



Magazin



Starkes Team gegen **Erkältung.***

* NasenDuo® Nasenspray und ratioGrippal®
dürfen nur in einem zeitlichen Abstand von mindestens
6 Stunden angewendet werden.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Gut vorbereitet gegen eine Erkältung.*

- Schnupfen, Husten, Fieber und erkältungsbedingte Schmerzen?
- Ihre Grundausstattung bei Erkältung: NasenDuo® Nasenspray, Tussamag® Hustensaft N und ratioGrippal®
- Mit dem ratiopharm Erkältungsteam sind Sie gegen die häufigsten Erkältungssymptome gut versorgt*

Weitere Mitglieder des Erkältungsteams finden Sie unter www.ratiopharm.de/ratgeber/erkaeltung.html

* NasenDuo® Nasenspray und ratioGrippal® dürfen nur in einem zeitlichen Abstand von mindestens 6 Stunden angewendet werden.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 6/2021

Magazin

GUT GEWAPPNET

So stärken Sie Ihr Immunsystem

WECHSELJAHRE

SANFTER WANDEL

MEIN NEUER MITBEWOHNER

Wie Sie das richtige Haustier finden

*Aroma-
Therapie*

*Heilen und pflegen
mit der Natur*

**DIABETES
SPECIAL**

Aktiv im Alltag
mit Diabetes





*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

es dauert gar nicht mehr lange und zu Silvester knallen wieder die Korken. Woran denken Sie, wenn Sie die letzten Monate Revue passieren lassen? Wie stark hat Sie Corona in Ihrem Alltag beschäftigt? Die Krise hat bei vielen Menschen Unsicherheiten ausgelöst. Umso wichtiger war (und ist!) es für die Mitarbeiter in den Apotheken vor Ort, Sie durch die schwierige Zeit zu lotsen. Eine aktuelle und repräsentative Umfrage zeigt, dass viele Menschen diesen Service sehr schätzen. Mehr als 90 Prozent der Befragten ist froh, Gesundheitsexperten in der Nähe zu wissen, auf die sie sich während der Pandemie verlassen können.

Ich bin mir sicher: Nicht nur das Know how des pharmazeutischen Teams punktet. Auch das Schwätzchen in der Apotheke zwischendurch ist für viele Menschen sehr wichtig. Einfach kurz vom Sorgenkarussell absteigen, das tut nachweislich gut! Apropos abschalten: Im aktuellen gesund leben-Magazin erfahren Sie unter anderem, wie sich kleine Fluchten aus dem Alltag gestalten lassen. Wie wär's mit einem Schnupperkurs Aromatherapie? Ein Beitrag beschäftigt sich mit Haustieren – Hunde sind Weltmeister in Sachen Achtsamkeit.

Vielleicht entspannen Sie aber auch beim Backen der gesunden Keksrezepte, die Sie am Schluss der Ausgabe finden. Ich würde mich freuen, wenn Sie auf den Geschmack kommen! Denn ganz oben auf meinem Wunschzettel steht, dass Sie fit und munter Weihnachten feiern!

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

Bleiben Sie gesund!



IMPRESSUM

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

Geschäftsführung:
Andreas Thiede (Vorsitzender), Kristin Kilbertus,
Aline Seifert, Joaquim Simões

Stuttgart, AG Stuttgart HRB 14591
USt-IdNr.: DE811129558

Redaktion:
Ingo Eichel, Despina Kalaitzidou
Titelbild: © Valerii, adobe.stock.com



INHALT

4 Gripeschutzimpfung
Es ist noch nicht zu spät

6 Blähungen
Meist nur heiße Luft

10 Mandeln, Stimmbänder & Co
Schutz für den Hals

12 Heilen mit Wärme
Warm, wohltuend, heilsam

16 Wechseljahre
Sanfter Wandel

20 Nasennebenhöhlen
Freie Bahn für Ihre Nase

26 Gesundheits-News
Aus der Welt der Medizin

27 Brennpunkt Magen
Was bei Sodbrennen hilft



30 Mein neuer Mitbewohner
Das richtige Haustier finden

32 Gut gewappnet
So stärken Sie Ihr Immunsystem

36 Unsere Sinne
Unser Tor zur Welt – der Tastsinn

39 Aromatherapie
Heilen und pflegen mit der Natur

42 Arzneitees
Gesundheit aus der Tasse

45 Die Kraft des Atems
Mit praktischen Übungen

47 Süße Fallen
Dem Zucker auf der Spur

49 Gesund backen
Leckere Plätzchen fürs Fest



Schon gegen Grippe geimpft?



Es ist noch nicht zu spät



Das nasskalte Winterwetter ist da – Erkältungen und grippale Infekte haben uns im Griff. Hinzu kommt, dass uns die Grippewelle in der Saison 2020/21 aufgrund der pandemischen Situation nicht überrollt hat und es daher in diesem Jahr besonders wichtig ist, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Denn:

Nur wenige Menschen in Deutschland haben sich in der Saison 2020/21 mit dem Grippevirus infiziert und so keinen Immunschutz gegen die Grippe aufgebaut. **Diese mangelnde „Immunerfahrung“ macht eine Grippeimpfung als Schutz gegen die Viruserkrankung besonders bedeutsam.**

Grippeimpfung

Das Robert-Koch-Institut (RKI) empfiehlt die Monate Oktober und November für die Gripeschutzimpfung. Sollte die Impfung in diesen Monaten versäumt werden, **kann es auch im Dezember und selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippewelle noch sinnvoll sein, die Impfung nachzuholen.**

Gut zwei Wochen nach der Impfung hat der Körper bereits **schützende Antikörper zur Abwehr** der mit dem Impfstoff abgedeckten Influenza-Viren-Stämme (gemäß WHO Empfehlung) aufgebaut. Direkt nach der Impfung treten manchmal leichte grippeartige Symptome auf. Sie sind ein Ausdruck der Immunreaktion und sollten in aller Regel rasch wieder abklingen.

Impfempfehlung für Risikogruppen

Vor allem für Risikogruppen kann die Influenza ernsthafte, manchmal auch lebensbedrohliche Komplikationen mit sich bringen. So kann es beispielsweise neben einer Lungen- oder Herzmuskelentzündung auch zu einer Verschlimmerung einer vorhandenen Grunderkrankung kommen. Und schlimmstenfalls kann die Influenza sogar lebensbedrohlich verlaufen.

Das Robert-Koch-Institut empfiehlt für alle Risikogruppen die jährliche Gripeschutzimpfung.

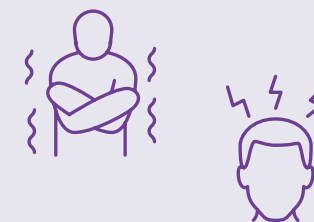
Im Wesentlichen sind das: Schwangere, chronisch Erkrankte, Menschen über 60 Jahre, Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen ebenso wie medizinisches oder pharmazeutisches Fachpersonal und Menschen mit berufsbedingt häufigen Kontakten zu anderen Personen (z. B. Busfahrer).

Eine Gripeschutzimpfung wird aber auch von der STIKO für Kinder mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens ab einem Alter von 6 Monaten empfohlen*, denn diese können ebenfalls schwer erkranken, auch, wenn eine Infektion in den meisten Fällen bei ihnen mild verläuft. **Und: Jedes geimpfte Kind scheidet als Überträger der Influenza aus und schützt damit gefährdete Personengruppen.**



Lassen Sie sich beraten

Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich gerne von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beraten. **Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Grippeimpfung für alle Versicherten**, für die sie laut Ständiger Impfkommission am Robert-Koch-Institut (= STIKO, entwickelt Impfempfehlungen für Deutschland) empfohlen ist. Für privat Krankenversicherte gelten ähnliche Kostenübernahmeregelungen.



Influenza ist keine banale Erkrankung

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

Wie schütze ich mich vor Grippe?

Eine wichtige Maßnahme kann die Gripeschutzimpfung sein.



Was kann ich noch tun?

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



Mit freundlicher Unterstützung von Mylan Germany GmbH (a Viatris Company)

*https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq_ges.html#FAQId2464214

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



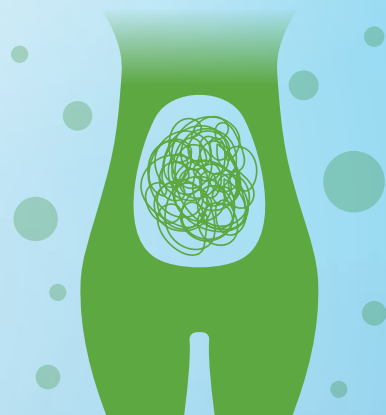
Meist nur heiße LUFT

Blähungen sind zwar unangenehm. Meist gibt es aber harmlose Erklärungen dafür. Auch lassen sie sich gut behandeln. Mittel aus der Apotheke sorgen für ein gutes Bauchgefühl.

Der Altkomiker Heinz Erhardt hat das Tabu in Reime gepackt. „Es gibt Gerüchte, dass Hülsenfrüchte in Mengen genommen, nicht gut bekommen.“ Das findet vermutlich nicht jeder witzig. Auch weil einem nicht unbedingt zum Lachen zumute ist, wenn sich zu viel Luft im Darm breit macht. Blähungen können quälen. Mediziner benutzen sogar verschiedene Fachbegriffe dafür. Als Meteorismus bezeichnen sie unnatürlich große Gasansammlungen im Bauch, als Flatulenzen abgehende Winde. Bei allem Ernst: Dahinter stecken in den allermeisten Fällen ganz harmlose Ursachen.

Wie sich Gase bilden

Bereits ein paar Löffel zu viel Linsensuppe reichen mitunter. Denn Hülsenfrüchte – aber auch Zwiebeln oder Vollkornbrot – enthalten eine große Menge Ballaststoffe. Darmbakterien zerlegen diese Nahrungsbestandteile, dabei bilden sich Gase. Sie gehen in die Blutbahn über, ein kleiner Rest wird ausgeatmet oder verlässt den Darm über den After. Das ist normal, gesund und passiert jeden Tag. Entsteht allerdings mehr Kohlendioxid, Methan oder Schwefelgas als gewohnt, drückt es bemerkbar gegen die Wand des Verdauungsschlauchs, es entweichen auch mehr Darmwinde als sonst. Mal geräuschlos, mal hörbar. Nicht jeder Pups stinkt, ein anderer umso fieser.



Prüfender Blick auf den Speiseplan

Eine weitere harmlose Ursache für die nicht salonfähige Fülle im Bauch ist häufig Bewegungsmangel oder Stress. Ebenso das Verschlucken von Luft, wenn jemand grundsätzlich sein Essen verschlingt oder dabei spricht. Wer nicht richtig kaut, muss ebenso mit mehr Gasbildung im Darm rechnen. Dort kann es übrigens auch tüchtig gluckern, wenn jemand viel kohlenstoffhaltiges Wasser trinkt.

Sie sehen: Zwickt und zwackt es oberhalb der Gürtellinie, handelt es sich meist um eine vorübergehende Unpässlichkeit. Beobachten Sie sich selbst. Wann treten die Beschwerden auf? Vielleicht nach der Einnahme bestimmter Medikamente? Einige Wirkstoffe können Blähungen auslösen, etwa Antibiotika oder Arzneimittel für Diabetiker. Aber auch der prüfende Blick auf den Speise-



plan kann des Rätsels Lösung sein. In vielen Fällen lassen sich zu fette und süße Speisen oder bestimmte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln als Ursache ausmachen. Bekannt ist, dass künstliche Süßungsmittel wie Sorbit oder Xylit bei einigen Menschen für viel Luft sorgen. Auch Fruchtzucker im Obst, Milchzucker in der Milch oder Gluten im Weizen versetzt manchen Verdauungstrakt in Aufruhr. Auch Reizdarmpatienten fühlen sich nach bestimmten Mahlzeiten oft wie aufgeplustert.

Einfach weglassen

Der Trost dabei: Sind bestimmte Angewohnheiten oder Lebensmittel als Auslöser für die Verdauungsbeschwerden ausgemacht, kehrt mit ihrem Reduzieren oder Weglassen wieder Ruhe ein. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wenn Medikamente Flatulenzen fördern. Sie können die Dosis reduzieren oder andere Wirkstoffe verordnen. Sie sind immer erste Ansprechpartner, wenn Ihre Verdauungsprobleme plötzlich auftreten, mit starken Schmerzen einhergehen oder Blut im Stuhl ist. Ernsthafte Krankheiten müssen ausgeschlossen werden.

Auf das pharmazeutische Fachpersonal als verlässlichen Berater können Sie ebenfalls bauen. Die Arzneimittelexperten empfehlen Ihnen zum Beispiel Medizin, die schnell Blähungen lindert. Und wenn doch einmal ein Pups in die weite Welt gelangt: Nehmen Sie es humorvoll wie Luftikus Heinz Erhardt. „Das macht ja nichts. Ich finde das fein, warum soll man nicht auch mal ein Blähboy sein.“



Anzeige



WALA Gentiana Magen Globuli velati, 20 g*

Bei Blähungen, Magendruck, Völlegefühl, Übelkeit. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Motilität und Sekretion bei Verdauungsstörungen im Magen-Darm-Trakt, z. B. Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. Warnhinweis: Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker).

