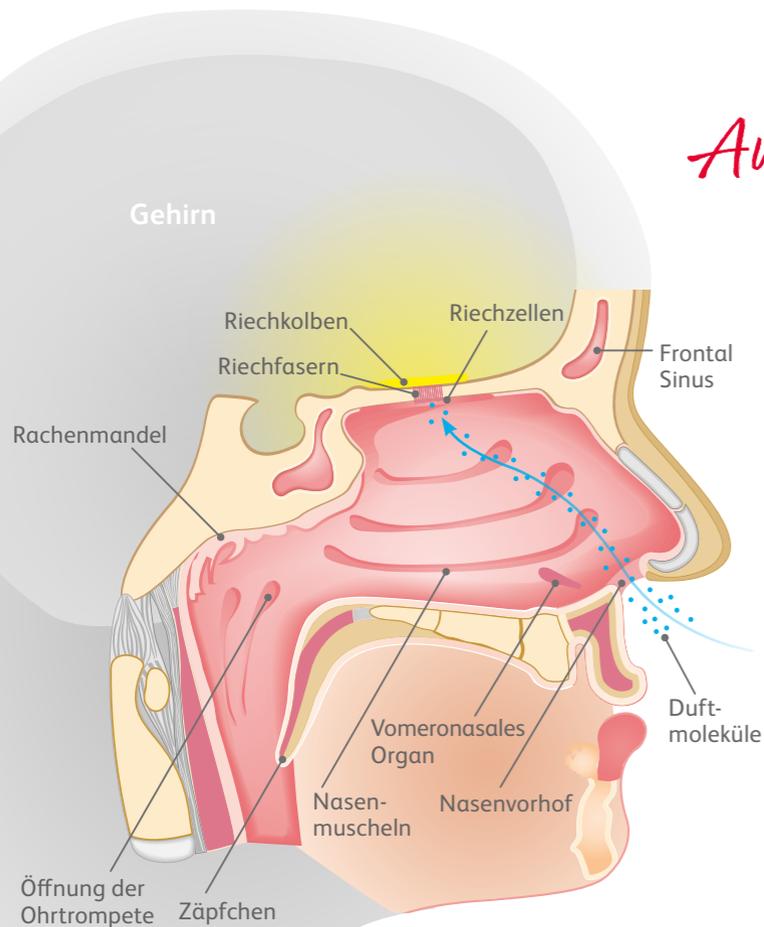
Er bringt uns Genuss oder Naserüpfen, warnt vor Gefahren und hilft dem Verliebten auf die Sprünge: Unser Geruchssinn punktet mit seiner Live-Schaltung ins Gefühlszentrum.

Auf Schnupperkurs

Bestimmt kennen Sie das auch: Man läuft an einer Bäckerei vorbei, hat den Duft frischer Krapfen in der Nase – und fühlt sich urplötzlich in die Kindheit zurückversetzt. Sieht sich wieder wie vor vielen Jahren in Omas Küche stehen und erinnert sich genau, wie der leckere Schmalzteig im heißen Öl brutzelte und bräunte. Kein anderer Sinn als der Riuchsinn vermag es, so schnell ein vergessen geglaubtes Gefühl wachzukitzeln, wissen Forscher. Das liegt daran, dass die geruchliche Wahrnehmung direkt mit Hirnregionen verknüpft ist, in denen Emotionen und Erinnerungen verarbeitet werden. Riechsignale müssen nicht wie visuelle oder akustische Eindrücke erst umständlich entschlüsselt werden – sie zielen direkt auf das Gehirn.

MIX DER MOLEKÜLE

Aber ganz von vorne: Zunächst mal müssen ja Geruchsinformationen in unsere Nase hineingelangen. Das passiert bei jedem Einatmen, wo wir mit dem Luftstrom ständig unterschiedlichste Duftmoleküle von köstlich bis ekelerregend aufnehmen. Diese kleinen Teilchen treffen auf Riechzellen in der Nasenhöhle. Jede einzelne Riechzelle wiederum besitzt rund 350 verschiedene Rezeptortypen. Ein eintreffender chemischer Duftreiz wird



