



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 3/2021

Magazin

NEU!



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

Diclox forte

Schmerzgel

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.





Akute Bewegungsschmerzen?
Die effektive Lösung von **ratiopharm**.

Ausgabe 3/2021

Magazin

SOMMERSCHÖN

Von Kopf bis Fuß

SCHMERZFREI IM HOME-OFFICE

WAS SIE ALLES DAFÜR TUN KÖNNEN

SPARGELREZEPTE

Gesund genießen!

Der neue Trend:

Urlaub daheim

Die besten Tipps

GEWINNSPIEL

100 Jahre
Doppelherz

Diclox forte

Schmerzgel

- Das neue Schmerzgel von ratiopharm
- Doppelte* Wirkstoffkonzentration
- Zieht schnell ein
- Effektiv gegen Schmerzen und Entzündungen



50
Gramm

NEU!



100
Gramm



150
Gramm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.





*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

ist es nicht ein gutes Gefühl, dass die schönste Zeit des Jahres gerade vor uns liegt? Was haben wir uns darauf gefreut, bei fröhlicheren Temperaturen die freie Zeit wieder draußen verbringen zu können. Ob einfach in der Hängematte die Seele baumeln zu lassen, auf dem Fahrrad die Umgebung zu erkunden oder auf einer Wandertour die Natur ganz neu zu entdecken – Körper und Seele sind dankbar für jedes Outdoor-Erlebnis!

Im neuen gesund leben-Magazin haben wir wieder viele Tipps und Anregungen zusammengestellt, wie Sie im Frühling und Sommer gesund, fit und gut gelaunt bleiben. Kosmetik-Profis zeigen Ihnen z. B., was Haut und Haar jetzt dringend brauchen. Und alle von Schlafstörungen Gebeutelten finden wertvolle Anregungen für erholsame Nächte. Meist reichen schon einige wenige, gezielte Maßnahmen, um Schlafprobleme zu überwinden.

Nicht erst seit Corona heißt der neue Trend: „Urlaub machen wir dieses Jahr daheim!“ Damit Ihnen nicht die Ideen ausgehen, haben wir die besten Ratschläge für Sie gesammelt – von Camping im heimischen Garten bis hin zur Erkundung der näheren Umgebung im Wohnmobil. Und welche Rolle Haustiere dabei spielen – lassen Sie sich überraschen!

Last, not least: Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit gesunden, köstlichen Spargelgerichten. Die passenden Rezepte dazu finden Sie am Ende des Magazins.

Sie haben Fragen zu Gesundheit und Wohlbefinden? Ihre gesund leben-Apotheken freuen sich auf Ihren Besuch!

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: © Milos Dimic, gettyimages.com



INHALT

- 4** Sommerschön
Von Kopf bis Fuß
- 8** Gute Nacht!
Endlich wieder gut schlafen
- 10** Schmerzfrei im Home-Office
Was Sie alles dafür tun können
- 12** Babys Winde, Babys Qual
Blähungen effektiv lindern
- 14** Urlaub daheim
So nah, und doch so schön!
- 18** Unsere Sinne – unser Tor zur Welt
Teil 2: Schmecken
- 20** Schwangerschaftsübelkeit
Guter Hoffnung und übel?
- 22** Gesunde Venen
Statt Krampf mit den Adern
- 25** Gesundheits-News
Aus der Welt der Medizin
- 26** Blut spenden
Jetzt erst recht
- 27** Glücksmomente mit sich selbst
Solo in guter Gesellschaft
- 28** Trinkwasser keimfrei machen
So klappt es unterwegs
- 30** Mikrokosmos in Gefahr
Warum wir unsere Insekten schützen müssen
- 32** Besser einkaufen und kochen
Bewusster, regional und nachhaltiger
- 33** Spargel: leckerer Spross mit Köpfchen
Leichte Rezepte



Sommerschön von Kopf bis Fuß

Die Freiluftsaison ist eröffnet!
Wir geben Pflegetipps,
die wie eine Frischzellenkur
wirken und Haut und Haare
ideal auf sonnige Zeiten
vorbereiten.



Die Haut erwacht ...

Monatelang dick verpackt, darf unsere Haut jetzt endlich wieder Licht tanken und frische Luft atmen. Feuchtigkeit statt Fett heißt mit Frühjahresbeginn das Zauberwort, denn bei steigenden Temperaturen arbeiten die Talgdrüsen stärker, vermehrte Unreinheiten können die Folge sein. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke individuell zu Ihrem Hauttyp beraten. Denn je besser der Hautschutz abgestimmt ist, desto besser sind Sie gegen die Einflüsse von UV-Strahlung, häufigem Duschen, Klimaanlage Luft und Chlorwasser gewappnet.



Sommerliche Pflege ist Typsache

Normale Haut verträgt in der Regel alle Cremes und Lotions, freut sich im Sommer über ein erfrischendes Serum als Extra-Kick, z. B. mit Aloe Vera oder Algenextrakt. Trockene Hauttypen brauchen zwar eine Portion Fett, aber nicht zu reichhaltige Pflege. Sonst könnten die Poren verstopfen und so das Verdunsten von Schweiß verhindern. Günstig sind Wasser-in-Öl-Emulsionen, etwa mit Mandelöl oder Sheabutter. Bei Mischhaut empfehlen sich Seren, die befeuchten und beruhigen, z. B. mit Hamamelis und Kamille. Wer fettige Haut hat, setzt am besten auf ein leichtes Pflege-Gel oder Fluid, das nebenbei mattiert, beispielsweise mit Gurkenextrakt.



Für alle Hauttypen gilt: Achten Sie unbedingt auf UV-Schutz mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 15. Weil die empfindliche Gesichtshaut sich besonders schnell rötet, am besten zusätzlich zum Eincremen einen Sonnenhut tragen.

Sanfte Abreibung für ein ebenes Hautbild



Einmal pro Woche können Sie abgestorbene Hautzellen und -schüppchen mit einem sanften Peeling oder einer harnstoffhaltigen Fußcreme entfernen. Achten Sie bei der Körnung auf eine weiche Struktur, um den natürlichen Schutzmantel nicht zu zerstören, also keine Produkte mit Mikroplastik wählen – das dankt auch die Umwelt. Besser sind Naturstoffe wie Kaffeesatz oder Reis. Und weil jetzt vor allem unsere Füße in Flipflops, Sandalen oder gar barfuß ihren großen Auftritt haben, sollten Sie hier trockene oder verhornte Stellen durch Peelen, Feilen und Cremes besonders gründlich entfernen.



Gurken-Maske zum Auftanken

Abendliche Erfrischung für den Teint liefert eine Gurken-Quark-Maske. Einfach dünn Quark aufstreichen, frische geschnittene Gurkenscheiben auflegen. Nach zehn Minuten alles gründlich abspülen und normale Pflegecreme auftragen. Übrigens gibt es auch eine große Auswahl an Gesichtsmasken mit natürlichen Substanzen fertig in Ihrer Apotheke.



DIE KRAFT DER KRÄUTER
ENTSCHLÜSSELT.

Für natürlichen Glanz.



Gesundes Haar und natürlicher Glanz mit der Schweizer Kräuter PFLEGE-LINIE. So fühlt sich echte Schönheit an.

Fortsetzung
von Seite 5

Glänzende Haarpracht bis in die Spitzen

Mützen und Kapuzen sind passé: Wir zeigen wieder Mähnel. Doch oftmals sieht man den Haaren den Winterstress an – sie wirken platt, ausgelaugt und strohig. Umso wichtiger ist es, ihnen mit Beginn der Open-Air-Saison neuen Schwung zu verleihen, damit sie für Sonne, Schwimmbad und Ausflüge mit Roller oder Cabrio gerüstet sind.

Feuchtigkeit und Fülle nachliefern

Reichhaltige Feuchtigkeitsshampoos und -spülungen, zum Beispiel mit Argan- oder Kokosöl und Hyaluronsäure, reparieren winterliche Haarschäden auf sanfte Weise. Trockene Spitzen in Kombination mit fettiger Kopfhaut benötigen ein spezielles Programm: Erst Cleansing-Shampoo, das tiefenwirksam reinigt, danach Intensiv-Kur oder -Packung nur auf die Haarlängen auftragen, nach zwei Minuten gründlich ausspülen. Volumensampoos mit stärkendem Keratin und Kollagen kommen vor allem feinem Haar zugute.



Lichtschutz mit Köpfchen

Spezielle Pumpsprays mit Lichtschutzfaktor wirken auf die Haare wie ein Sonnenschirm und verhindern das Ausbleichen. Auch Leave-in-Conditioner, also Haarkuren ohne Ausspülen, pflegen im Sommer perfekt. Den Föhn lassen Sie ab jetzt am besten links liegen, denn Lufttrocknen ist die beste Entspannungsmethode für Haarstress. Kleiner Tipp bei Naturwellen und -locken: Mit sommerlichen Hochsteck- und Flechtfrisuren kriegen Sie die wunderbar gebündelt.


Tipp

Hair-Food vom Feinsten

Eine reife Avocado schälen und entkernen, Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken. Geben Sie einen Esslöffel Olivenöl hinzu und massieren Sie die Paste in Ihre Haare – den Ansatz aussparen. Fünf Minuten einwirken lassen, danach mit Shampoo gründlich ausspülen. Wirkt strohigen Spitzen entgegen.



© Galina Zhigalova, spukkato, Lena_Zajchikova, istockphoto.com



ONLINE-GEWINNSPIEL!

Jetzt mitmachen & gewinnen.

Zum 100. Geburtstag möchte sich Doppelherz herzlichst bei Ihnen bedanken – mit attraktiven Jubiläumspackungen und einer gewinnbringenden Aktion.

Sichern Sie sich die Chance auf eines von 100 tollen Doppelherz-Produktpaketen im Wert von je ca. 70 €.