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

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Anzeige



Lefax® intens Flüssigkapseln, 50 Stück

Schnelle Hilfe bei stärkeren Blähungen

- Lindern stärkere Blähungen und andere gasbedingte Beschwerden
- Schnelle, gut verträgliche Wirkung (wirken ausschließlich lokal im Verdauungstrakt)
- Glatte Oberfläche der Flüssigkapseln ermöglicht leichtes Schlucken
- Frei von Alkohol, Zucker, Farb- und Aromastoffen
- Auch für Schwangere, Stillende und Diabetiker geeignet

DAS NIMMT DIE LUFT RAUS

Mittel aus der Apotheke

- Synthetische Wirkstoffe wie Dimeticon oder Simeticon lösen übermäßige Gasansammlungen im Magen-Darm-Trakt auf.
- Pflanzliche Zubereitungen mit Anis, Fenchel, Kümmel oder Pfefferminze wirken krampflösend und blähungstreibend.
- Bitterstoffe wie Wermutkraut oder Enzianwurzel vermindern Blähungen durch ihre verdauungsfördernde Wirkung und hemmen Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm.
- Mittel mit Verdauungsenzymen wie Amylase (spaltet Kohlenhydrate), Trypsin (spaltet Eiweiß) und Lipase (spaltet Fett) helfen, wenn die Bauchspeicheldrüse zu wenig davon produziert.
- Probiotika bringen eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht und verhindern, dass zu viele Gase im Darm freigesetzt werden. Gegen Blähbauch empfehlen Experten speziell Bifidobacterium infantis und Lactobacillus casei Shirota.

Lebensstil

- Langsam essen und gründlich kauen
- Bekannte Auslöser für Blähungen meiden
- Viele leichte Mahlzeiten einplanen
- Mehr Bewegung in den Alltag einbauen
- Auf ausreichend Flüssigkeit achten (stille Wasser!)
- Stress reduzieren, zum Beispiel mit Entspannungsübungen
- Ernährungsumstellung auf mehr Ballaststoffe langsam beginnen
- Verdauungsfördernde Gewürze verwenden (etwa Kümmel, Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian)
- Bei Bauchkrämpfen eine Wärmflasche auflegen oder den Unterleib sanft massieren

TIPP

Sanfte Hilfe
bei
Verstopfung

Flohsamen

Das sanfte Abführmittel
mit Quellstoffen.

- + 100% pflanzlich
- + ideal zur Langzeiteinnahme
- + auch in der Schwangerschaft



Aurica® Flohsamen: Pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen. Körner zum Einnehmen. Arzneilich wirksamer Bestandteil: Flohsamen. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Stuhlverstopfung; Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z. B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden, nach rektal analen operativen Eingriffen, in der Schwangerschaft, bei Reizdarm. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PZN 04245715 | 100g
PZN 04245721 | 250g

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



Schutz für den Hals

Ob Halsweh, strapazierte Stimmbänder oder entzündete Mandeln: Beschwerden im Rachen sind meist harmloser Natur, vergehen bald wieder und lassen sich gezielt lindern.



Es beginnt meist ganz harmlos mit einem leichten Kratzen. Doch jeder weiß, wie unangenehm sich Halsschmerzen anfühlen können: Die Schleimhaut im Mundraum schwillt an, rötet sich und schmerzt. In der Apotheke gibt es ein breites Sortiment an Mitteln, die die Beschwerden lindern.

Kloß im Hals: Entzündete Mandeln

An sich sind die Gaumen- und Rachenmandeln ein super Schutzschild gegen Krankheitserreger. Doch die Keimbarriere kann bei geschwächtem Immunsystem versagen. Vor allem Kinder leiden häufig unter Mandelentzündungen mit Halsweh, Schluckproblemen und geschwellenen Lymphknoten. Diese stellen sich oft als Folge einer Virus-Infektion ein: Auf der virengeschädigten Schleimhaut siedeln sich zusätzlich Bakterien an – erkennbar an weißlichen Eiterstippen auf den Mandeln. Dann muss der Arzt gegebenenfalls ein Antibiotikum verordnen.



Heiserkeit: Wenn die Stimme versagt

Diese Stimme! Ein einziges Krächzen! Ob Heiserkeit oder plötzlich total stumm: Das Schicksal droht zum Beispiel Sängern, die ihre Stimmbänder überstrapazieren. Doch diese können sich auch bei einer Erkältung entzünden. Schwellen die Schleimhäute an, öffnen und schließen sich die Stimmbänder nicht mehr wie gewohnt. Rauchen und Alkohol belasten sie zusätzlich. Auch Sodbrennen oder altersbedingter Verschleiß setzen den filigranen Muskelsträngen im Kehlkopf zu. Gleich wie: Oberstes Gebot ist immer, die Stimme zu schonen. Also wenig reden und nicht flüstern! Wenn Sie buchstäblich einen dicken Hals bekommen, suchen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder eine HNO-Praxis auf.



Das können Sie tun:

Trinken Sie viel lauwarmes Wasser oder heißen, ungesüßten Tee. Machen Sie sich einen feuchten Halswickel oder binden Sie ein wärmendes Tuch um. Meiden Sie Zigaretten und andere Genussgifte. Versuchen Sie, möglichst wenig zu sprechen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Schwitzen kommen und sich danach verkühlen. Schonen Sie sich und achten Sie auf ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Bei ansteckender Mandelentzündung: Den Kontakt zu anderen meiden und oft Hände waschen.

Wenn ein Arztbesuch fällig ist

Wenn die Beschwerden länger als eine Woche anhalten und starke Schmerzen (Ohren, Hals) hinzukommen oder sich verstärken. Auch bei anhaltend hohem Fieber und Atemnot ist ein Arztbesuch unumstößlich!



Anzeige

WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml*

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

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



Sanfte Mittel aus der Apotheke

- **Lutschpastillen** mit natürlichem Emser Salz oder Schleimstoffen aus Isländisch Moos, Eibisch und Spitzwegerich befeuchten den Hals- und Rachenraum, bilden eine Schutzschicht auf der gereizten Schleimhaut und lindern Schluckbeschwerden, Hustenreiz und Heiserkeit. Auch Lutschpastillen mit Hyaluronsäure binden Feuchtigkeit. Es entsteht ein Film auf der Schleimhaut, der vor weiteren Reizungen schützt.
- **Halsschmerztabletten** enthalten lokal betäubende Wirkstoffe wie Benzocain und Lidocain. Desinfizierend wirken Lutschtabletten mit Benzalkoniumchlorid oder Cetylpyridiniumchlorid.
- **Mundsprays** mit pflanzlichen Wirkstoffen wie Sonnenhut, Salbei und Ringelblume helfen bei akuten und chronischen Rachen-, Mandel- und Zahnfleischentzündungen und unterstützen die Heilung der gereizten Schleimhäute.
- **Inhalationen und Gurgellösungen** mit Salbeieextrakt oder Meersalz befeuchten die Mundschleimhaut. Für den kurzzeitigen Gebrauch eignen sich Gurgellösungen mit Chlorhexidin oder Hexetidin, die die Keimlast im Rachen reduzieren.

Warm, wohltuend, heilsam!

Ob Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Schulter oder Knie: Gerade bei chronischen Beschwerden sind gezielte Wärmebehandlungen oft Mittel der Wahl.

Um diese Jahreszeit machen wir es sowieso: Wir kuscheln uns in flauschige Decken, setzen uns vor flackernde Kamine, genießen ein wohliges Bad oder gehen nur mit Omas selbstgestrickten Socken ins Bett. Schnell wird uns dann warm ums Herz. Von besonderer Energie umhüllt, fühlen wir uns geborgen. Doch nicht nur die Seele entspannt dabei. Wer sich ein erwärmtes Dinkelkissen aufs Knie legt, hofft zu Recht auf heilsame Wirkung. Therapeuten setzen bereits vor Jahrhunderten auf diese sanfte Kraft – und tun das bis heute. Wärmeanwendungen haben ihren festen Platz in ihrem Behandlungsspektrum.

Alles im Fluss

Das Wirkprinzip ist so einfach wie genial: Wärme weitet die Gefäße, das Blut kann besser hindurchfließen. Verkrampfte Muskeln lockern sich, das Nervensystem wird stimuliert, Schmerzen lassen nach. Dehnt sich Bindegewebe durch das Plus an Temperatur, wird es beweglicher. Ebenso kann Lymphe besser fließen, angestaute Flüssigkeit im Gewebe wird besser abtransportiert, samt Schad- und Abbaustoffen. Ein weiterer Effekt: Wärme regt die Produktion von Gelenkflüssigkeit



an, die Knochen- und Knorpelkonstruktionen in Knie, Ellenbogen oder Schulter werden besser ernährt und geschützt. Aber Vorsicht: Bei akuten Entzündungen ist Kälte die Behandlung der Wahl.

Schmerzenden Gelenken einheizen

Je nach Bedürfnis wirkt Wärmetherapie am ganzen Körper oder lokal. Mal passiert das oberflächlich, mal bis in tiefere Hautschichten hinein. Heiße Luft kann ebenso für die heilende Wirkung sorgen wie warmes Wasser oder erwärmte Auflagen mit Schlick, Torf oder Heilerde. Einige thermische Anwendungen sind allerdings nur in der Arztpraxis oder Klinik möglich, etwa Stangerbad oder Ganzkörper-Hyperthermie.

Doch auch daheim können sie chronischen Rückenschmerzen oder wehen Gelenken einheizen. Denken Sie an die gute alte Wärmflasche. Oder vielleicht gehören Sie zu jenen, die lieber in die Badewanne steigen. Wobei strapazierte Fuß- oder Handgelenke auch in einer Schüssel warmem Wasser schmerzfreier werden. Medizinische Badezusätze (etwa mit ätherischen Ölen aus Rosmarin oder Latschenkiefer) steigern den Effekt. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Und wenn Sie bereits vor Ort sind: Fragen Sie das pharmazeutische Team, welche weiteren Mittel mit Hilfe von Wärme Ihre Beschwerden mildern. Sie werden staunen, wie vielfältig das Spektrum ist. Der Winter kann kommen – Sie sind gut gerüstet.

@ solidcolours, Iryna Kalukina, istockphoto.com



Heilende Wärme aus der Apotheke

Infrarotlicht: In der Apotheke erhalten Sie Lampen für den Hausgebrauch. Bestrahlen Sie die schmerzende Stelle 15 Minuten täglich aus einer Entfernung von 30 bis 50 Zentimetern.

Fangopackungen: Den mineralischen Vulkanschlamm erhalten Sie abgepackt in der Apotheke. Die erwärmten Auflagen halten die Wärme sehr lange und haben zudem hautpflegende Eigenschaften.

Thermopads: Die Auflagen sind mit Aktivkohle und Eisenpulver gefüllt. Bei Kontakt mit Sauerstoff erwärmen sie sich und halten die Energie für mehrere Stunden. Ihre lindernde Wirkung zeigen sie bis in die Tiefe der Muskulatur.

Wärmepflaster und Salben: Inhaltsstoffe wie Cayennepfeffer oder Nonivamid regen die Durchblutung an und reizen die Wärmerezeptoren in der Haut.

Thermokissen: Sie sind zum Beispiel mit Kirschkernen oder Dinkel-Weizenmischungen gefüllt. In der Mikrowelle oder im Backofen aufgewärmt, speichern sie die Energie länger als Wasser und geben sie gleichmäßig ab.



Lassen Sie sich zu jedem Produkt gezielt beraten und beachten Sie die Herstellerhinweise. Chronisch Kranke sollten eine Wärmetherapie vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Anzeige

GESUND IN DEN WINTER.

Ihr kompetenter Partner in Sachen Pflege.



Kirschkernkissen
20 x 30 cm, PZN: 01440623
40 x 50 cm, PZN: 01440600



Moorkissen
Hals/Nacken, 20 x 50 cm
PZN: 02245415



Heizkissen
30 x 40 cm, 100 W,
3 Temperaturstufen
PZN: 09735097



Rotlichtlampe
150 Watt,
PZN: 17292171



Dr. JUNGHANS Medical GmbH
Käthe-Kollwitz-Straße 34, 04651 Bad Lausick, Deutschland, Telefon: +49 34345 56010, www.dr-junghans.de

Dr. JUNGHANS
MEDICAL-PRODUKTE • BABYARTIKEL



Die Natur hat was
gegen **Husten**.
Wir auch.

Tussamag®
Hustensaft N

- Mit der natürlichen Kraft des Thymians
- Erleichtert bei Husten und akuter Bronchitis
- Angenehmer Geschmack



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Husten bei Kindern Was sich seit Generationen bewährt hat

„Hallo Mama, Oscar war den Tag über fit – aber seitdem er im Bett liegt, hustet er ständig ganz furchtbar. Keine Ahnung was ich machen soll.“
Wie gut, wenn man als junge Eltern die eigene Mutter anrufen und um Rat fragen kann.
„Viel trinken, viel frische Luft und Thymian – das hat bei Dir auch immer geholfen.“ Bei Kinderhusten gibt es viele gute Tipps und pflanzliche Wirkstoffe, die sich seit Generationen bewährt haben.



Anzeige

Fotos: © Tomsickova Tatyana/shutterstock.com ; © Elina Litovkina - shutterstock.com

Oma's Rat:

Thymian – damals so gut wie heute

Seit Jahrhunderten werden Thymian-Zubereitungen zur Behandlung von Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt. Der in Tussamag® Hustensaft N von ratiopharm enthaltene Thymian-Extrakt löst den Schleim und wirkt gleichzeitig krampflösend. Seit fast 100 Jahren wird das Hustenmittel über Generationen hinweg weiterempfohlen und ist fester Bestandteil vieler Hausapotheken. Geeignet ist der Hustensaft für Kinder ab 1 Jahr. Kinder mögen den angenehmen Geschmack – und Eltern mögen, dass es Tussamag® auch in einer zuckerfreien Variante gibt.

