



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 5/2021

Magazin

IMMUNSCHUTZ

Was Sie selbst tun können

WANDERN

SO GUT FÜR IHRE GESUNDHEIT

ENDOMETRIOSE

Mehr als Regelschmerzen

Herz
Special

Hör' auf dein Herz!

GEWINN-
SPIEL

Mitmachen und
gewinnen





Bleiben Sie gesund!



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

die Tage werden wieder kürzer, tagsüber ist es aber häufig immer noch angenehm mild. Eine ideale Zeit also, um die herbstliche Natur zu genießen: Eine Wanderung durch wunderbar rot gefärbte Laubwälder ist eine Wohltat für Körper und Seele. Probieren Sie es aus! Damit Sie auf Ihrer Herbstwanderung auch richtig ausgestattet sind, finden Sie die passenden Tipps zur Ausrüstung in dieser Ausgabe Ihres gesund leben-Magazins. Auch erfahren Sie, was Sie für den Notfall auf einer Wanderung dabei haben sollten.

Und was gibt es Passenderes und Schöneres, als nach einem Herbst-Spaziergang eine herrliche Suppe zu genießen? Auch daran haben wir gedacht und Ihnen die besten Suppen-Klassiker ab Seite 41 zusammengestellt.

Auch ganz wichtig im Herbst: die Gripeschutzimpfung! Trotz oder gerade wegen Corona. Warum sie für alle Altersgruppen wichtig ist und wie Sie dadurch sich und andere schützen können, erfahren Sie ebenfalls in diesem Magazin.

Unabhängig von der Jahreszeit haben wir dieses Mal auch ein Thema aufgegriffen, das mir persönlich sehr am Herzen liegt und leider viele Frauen kennen: Jahrelang leiden sie unter heftigen unspezifischen Unterleibsschmerzen. Eine organische Ursache ist häufig nicht zu finden. Manchmal dauert es Jahre, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird: Endometriose. Aufklärung ist bei diesem Thema von großer Bedeutung. Deshalb: Lesen Sie hier alles Wichtige zu Symptomen, Ursachen und Behandlung.

Haben Sie Fragen zu Gesundheit und Wohlbefinden? Ihre gesund leben-Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen immer mit Rat und Tat zur Seite.

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

IMPRESSUM

Herausgeber:
GEHE Pharma Handel GmbH
Neckartalstraße 153
70376 Stuttgart
Telefon: (0711) 57 719-0
E-Mail: info@gehe.de
Internet: www.gehe.de
Mitglied von Walgreens Boots Alliance
Geschäftsführung:
Andreas Thiede (Vorsitzender), Kristin Kilbertus,
Aline Seifert, Joaquim Simões
Stuttgart, AG Stuttgart HRB 14591
USt-IdNr.: DE811129558
Redaktion:
Despina Kalaitzidou, Ulrike Maar
Titelbild: © Halfpoint, AdobeStock



INHALT

4 Gripeschutzimpfung
Jetzt aktiv werden

6 Immunschutz
Was Sie selbst tun können

8 Kluges Köpfchen
Gedächtnistraining

12 Mangelernährung
Wieder gut im Futter

14 Unsere Sinne – unser Tor zur Welt
Teil 4: Sehen

16 Wandern
So gut für Ihre Gesundheit

18 Sodbrennen natürlich behandeln
Magensäure in Balance

20 Gesunde Zähne
Gutes Gefühl im Mund



26 Natürliche Schmerzkiller
Lindern mit Pflanzenkraft



29 Gesundheitswissen kompakt
Was ist ein grippaler Infekt?

30 Gutartige Prostataprobleme
Wie Mann sich helfen kann



32 Endlich ausgeschlafen
Anti-Stress-Programm für ruhige Nächte



34 Endometriose
Mehr als Regelschmerzen



37 Gesundheits-News
Aus der Welt der Medizin

38 Aloe vera
Grüne Kraft für die Haut

40 Lebensmittelverschwendung
Wie Sie aktiv gegensteuern

41 Suppen-Kasper
Die schönsten Rezepte für den Herbst



Weil jede Grippeschutzimpfung zählt



Wer gegen Grippe geimpft ist, schützt sich und andere. Diese vermeintlich harmlose Aussage wird essentiell, wenn man berücksichtigt, dass eine Influenza nicht nur Ältere betrifft. **Rund 25 % aller Infizierten sind Kinder bis 15 Jahre und die größte Gruppe stellen die 15 – 59-Jährigen mit 51 %.**

Warum Impfschutz gegen Influenza wichtig ist

Die Übertragung einer Influenza, der „echten Grippe“, findet durch Tröpfcheninfektion, aber auch durch kontaminierte Gegenstände oder Händeschütteln und anschließenden Schleimhautkontakt statt. Die Inkubationszeit ist relativ kurz und beträgt durchschnittlich nur 1 – 2 Tage. Bei etwa einem Drittel der Betroffenen beginnt die Grippe mit plötzlich einsetzendem hohem Fieber sowie Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen. Weitere charakteristische Symptome sind trockener Husten und Erschöpfung. Allerdings kann es in schweren Fällen zu Lungen- oder Herzmuskelentzündungen bis hin zum Tod kommen.

Um Grippepandemien zu vermeiden, werden von der WHO und der EU Durchimpfungsraten von mehr als 75 Prozent angestrebt. **Aktuell liegt die Impfquote für Influenza in Deutschland jedoch nur bei rund 35 Prozent.**² Deutschland hat in Sachen Grippeimpfung also Nachholbedarf.

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

- Personen über 60 Jahre
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- Schwangere
- Patienten ab dem 6. Lebensmonat mit einer chronischen Erkrankung
- Menschen mit berufsbedingt häufigen Kontakten zu anderen Personen (z. B. Busfahrer)
- Medizinisches oder pharmazeutisches Fachpersonal

Aber auch Menschen, die mit Personen der Risikogruppen in einem Haushalt leben oder mit diesen in engem Kontakt stehen, sollten sich laut STIKO impfen lassen.³



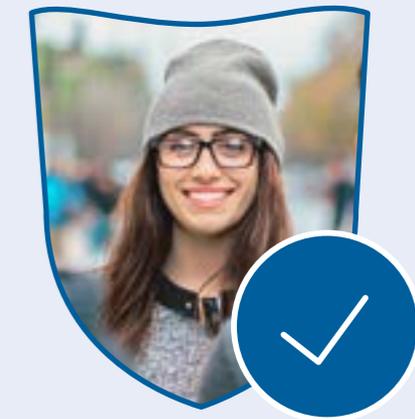
Warum eine Grippeschutzimpfung für ALLE wichtig ist

Wer geimpft ist, überträgt keine Grippe.

So ist eine Grippeschutzimpfung beispielsweise auch für Kinder relevant, 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. Das ist nicht zuletzt deshalb wichtig, weil gerade Kinder viele Kontakte zu anderen Menschen haben.

Eine Studie hat gezeigt, dass bereits eine Impfquote von bis zu 40 Prozent bei Kindern und Jugendlichen im Alter von zwei bis 17 Jahren die Zahl der Influenzainfektionen in der Bevölkerung um bis zu knapp drei Millionen verringern kann.⁴

Die Impfung von Kindern könnte also dazu beitragen, die Impfquote zu verbessern und Influenzainfektionen in der Bevölkerung zu verringern, denn Grippeschutzimpfungen sind für ALLE wichtig. Und für ALLE sollten daher auch Grippeimpfstoffe verfügbar sein.



Wie oft?

Da eine Immunität ungefähr 6 – 12 Monate anhält, empfiehlt die STIKO die Durchführung einer jährlichen Impfung gegen Influenza.¹ Durch sehr wandlungsfähige Grippeviren bietet der saisonale Influenza-Impfstoff nur für die laufende Saison bestmöglichen Schutz.

Wann?

Man sollte sich möglichst schon im Oktober oder November impfen lassen. Der Impfschutz muss sich erst noch aufbauen, was in der Regel circa 10 – 14 Tage dauert.



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



¹ Robert Koch-Institut. Bericht zur Epidemiologie der Influenza in Deutschland, Saison 2017/18. Berlin. 2019. ² <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/seasonal-influenza-antiviral-use-2018.pdf> ³ https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq_ges.html ⁴ Schmolz S, Weidemann F, Damm O, Ullsch B, Greiner W, Wichmann O. Cost-Effectiveness of Routine Childhood Vaccination against Seasonal Influenza in Germany. Value Health. 2021; 24(1): 32-40.

IMMUNSCHUTZ

Was Sie selbst tun können



Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – der Herbst steht vor der Tür. Und damit unweigerlich die Frage: Wie kann ich mein Immunsystem stärken?



Früher waren sie einfach nur lästig. Doch seit Beginn der Corona-Pandemie können uns Husten, Schnupfen und Halsschmerzen richtig Angst machen: Ist es wirklich nur eine banale Erkältung oder womöglich Covid-19? Da hilft nur eins: Vorbeugen und die körpereigene Abwehr stärken! Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

Ernährung

Fünf am Tag: Wer drei Portionen Gemüse und zwei Portionen nicht zu süßes Obst isst, versorgt den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie alle sind wichtig für eine intakte Immunabwehr.

Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen und Erbsen enthalten wertvolle Nährstoffe und gesunde Kohlenhydrate. Sie machen lange satt, halten die Verdauung gesund und sind wegen ihres hohen Eiweißgehalts ideal für Veganer und Vegetarier.

Gesunder Knabberspaß: Nüsse und Samen stecken voll wertvoller Nährstoffe wie Zink, Selen, Kupfer und fettlösliche Vitamine. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Ebenfalls empfehlenswert: pflanzliche Öle aus Oliven oder Leinsamen.

Genussmittel: Tabakrauch trocknet die Schleimhäute aus, fördert Entzündungsprozesse und beeinträchtigt die Reinigung unserer Atemwege. Auch Alkohol dämpft das Immunsystem. Gönnen Sie sich statt dem üblichen Schlummertrunk deshalb besser eine entspannende Tasse Tee.



Bewegung

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem. Am besten funktioniert das an der frischen Luft, denn die härtet ab und befeuchtet die Schleimhäute. Weiterer Vorteil von Outdoor-Aktivitäten: Unter dem Einfluss von Sonnenlicht produziert die Haut Vitamin D, das für eine starke Abwehr unentbehrlich ist. Gehen Sie deshalb jeden Tag mindestens eine halbe Stunde an die frische Luft – egal ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Entschleunigung

Stress ist uns in dieser schnelllebigen Zeit zu einem treuen Begleiter geworden. Hält die innere Anspannung über eine längere Zeit an oder wird sie gar zum Dauerzustand, zirkuliert ständig vermehrt Cortisol im Blut. Dieses Stresshormon beeinträchtigt unter anderem die normale Funktion des Immunsystems. Planen Sie deshalb jeden



Abend eine kleine Auszeit ein – für einen Abendspaziergang, ein gutes Buch, ein Entspannungsbad oder eine Tasse Beruhigungstee. Auch Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga stärken das Immunsystem. Gut zu wissen: Eine höhere Infektanfälligkeit ist oft die Folge von zu wenig Schlaf. Doch auch dagegen lässt sich etwas tun.

Immunstimulanzien

Wer dazu neigt, jeden Infekt mitzunehmen, an einer chronischen Erkrankung leidet oder Medikamente einnimmt, die das Immunsystem unterdrücken, profitiert in der Erkältungszeit zusätzlich von einer Aufbaukur für das Immunsystem. In Ihrer Apotheke bekommen Sie viele rezeptfreie Präparate zur Stärkung der körpereigenen Abwehr – Beratung inklusive! Von Vitamin A bis Zink enthalten sie sämtliche für das Immunsystem wichtigen Vitamine und



Mineralstoffe, manche auch gesundheitsfördernde Milchsäure- und Bifidobakterien, welche die Darmflora unterstützen.

Wer zu immer wiederkehrenden Harnwegs- oder Atemwegsinfekten neigt, ist mit pflanzlichen Präparaten mit Sonnenhut, Kapland-Pelargonie, Lebensbaum oder Wasserdost gut beraten. Oft lohnt auch ein Versuch mit homöopathischen Mitteln.



Anzeige

LYSI[®]-Herp



HOCHDOSIERT
mit 2.000 mg
L-Lysin pro
Trinkfläschchen

Informativer
Ratgeber
Code: GLM1
0 52 45 / 9 2010-0
info@orthim.de

NICHT JEDES KRIBBELN BEDEUTET GLÜCK



LYSI[®]-Herp ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit der essentiellen Aminosäure L-Lysin, Vitaminen, Spurenelementen und Bioflavonoiden. Mit Zink, Selen, Vitamin D3, Vitamin C, Vitamin B12, Vitamin B6 - tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Mit Vitamin B2 - trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute und normaler Haut bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Orthim
orthim GmbH & Co. KG · Otto-Hahn-Straße 17-19 · 33442 Herzebrock-Clarholz · Telefon: 05245/92 010-0 · Fax: 05245/92 010-66 · E-Mail: info@orthim.de · www.orthim.de

KLUGES KÖPFCHEN

Unser Gedächtnis lässt im Laufe des Lebens nach. Doch Sie können viel tun, um geistig fit zu bleiben: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang formbar und aufnahmefähig für neue Reize.