Doppelherz-Gewinnpaket:

- 1 x Doppelherz system **Multivitamin Mini-Tabs family**, 20 Stück
- 1 x Doppelherz system **Calcium family**, 250 ml
- 1 x Doppelherz system **Omega-3 family Gel-Tabs**, 60 Stück
- 1 x Doppelherz system **Omega-3 Liquid**, 150 ml
- 1 x Doppelherz system **Magnesium Citrat 400 mg**, 40 Beutel



Viel Glück!

Teilnahme online unter
www.gesundleben-apotheken.de
Weitere Informationen finden Sie dort.
Aktionszeitraum:
01.05. – 31.05.2021

Wie Sie endlich wieder gut schlafen

Dann mal gute Nacht!

Davon können immer mehr nur träumen, denn die Nachtunruhe grassiert: Laut Forsa-Institut leiden 35 Prozent der Deutschen darunter. Seit 2010 hat sich die Zahl der schlafgestörten Arbeitnehmer um 66 Prozent erhöht. Bei jungen Erwachsenen ist es gemäß Barmer Gesundheitsreport 2019 noch gravierender: Von 2005 bis 2019 erhöhte sich die Zahl um 160 Prozent.

Schlecht schlafen ist unterschiedlich

Ebenso wie die Schlafdauer sind auch Schlafstörungen individuell verschieden. Am häufigsten sind Einschlafstörungen: Müde im Bett und es dauert und dauert, bis man einschläft. Bei Durchschlafstörungen wacht man drei- bis viermal pro Nacht auf und benötigt mehr als eine halbe Stunde, um wieder in den Schlaf zu finden.

Unsere schlafraubenden Zeiten

Warum so viele umsonst Schäfchen zählen, sehen Schlafmediziner allen voran im heutigen Lebensstil begründet. Anhaltender Stress, Anspannung und Reizüberflutung bringen uns aus der Balance und nachts um den erholsamen Schlaf. Die Corona-Pandemie trägt ihren Teil dazu bei: Laut Techniker Krankenkasse schläft jeder Zehnte schlechter.

Melatonin – das körpereigene Sandmännchen

Was über unseren Schlaf-Wach-Rhythmus wacht, ist das Hormon Melatonin. Mit Beginn der Dunkelheit von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet sorgt es dafür, dass wir „bettreif“ werden. Dazu schaltet Melatonin körperliche Prozesse wie Atmung, Körpertemperatur und Blutdruck auf Ruhemodus um. Bei Schlafstörungen ist der Haushalt des Schlafhormons aus der Balance. Um endlich wieder gut zu schlafen, kann Melatonin in Form eines Nahrungsergänzungsmittels enorm helfen: Kurz vor dem Zubettgehen eingenommen verkürzt es die Einschlafzeit und lässt ruhig durchschlafen. Weiterer Pluspunkt ist, dass bei diesem natürlichen Schlafmittel im Gegensatz zu anderen kein Risiko der Abhängigkeit oder Gewöhnung besteht.

@ PeopleImages, nortonisx, chrupka, istockphoto.com

Gute Schlafhygiene

- **Keine koffeinhaltigen Getränke** wie Kaffee 4 – 6 Stunden vor dem Zubettgehen.
- **Nicht schwer am Abend essen** und Rohkost meiden. Gut sind Pasta, Suppen, Fisch und gekochtes Gemüse.
- **Am späten Abend kein anstrengender Sport.** Er regt den Kreislauf zu sehr an.
- **Entspannt auf die Nacht vorbereiten** – ideal ist ein abendlicher Spaziergang.
- **Medienkonsum drosseln:** Abends nicht zu lange vor Computer oder Fernseher sitzen.
- **Kühl** bei 14 bis 18 °C und **ausreichend dunkel** schlafen. Jalousien helfen weiter.
- **To-dos und Belastendes notieren**, so gehen schlafraubende Gedanken nicht mit ins Bett.
- **Klappt es partout nicht, aufstehen und Liegengebliebenes erledigen.** Oft kommt die Müdigkeit dann wieder – ab zum erneuten Schlafversuch.



Nutzen Sie Apothekenkompetenz

Ihre Apotheke weiß, was Sie bei Schlafproblemen brauchen. Neben Melatonin-Präparaten gibt es z. B. eine ganze Reihe pflanzlicher Arzneimittel und Tees, die Ihnen zu ungestörten Träumen verhelfen.



Medi-7[®] colore bringt Farbe ins Leben.

Sie nehmen über einen längeren Zeitraum mehrere Medikamente ein?

Dann brauchen Sie **Medi-7.**

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

übersichtlich + einfach

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

robust + langlebig



Unterstützen im Alltag!



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

Schmerzfrei im Home-Office



Corona und kein Ende ...

Das macht Küchen- oder Esstisch für Millionen zum neuen Arbeitsplatz. Mancher erledigt seinen Job auch mit Laptop auf dem Sofa. Alles andere als ergonomisch. Und nie war der Weg zur Arbeit kürzer, nämlich vom Bett oder Wohnzimmer zum Schreibtisch. Was noch mehr Bewegungsmangel vorprogrammiert. Irgendwann sind Muskeln und Gelenke komplett genervt. So stehen fiese Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken für viele auf der Tagesordnung. Das lässt sich ändern.

Ergonomisch ist angesagt

Verkrampft mit hochgezogenen Schultern am Computer? Nicht, wenn Sie sich einen höhenverstellbaren Schreibtisch holen. Damit können Sie flexibel auch mal im Stehen arbeiten, was Ihnen Muskeln und Gelenke sehr danken werden. Besorgen Sie sich auch einen ergonomischen Bürostuhl – der wackelige Küchenhocker ist tabu.

Mach mal Pause

Planen Sie bei Ihren Online-Terminen auch Pausen ein. Das gibt Gelegenheit,

sich zwischendurch mal zu bewegen und zu entspannen.

Stehen Sie auf

Nutzen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung. Laufen Sie bei Telefonaten umher. Wenn Sie im Stehen arbeiten, beugen Sie leicht die Knie und wippen mit Ihren Fersen.

Atemübung

Atmen Sie tief und langsam durch die Nase ein. Bis drei zählen und den Atem anhalten. Dann durch gespitzte Lippen

aus dem Mund ausatmen, dabei die Muskeln in Gesicht, Schultern und Bauch lockern. Ideal zwischen zwei Terminen, um Verspannungen in Muskeln und Gelenken loszulassen.

Mit Pflanzenkraft gegen Schmerzen

Ihre Apotheke hält ein breites Sortiment von Präparaten zur natürlichen Schmerzlinderung bereit – in Tablettenform oder als Salbe und Gel. Lassen Sie sich in Ihrer gesund leben-Apotheke kompetent dazu beraten.



Hoch das Bein

Guckt ja keiner – ideal für Gymnastik am Arbeitsplatz.



Auf der Sitzfläche nach vorne rutschen und das rechte Bein mit angezogener Fußspitze nach oben heben, 5 Sekunden halten. Dann linkes Bein so anheben und 5 Sekunden halten. Im Wechsel 10-mal wiederholen.



Bewegen Sie Ihre Schultern im Sitzen kreisförmig nach allen Seiten. Etwa 2 Minuten lang.



Legen Sie Ihre Hände im Sitzen hinter dem Rücken übereinander. Dann drücken Sie die Hände durch Anspannung der Rücken- und Bauchmuskeln mit dem Körper gegen die Stuhllehne. 10-mal wiederholen.

Wirksame Hilfe gegen Schmerzen

Ihre gesund leben-Apotheke hilft Ihnen gerne weiter!



Gut beraten, schnell geholfen!

Anzeige

1 WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml*

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

Anzeige

2 WALA Wund- und Brandgel, 30 g Gel*

Natürlich wirksam bei Insektenstichen, Schürfwunden, Sonnenbrand und Verbrennungen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, allergisch-hyperergische Hautkrankheiten (Dermatosen), Insektenstiche, Schürfwunden und Geschwüre.

Anzeige

3 NUROFEN® Immedia 200 mg Weichkapseln, 10 Stk*

Schnell am Schmerzort dank flüssigem Kern – Ibuprofen in gelöster Form sorgt für eine schnelle Aufnahme in den Blutkreislauf. Kurzzeitige symptomatische Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen, Fieber. Warnhinweise: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Enthält Sorbitol und Ponceau 4R (E124). Wirkstoff: Ibuprofen NURFD_0238

Anzeige

4 Terrazym® Gel, 100 g Gel im Spender

Kosmetikum für strapazierte Muskeln und Gelenke. Spürbar wohltuende Tiefenwirkung.

- Kühlt, lindert und regeneriert
- Schnelle Regeneration nach Muskel- und Gelenkbeanspruchung
- Einzigartige Kombination aus MSM, Grüner Heilerde, Arnika, Rosskastanie, Menthol und Campher



Babys Winde, Babys Qual – Blähungen effektiv lindern

„Kaum bin ich da, schon hab ich Bauchweh. Oftmals ganz schlimm. Könnt ihr mir bitte mal helfen?“
Können wir.

Die Ernährung im Mutterleib ist normalerweise für das Ungeborene kein Problem. Doch nach der Geburt muss die Verdauung des Säuglings mit eigenen Enzymen und Darmbakterien erst mal in Schwung kommen. Diese Umstellung macht zu schaffen. Dass es damit in den ersten Lebensmonaten nicht gleich perfekt klappt – Stichwort Dreimonatskolik – wundert nicht. Folge der ersten unbeholfenen Gehversuche von Babys Verdauung ist, dass sich zu viel Luft in seinem Bäuchlein ansammelt. Das führt zu Blähungen, die sich oftmals sehr schmerzhaft ihren Weg nach draußen bahnen.