Wer nicht mal schnell bei Oma durchklingeln kann:

Hilfreiche Informationen rund um das Thema Husten bei Kindern sowie ein Wimmelbild zum Ablenken finden Sie auf www.ratiopharm.de/husten-bei-kindern



Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei Tussamag® Hustensaft N

Wirkstoff: Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinweis:** -Hustensaft N enth. Natriumbenzoat, Ethanol, Sucrose u.1,18 mg Natrium pro 1 ml, entspr. 0,06 % der von der WHO für einen Erw. empf. max. tägl. Natriumaufnahme mit der Nahrung von 2 g. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol u. Sorbitol! **Apothekenpflichtig.** Stand 12/20 (-Hustensaft N); 1/21 (-Hustensaft N zuckerfrei). **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

Die besten Hausmittel

- **Das passende Klima**
Neben regelmäßigem Lüften oder einem Luftbefeuchter, kann auch ein feuchtes Handtuch auf dem Heizkörper die Luft befeuchten, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.
- **Raus an die frische Luft**
Solange die kleinen Patienten fieberfrei sind hilft frische Luft dabei, die trockenen Schleimhäute zu befeuchten und angesammelten Schleim abzutransportieren.
- **Eine ruhige Nacht**
Das Atmen im Schlaf erleichtert ein hochgelagerter Oberkörper – zum Beispiel durch einen dicken Aktenordner unter der Matratze am Kopfteil.
- **Schleim lockern**
Bei Infektionen ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Auch bei Husten sollte daher viel getrunken werden, um den Schleim zu verflüssigen und beim Abhusten zu helfen.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Sanfter

W A N D E L

Ob trockene Haut,
Müdigkeit, Schweißaus-
bruch: Mit einem gesunden
Lebensstil und Pflanzenkraft
aus der Apotheke müssen
Sie die Wechseljahre
nicht fürchten.

Ab Mitte oder Ende 40 ist es meist soweit: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme schleichen sich immer mehr in den Alltag ein. Die Wechseljahre sind da, da gibt es kein Vertun. Es ist eine Zeit des hormonellen Umbruchs. Mediziner sprechen auch vom Klimakterium oder von der Menopause – aber nie von einer eigenständigen Krankheit. Wechseljahre definieren sie als einen natürlichen Abschnitt im Leben jeder Frau, fünf bis zehn Jahre dauert er in der Regel. Der Körper fährt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone immer weiter herunter. Schweißausbrüche und Hitzeattacken können nun auftreten. Einige Frauen klagen über Erschöpfung, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlafprobleme oder eine trockene Scheide.

DEN WANDEL PRIMA MEISTERN

Gleichwohl: Viele Frauen erleben den Wandel positiv als einen Neuanfang. Er fällt ohnehin in die Lebensmitte – eine Zeit der Veränderung, die viele Chancen bietet. Die Kinder werden oder sind erwachsen. So bleibt viel mehr Zeit für einen selbst, die Partnerschaft kann neu erlebt werden. Mit der hormonellen Umbruchphase verändert sich auch häufig die Sexualität der Frau. Die neue Lust zu empfinden oder sogar offen mit seinem Gegenüber zu besprechen, kann die Beziehung bereichern. Wechseljahre können nicht zuletzt auch Anreiz dafür sein, seinen Lebensstil gesünder zu gestalten. Ob mehr Bewegung, eine bewusstere Ernährung oder tägliche Entspannungsübungen: Oft reicht bereits ein achtsamerer Umgang mit sich, typische Begleitscheinungen der Hormonschwankungen gut in den Griff zu bekommen. Doch meist passiert dabei noch viel mehr: Frau fühlt sich wieder wohl in ihrer Haut und mag ihr neues Gesundheitsprogramm nie mehr missen – selbst dann nicht, wenn der Wechsel schon lange kein Thema mehr ist.



TIPPS VON PROFIS

Wichtig ist allerdings, Beschwerden wie Hitzewallungen oder häufiges Herzrasen auf den Grund zu gehen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Krankheiten ausschließen oder behandeln und zudem beurteilen, ob mit den fehlenden weiblichen Hormonen Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Leiden auftreten können. Lange Zeit galt die Hormonersatztherapie als das Mittel der Wahl, um solchen Gefahren vorzubeugen. Die Idee dahinter: Frauen erhalten Östrogene und Gestagene in Form von Pillen, Pflaster, Gelen und Spray, um den natürlichen Mangel auszugleichen. Weil die Gabe nicht ganz risikofrei ist, geht man heutzutage bedächtiger vor. Weibliche Hormone zu Beginn der Wechseljahre vorbeugend zu verordnen, ist tabu. Gynäkologinnen und Gynäkologen gehen aber nach wie vor davon aus, dass eine Hormonersatztherapie in bestimmten Fällen sinnvoll sein kann, etwa bei starken Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Über Nutzen und Risiken der Behandlung klärt die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt jede Frau individuell und ausführlich auf.

Das hilft ihr, sich zu entscheiden – und die Weichen für einen tollen Lebensabschnitt neu zu stellen.



Selbsthilfe

SO KOMMEN SIE GUT DURCH DEN WECHSEL



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

- Bei Gewichtszunahme tägliche Kalorienzahl reduzieren. Öfter mal Brokkoli statt Pommes essen. Sprichwörtlich entlastet, fühlen Sie sich wohler.
- Käse, Joghurt und Nüsse liefern viel von dem Knochenbaustoff Kalzium. Gut gegen Osteoporose.
- Die traditionelle Mittelmeerküche mit gesunden Ölen, Fisch, viel Obst und Gemüse, aber wenig Fleisch schützt Herz und Gefäße.
- In Sojaprodukten, aber auch Leinsamen und Hülsenfrüchten stecken Isoflavone. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben Einfluss auf den Östrogenspiegel. Vor dem vermehrten Verzehr aber erst ärztlichen Rat einholen.
- Bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen: Alkohol, scharf gewürzte Speisen, Kaffee und Nikotin können sie befeuern – aber individuell sehr verschieden.
- Trinken Sie viel Wasser und ungesüßten Kräutertee.



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

- Wer regelmäßig walkt, Rad fährt oder schwimmt, tut automatisch etwas gegen unerwünschte Auswirkungen der Menopause wie Übergewicht, zu hohen Blutdruck, Osteoporose, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen.
- Experten empfehlen eine Mischung aus Ausdauersport und Krafttraining. Hauptsache in Bewegung bleiben: Schon regelmäßig zügig spazieren zu gehen ist klasse!
- Um den Stresspegel zu senken, helfen Yoga, Muskelentspannung nach Jacobson oder Meditation. Diese Auszeiten greifen auch bei Schlafproblemen. Ein negatives Körpergefühl, das manche Frau in den Wechseljahren entwickelt, kann sich bessern.



HILFE AUS DER APOTHEKE

- Lassen Sie sich von pharmazeutischen Experten zu pflanzlichen Helfern gegen die Probleme der Wechseljahre beraten. Bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen helfen zum Beispiel Extrakte aus Traubensilberkerze, Sibirischem Rhabarber oder Salbeiprodukte. Inhaltsstoffe aus Mönchspfeffer haben zudem einen regulierenden Einfluss auf den Hormonhaushalt.
- Kommt für Sie laut Ärztin oder Arzt eine Hormonersatztherapie infrage: Ihre Apotheke informiert über mögliche Darreichungsformen.
- Ob Schlafprobleme, traurige Stimmung oder Übergewicht: Das Fachpersonal weiß, was gegen unangenehme Begleiter der Wechseljahre hilft.
- In der Menopause spielt Ernährung eine wichtige Rolle: Viele Apotheken haben sich dazu Fachwissen in einer Weiterbildung angeeignet. Lassen Sie sich beraten!

frei
öl®

GOLDENE PFLEGEMOMENTE

Für langanhaltende
jugendliche Ausstrahlung



frei öl® HYDROLIPID IntensivCreme GOLD -
mit hochkonzentriertem **Vitamin C** gebunden
an feinste Goldpartikel:

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



Genieße deinen #freimoment

www.freiöl.de



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



Bleiben Sie gesund!

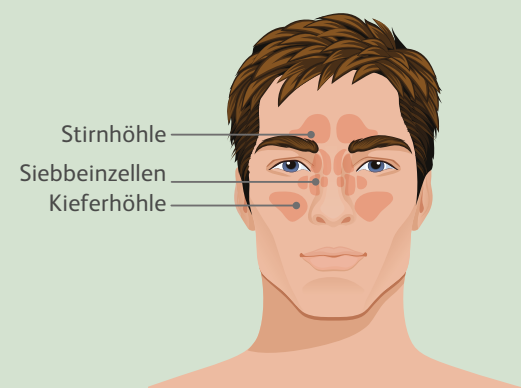


Freie Bahn für Ihre Nase

Machen die Nasennebenhöhlen dicht, ist der Leidensdruck sprichwörtlich groß. Wie Sie wieder durchatmen und einer chronischen Entzündung vorbeugen.

Besitzen wir von Natur aus einen Airbag? Wer nachforscht, warum es Nasennebenhöhlen überhaupt gibt, kommt ins Staunen. Bis heute ist das nicht vollständig geklärt. Manche Wissenschaftler halten die luftgefüllten Räume im Gesicht entwicklungsgeschichtlich für eine Art Puffer. Andere spekulieren, die kleinen Höhlen rund um Kiefer, Nase und Stirn seien als Resonanzkörper für eine klangvolle Stimme gedacht. Oder sollen sie den Schädel leichter machen? Beim Riechen oder Atmen, das steht fest, spielen Nasennebenhöhlen keine Rolle.

Umso ärgerlicher, wenn sie sich entzünden. Beim Schnupfen besiedeln Erkältungsviren nicht nur die Schleimhaut des Riechorgans, auch die innere Auskleidung der Nebenhöhlen ist oft in Mitleidenschaft gezogen. Schwillt sie an, verstopfen schnell die Verbindungsgänge zur Nase. Fließt der sich vermehrt bildende Schleim schlechter ab, staut er sich im Höhlenlabyrinth und behindert dessen Belüftung – ein idealer Nährboden für Keime. Nisten sich zusätzlich Bakterien ein, verstärkt sich die Infektion. Das Nasensekret ist dann meist grünlich-gelb verfärbt.



Die Nebenhöhlen lüften

Überhaupt: Wer unter entzündeten Nasennebenhöhlen leidet, ist auf jeden Fall mehr als nur verschnupft. Ein Druckgefühl im Gesicht, starkes Kopfschmerz und Berührungsempfindlichkeit sorgen für einen Brummschädel der besonderen Art. Typisch dabei: Die Beschwerden verstärken sich beim Bücken. Auch der Geruchs- und Geschmackssinn kann leiden. Ein Druckgefühl in den Ohren oder Zahnschmerzen sind ebenfalls keine Seltenheit.

Was jetzt hilft? Die Aussicht, dass die akute Infektion bald abklingt. Mit Besserung ist in der Regel im Verlauf von maximal 14 Tagen zu rechnen. Wenn Sie die Beschwerden lindern wollen, fragen Sie das Team Ihrer Apotheke um Rat. Ist die Nasenatmung stark behindert, sind kurzfristig abschwellende Nasensprays und ergänzend nasenpflegende Mittel angezeigt. Sie erleichtern das Atmen durch die Nase und verbessern die Belüftung der Nebenhöhlen: Das gestaute Sekret kann besser abfließen. Damit kein Gewöhnungseffekt entsteht, dürfen sie maximal sieben Tage angewendet werden.

Auch ätherische Öle können helfen

Ätherische Öle aus Eukalyptus und Myrte verflüssigen den zähen Schleim und lassen ihn leichter abfließen (Vorsicht: nicht für Kleinkinder geeignet!). Auch Kombinationspräparate mit Schlüsselblume, Gelbem Enzian, Schwarzem Holunder, Ampfer und Eisenkraut beeinflussen den Krankheitsverlauf günstig. Nasenspülungen mit Salzlösungen spülen Schleim und Keime aus (s. Kasten S. 23), bei starken Schmerzen helfen Präparate mit Ibuprofen oder Paracetamol.

1 A Portfolio. 1 A Preise. 1 A Entscheidung.



NAC 600 akut – 1 A Pharma® Zum Lösen von Schleim in den Atemwegen.

Einfach verstehen. www.1apharma.de



A Sandoz Brand

NAC 600 akut - 1A-Pharma®, Brausetabletten:

Wirkstoff: Acetylcystein. **Anwendungsgebiet:** Zur Schleimlösung und zum erleichterten Abhusten bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim. Enthält Lactose, Sorbitol und Natriumverbindungen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51008570**
Stand: Februar 2015.

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

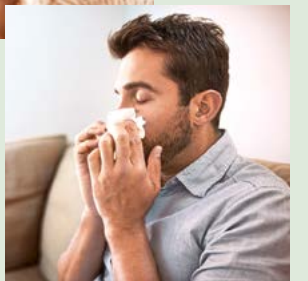
Chronische Entzündungen vermeiden

Der Rat an Sie ist ohnehin, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bei länger anhaltenden Problemen aufzusuchen. Haben sich die Nasennebenhöhlen eitrig entzündet, ist oft ein Antibiotikum notwendig. Dann breiten sich die eingekapselten Keime nicht weiter im Körper aus und die akute Infektion kann ausheilen. Gut auskurieren ist vor allem die Gefahr gebannt, dass die Entzündung gleich mehrmals pro Jahr quält und chronisch wird. Wobei es dafür noch andere Ursachen gibt. Dazu zählen etwa Polypen, Allergien, eine geschwächte Abwehr oder Engstellen im knöchernen Höhlensystem. Je nach Ursache und Schwere der Erkrankung helfen dann Schleimlöser, Entzündungshemmer oder Antiallergika. Manchmal kann allerdings nur eine Operation das entzündliche Geschehen stoppen.

