



Magazin

Plan B für
Energie* und
Konzentration**.

**Vitamin
B-Komplex-**
ratiopharm®



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

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



B-sonders stark im Team.

Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

Viele der B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und funktionieren wie die Mitglieder eines Teams: Sie ergänzen sich in ihrer Rolle und funktionieren am besten, wenn sie zusammenspielen.

Bei Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwäche kann also ein hochwertiger Vitamin-B-Komplex mit den 8 essenziellen B-Vitaminen* helfen. Vitamin B-Komplex-ratiopharm® enthält alle 8 B-Vitamine in passender Menge für eine ausreichende Versorgung – mit nur einer Kapsel am Tag.



*B2 bspw. trägt zur Verringerung von Müdigkeit/Ermüdung bei. Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistung.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 1/2021

Magazin

GUTE VORSÄTZE

Endlich rauchfrei – so klappt es

STRESS LASS NACH ...

UNRUHIG, ERSCHÖPFT, SCHLAFLOS?

TIERISCHE THERAPEUTEN

Wie Vierbeiner uns helfen

Winter
in the City!

Tolle Outdoor-Tipps

SCHNUPFEN
SPECIAL

So wird die Nase
wieder frei

Bleiben Sie gesund!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was für ein Jahr liegt hinter uns! Maskentragen, Sicherheitsabstand, Hygieneregeln & Co. sind fester Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden – und werden es wohl auch noch eine Zeit lang bleiben. Trotzdem dürfen wir mit „leisem“ Optimismus ins neue Jahr blicken, da der Kampf gegen Corona mit der Verfügbarkeit von Impfstoffen in eine neue Phase tritt.

Und noch etwas Positives mit Blick auf das neue Jahr: Ihre gesund leben-Apotheken werden Ihnen auch 2021 mit vollem Einsatz, fachlicher Kompetenz und großer Hinwendung in allen Gesundheitsfragen zur Verfügung stehen – ob im „Normalzustand“ oder Krisenmodus. Darauf können Sie sich verlassen!

Im aktuellen gesund leben Magazin haben wir wieder einen attraktiven Themen-Mix für Sie zusammengestellt. Sie erfahren, wie Sie besser mit Stress umgehen und spielend für mehr Ausgeglichenheit sorgen. Ein erfahrener Paartherapeut verrät Ihnen die Geheimnisse einer erfüllten Partnerschaft. Außerdem lesen Sie, warum Haustiere für unsere Gesundheit so wichtig sind und wie Tiere dem Menschen therapeutisch helfen können. Und am Ende des Magazins warten tolle, gesunde Rezepte für eine leichte Winterküche auf Sie.

Ich wünsche Ihnen, auch im Namen der gesund leben-Apotheken, einen guten Jahresstart. Und bleiben Sie gesund!

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

Redaktion:
Dr. Ingeborg Dölker, Despina Kalaitzidou, Ulrike Maar
Titelbild: © fizkes, istockphoto.com



INHALT

- 4** **Gute Vorsätze**
Endlich rauchfrei – so klappt es
- 6** **Wieder freie Sicht**
Hilfe bei trockenen Augen
- 8** **Stress lass nach ...**
Unruhig, erschöpft, schlaflos?
- 11** **Gesundheits-News**
Aus der Welt der Medizin
- 12** **Erfüllte Partnerschaft**
Interview mit Paartherapeut Andreas Kirsche
- 16** **Alarm im Ohr**
Was ist zu tun?
- 19** **Goodbye Halsweh**
So hilft die Natur
- 20** **Tierische Therapeuten**
Wie Vierbeiner uns helfen

- 23** **Gewinnspiel-Rätsel**
Mitmachen und gewinnen
- 24** **Immunkraft aus dem Bauch**
So stärken Sie Ihre Darmflora
- 26** **Hallux valgus**
So biegen Sie ihn wieder hin
- 28** **Winter in the City**
Tolle Outdoor-Tipps
- 30** **Rosazea**
Wenn die Haut blüht
- 32** **Kraftquelle Selen**
Der Immun-Booster
- 33** **Leichte Winterküche**
Gesund genießen



Endlich rauchfrei?

Neues Jahr, neues Ich. Hinter dieser Redensart steht oft ein ganz besonderer Vorsatz: der Rauchstopp. Und tatsächlich fällt es vielen leichter, zu einem konkreten Anlass mit alten Gewohnheiten zu brechen. Doch ist das Aufhören dabei nur das eine. Die wirkliche Herausforderung ist, langfristig tabakfrei zu bleiben.