Lautstarke Beschwerden

Stellen sich die Blähungen ein, beginnt das Kleine durch seine Schmerzen laut zu schreien. Dabei sind seine Händchen zusammengeballt und es zieht die Beine im Wechsel an und streckt sie wieder. Vor lauter Stress ist Babys Gesicht oft rot und leicht verzerrt. Sein Bauch ist beim Abtasten hart und gebläht. Beim sanften Klopfen mit den Fingerspitzen lassen sich die Luftansammlungen mit einem hohlen Klang sogar oft hören. Typischerweise treten die Beschwerden am Nachmittag und frühen Abend auf, oft gleich nach dem Füttern.



So können Sie als Mutter vorbeugen

Beim Stillen: Damit Ihr Baby beim Trinken möglichst wenig Luft schluckt, sollten Ihre Brustwarzen von seinen Lippen gut umschlossen sein. Es darf sein Köpfchen beim Stillen auch nicht verdrehen müssen. Lassen Sie während des Stillens ausreichend Aufstoßen, also Bäuerchen, zu. Nach dem Trinken bringen Sie Ihr Kind in eine aufrechte Position und klopfen ihm zart auf den Rücken. Beim eigenen Essen: Verzichten Sie möglichst auf Nahrungsmittel mit blähenden Wirkungen. Denn diese gehen auf Ihre Milch und so auf Ihr Kind über.

Bewährtes zum Luftablassen

- Sanft massieren**
Mit den Fingern im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen hilft, die Blähungen zu lösen.
- Die Klassiker**
Lauwarme Tees aus Fenchel-, Anis- oder Kümmelfrüchten helfen oft ganz rasch.
- Wärme hilft**
Ein erwärmtes Kirschkernsäckchen oder eine Wärmflasche (beides nicht zu heiß) lassen die Darmwinde schneller entweichen. Auch ein lauwarmes Bad bessert Babys Blähungen.
- Fliegergriff**
Das bedeutet, bäuchlings platt auf Mamis oder Papis Unterarm zu liegen; das Köpfchen zeigt dabei zur Ellenbeuge. Das fühlt sich für Ihr Baby super an und kann die Blähungen rasch lindern.

Hilfe aus der Apotheke

- + Teemischungen (z. B. „Stilltee“) speziell gegen Blähungen bei Säuglingen und Kleinkindern, die auch die Verdauung stärken.
- + Präparate mit lebenden Milchsäurebakterien unterstützen Babys Darmflora und lindern so die Blähungen.
- + Sogenannte Entschäumer wie Simeticon können die schmerzhaften Luftansammlungen im Darm auf physikalische Weise entfernen und eignen sich damit auch für die Kleinen.



- + Zäpfchen mit homöopathischen Extrakten aus Kümmelfrüchten, speziell für Säuglinge und Kleinkinder.
- + Auch homöopathische Tropfen oder Globuli z. B. Chamomilla (Kamille) können helfen.



fridababy **NEU!**

Die perfekte Lösung für viele kleine Alltagssorgen im Umgang mit dem Baby.
Ob Schnupfen, verstopfte Nase oder Blähungen, Probleme bei der Medikamentengabe, Nägel schneiden, Haare waschen, Zahn- oder Ohrenreinigung, Fridababy vereint als Dachmarke kleine Helferlein und Problemlöser.

fridababy® NoseFrida® NASENSEKRETTSAUGER

**SCHNELLE HILFE
BEI SCHNUPFEN
& VERSTOPFTER
NASE!**

PZN 07779883



fridababy® Windi® BLÄHHILFE

**EINMALKATHETER -
LÄSST LUFTAN-
SAMMLUNGEN
ENTWEICHEN**

PZN 11486738



- einfache Handhabung
- natürlich & hygienisch
- schnelle Wirkung
- Klinisch getestet

Apothekenvertrieb durch:



Büttner-Frank GmbH
Am Wolfsmantel 9-11 · 91058 Erlangen
www.buettner-frank.de · info@buettner-frank.de · GERMANY

Urlaub daheim

So nah, und doch so schön!



Es muss nicht immer die Fernreise sein – entdecken Sie das Ferienfeeling auf der Wiese, im Wald oder am See.

Bleiben Sie gesund!



Keine Warteschlange am Sicherheitscheck, keine kilometerlangen Staus: Wer sich für Urlaub zu Hause entscheidet, spart jede Menge Reisestress. Außerdem bietet freie Zeit daheim die perfekte Gelegenheit, auf Entdeckungsreise in der näheren Umgebung zu gehen.

Im Garten

Für den perfekten Heimurlaub verzichten Sie aufs Unkrautzupfen, sondern verwandeln Ihren Garten kurzerhand in ein Ferienparadies: stellen Palmen oder Orangenbäumchen auf, drapieren Lichterketten und Lampions, pusten ein Planschbecken auf und spannen eine Hängematte zwischen die Bäume. An heißen Tagen kühlt selbstgemachtes Eis die Gemüter: einfach Fruchtsäfte, pürierte Beeren oder Fruchtojoghurt in Eisformen füllen und einfrieren – lecker! Bei Bewegungsdrang bringt ein improvisiertes Volleyball- oder Federballturnier mit der ganzen Familie Spaß. Kinder begeistert man mit einer Zeltübernachtung hinterm Haus. Am besten mit abendlichem Lagerfeuer oder Grillfest, bei dem Stockbrot, Zucchini, Paprika, Schafskäse oder Garnelenspieße genauso gut schmecken wie die Klassiker Würstchen und Steak.



Tagsüber Sonnenschutz nicht vergessen, in der Apotheke zum empfohlenen Lichtschutzfaktor je nach Hauttyp beraten lassen.



Im Park

Mittagessen? Wird heute mal in den Stadtpark verlegt. Schon beim Picknickkorbpacken kommt Sommerstimmung auf: Trauben und Melone, knackige Gemüsesticks, cremige Dips, zum Trinken Saftschorlen oder Mineralwasser mit frisch geschnittenen Limetten- und Ingwerscheiben. Mit einem bunten alkoholfreien Cocktail zaubern Sie Beach-Atmosphäre, zum Beispiel mit Ananassaft, Grenadinesirup und Kokosmilch. Praktischer Tipp: Probieren Sie statt Baguette oder Sandwich mal Wraps – die kann man mit fein geschnittenem Salat, Käsewürfeln, Putenstreifen und Kräuterquark füllen. Hinterher werden alle zu einer Partie an der Tischtennisplatte (Schläger und Ball einpacken!) oder einer Runde Wikingerschach (auch „Kubb“) eingeladen.

Gut, wenn man Salbe dabei hat, falls jemand vom Ameisenbiss oder Wespenstich erwischt wird.



Im Wald



Nervenkitzel für Groß und Klein: Wagen Sie eine Nachtwanderung im nahe gelegenen Wäldchen, bewaffnet mit Taschen- und Stirnlampen oder Fackeln. Ganz Mutige erzählen älteren Kindern dazu noch eine Schauergeschichte. Wer es weniger spannend bevorzugt, organisiert am helllichten Tag Schatzsuche, Schnitzeljagd oder Geländespiel quer durch den Wald. Dabei lässt sich wunderbar etwas Naturkunde vermitteln, beispielsweise, indem man als Aufgabe verschiedene Baumarten oder Tierspuren bestimmen soll.

Denken Sie unbedingt an Mücken- und Zeckenschutz, informieren Sie sich beim Hausarzt oder in der Apotheke generell auch zu Zeckenschutzimpfung und Zeckenentfernung.



Am und im Wasser

Rein ins kühle Nass! Nichts belebt an tropischen Tagen mehr als ein Ausflug ins Schwimmbad oder zum Badensee. Im Flachen lässt es sich super Wassergymnastik machen, das schont auch die Gelenke von Oma und Opa, falls die ganze Familie dabei ist. Ringe hochtauchen, auf der Luftmatratze balancieren oder den perfekten Kopfsprung üben: Egal, wie heiß es ist, hier kommen alle in Bewegung. Nur nicht überhitzt oder mit vollem Magen schwimmen und plansehen gehen. Auch auf der Wasseroberfläche kann man einen schönen Tag verbringen, etwa beim Tretbootfahren oder bei einem Ruderbootausflug.

Mit Tieren

Ob Wildschweingehege, Pferdehof, Streichelzoo oder ein Ausflug mit dem eigenen Vierbeiner: Tiere sind gerade für Familien mit Kindern ideale Ferienbegleiter. Vorsicht beim Füttern: In Tierparks immer auf Schilder achten, welches Futter erlaubt ist, auch bei der Kuh- oder Pferdeweide um die Ecke den Tieren nicht ungefragt Obst oder Gemüse geben, das könnte sie krank machen. Als Wellness-Erfahrung werden in vielen Regionen geführte Tierwanderungen angeboten, unter anderem mit Lamas oder Eseln.

Bei einer Wanderung auf eigene Faust darf natürlich der Haushund nicht fehlen. Herrscht beim Nachwuchs akute Lauf-Unlust, ist es hilfreich, ihnen kleine Aufgaben mit dem Hund zu stellen: Kann Bello über diesen dicken Baumstamm springen? Bringt er einen Stock zurück, den man in den Bach wirft? Erschnuppert er, wo sich jemand hinter einem Gebüsch versteckt hat? So schafft man die Strecke besser ohne Quengelei. Denken Sie für die ganze Familie, also auch für den Hund, an Wegzehrung, Getränke und entsprechenden Zeckenschutz.



Wichtig: Immer an eine Kopfbedeckung, Sonnencreme und ausreichend Getränke denken, sonst könnten Hitzschlag oder Sonnenstich die Folge sein. Und in der stärksten Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr lieber eine Siesta im Schatten einlegen.