Hauptsache, Sie können wieder befreit durchatmen! Dann haben Sie auch wieder den Kopf frei für die spannende Frage, wozu Nasennebenhöhlen eigentlich gut sind.

Das schützt die Nasennebenhöhlen:

- Putzen Sie Ihre Nase vorsichtig. Ein Nasenloch dabei zuhalten und mit dem anderen sanft ins Taschentuch schnäuzen. Dann auf die andere Seite wechseln. Die Behauptung, es sei gesünder, das Sekret in der Nase hochzuziehen, ist umstritten.
- Hören Sie auf zu Rauchen. Zigarettenqualm reizt die empfindliche Schleimhaut in Nase und Nebenhöhlen besonders.  **NO!**
- Trinken Sie immer ausreichend.
- Achten Sie auf ein ausreichend befeuchtetes Raumklima. Bei trockener Heizungsluft gegebenenfalls mit nassen Tüchern oder Luftbefeuchtern dagegen ansteuern.
- Regelmäßig mit Nasendusche und Meersalzlösung die Schleimhaut befeuchten und das Sekret dünnflüssig halten. Dazu eignen sich auch meersalzhaltige Nasensprays.



So funktioniert die Nasendusche:

- Bereiten Sie die Lösung genau nach Anleitung zu. Befüllen Sie damit den Behälter.
- Stellen Sie sich vor ein Waschbecken. Beugen Sie sich jetzt mit geöffnetem Mund weit über das Becken und neigen Sie den Kopf zur Seite.
- Halten Sie nun den Ansatz der Nasendusche an das Nasenloch, das zur Decke zeigt. Die Spüllösung läuft jetzt über das andere Nasenloch wieder heraus.



BoxaGrippal® forte

Bei verstopfter Nase und Nebenhöhlen in Verbindung mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber.



- ✓ Bei stärkeren Beschwerden
- ✓ Höhere Wirkstärke pro Tablette
- ✓ Leichte Anwendung (bis 3 x 1 Tablette pro Tag)



Behandelt die Erkältungssymptome und bekämpft gleichzeitig die Entzündung.

BoxaGrippal® forte Erkältungstabletten 400mg/60mg Filmtabletten.

Zur Anwendung bei Jugendlichen ab 15 Jahren und Erwachsenen. **Wirkstoffe:** Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid. Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen. Sie sollten dieses Kombinationsarzneimittel nur dann anwenden, wenn Sie sowohl eine verstopfte Nase als auch Schmerzen oder Fieber haben. Wenn bei Ihnen nur eine dieser Beschwerden vorliegt, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker über eine Behandlung nur mit Einzelsubstanzen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie sich nach 5 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Azienda Chimiche Riunite Angelini Francesco – A.C.R.A.F.S.p.A., 00181 Rom. **Stand:** September 2020



PRIMAVERA®

Online-Gewinnspiel PRIMAVERA®

Aus der Fülle der Natur entwickelt **PRIMAVERA®** mit großer Sorgfalt **100% natur-reine Aromapflege-Produkte**, die gut tun und duftende Lebensfreude schenken – für jeden, aber ganz speziell für pflegebedürftige Menschen und Pflegende.

Gewinnen Sie eines von
20 PRIMAVERA® Aromapflege-Sets, bestehend aus je 1 x 50 ml:

Intim Pflege Öl bio,
Körper Entspannungs Öl bio,
Haut Stärkungs Öl bio,
Haut Intensiv Balsam bio



**Jetzt
mitmachen
& gewinnen!**

*Viel
Glück!*

Teilnahme online unter
www.gesundleben-apotheken.de
Weitere Informationen finden Sie dort.
Aktionszeitraum:
30.10. – 30.11.2021

GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN



Weniger ist **genau so viel**

Ärztinnen und Ärzte bieten Kranken häufig medizinische Leistungen an, die sie nicht unbedingt brauchen. Das macht sie aber nicht gleich beliebter, betonen US-Forscher. Ihre Studie zeigt: Erhalten Kranke nur die wirklich notwendige Diagnostik und Therapie, beurteilen sie Mediziner nicht anders als übertersorgte Patienten.¹

Multitasking besser als gedacht

Mehreres gleichzeitig tun, ist mitunter mit mehr Erfolg verknüpft. Darauf verweisen Forscher aus Würzburg. Laut den Psychologen können sich parallel ausgeführte Tätigkeiten auszahlen, wenn beide das gleiche Ziel haben. Denn für das Gehirn sei es oft mühsamer, eine der Handlungen bewusst zu unterdrücken.²



Zukunft schon heute: Das **E-Rezept**

In Berlin-Brandenburg wird es bereits getestet. Ab 1. Januar soll das E-Rezept verpflichtend in allen Praxen ausgestellt werden. So funktioniert es: Die Praxis stellt Ihnen Ihr E-Rezept in Form eines QR-Codes aus und leitet diesen an Ihre E-Rezept-App weiter. Damit gehen Sie dann zur Apotheke, dort wird der Code ausgelesen – und Sie erhalten Ihre Medizin.

Digitaler **Impfnachweis** von der Apotheke

Kostenfrei und unkompliziert: Apotheken stellen einen digitalen Impfnachweis aus. Überall, jederzeit und offiziell können Sie damit Ihre vorbeugenden Pikse gegen das Coronavirus nachweisen. Pharmazeuten, die diesen Service anbieten, finden Sie im Netz unter www.mein-apothenmanager.de



DIABETES

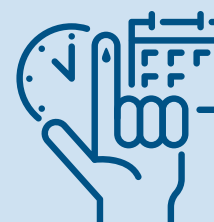
Special

AKTIV IM ALLTAG
MIT DIABETES



Am 14.11. ist
Weltdiabetes-
tag!

Wer die Diagnose Diabetes erhält, kann heute dank fein abgestimmter Therapien und mit kleinen Veränderungen im Lebensstil nahezu ohne Einschränkungen leben.



Nach Schätzungen der Deutschen Diabetes Hilfe leben aktuell rund 8 Millionen Menschen hierzulande mit dieser Diagnose Diabetes mellitus, früher oft auch als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet. Bei der chronischen Stoffwechselerkrankung ist der Körper nicht in der Lage, durch die Nahrung aufgenommenen Zucker richtig zu verwerten. Dadurch besteht ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel, der behandelt werden muss. Man unterscheidet zwei Hauptformen, nämlich Diabetes Typ 1 und Typ 2. Während Typ-1-Diabetiker oft schon seit Kindheit oder Jugend an einer Autoimmunerkrankung leiden, die die Produktion des blutzuckersenkenden Hormons Insulin in der Bauchspeicheldrüse vollständig

lahmlegt, kommt es bei Typ-2-Diabetikern häufig erst in höherem Lebensalter – oft bedingt durch Übergewicht und mangelnde Bewegung – zu Störungen des Zuckerstoffwechsels, die nur selten mit Insulin behandelt werden müssen. Der Diabetes Typ 2 macht heute über 90 Prozent aller Erkrankungen aus.

Unabhängiger dank Pen und Pumpe

Das mehrmalige tägliche Spritzen mit einer Kanüle galt vor allem für Typ-1-Diabetiker jahrelang als einzige Therapiemöglichkeit. Heute erleichtern Insulinpens und Insulinpumpen das Leben enorm. Die Pens enthalten eine Patrone (daher auch pen, engl. Füllfederhalter),

via Knopfdruck lässt sich eine vorher festgelegte Menge Insulin über eine dünne Nadel injizieren. Programmierbare Pumpen werden direkt am Körper getragen und erfassen kontinuierlich den Blutzuckerspiegel. Das Insulin wird regelmäßig passend dosiert über einen Katheter verabreicht. Neue „smarte“ Geräte speichern die Daten mehrerer Wochen und lassen sich mit Diabetes-Apps vernetzen.

Veränderter Lebensstil als wichtiger Therapiebaustein

Nicht immer wird ein Diabetes gleich entdeckt, vor allem die Typ-2-Variante kann jahrelang unbemerkt bleiben. Gab es in der Familie bereits Krankheitsfälle oder besteht deutliches Übergewicht, sollte man die Blutzuckerwerte deshalb regelmäßig überprüfen lassen. Ist die Diagnose gestellt, kann der Typ-2-Diabetes oft durch eine Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion gut behandelt werden. Weil körperliche Aktivität die Zellen empfänglicher für Insulin macht, trägt regelmäßige Bewegung dazu bei, den Blutzuckerspiegel in Balance zu halten. Kleine Anpassungen beim Einkaufen und Kochen zeigen ebenfalls große Wirkung. Dazu zählt: Fertigprodukte meiden, möglichst alles frisch zubereiten und Einfachzucker, z. B. in Weißmehlgebäck, durch komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten ersetzen. Regulieren sich die Blutzuckerwerte bei Typ-2-Diabetikern trotz verändertem Lebensstil nicht ausreichend, ist zusätzlich eine Therapie zunächst mit Tabletten, oder wenn diese nicht ausreichend wirken, auch mit Insulin oder Insulinspritzen angezeigt.



@ anttohoh, marilyna, appleup, istockphoto.com

Tipps für den Alltag:

- Diabetes-Tagebuch oder -App nutzen
- Für mehr und regelmäßige Bewegung sorgen
- Auf Gemüse und Hülsenfrüchte setzen
- Alkohol nur in Maßen genießen oder am besten meiden



Anzeige



intact Expert Dextrose Kautablette, 8 Stück

Die intact Expert Dextrose wurde mithilfe von Diabetikern als optimale Lösung für eine Hypoglykämie entwickelt. Durch eine einfache Öffnung, guten Produktschutz, leckeren Himbeergeschmack und eine halbe BE pro Tablette ein perfekter Begleiter für unterwegs!

Anzeige



GEHWOL med® Lipidro® Creme 125 ml

GEHWOL med® Lipidro® Creme ist eine Intensivpflege bei trockener Fußhaut sowie zur Vorbeugung von Hornhaut. Der Pflege-Komplex der Creme ist eine Formulierung aus Urea (10%), Algenextrakt, Avocado- und Sanddornöl sowie Allantoin.



Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

MiniMed™ 780G Insulinpumpensystem

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF IHR LEBEN, NICHT AUF IHREN DIABETES.



Anzeige



UC:202205694D | @Medtronic GmbH Juli/2021

Automatisiert & individuell für stabilere Glukosewerte mit weniger Aufwand*^{1,2}

Das MiniMed™ 780G System passt Ihr Insulin basierend auf dem Sensorwert alle 5 Minuten rund um die Uhr an. Es korrigiert automatisch zu hohe Werte und hilft, zu niedrige Werte zu vermeiden.^{1,2}

* Im Vergleich zum MiniMed™ 670G System

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
2. Collyns, O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago

Lesen Sie die Informationen zur SmartGuard™ Funktion im Benutzerhandbuch des Systems. Es sind einige Benutzerinteraktionen erforderlich.



Medtronic



BD Ultra-Fine™ PRO Pen-Nadel

Für eine angenehmere Insulininjektion*¹ und weniger blaue Flecken**²

- Innovatives Design
- Empfohlen für ALLE Menschen mit Diabetes – unabhängig von Alter und Körpergewicht***³
- Die Injektion mit einer 4 mm Pen-Nadel erfordert keine Hautfaltenbildung****³
- Passt auf ALLE gängigen Pens für die Diabetestherapie⁴

Beste Pen-Nadel
im BD-Sortiment



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

*226 Patienten mit Diabetes in Insulinbehandlung wurden mit einer 150 mm langen visuellen Analogskala untersucht (mittlere Werte von >0 mm; klinisch signifikanter Unterschied von 5 mm). BD Ultra-Fine™ PRO zeigte Überlegenheit im Vergleich zu allen Vergleichsgruppen zusammengefasst in Bezug auf ein angenehmeres Gefühl während der Insulininjektion und die allgemeine Benutzerfreundlichkeit. [(P <0,05) (Mittelwert 18,0 mm, 95% CI, +11,6 bis +24,3 mm)]; [Benutzerfreundlichkeit (P<0,05) (Mittelwert 19,9 mm, 95% CI, +13,8 bis +25,9 mm)]. **Die BD Ultra-Fine™ PRO 4 mm Pen-Nadel hat eine extra dünne Kanülenwand (XTW – EasyFlow™-Technologie). 198 Patienten mit Diabetes nahmen an einer Studie teil, um auf einer 150 mm langen visuellen Analogskala die Unterschiede zwischen XTW-Pen-Nadeln (4 mm x 32 G) im Vergleich zu ihren herkömmlichen Pen-Nadeln (4-8 mm x 31-32 G) zu bewerten. Die Verteilung der Antworten zwischen XTW-Pen-Nadeln und Pen-Nadeln mit aktueller oder gewöhnlicher Kanülenwand zeigte, dass Patienten, die XTW-Pen-Nadeln verwendeten, 36,4 % weniger Fälle von blauen Flecken berichteten. ***Die endgültige Entscheidung liegt bei dem medizinischen Fachpersonal des Patienten. ****Bei Patienten im Alter von 2 – 6 Jahren oder extrem schlanken Erwachsenen kann eine Hautfaltenbildung erforderlich sein.