Small Talk halten, ohne dabei ein Du, Sie oder Namen auszusprechen. Das hat an sich das Zeug zu einer Denksportaufgabe: Doch so eine gewieftete Gesprächstechnik verbirgt oft pure Verlegenheit. Vor Ihnen steht eine Person, die Sie kennen. Nur woher? Wie heißt sie? Fies, wenn einen das Gedächtnis derart austrickst. An sich ist darauf Verlass, schließlich ist unsere oberste Schaltzentrale ein Wunderwerk. Rund 100 Milliarden Nervenzellen kommunizieren unablässig über alle Hirnareale hinweg, verschalten sich immer wieder neu und knüpfen ein dichtes Netz. So nimmt unser Oberstübchen im Laufe des Lebens alle Eindrücke auf und verarbeitet sie. Es speichert sie ab, andere löscht es. Alles können wir uns nicht merken. Sie müssen auch nicht gleich bange sein, wenn Sie mit dem Alter etwas zerstreuter werden. Auch unser Gehirn kommt in die Jahre. Die Weitergabe von Signalen zwischen den Nervenzellen erfolgt langsamer, das Gewebe ist nicht mehr so gut durchblutet. Unsere Merkfähigkeit nimmt bis

Mitte dreißig zu, ab Mitte vierzig lässt sie wieder nach. Das ist ganz normal.

Neue Energie fürs Gehirn

Wenn Sie etwas tüdeliger werden, kann allerdings auch Ihr Lebensstil etwas damit zu tun haben – und zwar unabhängig von Ihrem Geburtsdatum: Wer oft erschöpft ist, schlecht schläft oder regelmäßig zu tief ins Glas schaut, torpediert seine geistige Fitness. Sie leidet auch, wenn wir zu wenig Wasser oder Tee trinken und der Körper austrocknet. Die gute Nachricht: Manchmal reicht bereits eine große Schorle, um mental wieder auf der Höhe zu sein.



Sich aktiv gegen das Vergessen wappnen ist leichter als gedacht. Gesund leben steht dabei an erster Stelle. Eine ausgewogene Kost mit allen notwendigen Nährstoffen hält das Gehirn leistungsfähig. Setzen Sie öfter Walnüsse, Lachs und Vollkornprodukte auf Ihren Speiseplan.

Hilfe durch Pflanzenkraft

Unterstützen Sie Ihre Merkfähigkeit zusätzlich mit Extrakten aus Ginkgo-Blättern, die Sie rezeptfrei in der Apotheke erhalten. Die pflanzlichen Wirkstoffe schützen die Nervenzellen und stimulieren bestimmte Botenstoffe, die das Gedächtnis beeinflussen. Wenn Sie zudem für einen erholsamen Schlaf sorgen, regeneriert sich das Gehirn über Nacht, so dass Sie am nächsten Tag erholt durchstarten können. Wandern, Joggen oder Radfahren baut Stress ab, fördert die Hirndurchblutung und sorgt für neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen.



Neugierig bleiben

Bleiben Sie gleichzeitig geistig beweglich. Das passiert wie von selbst, wenn Sie sich ein Hobby zulegen. Ob eine Fremdsprache, Tänze oder Klavier lernen: Gewohnte (Nerven-)Bahnen zu verlassen, stärkt den Grips. Seien Sie offen für neue Kontakte und Veränderungen im Alltag. Sagen Sie einfach „Ja“, wenn Ihre Enkelin Sie mit dem Internet vertraut machen oder in ein modernes Theaterstück mitnehmen will. Abwechslung hält den Geist rege! Vermeiden Sie Monotonie und Denkroutine: Lösen Sie nicht nur Rätsel, die Sie sowieso aus dem Effeff beherrschen. Ihr Kopf braucht kniffligere Aufgaben, die alle Sinne fordern. Sie sollten zugleich Freude bereiten, damit Sie am Ball bleiben. Wissen Sie, wie das automatisch geschieht? Wenn Sie das Wort Gehirnjogging wörtlich nehmen! Denn die Kombination aus Denksport und körperlicher Bewegung erweist sich als besonders effektiv. Lernen Sie also Ihr Lieblingsgedicht auf einem Spaziergang auswendig oder zählen Sie rückwärts bei der Gartenarbeit. Gehen Sie beim Gang zur Bushaltestelle Ihren geplanten Einkauf in Gedanken durch. Als cleveres Kopftraining erweisen sich auch Kartenspiele, Schachzüge oder das Aufdecken von Memorybildern: Gemeinsam mit der Familie oder Freunden um die Ecke zu denken, fördert soziale Kontakte – und die wiederum Ihren mentalen Output.



Wann zum Arzt?

Fachlichen Rat sollten Sie einholen, wenn Ihre Merkfähigkeit im Alltag auffällig nachlässt. Häufen sich die Gedächtnislücken? Verlegen Sie permanent Dinge? Verlieren Sie zusehends die Orientierung? Keine Angst: Nicht immer steckt eine Demenz dahinter! Auch Durchblutungsstörungen, Schilddrüsenerkrankungen oder Arzneimittel wie Psychopharmaka, Opiate, Parkinsonmittel und Antidepressiva können zu Gedächtnisstörungen führen.

Wellness für Zuhause



Basische Körperpflege

BASENBAD BASENBALANCE®

Basisch-mineralisches Badesalz

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



Erhältlich in 500 g, 1 kg oder 3 kg

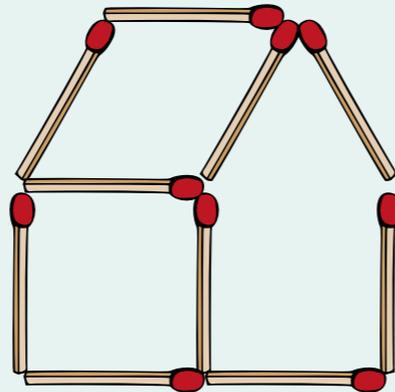
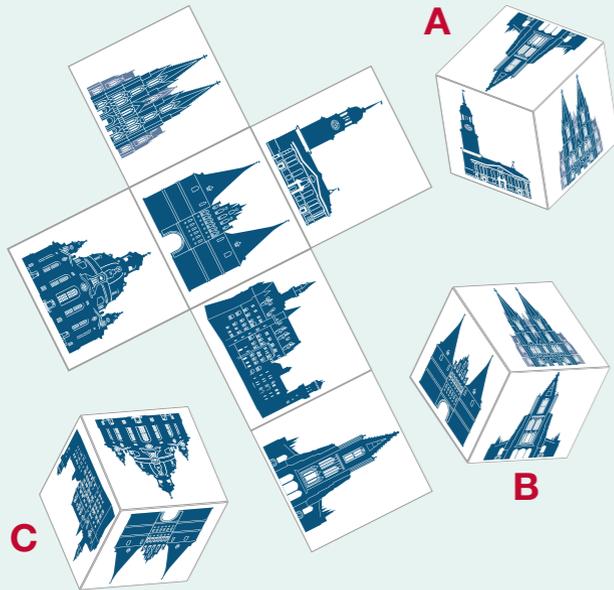
Ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe



GEHIRNJOGGING

Würfel falten

Welcher Würfel ist aus der Vorlage gefaltet worden?



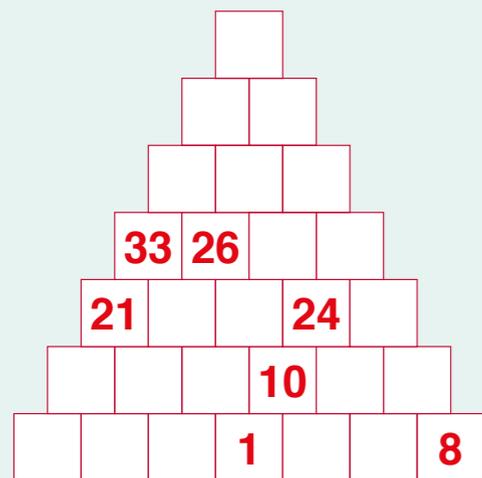
Streichholzspiel

Verändern Sie zwei Hölzchen, damit der Giebel auf der anderen Seite des Hauses liegt.

Sudoku

So einfach geht's: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 nur jeweils einmal vorkommen.

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



Zahlenpyramide

Ergänzen Sie die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.

Die Rätselaufösungen finden Sie auf Seite 31.



Gedächtnisprobleme? Können Sie vergessen.

Ginkobil® ratiopharm

- Hochwertiger Ginkgo-biloba-Extrakt
- Fördert die Durchblutung des Gehirns
- Verbessert die Gedächtnisleistung*



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

* Im Rahmen des demenziellen Syndroms.

Ginkobil® ratiopharm 120 mg

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Behandlung von Schwindel u. Ohrgeräuschen infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinw.:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d.h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** 2/20 ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

WIEDER GUT IM FUTTER

Wer zu wenig oder einseitig isst, schadet auf Dauer seiner Gesundheit. Mangelerscheinungen drohen. Wie Sie Defizite mit einfachen Mitteln beheben können.



Mit Fug und Recht lässt es sich als galaktisch beschreiben. In den 1960er Jahren haben Experten ein Superfood erfunden, das auf die überirdischen Bedürfnisse in einer Welt- raumkapsel abgestimmt ist. Bereits kleine Mengen davon, so eins der Versprechen, versorgen Piloten im All ausgewogen mit allen lebenswichtigen Nährstoffen. Längst profitieren auch Leichtgewichte auf Erden von dieser „Astronautenkost“. Die hochkalorische Nahrung in flüssiger Form, als Riegel oder Pulver zum Anrühren, erweist sich oft als Therapie der Wahl bei Mangelernährung.

Doch ab wann muss sich ein dünner Mensch Sorgen machen? Vielleicht sind Sie einfach nur ein guter Futterverwerter. Oder es liegt in Ihren Genen. Obacht aber, wenn die Pfunde auffällig purzeln. Dann sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen. Er stellt fest, ob Ihr Körper mit Energie und Nährstoffen unterversorgt ist. Fehlt es Ihnen an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen, zeigt sich das mitunter nur im Blut.

Essstörungen: Das können die Ursachen sein

Wichtig ist es, die Ursache für den Gewichtsverlust zu finden. Liegt es an einer zu strengen Diät? Ist es eine Essstörung? Auch wer unter Depressionen leidet, muss sich oft zum Essen zwingen. Das Hungergefühl fehlt in diesem Fall ebenso wie der Antrieb, sich eine Mahlzeit zuzubereiten. Und nach einem Schlaganfall oder mit Parkinson-Krankheit bekommen viele Patienten wegen Schluckstörungen kaum einen Bissen herunter. Auch bei Krebserkrankungen droht ein deutlicher Gewichtsverlust. Schließlich zeigt die Altersmedizin: Mangelernährung geht oft mit Gebrechlichkeit einher. Ob altersbedingter Muskelabbau, Bewegungsmangel, Demenz, Einsamkeit, chronische Krankheiten oder Nebenwirkungen von Medikamenten: Oft überlappen sich die Auslöser für den fehlenden Appetit. Auch ein veränderter Geschmacks- und Geruchssinn verleidet Genießern ihre Lieblings Speisen.

Kraft zum Trinken

Doch der Abwärtstrend lässt sich meist leichter als gedacht stoppen (siehe unten). Auch der Arzt kann helfen: Sind Medikamente, die auf den Magen schlagen, durch sanftere Präparate zu ersetzen? Holen Sie sich auch in Ihrer Apotheke Rat. Dort können Sie sich informieren, wie Sie mit hochkalorischer Astronautenkost schnell an Gewicht zulegen. Die gebrauchsfertige Nahrung kann viele Vorteile bieten: Schon kleine Mengen decken Ihren Energie- und Nährstoffbedarf und gleichen einen bestehenden Mangel schnell wieder aus. Unterschiedliche Geschmacksrichtungen sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan. Das Kraftfutter ist leicht verdaulich und in flüssiger Form bei Schluckproblemen eine gute Ergänzung zur passierten Kost.



Sie merken: So bedrohlich Mangelernährung auch sein kann, dank hochkalorischer Kost ist sie kein unausweichliches Schicksal.

Das macht Appetit

- Gehen Sie wieder mehr an die frische Luft.
- Lassen Sie Zähne und/oder Prothese sanieren.
- Würzen Sie das Essen mit frischen Kräutern.
- Verteilen Sie in der Wohnung Snacks, die Sie zwischendurch naschen.
- Reichern Sie Ihre Gerichte mit gesunden pflanzlichen Ölen an.
- Laden Sie die Familie oder Freunde zum Essen ein.
- Gönnen Sie sich hin und wieder einen Besuch im Restaurant.