Unterwegs zu Hause

Die eigenen vier Wände auf vier Rädern: Dank Wohnmobil kombinieren Sie Gemütlichkeit mit Aufbruchsstimmung. Vorteile hat diese beschauliche Art des Reisens jede Menge: Sie sind völlig unabhängig von Check-In-Zeiten, Frühstücksbuffets oder Fahr- und Flugplänen.

- + Heute hier, morgen dort: Wenn Ihnen eine Region nicht so gut gefällt, geht es einfach weiter zum nächsten Ort.
- + Beim Gepäck müssen Sie nicht sparsam sein, schließlich sind Wohnmobile echte Platzwunder.
- + Häufige Pausen sind kein Problem, was das Reisen gerade mit Kindern entspannt.
- + Und zu guter Letzt: Niemand beschwert sich über den Vierbeiner, der in Hotels und Pensionen oft nicht erlaubt ist.



Schützen Sie Ihren Hund so sehr, wie Sie ihn lieben. Mit Canishield®.



Video zum Bild



Schutz gegen Zecken, Flöhe und Sandmücken.

Deltamethrin-Halsband für Hunde. Zwei Größen verfügbar (48 cm und 65 cm). Erhältlich in Ihrer Apotheke.

beaphar

Because pets are family too
beaphar.com

Anzeige

-  **6 Monate gegen Zecken**
-  **16 Wochen gegen Flöhe**
-  **5½ Monate gegen Sandmücken**

Canishield 0,77 g wirkstoffhaltiges Halsband für kleine und mittelgroße Hunde. Canishield 1,04 g wirkstoffhaltiges Halsband für große Hunde.
Anwendungsgebiete: Anhaltenden Schutz gegen Flöhe (*Ctenocephalides felis*) durch Abtötung für 16 Wochen; anhaltenden Schutz gegen Zecken (*Ixodes ricinus*) durch Abtötung für 6 Monate; Schutz gegen Stiche von Sandmücken (*Phlebotomus perniciosus*) durch Abtötung für 5,5 Monate.
Warnhinweise: Bis zum Gebrauch in der Originalverpackung aufbewahren, um zu verhindern, dass Kinder Zugang zum Tierarzneimittel erhalten. Hunde, die das Halsband tragen, sollten nicht im selben Bett schlafen wie ihre Besitzer, insbesondere Kinder. Lesen Sie vor der Anwendung die Packungsbeilage.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie den Tierarzt oder Apotheker.

Für mehr Informationen:
beaphar.com/de-de/canishield

Anzeige





NEU!

Ticster® Spot-on- Präparate

Schutz vor
Flöhen und
Zecken





Mehr Infos unter www.ticster.pet

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



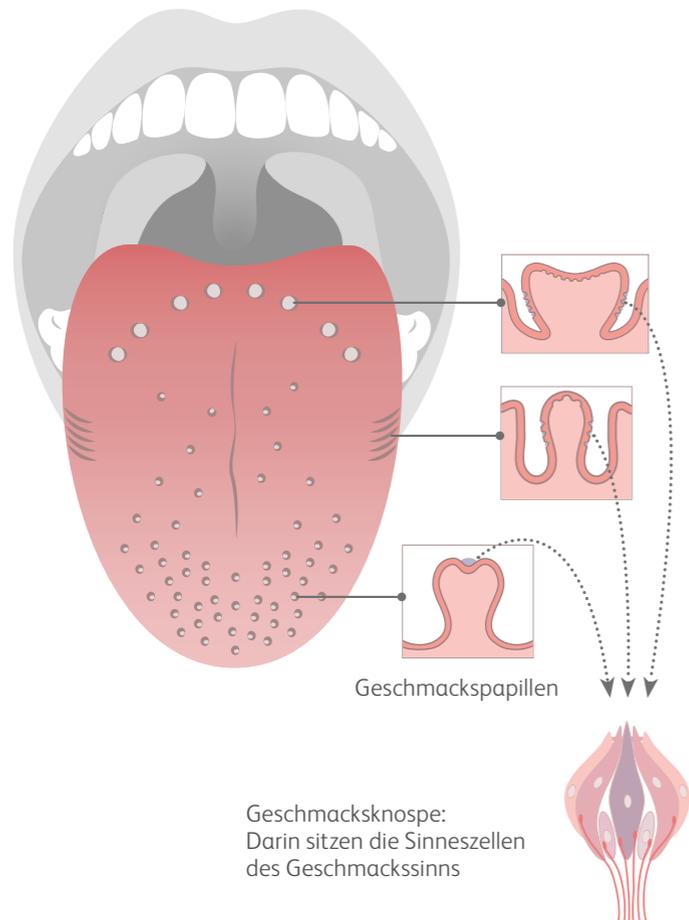
Teil 2 Schmecken Auf den Geschmack gekommen

Süßes verheißt schnelle Energie, Bitteres signalisiert: Vorsicht, könnte giftig sein! Unser Geschmackssinn kombiniert Genuss mit Alarmanlage – und trägt eine große Portion zur Lebensfreude bei.

Wenn wir uns „etwas auf der Zunge zergehen lassen“, ist klar: Hier bereitet etwas höchsten Genuss! Doch unser Geschmackssinn dient nicht nur ausgeprägten Gaumenfreuden. Er entwickelte sich evolutionär betrachtet, um unsere Sinne für wertvolle Nahrung zu schärfen. Tatsächlich sichert er tagtäglich sogar das Überleben. Köstlich, grundsätzlich essbar, vergammelt oder sogar tödlich giftig? Wissen wir dank Geschmackszellen innerhalb von wenigen Sekunden.

UNTRENNBARE EINHEIT

Forscher haben herausgefunden, dass das, was wir als geschmackliches Aroma erleben, zu 80 Prozent über die Riechrezeptoren wahrgenommen wird. Genau wie die Geruchswahrnehmung, zählt der Geschmackssinn zu den chemischen Sinnen. Sowohl die Riechzellen, als auch die Geschmacksrezeptoren nehmen molekulare Bestandteile der Nahrung als sinnlichen Reiz auf und leiten ihn als Signal ans Gehirn weiter. Wer schon einmal versucht hat, mit Stockschnupfen ein feines Vier-Gänge-Menü zu genießen, kennt wahrscheinlich das Phänomen: Ob Rindersteak oder Crème Caramel – mit verstopfter Nase schmeckt irgendwie alles gleich. Gerade jetzt in der Corona-Krise müssen Erkrankte die Einheit von Riechen und Schmecken am eigenen Leib er-



Sauer macht lustig?
Beim Biss in eine Zitrone
wohl eher nicht

fahren: Der Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn tritt laut Studien* bei 65 Prozent der Covid-19-Patienten auf und ist damit das häufigste Symptom. Schmecken oder riechen Sie nichts mehr oder nur noch sehr vermindert, sollten Sie das also unbedingt mit dem Arzt besprechen.

Könnte unreif oder verdorben sein. Salzig? Hier steckt Natrium drin, wichtig für Flüssigkeitshaushalt und Muskelfunktion. Bitter? Achtung, ein Hinweis auf Giftstoffe, nur mit Vorsicht genießen. Und umami? Steckt in eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch und Käse, stärkt also Muskeln und Knochen.

VON SÜSS BIS BITTER

Süß, sauer, salzig, bitter und herzhaft-würzig (auch umami genannt): Nur diese fünf Aromen können die Geschmackspapillen, kleine Erhebungen auf der Zungenschleimhaut, die die Geschmacksknospen mit den Sinneszellen enthalten, unterscheiden. Wenig bekannt ist die Tatsache, dass „nur“ etwa 75 Prozent der Geschmacksknospen auf der Zunge liegen. Der Rest findet sich in Gaumen, Rachen, Kehlkopf und oberer Speiseröhre. Die Botschaft sämtlicher Geschmackszellen ist seit Jahrtausenden prinzipiell unverändert: Süß? Lecker, nahrhaft und äußerst begehrt, weil Zucker Energie liefert. Sauer?

GESCHMACKSVORLIEBEN: ERBLICH ODER ERLERNT?

Während dem einen vor allem beim Gedanken an Schnitzel und Leberwurstbrot das Wasser im Mund zusammenläuft, leckt sich der nächste beim Anblick von Spinatquiche und Kürbissuppe die Lippen. Zumindest zum Teil legen die Gene solche individuellen Gelüste fest, wie israelische Forscher** feststellen konnten. Andererseits prägen aber auch unsere frühen Erfahrungen, was wir besonders mögen. Experten gehen davon aus, dass ein möglichst bunter Speiseplan in der Schwangerschaft auch das Baby zu einem variablen Esser macht, weil das Fruchtwasser unterschiedliche Aromen annimmt. Und später landen bei gestillten Kindern über die Muttermilch ebenfalls Geschmacksnoten des mütterlichen Menüs beim Kind. Immer das Gleiche auftischen, womöglich noch stark bearbeitete Fertigmahlzeiten – dadurch können die Geschmacksknospen regelrecht verkümmern. Das beste Training, das Sie Ihren Schmeckzellen verordnen können, heißt deshalb abwechslungsreich frisch kochen und viel experimentieren, etwa mit Gewürzen, Kräutern und exotischen Zutaten. Dann ist lebenslanger Genuss garantiert.

Geschmacksrezeptoren auf der Zunge



* Real-time tracking of self-reported symptoms to predict potential COVID-19 | Nature Medicine, www.nature.com/articles/s41591-020-0916-2
** Nature Genetics (Bd. 34, S. 143), Studie von Doron Lancet et. al. vom Weizmann-Institut für Wissenschaften in Rehovot



Guter Hoffnung und übel?

DAGEGEN HABEN WIR WAS



Sie werden Mutter? Wie wundervoll. Was jetzt als Erstes angesagt ist, sind allerdings noch keine Umstandsklamotten, Schnuller oder Schwangerschaftsgymnastik ... Legen Sie sich lieber einen Vorrat an salzigen Snacks und Ingwer zu. Sie werden ihn wahrscheinlich bald brauchen.