Das Riechen wieder bewusst entdecken: Warum es sich lohnt, die Welt mit der Nase wahrzunehmen, entdecken wir spätestens bei einem Gang durch einen Gewürzgarten oder beim „Erriechen“ exotischer Sommerblüten.

also erst mal registriert, dann in einen elektrischen Impuls umgewandelt und über die Riechfasern, vergleichbar mit einem Stromkabel, ins Gehirn geleitet. Dort dient der Riechkolben als eine Art Mischpult: Dieses Zentrum an der vorderen Basis des Gehirns setzt einzelne Geruchskomponenten zusammen. Bis zu 10.000 Kombinationen kann der menschliche Riuchsinn unterscheiden. Und obwohl diese Zahl recht beeindruckend klingt, sind wir damit vielen Tieren deutlich unterlegen. Hunde beispielsweise sind in der Lage, schätzungsweise eine Million verschiedener Duftreize zu differenzieren.

VERLOCKUNG UND WARNUNG

Die Besonderheit der menschlichen Fährtenuche: Vor allem die Hirnareale Hypothalamus, Hippocampus und Limbisches System werten die eingehenden Duftreize aus. Und weil diese Regionen vor allem im Zusammenhang mit starken Gefühlen wie Angst, Ekel und Freude stehen, aber auch beim Abspeichern von Gedächtnisinhalten aktiv werden, kann ein Duft oder eben auch ein übler Gestank heftige Reaktionen und Assoziationen in uns auslösen. Das System hat sich über Jahrtausende hinweg vor allem bei der Nahrungsaufnahme bewährt – als Anreiz und Alarmanlage zu-



gleich. Steigen uns verheißungsvolle Aromen in die Nase, meldet das Gehirn nämlich sofort: Geschmacksknospen vorbereiten, hier gibt's was Gutes! Und funken die Riechzellen einen verdorbenen, fauligen oder muffigen Geruch, ist klar: Finger weg, das ist ungenießbar!

IMMER DER NASE NACH

„Den kann ich nicht riechen!“ – diese Redensart weist auf eine weitere wichtige Funktion unseres nasalen Spürsinn hin. Denn löst ein Gegenüber bei uns (zumindest innerliches) Naserüpfen aus, wird bei uns weder Sympathie, noch ein Gefühl von Verliebtheit entstehen können. Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Körpergeruch zum großen Teil genetisch festgelegt ist und dass ausströmende Botenstoffe, genannt Pheromone, uns auf subtile Weise Informationen über das genetische Profil anderer Menschen vermitteln. Feind, Freund oder sogar möglicher Sexualpartner? All diese Entscheidungen treffen wir unbewusst mithilfe eines eigenen Rezeptorsystems, dem Vomeronasalen Organ in der Nasenscheidewand. Spätestens jetzt wird klar: So unterschätzt der Riuchsinn sein mag – er übertrumpft Sehen und Hören in mancher Hinsicht deutlich.





Andere Länder, andere Bräuche:

So feiert die Welt Ostern

Nicht überall auf der Welt kommt der Osterhase gehoppelt: Jede Nation feiert das höchste christliche Fest ein wenig anders – von kalter Dusche bis Heringsbestattung!

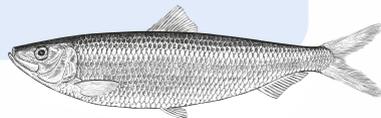
Finnland: Süßes, sonst gibt's Saures!

Wenn Finnen einander „Hyvää pääsiäistä“, also Frohe Ostern, wünschen, wedeln sie in vielen Regionen dazu mit Birkenzweigen oder Weidenkätzchen. Das soll an die Palmblätter erinnern, mit denen Jesus bei seinem Einzug in Jerusalem begrüßt wurde. Ein typischer Brauch ist auch das an Halloween angelehnte Umgehen der Osterhexen – die Kinder ziehen mit Kopftüchern und langen Nasen verkleidet von Haus zu Haus und drohen mit der Rute. Dann muss man sie mit Süßigkeiten besänftigen.



Irland: Wenn Fische unter die Erde kommen

Am Ostersonntag machen sich viele Iren zu einer denkwürdigen Prozession auf: Sie heben kleine Gräber auf einer Wiese auf und begraben dort Heringe! Das Ritual symbolisiert das Ende der Fastenzeit, da nun statt Fisch wieder Fleisch gegessen werden darf.