Jetzt weiterlesen:

Weitere interessante und umfangreiche Informationen erwarten Sie online auf www.gesundleben-apotheken.de.



Bei Kräften bleiben in der kalten Jahreszeit

Energie gewinnen mit hochkalorischen und eiweißreichen Fresubin® 2 kcal Fibre DRINKS. Erhältlich in den leckeren Geschmacksrichtungen Schokolade, Cappuccino und Lemon.

Mehr erfahren Sie unter: fresubin.de

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung.

Teil 4

Sehen

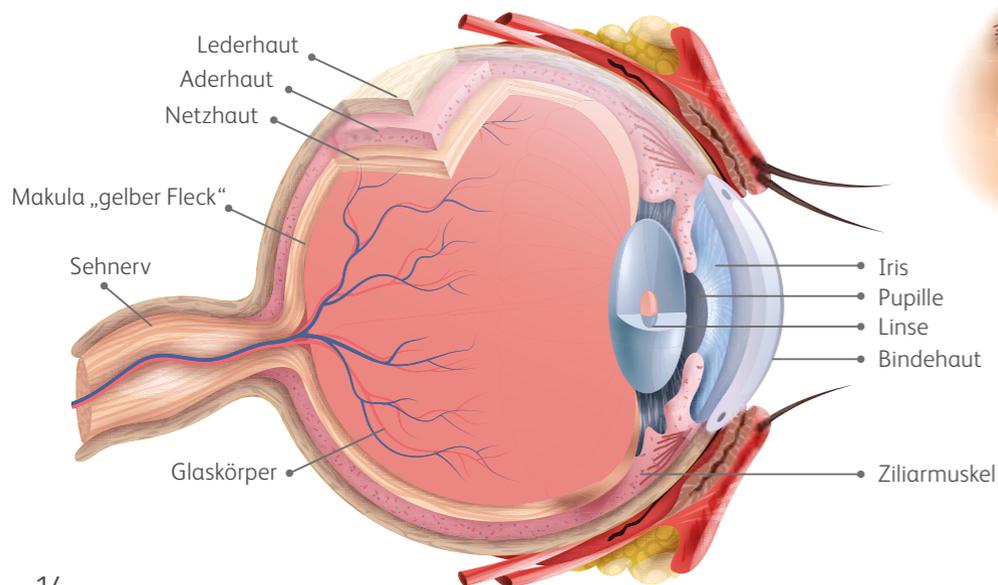
So arbeitet das Auge



Die meisten Eindrücke nehmen wir über die Augen auf. Doch wie funktioniert das eigentlich?

Mustern, beäugen, erspähen, sich auf den ersten Blick verlieben oder für etwas blind sein: Rund um das Sehvermögen gibt es viele Begriffe und Redensarten. Die Sprache spiegelt die Bedeutung, die das Auge für uns hat: Es ist unser komplexestes Sinnesorgan. Pro Sekunde nehmen die Augen etwa zehn Millionen Informationen auf und geben sie an die Sehirinde im Gehirn weiter.

Oft heißt es, der menschliche Sehsinn sei dem vieler Tiere unterlegen. Doch das stimmt nur bedingt: Lebewesen erkennen ihre Umwelt auf unterschiedliche Weise. Insekten etwa können ultraviolettes Licht sehen, das für uns unsichtbar ist. Hunde sehen nachts besonders gut, erfassen aber Farben schlecht. Wir Menschen besitzen den Vorteil, sowohl Dinge direkt vor unserem Gesicht als auch hundert Meter entfernt scharf erkennen zu können. Für die blitzschnelle Nah- und Ferneinstellung sorgt die Linse, indem sie sich verkrümmt.



Unser Auge – funktioniert wie eine Kamera

Wie eine Linse in einem Kameraobjektiv bündelt die natürliche Linse im Auge das einfallende Licht. Die Netzhaut muss man sich dann wie den Film vorstellen.

Aufbau des Auges

Die **Bindehaut** ist eine durchsichtige Schleimhaut. Sie sorgt dafür, dass die Augenoberfläche stets mit Tränenflüssigkeit benetzt ist und ermöglicht die reibungslose Bewegung unseres Auges. Der **Ziliarmuskel** dient als Spannschlange zwischen Linse und Regenbogenhaut (Iris) und hält somit die **Linse**.

Direkt hinter der Linse folgt der **Glaskörper**, welcher den gesamten Augapfel füllt. Der aus gelartiger Flüssigkeit bestehende Glaskörper (mehr als 90 % Wasseranteil) sorgt für die stabile Form des Auges. Über dem Glaskörper verläuft die **Netzhaut** – auch **Retina** genannt – entlang des hinteren Augenabschnitts. Die aus zehn Schichten bestehende Netzhaut ist ca. 0,1 – 0,5 mm dick. Im Zentrum der Netzhaut befindet sich auch die **Makula**, welche wegen ihrer gelben Farbkörnchen auch oft „**gelber Fleck**“ genannt wird. Es ist die Stelle des schärfsten Sehens, weil dort die Sehzellen besonders dicht angeordnet sind. Störungen in diesem Areal wirken sich besonders gravierend aus. Auf die Netzhaut folgt die **Aderhaut**, welche direkt unter der Lederhaut liegt. Die Aderhaut sorgt für die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Augen. Im hintersten Teil des Auges befindet sich der **Sehnerv**.

Was passiert im Auge?

Um Dinge sehen zu können, muss Licht ins Auge fallen. Das Licht dringt durch die Hornhaut bis zur Pupille. Um sie herum liegt als farbiger Kreis die Iris, die unsere Augenfarbe bestimmt. Wie eine Blende beim Fotoapparat reguliert sie den Lichteinfall ins Auge: Bei stärkerer Lichteinstrahlung zieht sich die Iris zusammen. Die Pupille verengt sich daraufhin, so dass weniger Licht ins Auge und somit auf die Netzhaut trifft. Bei

geringerer Lichteinstrahlung entspannt sich die Regenbogenhaut dagegen, so dass sich die Pupille vergrößert und mehr Licht durchlässt. Hinter der Pupille liegt die Linse. Sie kann das eintreffende Licht bündeln, brechen und liefert eine auf den Kopf gestellte Projektion an die Netzhaut. Diese verfügt über zwei wichtige Helfer: Die Stäbchen registrieren, wie hell oder dunkel das Betrachtete ist. Ihre Kollegen, die Zapfen, sind wichtig für Farben und Schärfe.

Die entsprechenden Informationen werden als elektrische Impulse vom Sehnerv empfangen. Dieser gilt bereits als Teil des Gehirns und besteht aus etwa einer Million Nervenfasern, welche die Impulse zum Sehzentrum in der Großhirnrinde leiten. Die eigentliche Interpretation findet dort statt: Ist das da hinten Onkel Peter oder eine Litfaßsäule?

Gesunde Augen: Das können Sie tun

Mit dem Alter verschlechtert sich das Sehvermögen. Wer lange gesunde Augen behalten möchte, kann jedoch einiges dafür tun: ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Entspannung, regelmäßige Bewegung, Alkohol nur in Maßen und Verzicht aufs Rauchen. Wissenschaftler der US-amerikanischen Rutgers University¹ haben nachgewiesen, dass Raucher weniger Farben unterscheiden können als Menschen, die nicht rauchen. Experten raten zudem: öfters ab ins Grüne. Natur tut unseren Augen gut. Sonnenbrille aber nicht vergessen!



© AntonioGuillem, Macrovector, scythe5, istockphoto.com

Wandern – so gesund!

Einfach losgehen, Natur spüren und tief atmen:
Durch den goldenen Herbst wandern hält Leib und Seele gesund.
Wie Sie für Ihre nächste Wanderung bestens gerüstet sind.



Anzeige

NUROFEN® 24-Stunden Schmerzpflaster 200 mg wirkstoffhaltiges Pflaster, 2 Stück*

Kurzzeitige, symptomatische Behandlung von lokalen Schmerzen bei akuten Zerrungen und in der Nähe der Gelenke verstauchter Gliedmaßen nach einem stumpfen Trauma bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahren. Wirkstoff: Ibuprofen.

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

© Meipomenem, SpicyTruffel, VectoOvich, FluxFactory, elerabs, istockphoto.com

Der Weg ist das Ziel. Er führt Herrn Meier vorbei am Watzmann, Frau Gerber in den Eifelwald und Natalie durchs friesische Wattenmeer. Ob Teenager, Baby-Boomer oder Rentner: Immer mehr Menschen schnüren ihre Wanderschuhe und marschieren munter drauf los. Des Müllers Lust boomt. Sogar die junge Generation entdeckte das stramme Gehen für sich – blieb es doch in Pandemiezeiten oft ihr einziges Outdoor-Vergnügen.



Gesunde Fortschritte

Wanderfreunde wissen schon lange: Fix marschieren entspannt. Sorgen kann man links liegen lassen, zumindest für den Moment. Jetzt zählt das bunte Herbstlaub, das Rauschen des Meeres oder die duftende Almwiese. Auf Schusters Rappen unterwegs zu sein, belebt die Sinne und überhaupt: Immer wieder trifft man auf Gleichgesinnte: „Guten Tag!“ Ja, das wird er gewiss. Nicht umsonst gibt jeder Arzt gerne sein „Go“ für das Open-Air-Hobby. Gäbe es doch Wandern auf Rezept! Schließlich trainiert es Immunsystem, Herz und Kreislauf sowie die Muskeln. Wer regelmäßig durch die Natur streift, schläft besser, ist tagsüber konzentrierter und beugt typischen Pflegefällen wie Demenz oder Sturz vor. Das Laufen über Stock und Stein lohnt allein, weil es den Blutzuckerspiegel reguliert und Diabetes vorbeugen kann. Bei jedem Spaziergang gibt es zudem gratis eine Portion Tageslicht dazu: Gut für den Teint, vor allem aber für unser Knochenvitamin D. Die Sonne

kurbelt seine Produktion in der Haut an. Ist Ihnen übrigens bewusst, dass die lichten Himmelsgrüße in Kombination mit Bewegung und frischer Luft wie ein natürliches Antidepressivum wirken?

Gerüstet für alle Lebenslagen

Hält es Sie jetzt kaum noch auf dem Stuhl? Ein klein wenig Geduld bitte. Erst überlegen: Was muss zum Beispiel mit auf eine Tagestour, damit Sie gut zu Fuß sind? Ganz klar, Sie brauchen einen Wanderrucksack (plus Regenhülle). Mit einer gut geschulterten Last wahren Sie beim Laufen die Balance. Befüllen Sie ihn aber nicht zu sehr: Mehr als acht Kilogramm sollten es nicht sein. Die Trinkflasche darf nie fehlen, am besten gefüllt mit Schorle oder Wasser. In puncto Verpflegung gilt der Rat: Stecken Sie neben Butterbrot, Nüssen und Obst ein paar Müsliriegel als Futterreserve mit ein. Ein Muss ist auch die Wanderkarte, falls Sie die Orientierung verlieren. SOS können Sie mit einem Handy senden, das voll aufgeladen mit ins Gepäck gehört. Erste

Hilfe leistet eine gut sortierte Wanderapotheke, die ganz oben auf der Packliste stehen sollte.

Für richtigen Halt sorgen

Bleibt die große Frage: Was anziehen? Am besten Kleidung aus atmungsaktiven und leichten Materialien, raten Wanderexperten. Gut, wenn sie aus mehreren Lagen besteht. So werden Sie je nach Wetterlage zum Dünn- oder Dickhäuter. Mit Funktionsunterwäsche kann der Schweiß leichter verdunsten, so dass Sie sich nicht so schnell verkühlen. Eine Softshelljacke vereint die Wärme einer Fleecejacke mit einer winddichten Außenhülle, die zudem Wasser abweist. Sorgen Sie auch für einen sicheren Tritt. Ihr Schuhwerk sollte wasserabweisend sein, eine gute Sohle mit starkem Profil verhindert böse Ausrutscher. Sind die Treter knöchelhoch, knicken Sie auch nicht so schnell damit um.

Derart ausgerüstet kann jetzt nichts mehr passieren. Stiefeln Sie los! Genießen Sie Schritt für Schritt die Erfahrung: Je länger Sie laufen, umso mehr Probleme lassen Sie hinter sich. Ab jetzt macht das Glück Strecke!

Zur Sicherheit: Das gehört in die Wanderapotheke

- Notfallkarte mit wichtigen Nummern
- Heftpflaster, Wundschnellverband
- Blasenpflaster
- Wunddesinfektionsmittel
- Elastische Binde
- Zeckenzange
- Trillerpfeife (wer alleine wandert!)
- Insektenschutzmittel
- Antiallergische Salbe gegen Insektenstiche
- Wasserfester Sonnenschutz (am besten LSF 50)
- Schmerzgel gegen Verstauchungen
- Kältekompressen
- Bei Bedarf Notfall-Wirkstoffe (etwa Anaphylaxie-Notfallset bei Insektengift-Allergie, Traubenzucker bei Diabetes)





Magensäure in Balance

Häufiges Aufstoßen und Sodbrennen vermiesen einem schnell die Laune. Doch ob ein Schluck Milch, Yoga oder pflanzliche Helfer: Sie können das auf ganz natürliche Weise verhindern.