BD · Tullastraße 8–12 · 69126 Heidelberg · Tel. 0800-236 2335 (gebührenfrei)

1 WHOOLEY S et al. Diabetes Ther. 10 (2), 2019 · 2 ARONSON R et al. Clinical Therapeutics / Volume 35, Number 7, 2013 · 3 FRID A. Mayo Clinic Proceedings. Sept. 2016. 91(9): 1231-1255; VDBD-Leitfaden, 2016: 23 · 4 Stand August 2021 · 5 Im Vergleich zu BD Micro-Fine Ultra™ 4 mm, BD interne Studie, 2019

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

bd.com/de/diabetes

BD, das BD Logo, BD Micro-Fine Ultra und BD Ultra-Fine sind Marken der Becton, Dickinson and Company oder der BD-Tochtergesellschaften. ©2021 BD. Alle Rechte vorbehalten.



Brennpunkt Magen

Saures Aufstoßen und Sodbrennen können auf Dauer
Speiseröhre und Rachen schädigen. Wie Mittel aus der Apotheke und
einfache Alltagstipps Sie davor schützen.



Unser Magen ist hart im Nehmen. Gelangen Keime mit dem Speisebrei in sein Inneres, vernichtet er sie mit seiner aggressiven Säure. Sich selbst schützt das Verdauungsorgan mit einer besonders strapazierfähigen Schleimhaut vor dem sauren Saft. Gefahr besteht allerdings, wenn Magensäure zurück in die Speiseröhre fließt. Eigentlich verhindert das ein festes Sehnen- und Muskelgewebe am Mageneingang. Leiert diese Barriere aus, gelangt der ätzende Verdauungssaft auf Abwege und reizt die empfindliche Innenauskleidung der Speiseröhre. Von einer Refluxkrankheit sprechen Fachleute, wenn saures Aufstoßen und brennende Schmerzen hinter dem Brustbein vermehrt zu schaffen machen.

Lebensgewohnheiten hinterfragen

Der Lebensstil kann die gesundheitlichen Probleme zusätzlich befeuern. Wer zu süß, scharf, fett oder zu üppig isst, bekommt schnell Sodbrennen. Manche Menschen leiden verstärkt unter den Beschwerden, wenn sie Alkohol oder Kaffee trinken. Bekannt ist außerdem, dass Rauchen, Übergewicht, das Tragen von schweren Lasten oder psychischer Stress die Beschwerden begünstigen. Wieder andere bemerken die Säureattacken besonders nachts im Liegen. Um sie zu stoppen oder zu lindern, reicht es oft schon, sich gesünder zu ernähren und manche Gewohnheiten zu ändern.



Nicht chronisch werden lassen!

Doch Refluxbeschwerden können auch chronisch quälen. Damit steigt die Gefahr, dass sich die Speiseröhre entzündet – in seltenen Fällen können diese Zellen zu Krebsvorstufen entarten. Wer häufig unter Sodbrennen leidet, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt darüber sprechen. Bewährte Hilfe erhalten Sie außerdem in der Apotheke. Dort werden Sie fachkundig beraten und erfahren, welche rezeptfreien Mittel saures Aufstoßen und Sodbrennen lindern können. Es stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Lesen Sie selbst.



Rezeptfreie Medikamente gegen Refluxbeschwerden

Protonenpumpenblocker

Die Wirkstoffe Pantoprazol, Esomeprazol und Omeprazol blockieren ein Enzym in der Magenschleimhaut und unterbinden so die Säurebildung. Die Wirkung tritt allerdings erst nach zwei bis fünf Tagen ein, hält aber für 36 Stunden an. Am besten das Mittel vor dem Frühstück mit einem Schluck Wasser einnehmen, die Tablette nicht zerkauen. Den Säureblocker erhalten Sie als Erwachsener zwar rezeptfrei in der Apotheke, aber nur in einer Dosis bis zu 20 Milligramm, die Packungen enthalten maximal 14 Tabletten. Halten die Beschwerden länger an, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie kann Ihnen Säureblocker in einer höheren Dosis und für längere Zeit verschreiben.

Antazida

Ihre Wirkstoffe neutralisieren oder binden überschüssige Magensäure. Sie eignen sich bei leichteren Refluxbeschwerden und helfen im Akutfall, denn sie wirken bereits nach kurzer Zeit – für etwa drei Stunden. Empfehlenswert ist, die Antazida nach einer Mahlzeit einzunehmen. Bei Sodbrennen in der Nacht können sie auch vorm Zubettgehen eingenommen werden. Der Abstand zur Einnahme anderer Medikamente sollte zwei Stunden betragen. Sie erhalten die Magenmittel rezeptfrei in der Apotheke. Für den Dauergebrauch sind Antazida aber ebenfalls nicht gedacht.

Alginat

Der Extrakt aus Braunalgen bildet einen gelartigen Schutzfilm auf dem Speisebrei, so dass er nicht mehr in die Speiseröhre aufsteigen kann. Dieses Magenmittel wirkt sofort und lindert bis zu vier Stunden die Beschwerden. Nehmen Sie es nach dem Essen oder vor dem Schlafengehen ein. Auch die Kombination von Alginaten und Antazida kann Refluxbeschwerden lindern.



Teuer stößt
dir sauer auf?
**Frag lieber
gleich nach
ADGC**



Wer nicht fragt, zahlt mehr. **ADGC**

Pantoprazol-ADGC® 20 mg magensaftresistente Tabletten: **Wirkstoff:** Pantoprazol. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen Behandlung von Reflux-Symptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Zentiva Pharma GmbH, 65927 Frankfurt am Main. **Stand:** April 2021.

Bleiben Sie gesund!



MEIN NEUER MITBEWOHNER

Ihr Entschluss steht fest: Sie möchten sich ein Haustier anschaffen. Doch welches passt am besten zu Ihnen? Was Sie im Vorfeld bedenken sollten und Ihre Entscheidung erleichtert.

Bello liegt Ihnen treu zu Füßen. Maunz entpuppt sich als schnurrende Wärmflasche. Hansi betört mit lieblichem Gezwitscher. So stellen Sie sich das vor, wenn Sie künftig ein Haustier an Ihrer Seite wissen? Stimmt. Hunde, Katzen, Kaninchen und Vögel sind Clowns, Tröster und Fitnesscoach zugleich. Sogar Mediziner, Psychologen oder Pflegeprofis wissen um diese Fähigkeiten und setzen sie im Pflegeheim, in der Förderschule oder auf dem Jugendhof als Therapeuten ein. Mit einem Haustier lassen Sie einen besonderen Freund in Ihr Leben. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich früh Gedanken über den neuen Mitbewohner machen. Er ist kein Blumentopf, sondern ein lebendes Wesen, um das Sie sich künftig kümmern!

Das zeichnet Ihren neuen Hausbewohner aus:

HUND: Er ist treu und immer an Ihrer Seite, wenn Sie gut mit ihm umgehen. Ob Colli, Dackel oder Schäferhund: In den Vierbeinern stecken je nach Rasse verschiedene Gene als Hirte, Jäger oder Beschützer, die sie im Alltag zeigen. Auch als liebevolles Familienmitglied beweisen Hunde meist tierisch großes Talent. Übrigens ist Gassigehen ihr liebstes Hobby.

KATZE: Sie bezaubert durch ihre Schönheit, geheimnisvolle Aura und Eleganz. Dabei ist ein Stubentiger ein echter Wildfang. Er ist in der Regel nicht so anhänglich und pflegeintensiv wie ein Hund, im Vergleich zu ihm ist er auch eigensinniger. Doch ob Wohnungskatze oder Freigänger: Jede Samtpfote braucht auch Zuwendung – und Arbeit machen die Tiere auch.

VÖGEL: Die gefiederten und bunten Gesellen sind gesprächig und quatschen den ganzen Tag mit ihren Artgenossen, mitunter lautstark. Papageien, Wellensittiche und Kanarienvögel nie alleine halten und nicht in zu kleine Käfige sperren. So versorgt, bringen sie viel Leben ins Haus. Gegenüber Menschen sind sie eher scheu und weniger zutraulich.



KANINCHEN: Es ist flauschig und neugierig. Dem Nager beim Mümmeln oder der Fellpflege zuzusehen ist Entspannung pur. Als Kuscheltier für Kinder eignet sich das Langohr nicht! Als Fluchttier lässt es sich ungern anpacken, es fasst zögerlich Vertrauen zum Menschen. Der Mümmelmann braucht mindestens einen Artgenossen an seiner Seite und genug Auslauf.

MEERSCHWEINCHEN: Die Nagetiere sind soziale Tiere und dürfen nicht einzeln leben. Wie Kaninchen sind sie Fluchttiere und brauchen unbedingt im großen Käfig einen Unterschlupf.

Auch wenn sie sich eher weniger als Spielgesellen für Kinder eignen: Lernen Ihre Sprösslinge sich um sie richtig zu kümmern, übernehmen sie damit eine große Portion Verantwortung.

FISCHE: Den bunten Unterwasserbewohnern bei ihren gleichmäßigen und rhythmischen Bewegungen zuzuschauen hat fast meditative Wirkung. Auch geben die Tiere einen tollen Einblick in ein ganzes Ökosystem. Mit Fischen müssen Sie zwar nicht Gassi gehen: Sich um ein Aquarium zu kümmern, macht aber auch Arbeit und braucht besonderes Wissen.



Diese 5 Fragen sollten Sie sich als Haustierbesitzer stellen:

- 1. Wie wohne ich?** Habe ich genug Platz für das Tier? Fühlen sich andere Bewohner dadurch gestört? Gibt es um das Haus herum Auslauf? Ist eine gefährliche Straße in der Nähe?
- 2. Wer kümmert sich?** Gibt es mehrere Menschen, die außer mir verlässlich und gerne Hund, Katze oder Vogel versorgen, wenn ich mal verreisen muss oder krank werde?
- 3. Habe ich genug Zeit?** Bleiben neben Beruf, Familie & Hobby noch genug Stunden fürs Tier? Ist es mehr eine Home Office-Laune? Muss ich bald wieder ins Büro?
- 4. Geht das finanziell?** Ob Anschaffung, Hundesteuer, Tierzubehör, Futter oder Tierarztkosten: Haustiere kosten oft viel Geld. Kann ich das bezahlen?
- 5. Gut überlegt?** Mit Hasso kann ich nicht überall hinreisen. Ich muss mit ihm auch bei Kälte raus. Er ist noch viele Jahre bei mir. Will ich das wirklich alles auf mich nehmen?

GUT GEWAPPNET

Eine gesunde Ernährung stärkt unsere Abwehrkräfte.
Doch was hilft wirklich? Wichtige Antworten auf einen Blick.

Hauptsache viel Grünzeug?

Vitamin C, D, Folsäure, aber auch Vitamin A, B12 und B6 unterstützen unser Abwehrsystem. Ebenso die Mineralstoffe Zink, Selen, Eisen und Kupfer. Um genug davon aufzunehmen, genügt es aber nicht, öfter Kopfsalat oder Brokkoli aufzutischen. So ist zum Beispiel Vitamin B12 überwiegend in Fleisch, Milch und Fisch zu finden, Vitamin B6 in Vollkorn und Nüssen. Für eine ausreichende Aufnahme von Zink müssen Sie Fleisch, Käse und Nüsse essen. Gut auch, wenn Sie auf viel Eiweiß achten. Der Körper baut damit Immunzellen auf.

Tipp:

Je vielseitiger Ihr Speiseplan, umso schlagkräftiger ist Ihre körpereigene Polizei.

Tipp:

Als Vitamin-C-Kick eignet sich Sanddornsaft aus der Apotheke.

Lohnt sich eine heiße Zitrone?

Viel trinken hält die Schleimhaut feucht, die Wärme tut Hals und Rachen gut. Außerdem enthält das Getränk Vitamin C. Dieses schützt die Abwehrzellen vor schädlichen Einflüssen und kann Dauer und Schwere eines grippalen Infekts etwas mildern. Ein Stück Ingwer in der Tasse liefert zudem antimikrobielle ätherische Öle. Aber: Den Zitronensaft nicht zu heiß aufgießen, das zerstört den gesunden Effekt.

Tipp:

Vitamin D ist vor allem in fettem Fisch (Lachs, Hering, Makrele) oder in Eigelb, Haferflocken und einigen Speisepilzen enthalten.

Tipp:

Greifen Sie ruhig öfter zu Joghurt, Kefir, Sauerkraut und sauren Gurken. Sie enthalten gesunde Keime (Probiotika), die unserer Verdauung guttun.

Warum ist eine gesunde Darmflora so wichtig?

Je mehr Ballaststoffe, Pflanzenfasern, Mineralstoffe und Vitamine unsere Kost enthält, umso vielfältiger ist die Darmflora (Mikrobiom) zusammengesetzt – und das fördert ein intaktes Immunsystem. Meiden sollten Sie viel Zucker, Fleisch und Fett.

Tipp:

Den Bedarf decken tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Käse.

Ist die vorbeugende Einnahme von Zink sinnvoll?

Das Spurenelement unterstützt das Immunsystem: Es gibt Hinweise, dass es – hochdosiert zu Beginn einer Erkältung eingenommen – Beschwerden etwas abkürzen kann. Ideal ist die Kombination von Vitamin C und Zink.

Tipp:

Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

Desinfiziert Hochprozentiges fiese Keime?

Eher umgekehrt: Wer zu viel Alkohol trinkt, legt die Abwehr lahm. Schon ein paar Gläser Bier oder Rotwein zu viel macht das Immunsystem anfälliger. Auch Raucher sind gefährdet: Das Genussgift erhöht zum Beispiel die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte.

Welche Rolle spielt Vitamin D für unsere Abwehrkraft?