Während sich Ihr Baby in der Gebärmutter seinen Platz sucht und in seinem Zuhause wohlig einrichtet, vollziehen sich große Veränderungen in Ihrem Körper: Wie bei jedem Einzug herrscht einiges an Durcheinander. Was dafür sorgt, sind Kaskaden von Hormonen. Sie werden nun in großen Mengen freigesetzt und helfen dem Embryo bei seinem Start ins Leben. Die enormen hormonellen Umstellungen haben jedoch leider auch unangenehme Folgen. So können sie unter anderem bewirken, dass Ihnen der Duft Ihres Lieblingsparfüms oder der bloße Anblick von Kaffee Brechreiz verursacht – typische Symptome von Schwangerschaftsübelkeit. 70 bis 80 Prozent der Mütter in spe leiden daran. Zwischen der vierten und neunten Schwangerschaftswoche hat das Ganze seinen Höhepunkt. Danach ist alles in der Regel zum Glück überstanden.

NUR MORGENS UND ANDERE IRRTÜMER

Morgenübelkeit? Von wegen. Denn vielen Schwangeren macht der Spuk den ganzen Tag über zu schaffen. Als Übeltäter steht das Hormon Beta-HCG im Fokus.

Das ist der körpereigene Botenstoff, der gleich nach der Empfängnis in großem Umfang gebildet wird und der im Schwangerschaftstest die Mutterschaft bestätigt. Das Indiz für die gute Hoffnung wird inzwischen als wichtigster Auslöser der Schwangerschaftsübelkeit gehandelt.

WAS KANN MIR JETZT HELFEN?

Eine Menge. Denn das Gespenst namens Emesis gravidarum zeigt sich zum einen nur für kurze Zeit und zum anderen können Sie es oft aus eigener Kraft vertreiben – z. B. mit einfachen, aber wirksamen Anpassungen bei Ihrer Ernährung. So kann man eine leicht bis mittelschwer ausgeprägte Schwangerschaftsübelkeit, wie sie überwiegend auftritt, in den Griff bekommen.

MIT „MUTTER NATUR“

Gerade werdenden Müttern hält die Natur ihre heilenden Hände entgegen. Eines der besten Mittel, das sie gegen Übelkeit parat hält, ist Ingwer. Die knolligen Wurzeln haben ihre gute Wirksamkeit diesbezüglich in vielen Studien* unter Beweis gestellt. Sie lassen sich ein-

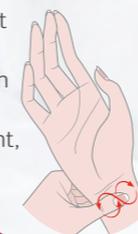
IHRE TRICKKISTE

- ★ Essen Sie morgens noch vor dem Aufstehen im Bett eine Kleinigkeit.
- ★ Nehmen Sie regelmäßig (etwa alle drei Stunden) kleine Mahlzeiten zu sich.
- ★ Halten Sie für zwischendurch stets etwas zu knabbern parat (am besten trockene und salzige Snacks wie Kracker oder Salzletten sowie Bananen), das beruhigt den Magen.
- ★ Reduzieren Sie generell fette Speisen und legen Sie den Fokus auf Eiweiß und Kohlenhydrate.
- ★ Trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 Liter am Tag, vor allem stilles Wasser und Kräutertees.
- ★ Meiden Sie starke Gerüche.



© Vasily Dolmatov, loops7, Tetiana Rostopirina, Akodiak, MKucova, ChrisMajors, HelkeBrauer, IconicBestiary, Juliewhite (istockphoto.com)

fach als Tee anwenden: Dazu ein daumengroßes Stück frische, geschälte Ingwerwurzel mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen und dann in kleinen Schlucken trinken. Alternativ können Sie Kapseln mit Extrakt aus den Ingwerwurzeln einnehmen. Weitere wirksame grüne Arzneien sind Kamille, Fenchel und Melisse. Als Tee wirken sie beruhigend auf den Magen und schlagen damit dem Übelsein ein Schnippchen. Sehr zu empfehlen sind auch Präparate mit Vitamin B6. Versuchen Sie es zudem mit Akupressur, Hebammen schwören darauf: Massieren Sie mehrmals täglich den P6-Punkt, Nei-Kuan genannt, in der Mitte der Pulsregion unterhalb des Handgelenks mit leichtem Druck.



DEM WOHLBEFINDEN AKTIV NACHHELLEN

Bringen alle diese Maßnahmen nicht den gewünschten Effekt, stehen weitere Hilfen bereit, z. B. Antihistaminika. Diese medizinischen Wirkstoffe werden an sich gegen Allergien verordnet, stoppen aber auch Übelkeit und Erbrechen. Das gelingt ihnen, indem sie die Weiterleitung von Nervenimpulsen zum Brechzentrum (es heißt tatsächlich so) im Gehirn blockieren. Weitere für Schwangere geeignete, weil unbedenkliche Wirkstoffe sind Dimenhydrinat, Diphenhydramin und Doxylamin. Nehmen Sie Präparate mit diesen Wirkstoffen jedoch bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt und auch nur kurzzeitig ein, bis die Beschwerden vorüber sind. Homöopathische Mittel können übrigens ebenfalls eine Lösung sein. Zu allen Fragen rund um Arzneimittel und Medikamente berät Sie zuverlässig Ihre Apotheke!

Mein Tipp



Doris H. aus Germering, Mutter von zwei Kindern: „Mein Anti-Übelkeits-Tipp: Zwieback und Kamillentee, hilft schnell und zuverlässig.“



* z. B. Saberi F et al. Effect of Ginger on Relieving Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. Nursing and Midwifery Studies 2014;3(1):e11841

Bleiben Sie gesund!



Gesunde Venen

statt Krampf mit den Adern

Millionen Bundesbürger haben sie: Krampfadern & Co. sind Volkskrankheiten und stetig auf dem Vormarsch. Durch Übergewicht und Bewegungsmangel auch unter den Jüngeren. Nix Alterszipperlein ...

Nicht nur wegen der Optik

Gesunde Venen, schöne Beine. Doch nicht nur deshalb ist ein intaktes Venensystem so wichtig. Venenleiden können unbehandelt schwerwiegende Konsequenzen haben. Deshalb also: schnell ran an das Problem!

Mit schweren Beinen geht es los

Typische erste Anzeichen sind geschwollene, dicke Beine, die sich schwer anfühlen. Dazu kommen meist Druck- und Spannungsgefühle, Kribbeln und Juckreiz sowie Wasseransammlungen an den Knöcheln.

So werden müde Beine wieder munter

Bei schwachen Venen gibt es eine große Bandbreite an Gegenmaßnahmen. Salben mit dem gerinnungshemmenden Stoff Heparin werden eingesetzt, um den Blutfluss zu verbessern. Aus der Naturapotheke kommen Präparate mit dem Extrakt aus den Samen der Rosskastanie oder dem roten Weinlaub. Diese pflanzlichen Wirkstoffe verbessern die Durchblutung der Venen und reduzieren Schweregefühle sowie Schmerzen in den Beinen. Nutzen Sie dazu auch die fachkundige Beratung Ihrer Apotheke vor Ort.



Risikofaktor Home-Office

Corona-bedingt zu Hause arbeiten bedeutet leider oft langes Sitzen und wenig Bewegung – noch nie war der Weg vom Büro zum Sofa oder ins Bett kürzer. Das birgt auch Gefahren für unsere Pumpmeister in den Beinen. Achten Sie bitte daher besonders im Home-Office auf Venenschutz.



Kompression: das A und O für gesunde Venen

Sowohl zur Vorbeugung wie zur Behandlung von Venenleiden ist die sogenannte Kompressionsbehandlung die wichtigste Maßnahme. Kompression bedeutet Zusammendrücken. Genau das geschieht mit den oberflächlichen Venen in den Beinen: Sie werden durch das Tragen spezieller Strümpfe gezielt zusammengedrückt. Dadurch fließt das Blut vorwiegend durch die tiefen Beinvenen. Das beugt Venenleiden wirksam vor und verbessert bereits bestehende Beschwerden deutlich.

So sollten alle, die in stehenden Berufen tätig sind, vorbeugend solche Kompressionsstrümpfe – auch Stützstrümpfe genannt – tragen. Das gilt zudem für lange Reisen im Flugzeug oder Auto und auch für den Home-Office-Alltag. Hier können die entlastenden Stützstrümpfe viel zur Venengesundheit beitragen. Auch bei einer bereits eingetretenen Venenschwäche.



Legen Sie so oft wie möglich die Beine hoch.

Schützen Sie Ihre Venen rechtzeitig

- Macht Spaß und hält die Beine fit: Ausdauersport wie Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen.
- Training im Alltag: Treppensteigen ist perfektes Venentraining – Rolltreppe und Lift also ignorieren.
- Abnehmen für die Venengesundheit: Achten Sie auf Ihr Gewicht und reduzieren Sie es, falls Sie zu viel auf die Waage bringen.
- Diese einfachen Gymnastikübungen helfen wirklich: Wippen Sie mehrmals täglich mit den Füßen und gehen Sie auf Zehenspitzen.
- Steigen Sie auch mal in High Heels: Gehen auf hohen Absätzen trainiert die Wadenmuskeln und erhöht deren Pumpleistung.
- Venenschutz auf dem Teller: Reduzieren Sie tierische Fette und meiden Sie entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie rotes Fleisch.
- Brausen Sie Ihre Waden mit kaltem Wasser von unten nach oben ab. Dadurch ziehen sich erweiterte Venen wieder zusammen.