Sie haben sich Pommes und Tiramisu gegönnt? Schön. Aber wundern Sie sich nicht, vielleicht müssen Sie gleich sauer aufstoßen, oder Sie bekommen Sodbrennen: Besonders nach üppigen Mahlzeiten kann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen. Mediziner sprechen dann von einem Reflux. Plagt er Sie nur gelegentlich, ist das nicht schlimm. Geschätzt 15 bis 25 Prozent der Deutschen leiden aber regelmäßig darunter. Dafür gibt es etliche Gründe. Der Muskel am Mageneingang kann erschlafft sein. Auch zu viel Bauchfett, eine Schwangerschaft, manche Arznei oder das Tragen schwerer Lasten befeuern einen Reflux. Ebenso kommen Lebensmittel wie Fett, Zitronen, Kaffee, Geräuchertes, Alkohol und Nikotin als Übeltäter in Frage. Auch Dauerstress kann einem sauer aufstoßen.

Unternehmen Sie etwas dagegen. Sauer macht nicht wirklich lustig. Außerdem kann sich die Speiseröhre entzünden, in seltenen Fällen kann sogar Krebs entstehen.

Hilfe bei Sodbrennen

Mit einfachen Mitteln können Sie dem Säureangriff vorbeugen. Bauen Sie Übergewicht ab.



Mit erhöhtem Kopfende schlafen kann Erleichterung bringen. Auch ein Verdauungsspaziergang wirkt oft Wunder. Meiden Sie Lebensmittel und Genussgifte, die den Reflux stimulieren. Warme Milch oder ein trockenes Stück Brot hingegen lindern die Beschwerden. Essen Sie mehrere kleine Portionen und ohne Zeitdruck. Überhaupt: Lassen Sie doch alles einfach mal ruhiger angehen. Entspannungsübungen können Ihnen dabei helfen.

Triezen Sie Sodbrennen und Aufstoßen trotzdem weiter, helfen Medikamente: So genannte Antacida neutralisieren die Magensäure, Protonenpumpenblocker hemmen deren Produktion. Bei leichteren Beschwerden gibt es rezeptfreie Präparate in der Apotheke.

Auch Mutter Natur kennt Rezepte. Viele schwören bei Magenproblemen auf Kamille oder bittere Schleifenblume. Und Gelbildner aus Braunalgen, so genannte Alginat, bilden im Magen eine schützende Barriere, die verhindert, dass Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt. Sie werden bald merken: Mit Ihrer Stimmung geht es aufwärts – und mit der Säure abwärts.



Anzeige

Gaviscon Dual 500 mg / 213 mg / 325 mg Suspension zum Einnehmen im Beutel, 12 Dosierbeutel mit 10 ml*

Anwendungsgebiete: Behandlung der säurebedingten Symptome des gastroösophagealen Reflux wie Sodbrennen, saures Aufstoßen und Dyspepsie z. B. nach den Mahlzeiten oder während der Schwangerschaft. Warnhinweise: Enthält Natriumverbindungen, Menthol, Methyl-4-hydroxybenzoat (E 218) und Propyl-4-hydroxybenzoat (E 216). Wirkstoffe: Natriumalginat, Natriumhydrogencarbonat, Calciumcarbonat. GAVD0048

Anzeige



gesundleben
Apotheken

ONLINE-GEWINNSPIEL "Kommen Sie in Bewegung!"

Bandagen von Bauerfeind – optimal für alle, die jetzt aktiv werden wollen. Durch Ihre Teilnahme sichern Sie sich die **Chance auf hochwertige Preise, mit denen Sie beim Sport wieder durchstarten können.**

Jetzt
mitmachen
& gewinnen!

1. Preis:

Yogaset von Lotuscraft (Yogamatte, Yogablock und Yogagurt), Bauerfeind Sporttasche, Trinkflasche, Kühlhandtuch und Kühl-/Wärmekissen

2. und 3. Preis:

je 1 Set bestehend aus: Yogamatte von Lotuscraft, Bauerfeind Sporttasche, Trinkflasche, Kühlhandtuch und Kühl-/Wärmekissen

4.-10. Preis:

je 1 Set mit: Bauerfeind Sporttasche, Trinkflasche, Kühlhandtuch und Kühl-/Wärmekissen



Viel
Glück!

Teilnahme online unter
www.gesundleben-apotheken.de
Weitere Informationen finden Sie dort.
Aktionszeitraum:
28.08. – 31.10.2021



Strahlend weiß und gut in Form: Gepflegte Zähne sind ein Hingucker und beugen Krankheiten vor. So sorgen Sie für ein strahlend schönes Lächeln.

Gutes Gefühl im Mund

Stellen Sie sich vor: Sie flirten, sind mitten im Vorstellungsgespräch oder bitten Ihren Bankberater um einen Kredit. Jetzt zählt der Augenblick. Was also tun? Genau! Lächeln! Zeigen Sie Zähne. Das ist eine prima Charmeoffensive. Ein makellooses Gebiss wirkt attraktiv. Signalisiert es doch nach außen: Ich mag mich! Ich kümmere mich gut um mich!

Wichtig: Zwei Mal am Tag putzen!

Perfekte Zähne und gesundes Zahnfleisch sind eine augenfällige Visitenkarte – und sorgen zugleich für frischen Atem. Putzen Sie mindestens zwei Mal am Tag gründlich Ihre Kauwerkzeuge. Dann richten schädliche Keime in der Mundhöhle weniger Unheil an. Durch Kariesbakterien etwa können sich Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz herauslösen, die gefürchteten Löcher entstehen. Gegen andere Mikroorganismen macht der Körper mobil, wenn sie in großer Anzahl und dauerhaft die Zahnoberfläche besiedeln: Das Zahnbett entzündet sich. Schreitet eine solche Parodontitis fort, können die Zähne ausfallen. Eine weitere Gefahr: Keime und Entzündungsbotenstoffe können über die Mundschleimhaut in den Körper gelangen und können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Auch Diabetes oder Fehlgeburten bringen Fachleute mit kranken Zähnen in Verbindung.



Putzen mit System

Deswegen ist es gut, wenn Ihr nächster Kontrolltermin beim Zahnarzt schon fix im Kalender steht! Doch Sie haben die Gesundheit Ihrer Zähne sprichwörtlich selbst in der Hand. Bereits beim Griff zur Bürste fängt es an: Wie soll sie beschaffen sein? Taugt die Handzahnbürste mehr als die elektrische Variante? Bei einer richtigen und regelmäßigen Putztechnik reicht an sich die herkömmliche Bürste. Bequemer ist die elektrische Variante. Bei freiliegenden Zahnhälsen und Entzündungen im Mund sind weiche Borsten ratsam, ansonsten reichen die mittelstarken. Harte Bürsten erweisen sich als zu kratzbürstig. Wichtig: Die Borsten sollten abgerundet sein.

Was Sie alles brauchen

Sie sind gut ausgestattet mit den richtigen Utensilien? Dann kann es losgehen. Jetzt kommt es noch auf die richtige Technik an. Auch an die Zahnzwischenräume denken. Dort sammeln sich Keime und Speisereste, doch da kommt die Bürste nicht gut hin. Zahnseide schon. Der Zahnarzt zeigt Ihnen den Umgang mit den dünnen Fäden. Er weiß, welche für Sie geeignet sind. Viele Zahnärzte raten bei etwas breiteren Zwischenräumen zu filigranen Bürstchen, die es eigens zum Säubern der Zahnspalten gibt.



Die passende Creme für Ihre Zähne

Fragen Sie den Dental-Experten auch gleich nach einer geeigneten Zahncreme. Sie sollte fluoridhaltig sein, das schützt vor Karies. Zudem gibt es spezielle Präparate für sensible Zähne und freiliegende Zahnhäse. Andere Produkte sollen vor Mundgeruch bewahren oder verfärbte Zähne aufhellen. Aufgepasst bei so genannten Weißmachern: Sie enthalten eine größere Menge Putzkörperchen, die Ihrem Gebiss auf Dauer zusetzen.

Auch wenn der regelmäßige Griff zur Zahnbürste der beste Schutz vor fiesen Keimen ist: Als (immer nur!) zusätzliche Lösung haben sich auch Mundwässer bewährt. Experten unterscheiden zwischen kosmetischen und medizinischen Produkten zum Gurgeln. Letztere sind immer apothekenpflichtig und kurzfristig sinnvoll, um Bakterien wirksam in Schach zu halten. Das kann etwa nach Operationen im Mund nötig sein. Kosmetische Spüllösungen sind dagegen für den täglichen Gebrauch geeignet, frischen den Atem auf und beugen Karies vor. Ein Vorteil der flüssigen Zahnpflege: Die Wirkstoffe gelangen auch in die entlegensten Winkel Ihres Gebisses.

Sie sehen also: Die Zähne gründlich zu pflegen, ist nicht schwer. Der schönste Dank dafür ist Ihr sympathisches Lächeln. Damit haben Sie schon längst gewonnen. Glückwunsch!



Tag der Zahngesundheit am 25.09.!



Anzeige

Curaprox CS 5460 ultra soft Zahnbürste, 1 Stück

In diese Zahnbürste verliebt sich das Zahnfleisch: Dank 5460 Curen®-Filamenten besitzt die Curaprox CS 5460 ultra soft eine ungemein dichte Reinigungs-Oberfläche auf einem ultrakompakten Kopf und ist so unerreicht sanft und effizient. Für besonders empfindliche Zähne und Zahnfleisch. In verschiedenen Farben erhältlich.



Sechs Tipps fürs richtige Zähneputzen

1. Es gibt nicht *die* Putztechnik. Grundsätzlich gilt: Nicht chaotisch schrubben! Führen Sie die Bürste lieber wie beim Fegen über die Zähne. Immer von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch Richtung Kaufläche. Die Zahnbürste stets neu ansetzen.
2. Nicht zu fest drücken. Führen Sie die Bürste mit zwei Fingern, nicht mit der Faust.
3. Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens zwei Mal am Tag, jeweils zwei bis vier Minuten.
4. Tun Sie das am besten nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen.
5. Nie direkt nach dem Essen putzen. Erst 30 bis 60 Minuten verstreichen lassen.
6. Feste Reihenfolge einhalten. Putzen Sie etwa erst die Kauflächen, dann die Außen- und schließlich die Innenflächen.



Zahnfreundlich essen

- + Essen und trinken Sie wenig zuckerhaltige Lebensmittel. Süßes verstärkt Karies.
- + Gründlich kauen. Das regt den Speichelfluss an, der den Zahn umspült und härtet. Auch das Zahnbett wird gestärkt.
- + Nicht ständig futtern. So entsteht ein zahnfreundlicher pH-Wert im Mund.
- + Viel Wasser trinken. Das spült den Mundraum, es fließt mehr Speichel.
- + Nach dem Genuss von sauren Lebensmitteln (etwa Zitrusfrüchte, saure Drops, Wein) Mund mit Wasser ausspülen. Erst nach etwa 30 Minuten Zähne putzen.
- + Öfter Milchprodukte, Nüsse und dunkelgrünes Gemüse essen. Die Lebensmittel enthalten viel zahnstärkendes Kalzium. Es gibt auch kalziumreiches Mineralwasser.
- + Grüntee enthält Fluorid, das vor Karies schützt.

© bit245, istockphoto.com

Extra TIPP

Sie haben jetzt eine Frage zu Ihrer Mundgesundheit, aber erst in vier Wochen einen Zahnarzttermin? Dann nutzen Sie das Angebot Ihres Apothekers, der gleich Zeit für Sie hat. Ob Zahnseide, Mundwasser oder Zahnpasta: Er berät Sie mit großem Know-how und bietet ein breites Produktsortiment an.

Anzeige

Made in Sweden

80% weniger CO₂



Kleine Dinge, große Wirkung

TePe Interdentalbürsten – kleine Dinge können Großes bewirken: ein Lächeln, eine nette Geste oder eine gute Zahnpflege. Deshalb achten wir bei unseren Produkten auf jedes Detail. Von Qualität über Effizienz bis hin zur Nachhaltigkeit. Mit TePe Interdentalbürsten entfernen Sie Beläge und Speisereste zwischen den Zähnen, die Ihre Zahnbürste nicht erreicht – für eine Mundhygiene, wie von Zahnärzten empfohlen.

Erfahren Sie mehr auf tepe.com



gesundleben
Apotheken

HERZ Special

Am 29.09. ist Welt-Herz-Tag.