Eine ganz wichtige! In ausreichender Menge im Körper vorhanden, aktiviert das Vitamin unter anderem die Killerzellen unserer Abwehr. Einen Großteil nehmen wir allerdings nicht mit der Nahrung auf: In unserer Haut entsteht Vitamin D durch Sonneneinstrahlung. Gehen Sie deshalb auch in der kalten Jahreszeit regelmäßig raus an die frische Luft!



WEITERE BAUSTEINE FÜR UNSERE WIDERSTANDSKRAFT

Zzz

Schlaf:

Ideal sind etwa acht Stunden in der Nacht. In der Zeit fährt auch das Immunsystem herunter. Dann ist es wieder fit, wenn der nächste Einsatz ansteht.



Bewegung:

Sie hält unsere körpereigenen Schutzsysteme auf Trab und hält sie jung. Wichtig ist jedoch das richtige Maß: Zu viel Sport stresst das Immunsystem.



Entspannung:

Beim Yoga oder in der Meditation sind wir gehill. Dann ist auch das Immunsystem in der Balance. Chronischen Stress unbedingt vermeiden.



Wechselduschen:

Viele schwören darauf: Sich heiß und dann wieder kalt abbrausen, fördert die Durchblutung. Immunzellen gelangen so vermutlich schneller an ihr Ziel.



Impfung:

Der kleine Piks schult unseren Körper im Kampf gegen gefährliche Krankheitserreger. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Impfungen sie empfehlen.

Mittel aus der Apotheke:

Ob Zink bei beginnendem Infekt oder Vitamin D in der dunklen Jahreszeit: In stressigen Zeiten, bei Krankheit oder im Alter kann ein erhöhter Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bestehen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke!

@ fotojog, appleuz, ourlifelooklikeballoon, Nadlinko, istockphoto.com

IN DER
KALTEN
JAHRESZEIT.
SEI
**MAXIMUM
DU®**

Unterstütze dein Immunsystem

Gerade im Winter braucht es starke Abwehrkräfte. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So erhält Vitamin D die gesunde Funktion deines Immunsystems.

PURECAPS.NET



Teil 5

Tastsinn

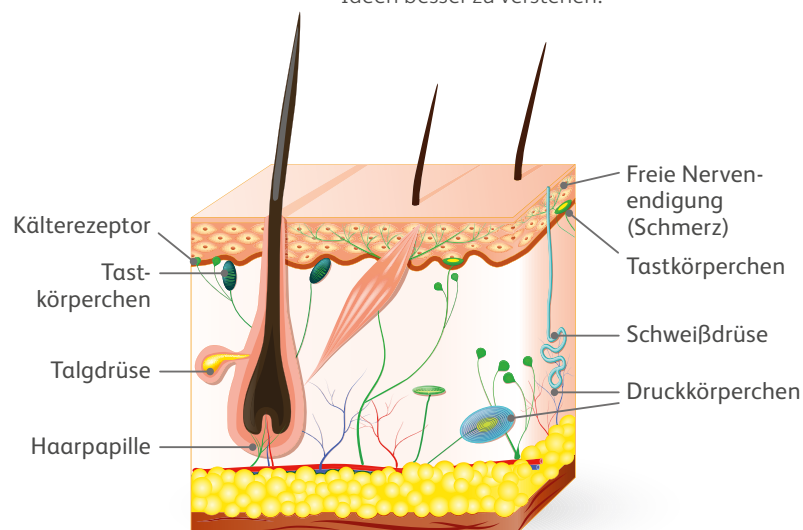
So ertasten wir die Welt



Die Haut ist ein wichtiges Sinnesorgan: Ob Gras unter den Füßen, ein Steinchen im Schuh oder das Streicheln einer Hand – über den Tastsinn nehmen wir unsere Umwelt wahr.

Mit einer Oberfläche von bis zu zwei Quadratmetern und Milliarden von Zellen ist die Haut unser größtes Organ. Als Schutzschild erfüllt sie eine Menge wichtiger Funktionen. Temperatur, Druck, Vibration, Kitzeln und Jucken sowie Schmerz: Unmengen an Nervenzellen in der Haut ermöglichen eine feine Sinneswahrnehmung.

Der Tastsinn ist die erste Sinnesfunktion, die der Mensch entwickelt: Das Empfinden beginnt bereits ab dem zweiten Schwangerschaftsmonat beim Embryo. Später erkunden Kinder ihre Welt, indem sie ihre Umgebung mit den Händen ertasten. Studien¹ haben gezeigt, dass der Tastsinn maßgeblichen Anteil an der kognitiven Leistung besitzt. Die Beschaffenheit der Dinge zu erspüren, erleichtert es, abstrakte Ideen besser zu verstehen.



Etwa 640.000 Tastpunkte befinden sich in unserer Haut. Besonders viele Tastkörperchen sitzen an den Fingerspitzen, den Fußsohlen, den Lippen und in der Handfläche. Die Landung eines Schmetterlings auf der Haut oder ein kräftiger Händedruck: Spezialisierte Rezeptorzellen verzeichnen selbst kleinste Druckunterschiede. Tiefer in der Lederhaut und im Unterhautfettgewebe liegen die Lamellenkörperchen, die auf stärkeren Druck reagieren. In der Lederhaut befinden sich auch Sinneszellen, die auf Wärme, Kälte und Schmerz ansprechen.

So sensitiv ist unsere Haut: Spezielle Rezeptorzellen nehmen kleinste Druckunterschiede oder Berührungen wahr.



Reize werden sortiert

Damit die Berührungsreize unser Gehirn nicht überfluten, filtern Rezeptoren unsere Wahrnehmungen. Dafür sind unterschiedliche Vertreter zuständig. Die eine Sorte meldet ein Gefühl nur bei dessen Beginn, wenn es sich ändert oder aufhört. Bleibt der Reiz konstant, melden die Rezeptoren ihn aber nicht weiter. So nehmen wir beim Tasten schnell geringste Unterschiede wahr, spüren aber nicht dauerhaft das T-Shirt auf unserer Haut. Jeder kennt das quälende Empfinden, wenn ein Steinchen in den Schuh geraten ist. Für die Wahrnehmung, die uns vor einer wundgescheuerten Stelle schützt, sind andere spezielle Rezeptoren verantwortlich. Diese melden den Reiz penetrant weiter. Durch das Zusammenspiel beider Gruppen von Rezeptoren gelingt es dem Gehirn, unwichtige Reize auszublenden und sich auf die Wahrnehmungen zu konzentrieren, die in der jeweiligen Situation wirklich wichtig sind.

Vom Fühlen zum Wohlfühlen

Die Wahrnehmung über die Haut beschert wahre Wohlfühlmomente: Bei Berührungen und beim Streicheln schüttet der Körper verschiedene Hormone aus, die nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern sogar den Blutdruck senken können. Dazu zählt etwa das Kuschelhormon Oxytocin, welches Vertrauen und die Bindungsfähigkeit fördert. Bei Frühgeborenen wurde beobachtet, dass sich die Überlebenschance deutlich verbessert, wenn die Babys häufig für längere Zeit mit direktem Hautkontakt auf die Brust der Eltern gelegt werden.²



Kleine Hände – clevere Helfer

Frauen haben meist gefühlvollere Hände als Männer. Der Grund: Kleine Hände besitzen genauso viele Sinneszellen auf den Fingerkuppen wie größere – diese liegen bei ihnen aber deutlich dichter beisammen.

Besonders wichtig und häufig stärker ausgebildet ist der Tastsinn bei Blinden. Menschen mit Sehbehinderung berichten oft, dass mit dem Schwinden des Augenlichts ihr haptisches Empfinden sensibler geworden ist. Durch das ertasten von Gegenständen können sich Betroffene ein erstaunlich konkretes Bild ihrer Umwelt machen, zum Beispiel Gesichter tastend erkennen. Auch das Lesen der Blindenschrift Braille ist nur durch den Tastsinn möglich. Diese geschärfte Fähigkeit nutzt die Initiative „Discovering Hands“: Speziell geschulte sehbehinderte Frauen sollen zur Verbesserung der Brustkrebsfrüherkennung beitragen.

¹ Nature Scientific Reports 2018. Publikation: Confidence is higher in touch than in vision in cases of perceptual ambiguity Merle T. Fairhurst, Eoin Travers, Vincent Hayward and Ophelia Deroy. Nature Scientific Reports 2018. Philosophy of Mind and Cognitive Neuroscience group. LMU – Fakultät für Philosophie, Wissenschaftstheorie und Religionswissenschaft. ² [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34038632/Randomized Controlled Trial N Engl J Med 2021 May 27](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34038632/Randomized%20Controlled%20Trial%20N%20Engl%20J%20Med%202021%20May%2027/)



Bestes Zusammenspiel – Vitamine D₃ + K₂ mit den richtigen Mineralstoffen

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl – Für Knochen und Immunsystem¹

- Bestens bioverfügbar und dosierbar
- Hergestellt in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- Vitamin K₂ wirkt ca. 50-mal länger als K₁
- Spitzenpreis: 600 Tropfen mit je
Vitamin D₃K₂ Öl: 20 µg (800 I.E.) D₃ + 20 µg K₂ (all-trans MK-7)
Vitamin K₂D₃ Öl: 50 µg K₂ (all-trans MK-7) + 25 µg (1000 I.E.) D₃

Starkes Duo für Ihre Knochen

Vitamin D₃ bewirkt die Bildung von Osteocalcin. Vitamin K₂ wird benötigt, um Osteocalcin zu aktivieren, sodass es Calcium in die Knochen einbauen kann – für mehr Calcium in den Knochen.

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

Mehr Infos und Risikofaktoren: www.vitaminD3k2.de/mangel



Dr. Jacob's Basenpulver plus – Für Muskeln, Knochen, Nerven, Immunsystem, Herz und normalen Blutdruck²

- Das kaliumreichste Basenpulver auf Basis von Citraten und Laktat mit Calcium und Magnesium (Verhältnis 3:2)
- Bestes Preis-Basen-Verhältnis: 1 Portion (6 g) hat den basischen PRAL-Wert³ von 800 g Gemüse/Obst
- Gut für Darm und Verdauung⁴
- Keine Zusätze: ohne Füllstoffe, Zucker und Aromen
- Angenehmer Geschmack mit echter Zitrone



Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl | PZN: 11360196
20 ml (600 Portionen) | UVP 19,95 € (99,75 €/100 ml)

Dr. Jacob's Vitamin K₂D₃ Öl | PZN: 17565574
20 ml (600 Portionen) | UVP 21,90 € (109,5 €/100 ml)

in Ihrer **gesundleben Apotheke**

Dr. Jacob's Basenpulver plus | PZN: 03074878
300 g (50 Portionen) | UVP 18,99 € (63,30 €/1 kg)



Heilen mit Düften

Ob Pfefferminze, Weihrauch oder Rose: Sie riechen nicht nur gut, sondern können auch Beschwerden lindern. Wissenswertes rund um ätherische Öle und ihre gesunde Wirkung.

Schon bemerkt? Die Tage werden wieder kürzer. Abends flackern Kerzen in den Stuben. Zugleich betört der Duft von Vanille oder Rosen. Nicht nur gefühlt liegt Natur pur in der Luft, wenn Hersteller dem Wachs 100 Prozent naturreine ätherische Öle zufügen (siehe S. 41). Diese Aromastoffe stecken in Blüten, Blättern und Schalen.

Ein guter Riecher

Die flüchtigen Stoffe erfreuen sich großer Beliebtheit. Schon in der Antike bewiesen Ärzte einen guten Riecher für ihr therapeutisches Potential. Bis heute profitieren naturheilkundlich interessierte Medizinerinnen und Mediziner oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten von diesem Erfahrungswissen. Etliche positive Effekte der ätherischen Öle sind

gut erforscht. So ist etwa belegt, dass Eukalyptus-, Kiefernadeln-, Thymian- oder Anisöl Erkältungskrankheiten lindern. Bei Magen-Darm-Beschwerden zeigen Pfefferminz-, Kümmel- oder Fenchelöl eine wohltuende Wirkung. Und Lavendelöl hilft gegen Schlafstörungen, innere Unruhe und leichte Angstzustände.

Über Nase und Haut

Ob Badezusatz, Massageöl, Salbe oder alkoholische Lösung: Die Duftmoleküle nehmen wir über die Nase auf. Ihre Signale ans Gehirn beeinflussen unsere Stimmung dann positiv, vorausgesetzt, wir mögen den Duft. Über die Haut und die Schleimhäute von Mund und Nase gelangen sie ebenfalls in den Körper.

Pflanzenkraft für schöne Haut

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten machen die Aromatherapie auch für die Pflege attraktiv. Ob Angst, Unruhe oder Bauchweh: Bettlägerige, Demenzkranke und Krebspatienten empfinden es oft als wohltuend, wenn Tropfen der Naturmedizin im Waschwasser oder in der Duftlampe sind.

Wenn Sie sich selbst mit Pflanzenölen etwas Gutes tun wollen: Besorgen Sie hochwertige Qualität aus der Apotheke und informieren Sie sich. Pharmazeuten können Ihnen tolle Tipps dazu geben, wie Sie diese richtig verwenden. Gerade bei Säuglingen oder Kleinkindern ist Vorsicht geboten! Gut beraten können Sie dann Ihren eigenen Schnupperkurs in Sachen Gesundheit starten! Viel Spaß.

Duft macht hübsch!