Omas Gummistrumpf? War mal

Scheußlich bräunlich – auf Hautfarbe machen – und weil extrem dick kaum anziehbar kamen sie einst daher. Moderne Stützstrümpfe sind davon weit entfernt. Zur Kompressionsbehandlung bekommen Sie heute vom Sanitätsfachhandel und in Apotheken individuell angepasste Hightech-Ware. Die Strümpfe verfügen über einen definierten Druckverlauf und unterstützen so individuell gezielt die schwere Arbeit der Venen. Wie gut das tut, merkt man schnell. Die Beine sind fitter und fühlen sich nicht mehr so schnell schwer und müde an. Nicht umsonst nutzen auch immer mehr Profisportler die wohltuenden Effekte der Venenkompression.

Und modisch sind die Dinger inzwischen auch. Es gibt sie in zahllosen schicken Farben und Mustern. Vielleicht gepunktet oder gestreift? Kein Problem. Wählen Sie Ihren Stützstrumpf, wie er Ihnen gefällt.



Online-Gewinnspiel-Aktion mit BELSANA

Gönnen Sie sich gerade in der Home-Office-Zeit mit langem Sitzen und wenig Bewegung kleine Pflege- und Verwöhnauszeiten.

Gewinnen Sie eines von 10 hochwertigen BELSANA Sets, bestehend aus:

- 1 BELSANA Trolley (Maße 64 cm x 38 cm x 22 cm)
- 1 BELSANA Filztragetasche
- 1 BELSANA medical aloe vera Kniestrümpfe
- 1 Fußpflege-Set (Callusan Cremeschaum vinum und mares, Fußbade-Tabs)
- 1 Fußmassage-Set (Fußmassage-Roller, Massageball, Faszienball)

Viel
Glück!



Die Teilnahme ist online möglich unter

www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum:

03.05. – 30.06.2021

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN



GRÜNER TEE kann schlau machen

Grüner Tee stärkt Schluck für Schluck unsere geistige Fitness. Je mehr, desto besser: Bei täglich einem halben Liter sinkt das Risiko für Hirnleistungsstörungen um 29 Prozent.* Auch die körperliche Gesundheit profitiert. Grüner Tee schützt Herz und Gefäße, wirkt antibakteriell und antiviral, reguliert die Blutfettwerte und beugt Osteoporose sowie Gelenkschäden vor.



POMMES können ans Herz gehen

Frittiertes ist ungesund. Besonders für die Herzgesundheit kann es zur Gefahr werden: Häufiger Genuss von Pommes & Co. erhöht das Risiko für koronare Herzkrankheiten.***



BIENENSTOCKLUFT als Medizin

Bei der sogenannten Api-Air-Therapie inhaliert man die warme feuchte Luft des Bienenstocks. Weil feuchtwarme Luft auch bei vielen Atemwegserkrankungen hilfreich ist, erforschen Wissenschaftler der TU Dresden das Potenzial des Bienenklimas.



KEGELSCHNECKEN können bei chronischen Schmerzen helfen

Nervengifte von Schnecken werden in der Schmerzbekämpfung eingesetzt: Conotoxine von Kegelschnecken können auch bei Menschen die Weiterleitung von Schmerzreizen ins Gehirn hemmen – gut zur Linderung chronischer Schmerzen.** Ein Präparat mit Conotoxinen ist bereits auf dem Markt.

* Liu X. et al. Association between tea consumption and risk of cognitive disorders. *Oncotarget*. 2017;8(26):43306-43321. ** Muttenthaler M. et al. On-resin strategy to label α -conotoxins. *Australian Journal of Chemistry*. <https://www.publish.csiro.au/CH/justaccepted/CH19456>. *** Honerlaw JP. et al. Fried food consumption and risk of coronary artery disease *Clin Nutr*. 2019 Jun 5. pii: S0261-5614(19)30219-5.



Blut spenden: Jetzt erst recht!



14. Juni! Das Datum sollten Sie sich merken. Dann ist Tag der Weltblutspende. Lassen Sie sich nicht lange bitten. Jeder kleine Piks bewirkt Großes: Eine Blutspende rettet bis zu drei Menschenleben. Ohne sie hätten Unfallopfer, Krebskranke oder Herzpatienten oft keine Chance. Und nicht nur im Notfall, viele Menschen sind regelmäßig auf diese Therapie angewiesen. Rund 15.000 Blutkonserven werden in Deutschland jeden Tag gebraucht, Sie sorgen mit Ihrer Spende für die nötigen Reserven.

Jetzt in Pandemiezeiten gilt es besonders auf genügend Vorrat zu achten. Viele Blutkonserven sind gefragt, wenn Kliniken langsam wieder ihren Normalbetrieb hochfahren. Aufgeschobene Operationen stehen dann zuhauf auf dem Plan. Erschwerend kommt hinzu: Mobile Teams vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) können aktuell kaum auf die Hilfe von Firmen und Behörden setzen – dort sind viele spendewillige Mitarbeiter im Home-Office. Vor allem aber: Viele Menschen zögern. Wie gefährlich ist die Blutspende in Zeiten von Corona? Wie groß ist die Gefahr, sich mit dem bösartigen Virus anzustecken? Welche Risiken gehen Empfänger der Transfusion ein? Mediziner beruhigen: Covid-19, betonen sie, wird nicht durch Blut übertragen. Deswegen werden Spender und ihr Blut auch nicht auf Corona getestet. Wer Sorge hat, sich vor Ort bei anderen anzustecken: Die Helfer der Blutspendedienste haben die sowie schon strengen Hygienevorschriften weiter verschärft. Sie messen Fieber beim Einlass, haben den Abstand zwischen den Spendeliegen vergrößert, desinfizieren alle Flächen, Maske tragen ist ein Muss.

Und wie gesagt:

14. Juni! Save the date!

Blutspenden ist sicher

Also: Geben Sie Ihr Bestes. Jeder fitte und gesunde Erwachsene ist beim Blutspenden willkommen. Bei den Mitarbeitern vom DRK sind Sie auch in Pandemiezeiten in den besten Händen: Jedem Verdacht auf eine Corona-Infektion gehen sie nach. Wer auch nur Anzeichen der gefährlichen Krankheit zeigt oder Kontakt mit einem Covid-19-Patienten hatte, muss für eine gewisse Zeit außen vor bleiben.

Es versteht sich von selbst: Wer nachweislich an der gefährlichen Virusinfektion erkrankt ist, darf auch erst spenden, wenn alles überstanden ist. Wieder gesund, ist das Blut aber besonders gefragt: Es enthält Abwehrstoffe gegen das lebensbedrohliche Leiden. Die Antikörper können möglicherweise Schwerverkranken helfen, Covid-19 besser zu überstehen. Es gibt mehr als gute Gründe, einen Blutspendedienst in Ihrer Nähe aufzusuchen. Wo einer ist, erfahren Sie zum Beispiel unter www.blutspendedienst.de



Solo in guter Gesellschaft

Glücksmomente mit sich selbst

Zugegeben, Alleinsein hat kein gutes Image. Dabei lernen wir uns nur in Phasen ohne Gesellschaft wirklich kennen, schärfen unsere Sinne, stärken Selbstwahrnehmung und Kreativität. Mit welchen Strategien Sie im Alleingang Stress abbauen, neue Ideen entwickeln und sich über eigene Wünsche und Bedürfnisse klar werden, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Sich selbst ein guter Gastgeber sein

Spannende Gedankenübung: Was würden Sie tun, wenn Sie bei sich selbst zu Besuch wären? Den Lieblingstee kochen, eine CD mit Entspannungsmusik auflegen. Oder bei Lust auf Bewegung einen flotten Spaziergang machen, mit einem Online-Fitness-Kurs nach Anleitung in Bewegung kommen.

Tagebuch schreiben & tagträumen

Nutzen Sie die Stille für eine Bestandsaufnahme: Wie geht es mir, was fehlt mir, was könnte in Job, Beziehung, Freizeit besser laufen? Das Aufschreiben in ein Tagebuch hilft bei der Übersicht. Lassen Sie dann Ihrer Phantasie freien Lauf: Was würden Sie tun, wenn alles möglich wäre, Geld keine Rolle spielte? Oft setzen Tagträume Inspiration für Veränderungen frei.

Das kann ich ganz alleine!

Schon mal ein Regal angebracht? Ein Zimmer tapeziert? Oder eine Himbeer-Biskuitrolle gebacken? Solche Vorhaben lassen sich am allerbesten in die Tat umsetzen, wenn niemand Kommentare abgibt. Holen Sie sich Tipps aus Büchern, lassen Sie sich vorab beraten oder von einem Online-Tutorial coachen. Versprochen: Ein gelungenes Solo-Projekt streicht den Selbstwert enorm.

Willkommen im Home-Spa

Endlich Zeit nur für sich: die ideale Gelegenheit zur Wellness-Auszeit! Keiner klopft beim ausgiebigen Baden in der Wanne genervt an der Tür. Und jetzt könnte man doch mal diese Mineralstoff-Gesichtsmaske auflegen, die andere sowieso nur erschrecken würde. Dazu Maniküre, Pediküre und von Kopf bis Fuß mit pflegendem Öl massieren. Herrlich!

Eins mit der Natur werden

Suchen Sie sich in Eigenregie Ihren persönlichen Kraftort in der Natur: eine sonnige Stelle auf einer Waldlichtung, einen Hügel mit beeindruckender Aussicht, einen großen Stein an einem Bachlauf oder auch die Holzbank im Garten. Hier lässt es sich prima durchatmen, auftanken, zur Ruhe kommen oder meditieren.

Vergessenes Hobby neu entdecken

Oft meldet sich in unverplanter Zeit zuerst mal Langeweile. Leerlauf heißt aber auch: Platz für Dinge, die in der Alltagshektik in Vergessenheit geraten waren. Ob Modelleisenbahn, Aquarellmalerei oder Fotoalben zusammensetzen – beleben Sie frühere Hobbys neu und genießen Sie es, sich ganz darauf einzulassen.



Trinkwasser keimfrei machen: So klappt es unterwegs



Sauberes Wasser auch bei längeren Ausflügen in die Natur – das garantiert die praktische Desinfektion mit UV-C-Strahlung.