HÖR' AUF DEIN HERZ

Der faustgroße Muskel leistet Schwerstarbeit: Unser Herz pumpt Blut durch den Körper und versorgt ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen. Was Sie tun können, damit der Motor Ihres Lebens nicht ins Stottern kommt.

Bewegung und Ernährung – Schlüssel für ein gesundes Herz



Walken gehen, viel Gemüse essen, entspannen: Schon ein gesunder Lebenswandel beugt Herz-Kreislauf-Leiden effektiv vor. Je früher Sie darauf achten, umso besser.

Ob Hightechmedizin, das Know-how der Ärzte oder der immense Wirkstoffschatz der Pharmazie: Gerät unser Herz in ernste Gefahr, sind das unsere Rettungsanker. Dagegen erscheint der Vorschlag, das Brot mit fettarmem Käse zu belegen, jeden Morgen die 15-Minuten-Gymnastik mitzuturnen oder seinen Blutdruck selbst zu messen, geradezu banal. Aber genau diese Maßnahmen beugen einem Großteil aller Herzinfarkte, Schlaganfälle und anderer Herzleiden vor – oder bewahren Herzranke vor einem zweiten Schicksalsschlag.

Es liegt in Ihrer Verantwortung

Oft schleicht sich das Risiko dafür unbemerkt in unseren Alltag. Grund genug, den eigenen Lebensstil so früh wie möglich zu hinterfragen – und gegebenenfalls zu ändern. Ernähre ich mich ausgewogen? Bin ich regelmäßig in Bewegung? Nutze ich den kostenlosen Check-Up 35 beim Arzt und weiß über meine Cholesterinwerte, Blutzuckerwerte und Herzenzyme Bescheid? Die Weichen dafür, dass Sie morgen noch mit gesunden Gefäßen und einem schlagkräftigen Herzen leben, stellen Sie heute.

Anzeige

ArmoLIPID® Tabletten, 90 Stück

ArmoLIPID® enthält den speziellen Roter-Reis-Komplex. Seine Inhaltsstoffe unterstützen die Lipidsenkung und helfen, Cholesterin natürlich in den Griff zu bekommen. ArmoLIPID® kann

- den Gesamtcholesterinwert senken
- den LDL-Wert senken
- den HDL-Wert steigern
- den LDL/HDL-Quotienten senken



So schlemmen Sie herzgesund

Machen Sie es wie die Bauern auf Kreta in den 60er Jahren: Auf ihrem Speiseplan stand viel frisches Gemüse, Obst, aber auch Hülsenfrüchte und Nüsse. Fleisch tischten sie deutlich weniger auf als Fisch. Statt mit Butter und Sahne verfeinerten sie ihre Gerichte mit frischen Kräutern und Olivenöl – Alkohol gab es nur in Maßen. Diese mediterrane Küche ist besonders herzgesund, haben Ernährungsexperten damals erforscht. Bis heute leiten sich daraus Rezepte für die herzgesunde Küche ab. Denn die traditionelle Mittelmeerkost enthält gesunde pflanzliche Öle, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe – ein wahrer Jungbrunnen für Herz und Kreislauf. Der südländische Gaumenschmaus reguliert nicht nur Blutzucker, Cholesterinwerte und Blutdruck. Der Verzehr von Oliven, Artischocken und Linsen bremst zudem entzündliche Prozesse im Körper aus und lässt nebenbei die Pfunde purzeln. Was will man mehr?



Bewegung als Herzensangelegenheit

Schon der tägliche zügige Spaziergang von zehn Minuten senkt laut der Deutschen Herzstiftung das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden um 20 Prozent¹. Gut, wenn man regelmäßig leicht ins Schwitzen kommt: Der Dank sind verbesserte Blutwerte und ein niedriger Blutdruck. Auch nutzt der Körper das Sauerstoffangebot besser aus, Abnehmen fällt leichter. Um das Herz gesund zu halten, raten Experten, sich mindestens fünf Mal pro Woche 30 Minuten körperlich zu betätigen. Das kann zügiges Gehen, Radfahren oder Walken sein. Das richtige Tempo haben Sie gefunden, wenn Sie sich dabei noch gut unterhalten können. Planen Sie außerdem mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben ein: Steigen Sie eine Haltestelle früher aus, nehmen Sie Treppe statt Aufzug, vereinbaren Sie feste Termine für Spaziergänge mit Freunden. Am besten, Sie legen sich einen Schrittzähler zu. So geht es in Sachen Herzgesund voran!

ASS 100 – 1 A Pharma® TAH Tabletten, 100 Stück*

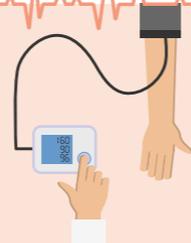
Anzeige

Anwendungsgebiete: Bei instabiler Angina pectoris (Herzschmerzen aufgrund von Durchblutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen) – als Teil der Standardtherapie; bei akutem Herzinfarkt – als Teil der Standardtherapie; zur Vorbeugung eines weiteren Herzinfarktes nach erstem Herzinfarkt (zur Reinfarktprophylaxe); nach Operationen oder anderen Eingriffen an arteriellen Blutgefäßen (nach arteriellen gefäßchirurgischen oder interventionellen Eingriffen, z. B. nach aortokoronarem Venen-Bypass [ACVB], bei perkutaner transluminaler koronarer Angioplastie [PTCA]); zur Vorbeugung von vorübergehender Mangeldurchblutung im Gehirn (TIA: transitorisch ischämische Attacken) und Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien (z. B. vorübergehende Lähmungserscheinungen im Gesicht oder der Armmuskulatur oder vorübergehender Sehverlust) aufgetreten sind. Hinweis: ASS 100 – 1 A Pharma® TAH eignet sich nicht zur Behandlung von Schmerzzuständen. Wirkstoff: Acetylsalicylsäure



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

¹ <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel>



Richtig Blutdruck messen

Ein hoher Blutdruck schadet dem Herzen und erhöht unter anderem das Risiko, einen Infarkt zu erleiden. Wenn bei Ihnen bereits ein Bluthochdruck diagnostiziert wurde, sollten Sie Ihren Blutdruck regelmäßig selbst messen. Ihr Apotheker unterstützt Sie bei der Auswahl eines geeigneten Geräts und erklärt, worauf beim Messen zu achten ist.

- **30 Minuten** vor der Messung keinen Sport treiben, nicht essen, rauchen oder baden – und möglichst nicht aufregen. Auch Kaffee, Schwarztee oder Alkohol sind tabu.
- Vor der Messung **fünf Minuten** entspannt hinsetzen. Bei engen Ärmeln das Oberteil ausziehen und während der Messung nicht sprechen.
- Legen Sie Ihren Unterarm auf einen Tisch, so dass die Blutdruckmanschette am Oberarm **auf Herzhöhe** liegt. Liegt der Messpunkt tiefer, ist der gemessene Wert zu hoch, bei höher liegendem Messpunkt ist er zu niedrig. Wer am Handgelenk misst, muss das Gerät ebenfalls auf Herzhöhe halten.
- Immer den Arm **mit den höheren Werten** nehmen. Um ihn zu bestimmen, beim ersten Mal an beiden Armen messen.



Wichtig: Selbst gemessene Blutdruckwerte sollten in der Regel unter 135/85 mmHg liegen. Bei Werten oberhalb von 140/90 mmHg zeitnah zum Arzt gehen!

© Boris Jovanovic, rosadu, istockphoto.com

beurer medical

Der Allrounder mit vielen Extras

Ruheindikator¹⁾
für genaue Messergebnisse

Arrhythmie-Erkennung:
Erkennt und warnt bei evtl. Herzrhythmusstörungen

Manschettensitzkontrolle
für die korrekte Positionierung der Manschette am Oberarm

Der Ruheindikator¹⁾ für höchste Sicherheit und Zuverlässigkeit
Um Präzision bei der Blutdruckmessung zu garantieren, haben wir unseren Ruheindikator¹⁾ entwickelt. Ein Symbol im Display gibt Ihnen im Anschluss an die Messung eine Auskunft darüber, ob sich der Körper während der Messung in einer ausreichenden Kreislaufruhe befunden hat.
¹⁾ Patent EP 1 673 009



f i y x
www.beurer.com

Passedan[®] Tropfen

- bei Einschlafbeschwerden
- bei Nervosität & Gereiztheit
- bei Unruhezuständen
- bei körperlicher Anspannung



Jetzt in Ihrer Apotheke.

Die 8 B-Vitamine – ein super Team!

Die 8 B-Vitamine sind im Körper für viele Stoffwechselfunktionen zuständig. Sie unterstützen zum Beispiel den Energiestoffwechsel* und die Konzentration**. In ihren vielfältigen Funktionen ergänzen sich die B-Vitamine gegenseitig als Team. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit allen 8 B-Vitaminen ausreichend versorgt sind.

In manchen Lebenssituationen kann der Bedarf an B-Vitaminen steigen, dabei sollte auf eine ausreichende Versorgung aller B-Vitamine geachtet werden. Zum Beispiel, wenn Sie einen stressigen Alltag haben und sich oft müde fühlen. Hohe körperliche Aktivitäten im Beruf und Sport können den Bedarf ebenfalls erhöhen. Auch in der Schwangerschaft und während der Stillzeit kann der Bedarf steigen. Menschen die sich fleischarm ernähren, sollten besonders auf ihren Vitamin B-Bedarf achten. Um den Vitaminhaushalt zu unterstützen, empfiehlt sich ein Kombipräparat mit allen B-Vitaminen, da die B-Vitamine wie ein Team zusammen-

spielen und ein Mehrbedarf eines B-Vitamins häufig mit einem Mehrbedarf an anderen B-Vitaminen einhergeht. In Vitamin B-Komplex-ratiopharm® sind alle 8 B-Vitamine in einer Kapsel enthalten. Mit nur einer Kapsel täglich sind Sie rundum gut mit allen B-Vitaminen versorgt.



B-Vitamine für Energie* und Konzentration**.

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®

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

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

- * Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.
 ** Pantothenensäure unterstützt die normale geistige Leistung.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Wie gut ist Ihre Vitaminversorgung? Machen Sie den Selbsttest!



In Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch und Co. stecken jede Menge lebenswichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Es gibt jedoch Gründe, weshalb der Vitaminbedarf erhöht sein kann – z. B. bei einer Diät, bei erhöhter sportlicher Aktivität oder während der Schwangerschaft. Finden Sie in unserem Selbsttest heraus, wie es um Ihren persönlichen Vitaminhaushalt steht:

Einfach **QR-Code einscannen** – und viele **wertvolle Tipps** erhalten!

- * Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.
 ** Pantothenensäure unterstützt die normale geistige Leistung.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Natürliche SCHMERZKILLER

Ob Kopf-, Zahn-, Rücken- oder Gelenkschmerzen: Bei leichteren Beschwerden vertrauen viele auf die Heilkraft der Pflanzen.

„Oh Mist, schon wieder dieser ziehende Schmerz im Rücken! Aber von den Schmerztabletten bekomme ich doch immer Magenschmerzen ...“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Kein Grund zum Verzweifeln! Denn gegen Schmerzen aller Art hat die Natur einiges zu bieten: Pflanzliche Präparate zur innerlichen oder äußerlichen Anwendung lindern Schmerzen effektiv und nebenwirkungsarm und helfen dabei, synthetische Schmerzmittel einzusparen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!



Weidenrinde

Die Weidenrinde ist eine der bekanntesten und ältesten Arzneipflanzen gegen Schmerzen und rheumatische Beschwerden. Ihr Hauptwirkstoff Salicin wirkt – ähnlich wie die synthetisch hergestellte Acetylsalicylsäure – entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzlindernd. Weidenrinde gibt es in Form von Tee oder Dragees.



Teufelskrallenwurzel

Extrakte der südafrikanischen Pflanze wirken schmerzlindernd und werden vor allem bei Rückenschmerzen und Arthrose eingesetzt. Verfügbar sind sie als Tee oder Fertig- arzneimittel zum Einnehmen.



Cayennepfeffer

Der Wirkstoff Capsaicin verleiht Chilischoten ihre natürliche Schärfe, hilft aber auch bei Muskel- und Gelenkschmerzen. Er erweitert die Blutgefäße, wirkt durchblutungsfördernd und nach dem ersten Brennen betäubend. Capsaicin kommt in Salben und Wärmepflastern zum Einsatz und darf nicht in die Augen, auf Schleimhäute oder offene Wunden gelangen.



Beinwell

Beinwellwurzelextrakt wirkt schmerz- und entzündungshemmend, abschwellend und fördert die Wundheilung. Klinische Studien¹ bescheinigen dem Extrakt eine mindestens ebenso gute Wirksamkeit wie dem nichtsteroidalen Antirheumatikum Diclofenac. Bei stärkeren Beschwerden hilft oft ein Salbenverband: Einmal täglich zehn bis zwanzig Gramm Salbe auf die Haut auftragen und die betroffene Stelle mit Verbandmaterial abdecken.