Vermutlich möchten Sie die wohlriechenden Essenzen nicht mehr in Ihrem Alltag missen. Dafür gibt es – nebenbei bemerkt – einen weiteren mehr als guten Grund. Ist Ihnen bewusst, dass die Duftmoleküle uns auch hübsch machen? Ja, ganz genau! Allein schon, wenn wir das ätherische Öl von Zimt, Rose oder Minze schnuppern! Kaum erreichen die Riechbot-schaften unser Gehirn, kommt Leben in unsere Gesichtszüge.



Seien Sie neugierig auf die leicht verdunstenden Naturstoffe. Wann schon macht ein flüchtiges Abenteuer so hübsch?

Wir lächeln auf einmal, sehen munter oder entspannt aus. Wir fühlen uns wohl in unserer Haut!

Doch die ätherischen Öle lassen sich noch intensiver nutzen. Weltweit erforschen Experten die Wirkung von Kamille, Lavendel, Orange und Benzoeharz in der Kosmetik. Auch wenn es noch viele Geheimnisse zu entdecken gibt: Pflanzenpower kann buchstäblich unter die Haut gehen. Reich an chemischen Stressfängern genießt Rosenöl den Ruf, Falten zu glätten. Auch ein Hauch Lavendelöl in Bodylotion, Tagescreme oder im Badewasser soll unseren körpereigenen

Schutzmantel geschmeidiger machen. Sogar den Duftmolekülen in Karottensamen wird eine hautberuhigende Wirkung nachgesagt. Die Natur bietet ein reichhaltiges Sortiment an wohlriechenden Hautschmeichlern.

Zu hundert Prozent Natur

Fragen Sie in der Apotheke danach. Dort erhalten Sie kompetente Beratung, welche Aromen für kosmetische Zwecke zur Verfügung stehen. Und das in hoher Qualität. Unsere Haut will mit naturreinen Stoffen verwöhnt werden. Aber bitte sie niemals pur auftragen!



Eine Frage der Qualität:
Ätherische Öle

Naturreine ätherische Öle:

Sie werden zu 100 Prozent aus der namensgebenden Pflanze gewonnen. Alle Inhaltsstoffe und deren natürliches Mengenverhältnis bleiben erhalten. Diese originalgetreuen Duftstoffgemische sind am hochwertigsten, aber auch am teuersten.

Natürliche ätherische Öle:

Sie enthalten natürliche Duftstoffe aus verschiedenen Pflanzen. Ist der Hauptduftstoff zum Beispiel sehr teuer, wird das Produkt gegebenenfalls mit preiswerteren Duftstoffen gestreckt. Die Mischungen enthalten jedoch keinerlei synthetische Zusätze.

Naturidentische ätherische Öle:

Sie werden im Labor synthetisch hergestellt und haben die gleiche chemische Struktur wie ihre natürlichen Vorbilder. Allerdings enthalten naturidentische Öle in der Regel deutlich weniger verschiedene Duftstoffe als naturreine ätherische Öle.



Dufte Helfer fürs Wohlbefinden

- ✓ Mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen
- ✓ Mit natürlichen Pflanzenölen und Bio Sheabutter
- ✓ Vegan

Gesundheit aus der Tasse

Arzneitees aus der Apotheke sind bewährte Helfer bei Schlafproblemen, Erkältungen oder verkühlten Blasen. Was es bei der Zubereitung und Dosierung zu beachten gibt.

Schon das Ritual macht gefühlt gesund. Kaum zieht der mit Pfefferminze, Brennnessel oder Salbei gefüllte Teebeutel in der Tasse, steigt einem dieses unverwechselbare „Bald-bin-ich-wieder-fit-Aroma“ in die Nase. Wohl wahr. Allein das Heißgetränk zu schlürfen löst ein behagliches Gefühl aus. Doch auch die Flüssigkeitsmenge wirkt. Viel warmen Tee zu trinken spült bei Harnwegsinfekten Krankheitserreger aus dem Körper, verflüssigt zähen Bronchialschleim oder regt das Schwitzen an.

Am besten holen Sie den Gesundmacher aus der Apotheke. Denn während Kamillentee aus dem Discounter nur als Lebensmittel durchgeht, ist die Alternative aus der Apotheke ein naturheilkundliches Arzneimittel. Im Gegensatz zu Tees aus dem Supermarkt ist die pharmazeutische Ware streng geprüft: Die therapeutisch wirksamen Inhaltsstoffe müssen in einer bestimmten Konzentration enthalten sein. Zudem gelten strenge obere Grenzwerte für mögliche Schadstoffe.

Erforschte Qualität in der Tasse

Dampfender Arzneitee ist mehr als nur heiße Luft, zeigt nicht nur die jahrhundertlange Erfahrung. Längst haben Wissenschaftler die Blätter, Blüten, Wurzeln oder Rinden einzelner Heilpflanzen näher unter die Lupe genommen und die heilende Wirkung von ätherischen Ölen, Flavonoiden oder Schleimstoffen erforscht. Dabei zeigt sich: Ob entzündungshemmend, beruhigend oder krampflösend, gerade bei leichten Befindlichkeitsstörungen erweisen sich Arzneitees als hilfreiche (Begleit-)Therapie. So wirkt etwa ein Aufguss getrockneter Pfefferminze bei Magen-Darm-Beschwerden, ein Tee mit Passionsblume hilft gegen innere Unruhe. Wen entzündete Schleimhäute im Rachen quälen, erfährt Linderung durch die Wirkstoffe der Ringelblume, bei übermäßigem Schwitzen hingegen sollte eher Salbei in die Tasse.

Tipp: Den Salbeitee vor dem Trinken abkühlen lassen! Viele weitere Beispiele lassen sich aufführen: Thymian im Heißgetränk mindert Bronchialbeschwerden, das Scharfgarbenkraut überzeugt bei Menstruationsproblemen.



Sofort löslich, abgepackt oder lose

Arzneitees erhalten Sie in ganz verschiedener Form. Der Vorteil von loser Ware: Das Apothekenpersonal kann Ihnen eine individuelle Mischung zusammenstellen. Hochkonzentrierte Instanttees hingegen sind sofortlöslich und schmecken intensiv. Nachteilig ist jedoch ihr hoher Zuckergehalt. Inhaltsstoffe im kleinen Beutel sind genau dosiert und garantieren eine gute Ausbeute der wasserlöslichen Inhaltsstoffe. Lassen Sie sich in der Apotheke zur richtigen Zubereitung beraten und lesen Sie die Anweisung auf der Packung genau durch. So können die gesunden Zutaten optimal wirken. Generell sind die Empfehlungen der Experten: Lose Ware am besten in eine dichte Dose packen, damit sich das Aroma nicht verflüchtigt. Decken Sie ebenso aus dem Grund Kanne oder Tasse ab, während der Tee zieht. Wichtig hier: Genau die Zeit einhalten und den Tee möglichst frisch trinken. Außerdem: Die Wirkstoffe immer mit heißem Wasser aufgießen, um Keime abzutöten.

Zum guten Schluss gilt, den Arzneitee einfach zu trinken und abzuwarten. Denn Sie haben genau den richtigen Riecher: Bald sind Sie wieder fit!



Arzneitee – richtig zubereitet



Heiß aufgießen:

Der Aufguss ist ideal bei zarten Blättern, etwa von Birke, Brennnessel oder Kamille oder Ringelblume. Die lose Ware im Sieb oder den Teebeutel mit kochendem Wasser übergießen und je nach Angabe 5 bis 15 Minuten ziehen lassen. Dann Sieb oder Teebeutel entfernen.



Abkochen:

Diese Zubereitung ist ratsam bei harten Pflanzenteilen wie Wurzeln und Rinden oder bei getrockneten Früchten. Die Pflanzenteile in kaltem Wasser ansetzen und laut Anweisung 5 bis 10 Minuten mitkochen. Noch heiß abseihen.



Kalt ansetzen:

Dieser Auszug empfiehlt sich bei schleimhaltigen Wirkstoffen wie etwa Eibischwurzel oder Malve. Den Tee kalt ansetzen und mehrere Stunden quellen lassen, mehrmals dabei umrühren. Dann abseihen und noch einmal kurz aufkochen, um möglicherweise enthaltene Keime abzutöten.

@matrixis, Luis Echeverri Urea, kylma, FingerMedium, istockphoto.com

DIE KRAFT DES ATEMS

Wie wir Luft holen, beeinflusst unsere Gesundheit an Leib und Seele – oft mehr als gedacht. Worauf es bei einer gesunden Atemtechnik ankommt.

EXTRA SAUERSTOFF-KICK

Doch wie die Röntgenuntersuchung beweist, können wir das Atmen auch gezielt steuern. Wie aber holen wir am besten Luft? Experten bemängeln, dass wir das oft zu schnell und oberflächlich machen. Stress, enge Kleidung und ständiges Sitzen fördern die flache Brustatmung. Gesünder ist es, tief und langsam aus dem Bauch heraus ein- und auszuatmen. Durch den Sauerstoff-Kick regulieren sich Blutdruck, Verdauung, Konzentration und Regeneration. Nicht zuletzt sind wir dadurch zugleich entspannt und achtsam.

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Testen Sie einfach mal aus: Legen Sie eine Hand auf Ihren Unterleib, die andere auf den Brustkorb. Welche Hand bewegt sich beim Luft holen mehr? Bleibt die untere still? Dann gewöhnen Sie sich mehr Bauchatmung an! Mit ein bisschen Übung haben Sie diese rasch heraus (siehe nächste Seite). Ob beim Zeitunglesen oder Spaziergehen: Die neue Atemtechnik lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Atemtherapeuten können Sie mit wertvollen Tipps unterstützen. Ansprechpartner finden Sie beispielsweise auf der Homepage des Berufsverbandes (www.bvatem.de). Besonders kranke Menschen mit Luftnot sind dankbar, wenn sie wissen, wie sie ihre Lungen unterstützen können. „So wie du atmest, so lebst du!“ heißt es. Da ist mehr als was dran.

Anzeige

MISCHEN POSSIBLE: Der neue Fortimel® Best-of Mischkarton

Der **Fortimel® Best-of Mischkarton** ist der erste und einzige Mischkarton, der Patienten die ganze Vielfalt unserer Trinknahrungsprodukte in einem Karton zur Verfügung stellt. Perfekt dafür geeignet, die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen auszuprobieren und die eigenen Lieblingssorten zu entdecken.

Bei krankheitsbedingter Mangelernährung übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten von medizinischer Trinknahrung.

Mehr Infos unter: www.nutricia.de/fortimel

Den Fortimel® Best-of Mischkarton (PZN: 17296507) erhalten Sie in der Apotheke.

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Rezept!



NUTRICIA
Fortimel®
Medizinische Trinknahrung

Nutricia Milupa GmbH
Postfach 100359
60003 Frankfurt am Main
info.nutricia-milupa.de@danone.com

Fortimel® und Forticreme® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei krankheitsbedingter Mangelernährung. Zur ausschließlichen Ernährung geeignet. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



PRIMAVERA®

Yoga Flow



RUHE & KRAFT ATMEN

MIT 100 % NATURREINEN
ÄTHERISCHEN ÖLEN

www.primaveralife.com



Fortsetzung
von Seite 45

Eine Werbeinformation Ihrer Apotheke



RICHTIG ATMEN DREI EINFACHE ÜBUNGEN

1

AUS DEM BAUCH HERAUS

Sie sitzen aufrecht, eine Hand liegt auf dem Bauch. Atmen Sie tief für ein paar Sekunden durch die Nase ein. Den Luftstrom dabei in den Bauch lenken. Nun für Sekunden durch Nase oder Mund wieder ausatmen. Der Bauch wölbt sich erst nach außen, dann nach innen.

2

MIT DER LIPPE BREMSEN

Die Lippen liegen so aufeinander, dass gerade noch Luft durchkommt. Atmen Sie nun tief mit der Nase ein und mit Widerstand durch den minimal geöffneten Mund wieder aus. Den Atem flattern lassen. Das weitet die Bronchien.

3

SITZEN WIE EIN KUTSCHER

Sie sitzen leicht nach vorne gebeugt, der Rücken ist leicht gerundet, die Füße stehen schulterbreit auseinander, mit den Unterarmen stützen Sie sich auf den Beinen ab. Jetzt durch die Nase einatmen und durch den gespitzten, leicht geöffneten Mund wieder ausatmen.

@ millann, istockphoto.com

@ Mariha-kitchen, efetova, jmalov, Onur Acis, istockphoto.com

Süßen Fallen auf der Spur

Ob im Erdbeerjoghurt, Ketchup oder Müsli: In Fertiggerichten steckt oft zu viel Zucker. Wie Sie den Krankmacher vom Speiseplan streichen – und trotzdem genießen.



Rotkohl aus dem Glas, 700 ml:
bis zu 25 Würfelzucker*

Sprichwörtlich raffiniert gaukeln uns Lebensmittelhersteller gesundes Essen vor. Zwar notieren sie den Zuckergehalt auf der Packung des Fertigprodukts. Doch sie nennen das Kind nicht beim Namen. Sie sprechen von Raffinose, Gerstenmalz, Glukose, Saccharose oder Maltodextrin. Mit rund 70 Bezeichnungen lässt sich die wahre Süße eines Produkts tarnen.

Eigentlich sollen wir nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von losem Zucker zu uns nehmen. Maximal 50 Gramm täglich empfehlen



Gekauftes Smoothie, 250 ml:
bis zu 12 Würfelzucker*

* Variiert je nach Hersteller.

die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft. Das entspricht etwa 15 Zuckerkwürfeln oder zehn Teelöffeln. Selbst wenn sich Naschkatzen in der Regel keinen elften Löffel Zucker in den Tee rühren: Die Gefahr lauert woanders. Ob fertige Smoothies, abgepackter Heringsalat, das Müsli vom Discounter, die Currysauce von der Wurstbude oder das Salatdressing aus dem Supermarkt: In vielen Fertiggerichten, selbst in pikant schmeckenden, steckt der ungesunde Stoff, häufig unerkant und in größeren Mengen.