Einfach den Wasserhahn aufdrehen, Glas darunterhalten, Durst löschen: in deutschen Haushalten eine Selbstverständlichkeit. Das Wasser aus der Leitung wird hier nach höchsten Hygienestandards kontrolliert und gilt als völlig unbedenklich. Auf Reisen oder beim Ausflug in die freie Natur wird es schon schwieriger, an sauberes, keimfreies Wasser zu kommen.

Unsichtbare Gefahr

Zwar mag etwa der Gebirgsbach völlig klar aussehen und bei einer Rast während der Tageswanderung zum Trinken verlocken. Trotzdem könnten krankmachende Erreger darin enthalten sein. Bakterien wie Escherichia coli, Shigellen oder Salmonellen beispielsweise sind häufige Auslöser von Durchfall und Erbrechen. Auch Viren oder tierische Ein-

zeller (Protozoen) kommen im Süßwasser vor und verursachen teilweise schwere Probleme. Gerade an wärmeren Tagen oder bei anstrengenden Wegen mit starken Steigungen ist ausreichend Flüssigkeit aber besonders wichtig, um den Kreislauf stabil zu halten. Wer unterwegs zwei bis drei Liter Trinkwasser „nachtanken“ möchte, hat an Flaschen oder Kanistern allerdings schwer zu schleppen.

Entkeimung durch UV-Strahlung

Bisher mussten Outdoor-Fans meist auf chemische Entkeimung zurückgreifen. Diese Mittel können allerdings den Geschmack und die Farbe des Trinkwassers leicht verändern. Eine besonders energiesparende, schonende und vor allem praktische Methode zum Mitnehmen ist das Aufbereiten von Trinkwasser mit UV-Strahlung. Dabei nutzt man die desin-

zierende Wirkung von kurzweiligem ultravioletem Licht, genannt UV-C-Licht. Es dringt in die Genstruktur von Mikroorganismen ein und zerstört sie, so können sich Keime nicht weiter vermehren. Weil der Effekt auf rein physikalischer Ebene stattfindet, wird der Wassergeschmack nicht beeinträchtigt.

Handlich und immer griffbereit

In Form eines kleinen Gerätes („SteriPEN“), lässt sich der UV-C-Entkeimer leicht transportieren und ist daher ideal für längere Touren geeignet. Das Entkeimungsgerät ist batteriebetrieben und nur etwa so groß wie eine elektrische Zahnbürste. Einfach den Stab für 90 Sekunden in die Trinkflasche mit dem zu säubernden Wasser halten, UV-Lampe aktivieren, dabei permanent rühren – und mit gutem Gefühl den Durst löschen!



Steripen®



Jetzt mitmachen beim Online-Gewinnspiel!

1. Platz: 1x Steripen® UltraLight
2. Platz: 1x Klean Kanteen Trinkflasche Reflect
3. Platz: 1x Klean Kanteen TKCanister

weitere Preise: 25x Bee-Patch

Die Teilnahme ist online möglich unter

www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

Laufzeit: 01.05. – 31.05.2021



Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

Mikrokosmos in Gefahr

Warum wir unsere Insekten schützen müssen



Massensterben im Kleinforma: Wie sich der Schwund vieler Insektenarten auf uns alle auswirkt und was jeder von uns tun kann

Haben Sie schon von der „Insekten-Apokalypse“ gehört? Was klingt wie der neueste Hollywood-Schocker, ist nach Untersuchungen der letzten Jahrzehnte traurige Realität: Die Insektenbestände gehen weltweit dramatisch zurück, viele Arten sind vom Aussterben bedroht. Laut Naturschutzbund NABU ist die Anzahl der heimischen Fluginsekten seit 1989 in mehreren Regionen um bis zu 80 Prozent zurückgegangen. Und nach einer Studie der TU München nahm die Artenzahl der Insekten auf Gras- und Ackerflächen und in Wäldern allein zwischen 2008 und 2017 um ein Drittel ab.

Menschengemachte Störfaktoren

Die Gründe für das schnelle Schwinden sind vielfältig. Vor allem die industrielle Landwirtschaft ist verantwortlich, etwa durch Monokulturen, die Wildtieren und -pflanzen kaum noch Lebensraum bieten, und den Einsatz von Schädlingsgiften wie Pestiziden. Speziell die Neonikotinoide machten Schlagzeilen, da sie den Orientierungssinn und das Immunsystem von Bienen schwächen können. Und durch flächendeckende Überdüngung der Böden leiden die Insektenarten, die auf eine nährstoffarme Umwelt spezialisiert sind.

Bedrohung für den Öko-Kreislauf

Nun fehlt Insekten leider der Flausch- und Niedlichkeitsfaktor. Doch wer glaubt, auf Libellen, Wanzen oder Bienen verzichten zu können, liegt falsch. Wissenschaftler sind überzeugt davon, dass die Folgen des Massensterbens – wenn wir nichts dagegen unternehmen – langfristig die ganze Menschheit betreffen werden, weil das gesamte Ökosystem aus der Balance gerät. Tiere, die Insekten fressen, finden nicht mehr genügend Nahrung und könnten ebenfalls aussterben. Darüber hinaus halten Insekten zum Beispiel die Böden fruchtbar und das Wasser sauber, weil sie organische Abfälle beseitigen. Und schließlich bestäuben einige Insektenarten unsere Wild- und Nutzpflanzen. Verschwinden die Bestäuber, wird sich auch das Nahrungsangebot bei Obst und Gemüse drastisch reduzieren.

Gegensteuern: Diese Maßnahmen helfen

Glücklicherweise investieren viele Staaten seit einigen Jahren in groß angelegte Insektenforschungs- und -schutzprogramme. Die Verwendung von Pestiziden wurde stark eingeschränkt, der Einsatz von Neonikotinoiden komplett verboten. Zusätzlich kann jeder Einzelne aktiv werden, etwa, indem Sie Produkte aus nachhaltiger Kreislaufwirtschaft von Bio-Höfen kaufen. Machen Sie Ihren Garten für Insekten attraktiv, zum Beispiel durch das Aufstellen eines Insektenhotels oder durch eine bunt wuchernde Wildblumenwiese statt gestutzter Hecke und millimeterkurzem Rasen. Und: Verzichten Sie auf chemische Insektenvernichtungsmittel, setzen Sie lieber auf natürliche Abwehrmethoden, z. B. durch ätherische Öle. Dann haben auch die surrenden, krabbelnden Erdenbewohner längerfristig eine Chance, sich zu erholen und zum ökologischen Gleichgewicht ihren entscheidenden Anteil beizutragen.



Bee Patch



Das neue Bienen- und Wespenpflaster

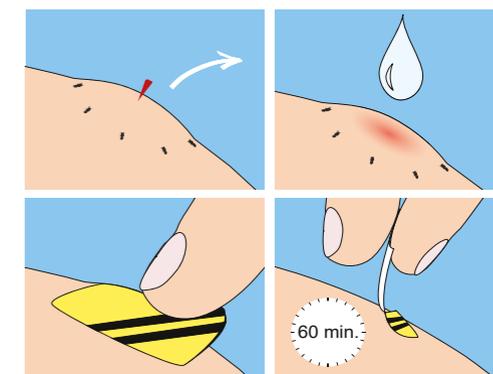
Ein über 40 Jahre altes dänisches Heilmittel.

Man gibt einen Tropfen Wasser auf die Haut, legt einen Zuckerwürfel auf den Stich und lässt diesen für eine Stunde dort. Der Zucker entfernt das Gift per Osmose aus der Haut. Der Zucker kann jedoch noch mehr Wespen anziehen.

Daher wurde Bee-Patch entwickelt. Im Pflaster ist der Zucker versiegelt und verhindert die Anziehung weiterer Wespen.

Das Pflaster sollte eine Stunde auf der Haut bleiben. Es lindert effektiv Schmerzen und Schwellung.

Bee-Patch ist für Diabetiker geeignet und enthält keine chemischen Inhaltsstoffe.



Anders, nämlich besser einkaufen und kochen



Corona verändert unser aller Leben, ganz besonders das Einkaufsverhalten bei Lebensmitteln. Der Online-Handel boomt und wir legen viel mehr Wert darauf, was wir kaufen und woher es kommt. Die neue Devise:



Bewusster, regional und nachhaltiger

Krise und leergeräumte Ladenregale zeigen, welche Nachteile die Globalisierung haben kann. Die Markentreue zu ausländischen Anbietern schwindet und wir erkennen, wie wichtig regionale Lebensmittellieferanten sind. Liegen biologische Produkte schon länger im Trend, explodiert nun auch die Nachfrage nach Nahrungsmitteln aus der heimischen Region. Verkäufer auf Wochenmärkten und Hofläden können sich freuen. Ebenso wie unsere Umwelt. Lokale Lebensmittel tun ihr rundum gut: Keine langen Transportwege, transparente Lieferketten, besserer CO₂-Abdruck – um nur einiges zu nennen.

Im Lockdown lockt die Küche

Selbst kochen ist angesagt wie nie – die Gastronomie hat dicht und Streamen wird auch mal langweilig. Was in Topf und Pfanne soll, muss erst in die Küche kommen. Viele Shoppingtouren sind jedoch angesichts lauernder Corona-Viren keine gute Idee. Wie gut, dass es Frische-Lieferdienste gibt. Per Mausclick ausgesucht, bestellt und im Nu, oft am gleichen Tag oder sogar binnen einer Stunde, an die eigene Tür geliefert. Das drosselt nicht nur das Infektionsrisiko, sondern spart Zeit, Stress und Geld. Regionale Produkte stehen bei den Lieferdiensten ebenso im Fokus wie Nachhaltigkeit: Die meisten liefern mit E-Fahrzeugen, in Mehrwegverpackungen und ohne Plastik.