Arnika

Salben und Gele mit Extrakten aus Arnika helfen bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Sie wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Allerdings kann Arnika allergische Hautreaktionen wie Jucken, Hautrötungen und Ausschläge verursachen. Dann das Präparat nicht mehr anwenden. Auch in der Homöopathie kommt Arnika bei Schmerzen und Blutergüssen infolge von Verletzungen oder Operationen zum Einsatz.



¹ Phytomedicine 12, 2005, 707-714, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16323288/>

Erhältlich in Ihrer Apotheke



VERSANNUNGEN?



ALLERGIE?



KLEINE WUNDEN?

WEPA
DIE APOTHEKENMARKE

Top Qualität.
Top Auswahl.
Top Preis.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke immer nach Produkten von WEPA!



*Quelle:

WEPA Kalt & Warm Kompressen: IQVIA; IMS OTC® Report, Umsatz und Absatz; Markt: Traumpackungen, Teilmarkt Kalt & Warm Kompressen, MAT 02/2021, Stand Februar 2021.

WEPA Pferdesalbe: IQVIA; IMS OTC® Report, Umsatz und Absatz; Markt für Pferdesalbe, MAT 02/2021, Stand Februar 2021.

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

www.wepa-dieapothekenmarke.de

Ätherische Öle

Auch aromatische Gewürzpflanzen mit duftenden ätherischen Ölen sind beliebte Schmerzkiller: Schon die Berührung beim Einreiben und der wohltuende Duft tragen zur Linderung bei. Rosmarinöl etwa wird in Salben, Bädern und Einreibungen bei leichten Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt. In die Haut einmassiert, fördert es die Durchblutung und hat eine entspannende Wirkung. Ähnlich wirken Fichten- und Kiefernadelöl. Pfefferminzöl kühlt, lindert Schmerzen und hilft auf Stirn und Schläfen getupft gut bei Spannungskopfschmerzen. Auch Campher hat äußerlich angewandt einen kühlenden Effekt und verbessert die Hautdurchblutung. Er wird bei rheumatischen Erkrankungen und Muskelschmerzen eingesetzt. Speziell in der Zahnheilkunde hat sich Gewürznelkenöl bewährt: Es wirkt schmerzstillend und kommt äußerlich als leichtes Betäubungsmittel zum Einsatz.



Anzeige

WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml*

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

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

@ ChamilleWhite, istockphoto.com

Anzeige



WIDEFFECT

Bio-Hanf-Aroma-Extrakte

CBD-Öle in BIO-Qualität

Für Balance & Wohlbefinden

- ✓ Premium CBD-Öle mit natürlichem Hanfsamenöl und Hanfextrakt
- ✓ BIO-zertifiziert nach EG-Öko-Verordnung*
- ✓ Mit 5 % oder 10 % CBD/CBDA
- ✓ Hochwertiger Vollextrakt, frei von Zusatzstoffen und CBD-Isolaten
- ✓ THC < 0,2 % (keine Rauschwirkung)

Erhältlich in Ihrer Apotheke

PZN 16681947 Bio-Hanfextrakt 5 % CBD/CBDA
PZN 17161144 Bio-Hanfextrakt 10 % CBD/CBDA



Vegan



Ohne Laktose



Ohne künstliche Konservierungs-
** und Farbstoffe



Ohne Gluten



Ohne Gentechnik

* AT-BIO-301 / EU-Landwirtschaft ** gemäß Lebensmittelrecht

@ PIKSEL, Vadim Sazhniev, istockphoto.com

GESUNDHEITSWISSEN KOMPAKT

DAS IST EIN GRIPPALER INFEKT

Bleiben Sie gesund!



Erreger:

Mehr als hundert verschiedene Keime, meist Viren.

Ort des Infekts:

Obere Atemwege. Die Nasen- und Rachenschleimhaut ist entzündet.

Beschwerden:

Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Halsweh, Glieder- und Kopfschmerzen, erhöhte Temperatur.

Krankheitsdauer:

Die Faustregel sagt: Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage.

Risikofaktoren:

Schwaches Immunsystem, Stress, Schlafmangel, Vorerkrankungen, große Menschenmassen, viel Kontakt mit Kindern.

Behandlung:

Auslöser sind Viren. Deshalb helfen Antibiotika nur bei bakteriellen Infektionen, die sich dazugesellen. Schmerzmittel bremsen Kopfweh aus, manche senken zugleich Fieber. Abschwellende Nasensprays und -tropfen befreien Nase und Stirnhöhlen ebenso wie Dampf-Inhalationen oder Bestrahlungen mit Rotlicht. Viel (Arzneitees) trinken, Einreibungen mit ätherischen Ölen, Lutschpastillen, Hustenstiller und Schleimlöser lindern Rachenbeschwerden und Husten. Und Ruhe gönnen!

Hausmittel:

Hühnersuppe, Schal, Wadenwickel, Dampfbad, Tee trinken, heiße Zitrone.

Vorbeugen:

Immunsystem stärken mit ausgewogener Kost und pflanzlichen Präparaten, z. B. mit Sonnenhut, Pelargonie, Lebensbaum oder Wasserdost. Beliebt sind auch Zinkpastillen oder homöopathische Zubereitungen.

Unterschied zur Grippe:

Mehr als hundert verschiedene Erreger, meist Viren, lösen eine Erkältung aus. Ursache der Grippe sind Influenza-Viren. Die Beschwerden ähneln sich, sind bei Grippe aber stärker: Sehr rasch entsteht ein schweres Krankheitsgefühl, das oft lange anhält. Es drohen Komplikationen, etwa eine Lungenentzündung. Eine Erkältung beginnt dagegen langsamer und verläuft meist harmloser.

Dann zum Arzt:

Bei auffallend starker Erschöpfung, Atemnot, hohem Fieber (> 39 °C), oder starken Schmerzen. Verbessern sich die Beschwerden nicht, dann sollten Sie unbedingt einen Arzt hinzuziehen.



Anzeige

WALA Meteoreisen Globuli velati, 20 g*

Natürlich wirksam bei grippalen Infekten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, verzögerte Rekonvaleszenz, allgemeine Erschöpfung. Warnhinweis: Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker) und Lactose.

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

WASSER MARSCH!

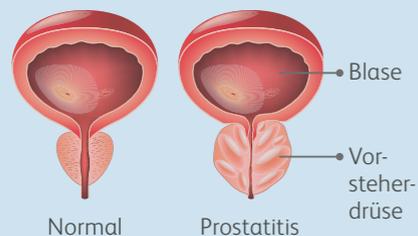


Ob häufige Toilettengänge, Nachtröpfeln oder schwacher Harnstrahl: Gutartige Prostatabeschwerden sind lästig. Doch es gibt viele Wege aus der misslichen Lage.

Ständiger Harndrang. Der Urinstrahl wird schwächer, teilweise sogar unterbrochen. Es tröpfelt nach. Dazu das Gefühl, dass sich die Blase kaum entleert. Steckt die Prostata dahinter? Zum Glück häufig nicht. Eine gutartig vergrößerte Vorsteherdrüse ist meist der Grund, wenn der Toilettengang zur Qual wird. Denn die Drüse liegt direkt unter der Harnblase und umschließt einen Teil der Harnröhre. Wächst die Prostata, engt sie diese ein. Laut der Deutschen Krebsgesellschaft muss jeder Mann ab dem 50. Lebensjahr mit Prostatabeschwerden rechnen.

MÄNNER LEIDEN STILL

Warum das kleine Organ an Größe zunimmt, ist wenig erforscht. Gene und Hormone stehen unter Verdacht. Möglicherweise setzt auch die Kombi krankhaftes Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte und zu hoher Blutdruck die Prostata unter Druck. Auch die Seele leidet. Nicht selten versucht das vermeintlich starke Geschlecht, die Beschwerden beim Wasserlassen mit sich alleine auszumachen. Dabei ist viel gewonnen, wenn der Arzt früh die Diagnose stellt. Er kann die erlösende Nachricht überbringen, dass das Gewebe nicht bösartig wuchert. Zugleich beugt rechtzeitiges Handeln Komplikationen vor. Auch lassen sich die Weichen für die richtige Therapie stellen. Verspürt der Patient keinen Leidensdruck, kann diese auch darin bestehen, nichts zu unternehmen. Nehmen die Beschwerden beim Wasserlassen zu, können Medikamente sie lindern. Verschiedene Wirkstoffe stehen zur Auswahl. So setzen viele Betroffene auf pflanzliche Helfer, die es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Die Präparate enthalten zum Beispiel Extrakte aus Brennnesselwurzel, Kürbissamen, Sägepalmenfrüchten oder Roggenpollen.



ÜBERSCHÜSSIGES GEWEBE ABTRAGEN

Stärker wirksam sind synthetische Mittel, die der Arzt verordnet. Je nach Inhaltsstoff entspannen sie die Muskeln in Prostata und Blasenhal, bremsen das Wachstum der Vorsteherdrüse oder dämpfen die Blasenaktivität. Allerdings können die Beschwerden trotz medikamentöser Therapie so belastend werden, dass eine Operation ratsam ist. Der Schritt ist auch notwendig, wenn Komplikationen auftreten. So kann es passieren, dass sich im fortgeschrittenen Stadium der Prostatavergrößerung die Blase nicht mehr spontan entleeren lässt. Auch häufig auftretende Infektionen oder Nierenprobleme erfordern einen chirurgischen Eingriff. Es gibt mehrere schonende Verfahren. Für welche sich der Operateur entscheidet, hängt individuell von der Krankengeschichte des Patienten ab. Der Operateur kann überschüssiges Prostatagewebe beispielsweise mit Hilfe von Strom oder Laserverfahren abtragen.



- > **Vorm Zubettgehen nicht so viel trinken. Noch einmal zur Toilette gehen.**
- > **Insgesamt harntreibende Getränke wie Kaffee oder Bier meiden oder reduzieren.**
- > **Toilettentraining: Suchen Sie erst bei großem Druck das WC auf.**
- > **Lassen Sie Pfunde bei Übergewicht purzeln.**
- > **Hat der Arzt wassertreibende Blutdrucksenker verschrieben? Mit ihm besprechen, ob sich der Zeitpunkt der Einnahme verschieben lässt – oder es ein anderes Mittel gibt.**

WANN UNBEDINGT ZUM ARZT?

- > Wenn Beschwerden plötzlich stark zunehmen.
- > Bei Blutbeimengungen im Urin.
- > Es treten immer wieder Blaseninfektionen auf.
- > Die Blase lässt sich nicht mehr entleeren.
- > Sie haben Nierenschmerzen.

Unabhängig von Beschwerden: Nutzen Sie einmal pro Jahr die Früherkennungsuntersuchung auf Prostatakrebs. Die Krankenkasse übernimmt bei Männern ab 45 Jahren dafür die Kosten.



© Михаил Руденко, Jan-Otto, andeagro4ka, Shidlovski, Portra, applezr, istockphoto.com

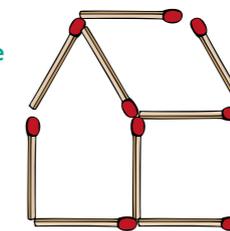
Rätselauflösung von Seite 10

Sudoku

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

		276				
	123	153				
59	64	89				
33	26	38	51			
21	12	14	24	27		
13	8	4	10	14	13	
8	5	3	1	9	5	8

Zahlenpyramide



Streichholzspiel

Würfel falten: Würfel C

Endlich ausgeschlafen!



Lärm, viel Arbeit, große Sorgen: Stress ist ein Schlafkiller. Doch das muss nicht sein. So finden Sie in turbulenten Zeiten die richtige Bettschwere.

Es ist 6:54 Uhr! Sechs Minuten vorm Weckerklingeln wachen Sie ausgeruht auf. Ein Traum. Aufwachen wollen Sie daraus nur, wenn er wahr wird. Denn das Gegenteil ist schlimm: Wie gerädert steht man auf, die ganze Nacht sind Gespenster im Kopf umhergegeistert. Besteht Elisa das Abi? Schaffe ich morgen das Arbeitspensum im Büro? Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse¹ bringt beruflicher und privater Stress drei von zehn Menschen regelmäßig um die Nachtruhe. Schnell geraten die Betroffenen in eine Negativspirale. Wer sich erschöpft fühlt, schafft sein Tagwerk kaum – und macht sich darüber in der nächsten Nacht noch mehr Sorgen.

Wie das Stresshormon Cortisol und Schlaf zusammenhängen

Machen wir vor lauter Druck kaum ein Auge zu, spielt das Stresshormon Cortisol eine entscheidende Rolle. An sich sorgt dieser körpereigene Botenstoff dafür, dass wir jeden Morgen aufwachen. Deshalb findet man vor Sonnenaufgang besonders viel davon im Blut. Gegen Abend sinkt der Hormonspiegel wieder. Auch in hektischen Zeiten hält einen Cortisol auf Trab, dann schüttet der Körper vermehrt davon aus. So sind wir kurzfristig in der Lage, mit viel Energie große Herausforderungen zu stemmen. Als Dauerlösung funktioniert das nicht. Stehen wir ständig unter Strom, kursiert Cortisol stets hochdosiert im Körper.