Süßer Trost

Fast-Food-Fans droht schnell Übergewicht, Diabetes, Karies, eine Fettleber oder Herz-Kreislauf-Leiden. Zudem be-

steht die Gefahr, dass Fix-und-Fertig-Produkte süchtig machen: Wenn wir Zucker essen, aktiviert unser Gehirn über den Botenstoff Dopamin das Belohnungssystem. Deshalb greifen wir bei Stress schnell zur tröstenden Speise.

Doch Sie können das stoppen. Es ist einfacher als gedacht, sich kulinarisch und ohne viel Zucker das Leben zu versüßen.



Fertiges Salatdressing:
2 Esslöffel (30 ml) enthalten
ca. 3 Würfelzucker*

So gelingt der Zuckerverzicht



Selbst kochen

Wer sein Essen selbst zubereitet, muss versteckte Süßfallen nicht fürchten. Das Plus an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen macht Selbstgekochtes ohnehin gesünder. Sie haben nicht die Zeit dafür? Der Gesundheit zuliebe sollten Sie sich diese einfach nehmen! Oft hilft es bereits, anders zu planen: Kochen Sie einfach etwas mehr. Das reicht dann noch für den nächsten Tag. Oder Sie frieren eine Portion für später ein.



Vorsicht bei „Kinderprodukten“

In Fertigliefersmitteln für unsere Kleinen stecken oft viele der schädlichen Zuckerkrystalle. Weil Kinder es süß lieben, soll bei ihnen das Verlangen nach dem Produkt angeregt werden. Der Rat an Eltern: Es erst gar nicht auf den Tisch stellen, sondern selbst zubereiten. Oder zu den vergleichbaren Produkten für Erwachsene greifen. Darin steckt oft weniger Zucker. Wenn der Hunger auf süße Cornflakes groß ist: Sie sollten für Ihre Kinder zur vereinbarten Portion Süßigkeiten gehören, aber nie Hauptmahlzeit sein.



Genau auf die Packung schauen

Informieren Sie sich über die Tarnnamen für Zucker, etwa bei Verbraucherzentralen und im Internet. Auch die Mengenangaben beachten: Hersteller tricksen mit unnormal kleinen Portionsgrößen und Trinkmengen. Fallen Sie nicht auf das Versprechen „Ungesüßt“ herein. Ein Produkt etwa mit dem zuckerhaltigen Süßmolkenpulver darf so werben. Vergleichen Sie außerdem. Je nach Hersteller kann ein Glas Marmelade unterschiedlich viel Zucker enthalten.



@ Boris Jovanovic, wmaster890, abdessamad ghayour, zoranm, baibaz, istockphoto.com

@ Liubov Khutter-Kukonn, evgeniyatananenko, shima, istockphoto.com



Rezepte
ab Seite 50



Zucker
gesund
austauschen

Probieren Sie statt dem künstlichen Fruchtjoghurt das Naturprodukt, dem Sie Bio-Erdbeeren beigemischt haben. Statt Limonade tut es auch Wasser mit ein wenig Minze, Zitrone oder Ingwer. Bei Heißhungerattacken zu Obst greifen. Vorsicht, wenn Lebensmittelzubereitungen künstliche Süßstoffe wie Cyclamat, Aspartam oder Saccharin enthalten: Sie steigern vermutlich sogar das Verlangen nach Süßem! Zur Not besser mit Honig oder Sirup süßen. Aber in Maßen.





WALNUSSTALER

Zutaten für ca. 30 Stück

250 g Butter, 1 Prise Salz, 150 g Kokosblütenzucker, 50 ml Ahornsirup, Mark einer Vanilleschote, 275 g Vollkornmehl, 50 g Mandelmehl, 40 g Kakao, 1 gehäufter TL Zimt, 150 g gemahlene Walnussskerne, 150 g Walnussskerne

Zubereitung

Butter mit Salz schmelzen, bis sie leicht bräunlich wird, abkühlen lassen. Zucker, Ahornsirup und Vanillemark zugeben, schaumig rühren. Mehle, Kakao, Zimt unter die Masse kneten. Von den Walnüssen ca. 30 Hälften beiseitelegen, Rest fein mahlen, unter den Teig kneten. In 4 cm dicke Rollen formen, in Frischhaltefolie 3 Stunden kaltstellen.

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Von der Rolle knapp 1 cm dicke Scheiben abschneiden, auf das Blech legen, auf jede mittig eine halbe Walnuss setzen. 15 bis 20 Minuten backen, abkühlen lassen.



Viel Spaß beim Backen!

Frohes Fest!



ERDNUSSBUTTER-COOKIES

Zutaten für ca. 15 Stück

150 g Erdnussbutter (cremig, Bio-Qualität), 50 ml Erdnussöl, 120 g Kokosblütenzucker, 1 Ei, 200 g Kokosmehl, 1 Prise Salz

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Erdnussbutter mit Öl und Zucker schaumig schlagen, Ei zugeben und unterrühren. Mehl und Salz unter die Masse heben, verkneten. Portionsweise zu Kugeln formen, auf das Blech setzen, mit einer Gabel ein Gitter eindrücken. 10 bis 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf dem Blech abkühlen lassen.



GEWÜRZKRINGEL

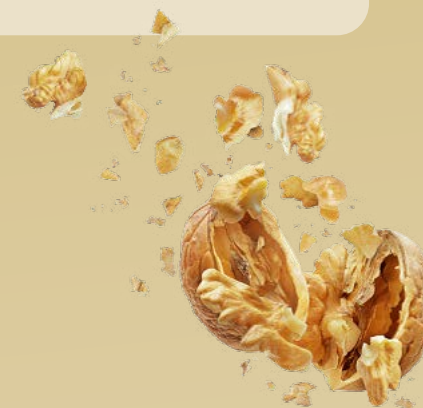
Zutaten für ca. 30 Stück

300 g Walnüsse, 100 g getrocknete Aprikosen, 300 g Vollkornmehl, 200 g Maismehl, 400 g Rohrzucker, 1 TL Zimt, ½ TL geriebene Muskatnuss, ½ TL weißer Pfeffer, 1 Msp. Nelken, 1 TL Hirschhornsalz, geriebene Schale von 1 Bio-Orange, 1 Eigelb

Zubereitung

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, abkühlen lassen, fein hacken. Aprikosen fein würfeln. Die Hälfte der Nüsse mit restlichen Zutaten bis auf das Ei und 200 ml lauwarmem Wasser zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten kaltstellen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Teig 1 cm dick ausrollen, Kreise ausstechen, kleine Löcher in der Mitte ausstechen, sodass Kringel entstehen. Auf das Blech legen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, Kringel damit bestreichen, mit restlichen Walnuss-Krümeln bestreuen. Ca. 20 Minuten backen.



HAFERFLOCKEN-KEKSE

Zutaten für ca. 15 Stück

1 Tasse Instant-Haferflocken, ½ Tasse Kichererbsenmehl, 1½ TL Backpulver, ½ TL Zimt, 1 Prise Salz, 2 EL geschmolzenes Kokosnussöl, ¼ Tasse Apfelmus, 1 TL Vanilleextrakt, Abrieb ½ Bio-Orange, ¼ Tasse Ahornsirup, ½ Tasse getrocknete Aprikosen

Zubereitung

Trockene Zutaten miteinander vermischen. Separat Kokosöl, Apfelmus und Vanille verquirlen, Ahornsirup unterrühren. Beide Massen vermengen. Aprikosen fein würfeln und unterheben. Teig zu 15 kleinen Kugeln formen, mind. 30 Minuten kaltstellen.

Ofen auf 160 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Die Kugeln dann auf das Backblech legen und ein wenig flachdrücken. 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen, abkühlen lassen.





Befreit und pflegt in einem Sprühstoß.

NasenDuo®

Nasenspray mit 2-in-1-Effekt

- Befreit die Nase schnell
- Pflegt die Schleimhaut
- Ohne Konservierungsstoffe

Mehr Informationen auf:
www.nasenduo-nasenspray.de



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

NasenDuo® Nasenspray, NasenDuo® Nasenspray Kinder

Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren -Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. **Apothekenpflichtig.** Stand: 2/20. **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

Eine Erkältung viele Beschwerden.

So behandeln Sie richtig.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – Erwachsene leiden im Schnitt bis zu fünf Mal im Jahr an einem oder mehreren dieser Symptome, die im Volksmund als Erkältung gelten. Wie genau eine Erkältung verläuft, welche Beschwerden auftreten und wie lange sie dauert, ist bei jedem Menschen anders. Genau-so individuell sind auch die Möglichkeiten der Behandlung: Ob Sie auf pflanzliche oder klassische Mittel zurückgreifen, bereits beim ersten Anzeichen oder erst im späteren Verlauf eingreifen, das ist eine Frage des persönlichen Empfindens. Hier ein paar Ratschläge, wie Sie den Verlauf einer Erkältung positiv beeinflussen können.

Generell lässt sich eine Erkältung in zwei Phasen unterteilen.

In den ersten drei Tagen baut sie sich langsam auf, es zeigen sich Symptome wie z. B. Halsschmerzen, Niesreiz, leichter Schnupfen und eine generelle Erschöpfung. Bereits jetzt kann es sinnvoll sein, sich mithilfe frei verkäuflicher Präparate Linderung zu verschaffen. Fängt es bei Ihnen zum Beispiel mit Schnupfen an, hilft ein abschwellendes Nasenspray. Hier empfiehlt sich NasenDuo® Nasenspray, da es nicht nur befreit, sondern auch die gereizte Nasenschleimhaut mit Dexpanthenol pflegt. Machen sich vor allem Halsschmerzen bemerkbar, kann zur kurzzeitigen Linderung auch eine Gurgel-lösung eingesetzt werden (z. B. Gurgellösung-ratiopharm®).



In der zweiten Phase einer Erkältung tritt zunehmend Husten in Kombination mit zähflüssigem Schleim auf. Sitzt der Husten fest, können Sie versuchen, den Schleim mit pflanzlichen Wirkstoffen zu lockern. Ein seit Jahrhunderten bewährter Wirkstoff hierfür ist Thymian, z. B. in Form von Tussamag® Hustensaft N. Falls Sie eher unter einem trockenen Reizhusten leiden, können Sie zu einem Hustenstiller greifen, z. B. Hustenstiller-ratiopharm® Dextromethorphan. Natürlich gibt es von ratiopharm auch etwas gegen andere Erkältungsbeschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen in Verbindung mit Schnupfen oder Fieber – z. B. ratioGrippal®. Ihre Apotheke berät Sie dazu gerne.

Fazit: Welche Erkältungsbeschwerden Sie auch bekämpfen wollen – mit ratiopharm haben Sie alle Behandlungsmöglichkeiten. Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Eine kleine Auswahl aus unserem großen Erkältungssortiment.* Weil jede Erkältung anders ist.



* NasenDuo® Nasenspray und ratioGrippal® dürfen nur in einem zeitlichen Abstand von mindestens 6 Stunden angewendet werden.

NasenDuo® Nasenspray.

Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren -Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. **Apothekenpflichtig.** Stand: 2/20

Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei, Tussamag® Hustensaft N.

Wirkstoff: Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinw.:** -Hustensaft N enth. Natriumbenzoat, Ethanol, Sucrose u. 1,18 mg Natrium pro 1 ml, entspr. 0,06 % der von der WHO für einen Erw. empf. max. tägl. Natriumaufnahme mit der Nahrung von 2 g. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol u. Sorbitol! **Apothekenpflichtig.** Stand: 1/20 (-Hustensaft N); 1/21 (-Hustensaft N zuckerfrei).

ratioGrippal® 200 mg/30 mg Filmtabletten.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und/oder erkältungs- bzw. grippebedingten Schmerzen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl., d. h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig.** Stand: 7/20.

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

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Ihre **wichtigsten Helfer** gegen **Erkältung.***

- NasenDuo® Nasenspray befreit und pflegt bei Schnupfen
- ratioGrippal® hilft bei Schnupfen in Verbindung mit Gliederschmerzen und Fieber
- Tussamag® Hustensaft N löst den Schleim und fördert das Abhusten

Weitere Mitglieder des Erkältungsteams finden Sie unter www.ratiopharm.de/ratgeber/erkaeltung.html

* NasenDuo® Nasenspray und ratioGrippal® dürfen nur in einem zeitlichen Abstand von mindestens 6 Stunden angewendet werden.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

NasenDuo® Nasenspray.

Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. -Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren -Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. **Apothekenpflichtig. Stand:** 2/20

Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei, Tussamag® Hustensaft N.

Wirkstoff: Thymiankraut-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Warnhinw.:** -Hustensaft N enth. Natriumbenzoat, Ethanol, Sucrose u. 1,18 mg Natrium pro 1 ml, entspr. 0,06 % der von der WHO für einen Erw. empf. max. tägl. Natriumaufnahme mit der Nahrung von 2 g. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol u. Sorbitol! **Apothekenpflichtig. Stand:** 1/20 (-Hustensaft N); 1/21 (-Hustensaft N zuckerfrei).

ratioGrippal® 200 mg/30 mg Filmtabletten.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und/oder erkältungs- bzw. grippebedingten Schmerzen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl., d. h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig. Stand:** 7/20.

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