TIPP: Alles, was du brauchst

Der neueste Trend beim kulinarischen Online-Shopping ist, sich ein Rezept auszusuchen und die frischen Zutaten dafür geliefert zu bekommen – passgenau auf die Anzahl der Esser und individuelle Vorlieben zugeschnitten. Auch viele Restaurants bieten inzwischen neben fertigen Mahlzeiten to go solche Kochboxen mit Zutaten an. Das gewünschte Gericht wird zuvor angegeben und der Kunde holt sich dann seine Box am Lokal ab oder bekommt sie nach Hause.

Spargel:

leckerer Spross mit Köpfchen

Leichte
Rezepte
ab Seite 34!



„Veronika, der Spargel wächst ...!“

Alle Jahre wieder verzaubert uns der Gemüeschlager im Frühling mit seinem feinen Geschmack.



In jedem Frühjahr aufs Neue freuen sich Feinschmecker zwischen Allgäu und Nordsee auf die Spargelsaison! Seit Jahrhunderten gelten die grünen und weißen Spörsslinge als besonders edle Gewächse, die früher nur in Klöstern und bei Hof aufgetischt wurden. Heute zählt Spargel zu den liebsten Gemüesorten der Deutschen, im Jahr 2019 wurden landesweit zwischen April und Juni stolze 106.400 Tonnen geerntet.

Viele Vitamine und Mineralstoffe

Und die zarten Stangen überzeugen nicht nur durch ihr feines Aroma, egal, ob als Suppe, mit Schinken oder Kartoffeln genossen. Sie punkten auch durch viele enthaltene Vitamine und Mineralstoffe wie blutdrucksenkendes Kalium und knochenstärkendes Magnesium. Die entwässernde Wirkung kann Harnwegsinfekten und Nierensteinen vorbeugen und unterstützt den Stoffwechsel von Nieren und Leber. Bei Vorerkrankungen der Niere sollte man allerdings ärztlich abklären lassen, ob Spargel-essen günstig ist.

Grundsätzlich passt Spargel durch seinen hohen Wassergehalt von über 90 Prozent und die geringe Energiemenge (18 kcal/100 g) wunderbar auf einen leichten und figurfreundlichen Speiseplan. Dass es nicht immer die üppige Sauce Hollandaise als Begleiter sein muss, beweisen wir hier mit unseren abwechslungsreichen Rezepten.

Guten Appetit!



Eichblattsalat mit Spargel, Birne, Walnüssen und Käse

Zutaten

500 g weißer Gemüsespargel (dünne Stangen) oder Babyspargel, 110 ml Rapsöl (kaltgepresst), 1,5 Bio-Zitronen, 5 EL Apfeldicksaft, 2 kleine Handvoll Walnüsse, 1 großer heller Eichblattsalat, 2 aromatische Birnen (z. B. Abate Fetel), 200 g veganer Parmesan (ersatzweise anderer veganer Blockkäse), Pfeffer aus der Mühle & Salz, ½ TL Chiliflocken bzw. 1 frische Chili (entkernt und in sehr feine Ringe geschnitten)

Zubereitung

Spargel schälen (Babyspargel muss gar nicht oder nur im unteren Drittel geschält werden), die Enden knapp abschneiden. Reichlich kochendes Wasser mit Salz, 1 EL Öl, Schale und Saft einer halben Zitrone und 1 EL Apfeldicksaft würzen. Spargel zugeben, einmal aufkochen und bei milder Hitze ca. 8 Min. ziehen lassen. Aus dem Sud heben, abtropfen und auskühlen lassen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken oder brechen, in 2 EL heißem Öl in einer kleinen Pfanne etwa 2 Min. rösten, dabei immer wieder umrühren. (Anrösten kann entfallen, dann Rapsöl in den Zutaten um 1 EL reduzieren). Salat waschen und trocken schleudern. Birnen (nach Belieben) schälen, Kerngehäuse entfernen, jeweils achteln, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Käse hobeln oder in mundgerechte Stücke schneiden.

Dressing: 4 EL Apfeldicksaft und 4 EL Zitronensaft mit 2 EL Wasser verrühren, restliches Öl kräftig unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Salat auf vier tiefe Teller verteilen. Spargel und Birnenstücke darauf anrichten. Walnüsse und Käse darübergeben, mit Dressing beträufeln.



Risotto mit weißem Spargel und Thymian

Zutaten

1 kg weißer Spargel (geschält und in feine Scheiben geschnitten), 3 EL Butter, 2 Zwiebeln (fein geschnitten), 2 Knoblauchzehen (gehackt), 300 g Risotto-Reis (Arborio), 800 ml Gemüsebrühe oder Fond, 100 ml Weißwein, 100 g geriebener Parmesan, 2 TL frische Thymian-Blätter, Pfeffer & Salz

Zubereitung

1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Spargel und ca. 200 ml Brühe hinzugeben, ca. 10 Min. dünsten. Sobald die Brühe verdampft ist, den Reis dazugeben und unter Rühren 1 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen, rühren und eine Tasse Brühe hinzugeben, bei mittlerer Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren. Sobald die Brühe aufgenommen wurde, wieder eine Tasse Brühe hinzugeben und rühren. Dies so oft wiederholen, bis der Reis fertig ist (ca. 20 Min). Nun die restliche Butter, den Parmesan und ¾ des Thymian unterrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken und etwas ruhen lassen. Zum Servieren die restlichen Thymian-Blätter über das Risotto streuen.



Spargelsuppe

Zutaten

4 EL Sonnenblumenöl, 1 kg weißer Spargel (geschält und geschnitten), 2 Zwiebeln (fein geschnitten), 1 Knoblauchzehe (gehackt), ½ Bio-Zitrone in Scheiben, 1 große Kartoffel (geschält und geschnitten), 200 ml Sahne, 1 Prise Zucker, Pfeffer & Salz, Muskatnuss

Zubereitung

Spargelschalen und Spargelenden in einem Topf mit 1 Liter Wasser bedecken und 20 Min. mit der Prise Zucker, Salz und der halben Zitrone zugedeckt köcheln lassen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Min. glasig und weich dünsten. Knoblauch und Spargel dazugeben und kurz mit andünsten. Nun den Spargelfond durch ein Sieb dazugießen, die Kartoffeln hinzugeben und alles ca. 20 Min. köcheln lassen bis Spargel und Kartoffeln weich sind. Die Sahne, Pfeffer, Salz und eine Prise Muskatnuss hinzugeben und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit gehackten, gerösteten Pinienkernen oder frischen Kerbelblättern servieren.

© Harald Walker/Westend61, Nataša Mandić/Stocksy, Jessicahyde (istockphoto.com)



Anzeige

SUPER-MINIS. WENIG VOLUMEN, SUPER NÄHRWERT.

Super für Kinder mit Gedeihstörung.

- 300 kcal pro 125-ml-Flasche
- Mit allen wichtigen Nährstoffen
- Gute Verträglichkeit
- Mit Erdbeergeschmack, Schoko-Karamell oder Neutral: zum Anreichern von Speisen



NutriDrink ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von krankheitsbedingter Mangelernährung und Gedeihstörung.

Mehr Informationen auf www.nutricia-med.de
Nutricia GmbH / Postfach 2769 / 91015 Erlangen

NUTRICIA
Nutri

GEMEINSAM AKTIV SEIN UND NEUES ENTDECKEN

gesundleben
Apotheken



Frühling, Sommer, Sonnenschein
und gute Laune – die schönste Zeit
des Jahres liegt vor Ihnen

Endlich raus ins Grüne: Ob Rad- oder Wander-
Tour, genießen Sie die Outdoor-Saison jetzt in
vollen Zügen. Bewegung draußen in der Natur
baut Stress ab und sorgt automatisch für gute
Laune. Dabei sollten Sie aber auch Ihre
Gesundheit im Blick haben, z. B. die Auffüllung
Ihrer Energie- und Vitaminspeicher für den
Sommer. Magnesium, Omega 3 und Vitamin C
sind jetzt hilfreich. Lassen Sie sich in Ihrer
Apotheke dazu fachkundig beraten.

Anzeige

1 gesund leben Vitamin C 160 mg Brausetabletten Röhrchen, 20 St.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C – trägt zu einer
normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C ist ein
wasserlösliches Vitamin, das zahlreiche Aufgaben im Körper
übernimmt. Zucker-, gluten- und laktosefrei.

2 gesund leben Magnesium 187,5 mg Brausetabletten Röhrchen, 20 St.

Nahrungsergänzungsmittel. Magnesium unterstützt einen
normalen Energiestoffwechsel und trägt so zur Verringerung
von Müdigkeit und Ermüdung bei. Bei besonderen Belastungen
im Alltag, Beruf und Sport kann der Bedarf an Magnesium
erhöht sein. Mit Zitronengeschmack.
Zucker-, gluten- und laktosefrei.

3 gesund leben Omega-3 1.000 mg + Vitamin E, 60 Weichkapseln

Nahrungsergänzungsmittel. Enthält die für den Stoffwechsel
essentiellen Omega-3-Fettsäuren in hoher Konzentration
(mit 300 mg Omega-3-Fettsäuren pro Weichkapsel).
Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion
bei. Das enthaltene Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen
vor oxidativem Stress zu schützen. Gluten- und laktosefrei.
Kapselhülle aus Rindergelatine.



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

NEU!

01 **Doppelte* Dosierung:**
enthält 23,2 mg Diclofenac-
N-Ethylethanamin

02 Lindert Bewegungs-
schmerzen und
Entzündungen im
Gewebe **effektiv**

03 Der **ergonomische
Verschluss** lässt sich
einfach öffnen

04 Wirkt **gezielt** dort,
wo es wehtut

05 **Made in Germany**



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

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

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



NEU!

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

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. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/20.**