England:

grüner Daumen, rollende Eier und heiße Kreuze

Am Karfreitag, genannt „Good Friday“, werden viele Engländer zu Hobbygärtnern: Man sagt, wer an diesem Tag Petersilie anpflanzt, könne das Böse fernhalten. In vielen Gegenden ist „egg rolling“ beliebt – dabei lassen die Teilnehmer Eier einen Hügel herunterrollen, das schnellste Ei gewinnt und verspricht dem Besitzer Glück. Als Süßigkeit gibt es „Hot Cross Buns“, Hefeteilchen mit Rosinen und kreuzförmigem Muster.



Polen: Bitte wasserfest anziehen

Am Ostermontag sollten sich polnische Frauen eigentlich nur mit Gummistiefeln und Ostfriesennerz vor die Tür trauen. Seit dem Mittelalter wird dann nämlich der „Nasse Montag“ ausgerufen und die Männer dürfen die Frauen mit Wasser aus Gießkannen übergießen, Wasserbomben werfen oder die Spritzpistole zücken. Das Wasser steht dabei zum einen für die christliche Taufe, zum anderen gilt es als Symbol für neues Leben im Gedenken an die Auferstehung Jesu.



Mexiko:

flammendes Bekenntnis

Im Gegensatz zu Europa, wo der Karsamstag als Tag der Grabesruhe im stillen Gedenken begangen wird, herrscht in Mexiko buntes Treiben. An diesem Tag werden öffentlich farbenfrohe Pappmaschee-Figuren, die unter anderem den Teufel und den Verräter Judas, aber auch unbeliebte Politiker darstellen sollen, mit Feuerwerkskörpern in die Luft gejagt oder verbrannt. So demonstrieren die Feiernden ihre Hoffnung auf einen Sieg des Guten über das Böse.



Frankreich:

das Schweigen der Glocken

Von Gründonnerstag bis Karsamstag stehen in unserem Nachbarland die Kirchenglocken still, weil sie der Legende nach in dieser Zeit den Papst besuchen und dort aufs Neue gesegnet werden. Am Ostersonntag kehren die Glocken mit frischem Segen und vielen Süßigkeiten zurück und läuten die Feiertagsstimmung ein. Kinder werfen ihre Ostereier in die Luft und sollen sie als Glücksbringer heil wieder auffangen.



USA: Wo verrückte Hutmacher flanieren

Ähnlich wie bei uns spielen Osterhase und Eiersuche in Nordamerika eine große Rolle für die Kinder. Ein schrilles Highlight am Ostersonntag ist die New Yorker „Easter Parade“: Mit riesigen selbst dekorierten Hüten und in verrückten Kostümierungen – gerne als Easter Bunny mit Hasenohren – spazieren Tausende von Menschen zur Feier des Tages in einem fröhlichen Umzug über die 5th Avenue.

Australien:

ein Beuteltier als Osterbote

Weil Hasen als aus Europa eingeschleppte Landplage Down Under keinen guten Ruf genießen, nutzte eine australische Gesellschaft für Artenschutz das Osterfest für eine Tierschutzkampagne: Der Osterhase wurde durch den einheimischen „Easter Bilby“, ein vom Aussterben bedrohtes hasenähnliches Beuteltier, ersetzt. Daher können australische Kinder sich an den Feiertagen über Schoko-Bilbys und Plüsch-Bilbys freuen, der Erlös fließt in den Schutz der putzigen Tierchen ein.



Gambia:

Bahn frei für bunte Himmelsboten

Zwar leben im westafrikanischen Gambia nur wenige Christen inmitten einer muslimischen Mehrheit. Dennoch feiern sie traditionell Ostern mit Messen und Prozessionen. Ein besonders schöner Brauch ist das Drachensteigen: Als Symbol für die Auferstehung Jesu stehen am Ostermontag unzählige bunte Drachen am Himmel.

Rätselaufösungen von Seite 22/23

Von Punkt zu Punkt: ein Schmetterling
Würfel falten: Würfel A
Wortpaare: Mantelfutter, Briefwaage, Sandburg

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

Das Lösungswort lautet **OSTERGLOCKE**.