Handy aus! Augen zu!

Mehr Stress, mehr Cortisol, mehr Schlafprobleme: Dieser Teufelskreis lässt sich durchbrechen, indem Sie einen Gang herunterfahren. Verläuft Ihr Leben in ruhigeren Bahnen, kursieren weniger Antrieberhormone im Blut. Deswegen: Machen Sie sich Gedanken um Ihre persönlichen Knackpunkte? Ihr angeschaltetes Handy liegt griffbereit und angeschaltet auf der Nachtkonsole? Sind die Kinder im Bett, setzen Sie sich an den Laptop? Sie nutzen jede Wachphase, um berufliche Probleme zu lösen? Eines ist sicher: Ein besserer Schlaftratgeber ist ein Antistressprogramm (siehe Kasten). Auch die Beratung in der Apotheke lohnt. Natürliche Schlummerhilfen mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse führen Sie sanft ins Reich der Träume: Die Heilpflanzen beruhigen angespannte Nerven und wirken angstlösend.



Gut schlafen ohne Druck:

- Ob TV, Handy oder PC: Schalten Sie ein bis zwei Stunden vorm Zubettgehen ab.
- Machen Sie sich den Abendspaziergang zur Routine.
- Sorgen Sie tagsüber für regelmäßige Bewegung.
- Machen Sie Entspannungsübungen wie Yoga oder Autogenes Training.
- Legen Sie sich nur schlafen, wenn Sie wirklich müde sind.
- Sagen Sie laut zu sich „Jetzt nicht!“, wenn sich im Bett das Gedankenkarussell dreht.
- Blicken Sie nachts nicht auf die Uhr.
- Nicht ärgern übers Wachsein. Lieber denken: „Bis jetzt habe ich ja gut geschlafen!“

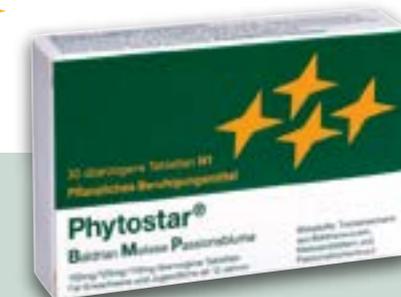


Pflanzliches Beruhigungsmittel

ANZEIGE

Neuer Name – bewährte Qualität

Phytostar®
Baldrian Melisse Passionsblume



Heilkräfte aus der Natur

Baldrian
Entspannt und fördert die Konzentration

Melisse
Krampflösend und beruhigend

Passionsblume
Schlaffördernd



Phytostar® Baldrian Melisse Passionsblume ist die höchstdosierte, pflanzliche Kombination aus Baldrianwurzel-, Melissenblätter- und Passionsblumenkraut-Trockenextrakten.

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

PZN 15228111 Erhältlich in Ihrer Apotheke

www.retorta.de



- ★ Schnelles Einschlafen, erholt aufwachen
- ★ Ausgezeichnete Verträglichkeit
- ★ Keine Tagesmüdigkeit

Endometriose

GEWEBE AUF ABWEGEN

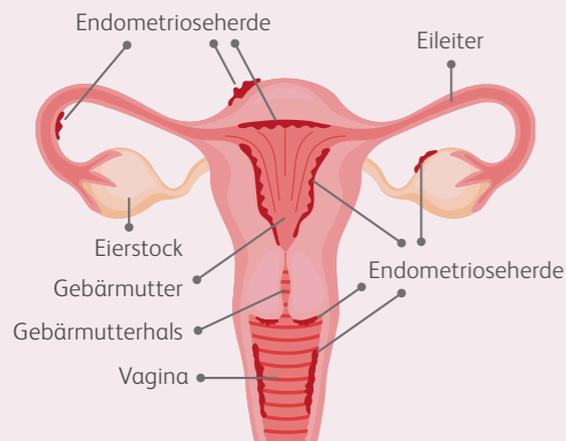
Bei bis zu 30.000 Frauen wird pro Jahr die Krankheit Endometriose festgestellt. Was die Diagnose bedeutet und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, zeigen wir Ihnen hier auf.



„Wenn du immer Schmerzen hast, weißt du irgendwann nicht mehr, dass das nicht der Normalzustand ist“ – so beschreibt die heute 74-jährige Hollywood-Schauspielerin Susan Sarandon ihr Leben mit der chronischen Erkrankung Endometriose. Bei ihr wurde die Diagnose erst mit 40 Jahren gestellt, nachdem sie jahrzehntelang Unterleibskrämpfe, starke Blutungen und Schmerzen beim Sex ertragen hatte. Glücklicherweise ist das Bewusstsein für die lange Zeit wenig beachtete Krankheit inzwischen gewachsen – gerade, nachdem viele prominente Frauen, in Deutschland unter anderem auch Model Lilly Becker oder Sängerin Patricia Kelly, mit ihrem Leiden an die Öffentlichkeit gegangen sind.

„Verirrtes“ Gebärmuttergewebe

Der Begriff Endometriose leitet sich ab vom Endometrium, der Gebärmutterinnenwand. Bei der Erkrankung, die nach Schätzungen etwa jede zehnte Frau betrifft, wächst Gewebe, das dem Aufbau der Gebärmutterinnenwand ähnelt, außerhalb der Gebärmutterhöhle. Dieses Gewebe kann sich dann beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauchraum, im Becken, in der Scheide oder auch am Darm ansiedeln und gutartige Wucherungen bilden. Man spricht dabei von Endometrioseherden, die prinzipiell an jeder Stelle des Körpers wachsen können, in sehr seltenen Fällen sogar in der Lunge. Genau wie die eigentliche Gebärmutterinnenwand baut sich das Endometriosegewebe außerhalb der Gebärmutter mit dem Monatszyklus periodisch auf und wieder ab und beginnt je nach Zyklusphase zu bluten. Es kann aber nicht vom Körper ausgeschieden werden, dadurch staut es sich und bildet auf Dauer entzündliches Gewebe in Form von Zysten und Knoten.



Die Symptome sind vielfältig: Vor allem starke Unterleibsschmerzen und Krämpfe während der Monatsblutung, manchmal aber auch zyklusunabhängig, Schmerzen beim Sex und beim Toilettengang werden beschrieben, ebenso Anfälligkeit für Infekte, Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit. Außerdem haben von Endometriose Betroffene häufiger Schwierigkeiten, schwanger zu werden. Man geht davon aus, dass bis zu 50 Prozent aller ungewollt kinderlosen Frauen von der chronischen Erkrankung betroffen sind. Allerdings können die Wucherungen in manchen Fällen auch ein Leben lang völlig unbemerkt bleiben und keinerlei Probleme machen.

Das Chamäleon unter den Krankheiten

Durch die teilweise unspezifischen Beschwerden und falsche Vorstellungen („Ist doch normal, dass man während der Monatsblutung Schmerzen hat“) dauert es laut Klinisch Wissenschaftlichem Endometriosezentrum Franken vom Auftreten erster Symptome bis zur Diagnosestellung häufig bis zu sieben Jahre. Man spricht wegen der unterschiedlichen Ausprägungen und Erscheinungsformen auch vom „Chamäleon der Gynäkologie“. Ein langer Leidensweg, wie ihn auch Schauspielerin Sarandon erlebte, ist also eher die Regel als die Ausnahme. Denn beim gynäkologischen Routinecheck samt Abstrich lässt sich die Krankheit nicht zuverlässig erkennen. Zwar finden sich manchmal beim Abtasten oder im Ultraschall erste Hinweise auf eine bestehende Endometriose. Wenn man nicht gezielt daraufhin untersucht, können die Verwachsungen aber auch leicht übersehen oder falsch interpretiert werden.

Obwohl die Ursachen der Krankheit noch nicht geklärt sind, kennt man inzwischen einige Risikofaktoren, die eine Entstehung wahrscheinlicher machen. Dazu zählen: eine frühe erste Regelblutung, Kinderlosigkeit, gehäufte Zwischenblutungen. Außerdem fallen Endometriosepatientinnen häufig durch ein niedriges Körpergewicht auf und in vielen Fällen sind nahe weibliche Verwandte ebenfalls betroffen, was auf eine erbliche Komponente hinweist. Zusätzlich scheint ein hoher Konsum von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) das Risiko zu erhöhen.



Einnehmebecher
 verschiedene Ausführungen

Tablettendose, 1 Woche
 7 Fächer, klein I PZN 01046323

Wärmflasche, 2 l
 Rollkragenpullover-Bezug
 PZN 04433167

Kirschkernkissen, 20x30 cm
 PZN 02549670

Inhalator, Kunststoff
 PZN 02819626

Urinflaschenset für Männer
 Urinflasche + Halter + Bürste
 PZN 03818362

**erhältlich in
 Ihrer Apotheke**
Ganzheitlich die Symptome lindern

Leider lässt sich eine Endometriose bisher nicht heilen. Daher steht eine Behandlung der Symptome im Vordergrund, um die Lebensqualität zu verbessern. Je nach Beschwerdebild ist es sinnvoll, gynäkologische, schmerztherapeutische und psychologische Ansätze zu kombinieren. In leichteren Fällen genügen häufig Schmerzmittel nach Bedarf. Bei vielen Frauen bringt auch die Einnahme der „Pille“ oder die Anwendung von Hormonpflastern eine deutliche Verbesserung mit sich, Endometrioseherde können sich dadurch verkleinern. Als besonders wirksam bei sehr starken Symptomen haben sich GnRH-Analoga erwiesen. Diese Medikamente versetzen die Betroffene für die Dauer der Einnahme sozusagen künstlich in die Wechseljahre, werden aber wegen der entsprechenden Nebenwirkungen wie Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen als letzte Option verschrieben.


Erweiterte Diagnosemöglichkeiten

Bestehen anhaltende Schmerzen, eingeschränkte Organfunktionen oder erfüllt sich ein Kinderwunsch nicht, kann eine Bauchspiegelung angezeigt sein. Bei diesem minimal-invasiven Eingriff wird unter Vollnarkose ein Untersuchungsinstrument mit einer winzigen Kamera in die Bauchhöhle eingeführt. So lassen sich Endometrioseherde zuverlässig orten und können gleich während des Eingriffs (z. B. durch Hochfrequenzstrom) zerstört werden, was die Beschwerden verringert und die Fruchtbarkeit erhöht. Zusätzlich zu den medikamentösen und operativen Möglichkeiten profitieren betroffene Frauen oft auch von einer begleitenden Psychotherapie oder alternativen Behandlungsmethoden wie Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie oder Osteopathie.

@javl_indy, Santje09, forest_strider, istockphoto.com

@RichVintage, Fcorgun, nitto100, lafflor, istockphoto.com

GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN


Fit für die SCHNELLE GEBURT

Sport in der Schwangerschaft bringt viele Vorteile. Jetzt vermelden Forscher eine weitere positive Nachricht¹: Die Eröffnungsphase der Geburt kann sich verkürzen, wenn die Schwangere vorher regelmäßig ihre Turnschuhe schnürt. Also Mama: Nix wie los!

GESUNDES KNIE dank grünem Daumen

Kann eine beginnende Arthrose wieder verschwinden? Wissenschaftler haben Menschen mit anfänglichen Kniebeschwerden nach ihrer Freizeitaktivität befragt und beobachtet²: Etliche Hobbygärtner mit leichten Kniebeschwerden waren nach fünf Jahren beschwerdefrei.


GUTE NACHT, liebe App!

Sie laden eine Schlafstagebuch-App herunter, lauschen im Bett Naturklängen aus dem Handy oder analysieren ihre Nachtruhe per Smartwatch: Laut einer repräsentativen Befragung³ setzt inzwischen jeder Fünfte in der Gruppe der 18- bis 34-Jährigen auf digitale Schlafhilfen.


Weniger süß, WENIGER DARMKREBS

Tagsüber Cola, abends ein Drink? Besser nicht! Je höher der Konsum zuckerhaltiger Getränke, umso mehr steigt das Darmkrebsrisiko bei Frauen unter 50, legt eine Studie⁴ nahe. Daher der Rat der Fachleute: Viel trinken ja! Aber bitte Wasser oder ungesüßten Tee.





Das Gel der Heilpflanze Aloe vera findet sich in vielen Kosmetikprodukten. Aus gutem Grund.