#staynegative

WIR DEMONS- TRIEREN! WIE SERVICE GEHT.

SICHERER DURCH UNSICHERE ZEITEN:

Wir geben rund um die Uhr alles für Ihre Gesundheit – mit schnellem Botendienst, kompetenter Beratung und umfangreichem Produktsortiment.



GANZTÄGIGE
BERATUNG



TAGGLEICHE
LIEFERUNGEN



BEQUEMER
LIEFERSERVICE

#staynegative

staygesund

gesundleben
Apotheken

gesundleben
Apotheken

Meine Apotheke vor Ort

Was schätzen Sie an Ihrer Apotheke vor Ort?

Was fällt Ihnen beim Betreten Ihrer Apotheke vor Ort zuerst auf?

Und was würden Sie sich von Ihrer Apotheke vor Ort wünschen?



*Viel
Glück!*

Jetzt mitmachen beim Online-Gewinnspiel!

Beantworten Sie uns fünf kurze Fragen und helfen Sie, unseren Service vor Ort weiter zu verbessern. Unter allen TeilnehmerInnen der Umfrage verlosen wir **10 Pakete mit hochwertigen Pflegeprodukten für Körper und Wohlbefinden.**

Die Teilnahme ist ausschließlich online möglich. Weitere Informationen und unsere Umfrage finden Sie auf www.gesundleben-apotheken.de

Aktionszeitraum: 27.02. – 30.04.2021



Telemedizin: Videoschalte statt Wartezimmer

Langes Warten auf einen Termin, langes Sitzen im Wartezimmer, extra freinehmen für den Arztbesuch ... Muss nicht sein, nicht mehr: dank digitaler Gesundheitsanwendungen. Sie waren schon vor der Pandemie auf dem Vormarsch und wurden laut Handelsblatt von über 800 Millionen Menschen weltweit regelmäßig genutzt. Corona treibt die Digitalisierung im Gesundheitswesen nun enorm voran.



Telemedizinische Meilensteine

Das Inkrafttreten des E-Health-Gesetz 2016 brachte den Stein ins Rollen. Dann kippte der 121. Deutsche Ärztetag 2018 das Fernbehandlungsverbot. Seitdem dürfen Mediziner per Telefon oder Video beraten und diagnostizieren. Inzwischen ist auch das Fernverordnungsverbot aufgehoben, was dem E-Rezept den Weg ebnete.

So hilft uns der digitale Wandel

Telemedizin bringt viele Vorteile. Hier die wichtigsten.

- 

1 Macht ärztliche Hilfe überall und jederzeit zugänglich – auch für Patienten in abgelegenen Gebieten oder mit eingeschränkter Mobilität.
- 2** Sie können zu Hause bleiben und laufen nicht Gefahr, sich in Arztpraxen oder Kliniken zum Beispiel mit Corona anzustecken.
- 3** Die ärztliche Kompetenz ist digital genauso hoch wie analog. Auch das so wichtige Zwischenmenschliche wird unterstützt, da Sie mit dem Arzt sprechen und ihn sehen.
- 

4 Das Gesundheitswesen wird entlastet und das medizinische Personal vor dem Kontakt mit möglicherweise infizierten Personen geschützt.
- 5** Video-Sprechstunden und Ferndiagnosen per Computer können Behandlung und Diagnose erheblich beschleunigen.
- 6** Telemedizinische Anwendungen unterstützen Sie z. B. auch bei Fragen zur Medikamenteneinnahme oder zur Durchführung von Behandlungsmaßnahmen.
- 

7 Keine Sorge: Telematik-Infrastruktur, die Datenautobahn des deutschen Gesundheitswesens, macht alles sicher. Das gewährleisten die strengen Vorgaben des Digitale-Versorgung- und Patientendatenschutz-Gesetzes.