ALOE VERA Grüne Kraft für die Haut

Sie liebt es heiß und braucht kaum Wasser: Der Volksmund nennt die Pflanze Aloe vera aus gutem Grund Wüstenlilie. Fast erscheint es einem, dass das anspruchslose Gewächs seine ganze Kraft nach innen verlegt hat. Beauty-Experten interessiert vor allem das im Wasserspeichergewebe der fleischigen Blätter enthaltene Aloe-vera-Gel. Ihm werden entzündungshemmende, wundheilende und immunstimulierende Eigenschaften zugeschrieben. Zubereitungen daraus finden sich in vielen Kosmetikartikeln. Denn das Gel spendet Feuchtigkeit

und kühlt die Haut. Eine Wohltat nach einem langen Sonnenbad!

Sanfte Hilfe bei gereizter Haut

Aloe-vera-Produkte eignen sich als Gesichts- und Körperpflege bei trockener Haut. Ideal, wenn sie nach dem Eincremen rasch einziehen, ohne zu kleben und zusätzlich mit einem dezenten Frischeduft überzeugen. Linderung kann die geballte Pflanzenpower auch verschaffen, wenn unsere äußere Hülle

besonders strapaziert wird. Manchmal setzt ihr eine Rasur, ein lästiges Jucken oder ein Mückenstich zu, aber besonders leidet sie nach medizinischen Behandlungen wie etwa beim Lasern. Auch manche Krebspatienten pflegen ihre Haut nach einer Chemo- oder Strahlentherapie mit dem Gel der Wüstenpflanze. Hinweise gibt es zudem darauf, dass Aloe-vera-Gel bei entzündlichen Hautleiden wie Schuppenflechte oder Neurodermitis eine beruhigende Wirkung hat. Studien müssen das aber zunächst noch bestätigen.

Hautexperten empfehlen die Lieblingskosmetik von Königin Kleopatra aus guten Gründen. Umso besser, wenn Sie dabei auf die streng geprüften Produkte aus der Apotheke setzen: Dann erhalten Sie die geballte Kraft der Aloe vera in hochwertiger Qualität.



Jetzt vormerken:

Beratungskampagne zum Thema Haut vom 25.09.–31.10.2021

Fast 2 m² Haut umhüllen jeden Erwachsenen. Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und hat vielfältige Aufgaben: Sie schützt und atmet, sie entgiftet und speichert wichtige Nährstoffe. Jeder möchte sich in seiner Haut wohlfühlen. Deshalb findet im Oktober unter dem Motto „Ihre Haut ist so einzigartig wie Sie“ eine Beratungskampagne rund um das Thema Haut statt.

meine HAUT & ich

Merktzettel

Lassen Sie sich in Ihrer **gesund leben-Apotheke** beraten und erhalten Sie eine kostenlose **HAUTSCHÖN BOX** mit hochwertigen, exklusiven Produktproben!



Aktion gültig vom 25.09.–31.10.2021. Einfach Merktzettel ausschneiden und bei Ihrem Besuch ab dem 25.09. in Ihrer gesund leben-Apotheke abgeben. Nur in teilnehmenden Apotheken und solange der Vorrat reicht.

Magazin
Sonderausgabe
„Haut
Special“

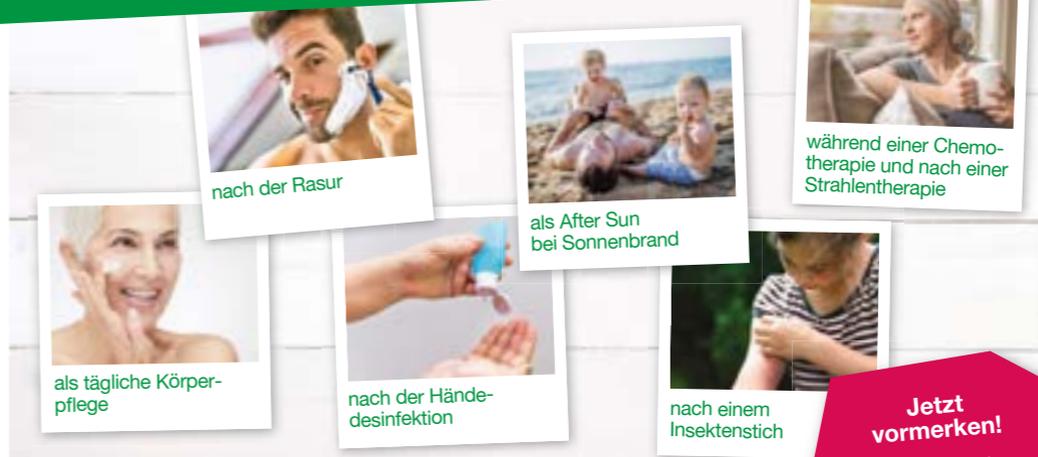


Inhalt der HAUTSCHÖN BOX (12 exklusive Produktproben), je 1x: Leporello mit Produktinformationen DIN A6 / dermatoLoges[®] proStructure (einzigartig kombiniertes 3-in-1 Struktur-Elixier) Geschmacksmuster, 15 ml / Physiogel[®] Extra mildes Shampoo Luxusprobe, 50 ml / Multi-Gyn[®] LiquiGel Probe, 2 ml / Tyrosur[®] CareExpert Wundgel Probe, 5 g / Physiotop[®] BASIS Creme und Physiotop[®] AKUT Intensiv-Creme, je 30 ml / Dr. Storz[®] Aloe Vera 97,5 % Gel¹, 3 g Sachet / WELEDA Pflegeelotion Sanddorn, 20 ml / Vichy Neovadiol Rose Platinum Tag, 15 ml / La Roche-Posay Lipikar Urea 5+, 15 ml / CeraVe Hydrating Cleanser, 20 ml / gesund leben Hand- und Nagelcreme, 20 ml. Änderungen vorbehalten, Abbildung ähnlich.

¹ Hergestellt aus einem Aloe-Vera-Konzentrat.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

Trockene, juckende Haut? Probieren Sie Dr. Storz[®] Aloe Vera



als tägliche Körperpflege

nach der Rasur

als After Sun bei Sonnenbrand

während einer Chemotherapie und nach einer Strahlentherapie

nach der Händedesinfektion

nach einem Insektenstich



Jetzt vormerken!
Produktprobe in der HAUTSCHÖN-BOX**



Riemser ist Teil der ESTEVE-Gruppe.

¹ Hergestellt aus einem Aloe Vera Konzentrat ^{**} Aktionszeitraum 25.9 bis 31.10.2021. Nur in teilnehmenden Apotheken. Solange Vorrat reicht.

ZU SCHADE!

Allein in Deutschland landen jedes Jahr rund 12 Millionen Tonnen verwertbare Lebensmittel im Müll

Obst und Gemüse werden am häufigsten weggeworfen, gefolgt von fertig zubereitetem Essen und Backwaren. Die Gründe dafür reichen von der falschen Mengenplanung beim Einkauf über eine unsachgerechte Lagerung und abgelaufene Mindesthaltbarkeitsdaten bis hin zu zu groß bemessenen Portionen. Mit diesen Tipps verschwenden Sie weniger Lebensmittel.

GUT PLANEN

Überlegen Sie sich im Vorfeld genau, was Sie kochen möchten: Mit einem **wöchentlichen Speiseplan** können Einkäufe besser geplant und Lebensmittelabfälle vermieden werden. Der Verschwendung entgegenwirken kann man auch, indem man **saisonal und regional** einkauft. Denn außerhalb der Saison müssen Obst und Gemüse lange Transportwege auf sich nehmen, um in den Supermarkt und letztlich auf den Teller zu gelangen. Das ist schlecht fürs Klima und führt zu großen Verlusten durch Transportschäden und falsche Lagerung.

BEWUSST EINKAUFEN

Auch wenn die Waren noch so verlockend aussehen – kaufen Sie nicht mehr ein als Sie verbrauchen. Das spart Ihnen nicht nur das schlechte Gewissen beim Entsorgen nicht konsumierter Lebens-

mittel, sondern auch Geld – durchschnittlich pro Person etwa 300 Euro im Jahr.

RICHTIG LAGERN

Mit der richtigen Lagerung bleiben Lebensmittel länger genießbar. So sollten leicht verderbliche Produkte wie **Fleisch, Fisch und Wurst** im untersten Kühlschrankfach gelagert werden: Dort ist die Temperatur mit etwa 2 Grad am niedrigsten. **Milchprodukte** wie Käse und Joghurt gehören ins mittlere Fach, Marmelade, eingelegtes Gemüse, Dips und Saucen kommen nach oben. Mit etwa zehn Grad am wärmsten ist es im **Gemüsefach**: Dort ist Platz für Obst, Gemüse und Blattsalate.

Tipp: Nicht alles gehört in den Kühlschrank: So halten sich exotische Früchte wie Ananas, Mangos oder Bananen länger auf einer **Obstschale**.

ÜBERPRÜFEN

Der häufigste Grund für die Entsorgung von Lebensmitteln ist ein überschrittenes **Mindesthaltbarkeitsdatum**. Doch das bedeutet nicht, dass das Produkt nicht mehr genießbar ist. Es zeigt lediglich an, bis wann ungeöffnete Lebensmittel Geschmack, Aussehen und Nährwerte bei korrekter Lagerung garantiert behalten. Bei besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch oder Fisch ist dagegen auf der Verpackung der Hinweis „Zu verbrauchen bis ...“ zu finden. Hat das Lebensmittel dieses **Verbrauchsdatum** überschritten, sollte es entsorgt werden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Grundsätzlich sollten Sie vor dem Verzehr eines Produktes immer prüfen, ob es noch essbar ist. Alles was untypisch riecht, schmeckt oder die Farbe verändert hat, sollte nicht mehr verzehrt werden.

Tipp: Den abgelaufenen Joghurt erst mal öffnen und **probieren**, statt ihn unbesehen in die Tonne zu werfen.



Suppen-Kasper

DIE SCHÖNSTEN REZEPTE FÜR DEN HERBST

Die Tage werden wieder kürzer, das Thermometer bewegt sich auch manchmal schon im einstelligen Bereich – genau die richtige Zeit also, um sich und seine Lieben mit herbstlichen Suppen zu verwöhnen. Die schönsten Rezepte dazu auf den folgenden Seiten.





Blumenkohlsuppe mit Champignons

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl, mittlere Größe, 2 Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, Olivenöl, 1,5 Liter Gemüsebrühe, 1 Prise Muskatnuss, ein paar Zweige frischer Majoran und Thymian, 250 g Champignons, Salz & Pfeffer, 200 ml Sahne

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl waschen, die Röschen zerteilen und beides in einem großen Topf mit Olivenöl kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe übergießen, Muskatnuss, etwas Salz, Majoran und Thymian dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden. Beides in einer Pfanne mit ausreichend Olivenöl, Pfeffer, Salz und dem Knoblauch anbraten. Die Sahne und 2/3 der Pilzpfanne in die Suppe geben und pürieren. Zum Anrichten die restlichen Pilze als Topping auf die Suppe geben.



Rote-Bete-Suppe

Zutaten für 4 Personen

4 Rote Bete (ca. 500 g), 2 Karotten, 1 Stange Sellerie, 2 Zwiebeln, 20 g frischer Ingwer, 1 großer säuerlicher Apfel, 2 EL Butter, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Kreuzkümmel, etwas Apfelessig, 100 g Crème fraîche, frische Petersilie und Koriander

Zubereitung

Den Apfel, Sellerie, die Karotten und die Rote Bete schälen und würfeln bzw. in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Rote Bete, Karotten, Apfel und Sellerie dazugeben. Das Ganze 3 Minuten anschwitzen. Mit der Brühe übergießen und ca. 35 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Nun die Suppe pürieren, mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel würzen und mit 1-2 TL Apfelessig abschmecken. Zum Servieren einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe geben und die Kräuter, kleine Selleriestückchen und Kürbiskerne darüberstreuen.



Rote Linsensuppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen

2 EL Kokosöl, 200 g rote Linsen, 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), 2 Zwiebeln, Currypaste, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprika, 2 Karotten, 6 Kirschtomaten, 800 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch, Salz & Pfeffer, etwas Chili, 1/2 Limette, frischer Koriander

Zubereitung

Das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch schälen bzw. waschen und in feine Würfel schneiden. Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Das Kokosöl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 5 Minuten andünsten. Die Currypaste darin verrühren. Das Gemüse und den Knoblauch hinzugeben und weitere 10 Minuten dünsten. Die Linsen kurz mit andünsten. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Dose Kokosmilch hinzugeben und 25 Minuten köcheln lassen. Mit wenig Salz, etwas Pfeffer und Chili nach Belieben abschmecken. Den Saft der Limette in die Suppe geben und mit frischem Koriander servieren.



Anzeige

NUTRICIA
Fortimel
Medizinische Trinknahrung

Forteilhaft

VERMINDERTER GEWICHTSVERLUST FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT BEI KRANKHEITSBEDINGTER MANGELERNÄHRUNG.

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

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

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
** Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung gemäß AM-RL Kapitel I §§ 18 -26.



GOLDENE

PFLEGEMOMENTE

frei
öl®

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