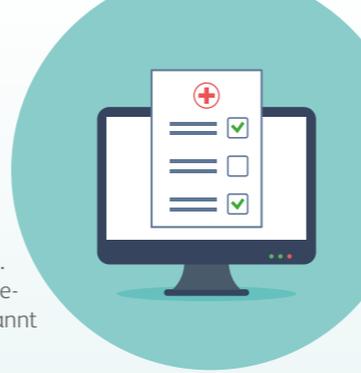
Schluss mit der Zettelwirtschaft: das E-Rezept

Mit rosa Zettel in die Apotheke zu gehen, gehört in Kürze der Vergangenheit an. Denn **2021 kommt das E-Rezept**: die digitale Version der herkömmlichen Verschreibung. Dafür bekommen Sie als Patient einen Zugriffscode auf Ihr Handy geschickt, mit dem Sie das Rezept verwalten und in einer Apotheke Ihrer Wahl einlösen können. Dies kann eine Online-Apotheke oder Ihre angestammte Apotheke vor Ort sein.

Was Sie davon haben? Eine Menge. **Das E-Rezept erspart Ihnen Zeit und Wege.** Nach einer Videosprechstunde erhalten Sie umgehend Ihre ärztliche Verordnung, die Sie dann gleich digital in einer Apotheke einreichen können – ohne in die Arztpraxis kommen zu müssen. Darüber hinaus macht das digitale Rezept die Behandlung mit Arzneimitteln künftig sicherer. Denn die verordneten Medikamente werden in einen elektronischen Medikationsplan übernommen. Darin sind alle Mittel, die Sie einnehmen, auf einen Blick zu sehen. Ein **eingebauter Wechselwirkungscheck**

überprüft, ob alle Ihre Arzneimittel untereinander verträglich sind. So können unter Umständen gefährliche Interaktionen schnell erkannt und verhindert werden.

Weiteres Plus des E-Rezepts: Sie werden auf Wunsch an die Einnahme Ihres Medikaments von Ihrem Handy erinnert. Außer rezeptpflichtigen Arzneimitteln können übrigens künftig auch alle weiteren ärztlich veranlassten Leistungen wie medizinische Hilfsmittel oder häusliche Krankenpflege elektronisch verordnet werden. Übrigens: Auch ein Vertrauter oder ein Angehöriger kann die E-Rezept-Einlösung übernehmen. Und für diejenigen, die Smartphone, Tablet & Co. nicht nutzen können oder möchten, gibt es auch weiterhin das Papierrezept.



Ungeachtet dieser Vorzüge ...

Die persönliche Beratung und Aufklärung durch Ihre Apotheke ist unverzichtbar bei der Pflege und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit. Das E-Rezept kann diese große pharmakologische und medizinische Kompetenz keineswegs ersetzen.

Anzeige

BELSANA

Beine in Bestform

Kaum Bewegung im Homeoffice?

Wir haben die wirksame Lösung gegen müde, geschwollene Beine für Sie.

Die kompressiven Strümpfe BELSANA work

- Speziell für die Arbeit entwickelt, ideal im Homeoffice
- Gegen geschwollene Füße und Beine
- Vorbeugend gegen Krampfadern und Besenreiser
- Medizinisch wirksam
- Feine Qualität in vielen modischen Farben

Exklusiv in der Apotheke

www.belsana.de/work

Gesunder Osterbrunch

Leichte Rezepte für ein gelungenes Osterfest

Wie wär's am Ostersonntag mit einem zünftigen Brunch im Kreise der Familie?

Der Osterbrunch ist eine Kombination aus Frühstück und Mittagessen.

Tolle Rezepte dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.



Zeit als Familie



Gemeinsam genießen



Zucchini-Dill-Pancakes

Zutaten für 10 Pancakes

2 Zucchini mittlerer Größe (ca. 500 g), 1 dünne Lauchstange, 6 große Eier, 150 g Manouri- oder Fetakäse, 100 g Kichererbsenmehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz, Pfeffer & 1 Prise Muskat, fein gehackter Dill und Petersilie, Öl für die Pfanne

Zutaten für das Dressing

300 g Joghurt griechischer Art, frischer Dill nach Belieben, Saft einer Limette, 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini reiben, 1/2 TL Salz hinzufügen, gut vermengen und in ein Sieb zum Abtropfen geben. Nach 10 Minuten das entstehende Wasser mehrmals kräftig durch das Sieb aus den Zucchini pressen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Lauch fein schneiden, den Käse zerbröseln und zusammen mit den Zucchini zu den Eiern geben. Kräuter, Muskat, Pfeffer und Salz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und zur Eiermasse geben. In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Löffel Taler von 10 cm Durchmesser und 1 cm Dicke formen. Von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten. Für das Dressing den Dill fein hacken, in den Joghurt geben und zusammen mit den anderen Zutaten gut verrühren.



Knusperbaguette mit Avocado und pochiertem Ei

Zutaten für 8-10 Personen

2 Baguettes z. B. Dinkel oder Vollkorn, 3 Avocados, 8 frische Eier, 1 TL Salz für das Wasser, 200 g Frischkäse, 100 g Butter, Salz & bunter Pfeffer

Zubereitung

Die Avocados in feine Scheiben schneiden. Die Baguettes in 2 cm dicke Scheiben schräg (mehr Fläche) aufschneiden und leicht bräunlich tosten. Mit Butter bestreichen, und wahlweise Avocados oder Frischkäse oder beides darauf geben. Ausreichend Wasser in einer großen Pfanne aufkochen, das Salz ins Wasser geben und dann bei niedriger Stufe sieden lassen. Für diese Methode ist es wichtig, dass die Eier sehr frisch sind. Jedes Ei zuerst in eine große Tasse schlagen und dann vorsichtig und langsam ins Wasser setzen. Das Eiweiß legt sich um das Eigelb, evtl. mit einem großen Löffel etwas in Form bringen. 4 Minuten sieden lassen und mit einer Schöpfkelle herausheben. Die Eier auf einem Küchentuch abtropfen lassen, auf die vorbereiteten Baguettes legen und mit buntem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.



Spinat-Tomaten-Champignon-Quiche

Zutaten für den Teig (für eine runde 28 cm Form)

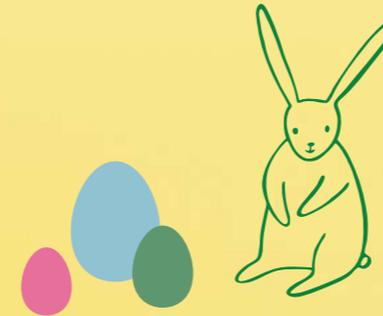
150 g Weizenmehl, 100 g Dinkelvollkornmehl, 125 g Butter, 2 EL Wasser, 1 Ei, 1 TL Meersalz

Zutaten für den Belag

500 g frischer Blattspinat, 3 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 10 Cocktailtomaten, 100 g Champignons, 3 Eier, 200 g Sauerrahm, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Muskat, 50 g Pecorino

Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter kalt aus dem Kühlschrank in Würfeln dazugeben und mit den Händen gut durchkneten. Das Ei und Wasser dazugeben und kneten, bis die Masse nicht mehr am Rand der Schüssel kleben bleibt. Den Teig in Frischhaltefolie für 20 Minuten in den Kühlschrank geben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, den Teig zwischen Backpapier ausrollen und in eine gefettete Form (am besten aus Keramik) geben. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken und mit trockenen Hülsenfrüchten (z. B. Linsen) beschweren. 15 Minuten backen, danach das Backpapier mit den Linsen herunternehmen und den Teig auskühlen lassen. Die fein geschnittenen Zwiebeln und Champignons mit gehacktem Knoblauch 5 Minuten andünsten. Den Blattspinat hinzugeben und ca. 10 Minuten weiter dünsten, dann auskühlen lassen. Die Eier mit dem Sauerrahm gut mit einem Schneebesen verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das gedünstete Gemüse auf dem Teig verteilen, mit halbierten Tomaten belegen und mit der Eiermasse übergießen. Zuletzt frischen Pecorino darüberreiben und bei 180 Grad auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.



Ostereierfärben mit Naturfarben

Es muss nicht immer die Farbmischung aus dem Supermarkt sein. Ostereier können Sie auch auf ganz natürliche Weise färben.

Diese Naturbestandteile ergeben folgende Farben:

- Rote Bete oder rote Speisezwiebeln – rot
- Kurkuma oder Kamillenblüten – gelb
- Spinat oder Brennnessel – grün
- Rotkohl oder Holundersaft – blau
- Karotten – orangegelb
- Schwarzer Tee oder Kaffee – braun

Übrigens:
Die meisten Farbmittel gibt es auch in Pulverform in der Apotheke!



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.