Gute
Vorsätze

Ihre Motivation ist die Basis – wie Sie Ihr Rauchverlangen kontrollieren können:

Geht es ans Aufhören, sind gute Vorsätze ein guter Start. **Wichtiger aber sind Ihre Motivation und Ihr Wille.** Denn der Zigarette beim ersten Mal dauerhaft abzuschwören, gelingt ohne Hilfsmittel nur bei etwa 3–5 % aller Versuche. Das liegt daran, dass Sie gleich **zwei Abhängigkeiten** auf einmal besiegen müssen: **die physische und die psychische.** Der körperliche Entzug und das Ändern alter Gewohnheiten kosten dabei häufig viel Kraft und Durchhaltevermögen. **Nikotinersatzprodukte können Sie dabei unterstützen.**

Psychische Abhängigkeit – neue Gewohnheiten schaffen

Raucher pflegen häufig feste **Rituale.** Sei es die Zigarette zum morgendlichen Kaffee, im Auto, in der Pause, nach dem Essen oder beim abendlichen Kneipenbesuch mit Freunden. Unser Gehirn verbindet diese Situationen fest mit dem Rauchen. Denn mit jeder Zigarette stellt sich ein kleines **Belohnungsgefühl** ein. Nach nur etwa sieben Sekunden aktiviert das enthaltene Nikotin das Belohnungszentrum in unserem Gehirn. Dieses Gefühl, diesen Kick vermissen Raucher nach dem Aufhören meist besonders. **Schaffen Sie neue Rituale!**

Nikotinsucht – die körperliche Abhängigkeit besiegen

Nikotin ist einer der Hauptgründe, der Raucher zur Zigarette greifen und schädliche Stoffe inhalieren lässt. Anders gesagt: **Nikotin hält die Abhängigkeit aufrecht,** da es Rauchen „belohnt“, Nichtraucher „bestraft“. Denn mit dem Rauchstopp fällt auch die Nikotinkonzentration im Körper ab. Damit steigt das Verlangen nach einer Zigarette bzw. Nikotin und kann zu einem Moment der Schwäche führen. **Aber halten Sie durch.**

Entzugerscheinungen beim Aufhören – wie Sie trotzdem stark bleiben

Erst wenn Sie weniger oder gar nicht mehr rauchen, werden Sie Ihre **körperliche Abhängigkeit** wirklich bemerken. Sie haben Ihren Körper sozusagen an eine bestimmte Menge Nikotin gewöhnt, ohne das er nun mit Entzugerscheinungen reagiert. Typisch sind erhöhte Reizbarkeit, gesteigerter Appetit, Nervosität und das Verlangen nach einer Zigarette. **Erkennen Sie diese Symptome als normal an und erinnern Sie sich in diesen Momenten daran, warum Sie aufhören möchten zu rauchen.**

Fragen Sie gerne
in Ihrer Apotheke. Dort
werden Sie mit großer
Empathie und Fachkompetenz
beraten und unterstützt.

Und was sind Ihre Ziele für 2021?

Jetzt nicorette® kaufen und **5 € Gute-Vorsätze-Rabatt** erhalten!¹

„Endlich rauchfrei werden!“ – Ihr guter Vorsatz für das neue Jahr ist gefasst? Damit ist der erste Schritt in Richtung Rauchfreiheit getan. Motivation und der eigene Wille sind wichtige Voraussetzungen, wenn es ans Aufhören geht. Aber es ist nicht leicht, den guten Vorsatz auch wirklich in die Tat umzusetzen und langfristig dabei zu bleiben. Das Aufgeben von Gewohnheiten und der körperliche Entzug stellen eine große Herausforderung dar.

Nikotinersatzprodukte von nicorette®, wie zum Beispiel das nicorette® Spray, helfen Ihnen, indem sie die Entzugssymptome spürbar lindern. Insbesondere in kritischen Situationen ist das nicorette® Spray eine hilfreiche Unterstützung.

Es lindert Ihr Rauchverlangen in nur 30 Sekunden mit 2 Sprühstößen – klinisch belegt!



Anzeige



Nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß 13,2 ml*

Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschließlich des Rauchverlangens, beim Versuch das Rauchen sofort aufzugeben oder zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein. Warnhinweis: Enthält Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol. Wirkstoff: Nicotin.

Jetzt sichern!

5 EURO

nicorette® Gute-Vorsätze-Rabatt¹

Setzen Sie Ihren guten Vorsatz in die Tat um und starten Sie rauchfrei in das neue Jahr – mit Ihrer Willenskraft und nicorette®!

nicorette® unterstützt Sie jetzt dabei mit einem **5 € Gute-Vorsätze-Rabatt** beim Hochladen Ihres Kassenbons auf nicorette.de.¹

Und so geht's:

1. nicorette® Produkt kaufen
2. Foto des Kassenbons auf nicorette.de hochladen
3. **5 € Rabatt** per Banküberweisung oder PayPal erhalten

¹ Beim Kauf von nicorette® Sprays, einer Großpackung Kaugummi, von Pflastern, einer Großpackung Lutschtabletten oder dem Inhaler den Kassenbon bis zum 28.02.2021 auf nicorette.de hochladen und 5 € Rabatt erhalten. Pro Person ist nur eine Teilnahme im Aktionszeitraum möglich. Teilnahme nur mit Wohnsitz in Deutschland, außer Mitarbeiter der Johnson & Johnson GmbH oder ihrer verbundenen Unternehmen. Gilt nicht für importierte Produkte. Weitere Informationen finden Sie auf www.nicorette.de

Wieder freie Sicht!



Ihre Augen sind dauerhaft gerötet, brennen und jucken? Dahinter könnte eine Keratoconjunctivitis sicca stecken, zu gut Deutsch ein trockenes Auge. Bei dieser Augenerkrankung wird zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet.

Unser „Scheibenwischer“ im Auge

Die Tränenflüssigkeit benetzt unseren Augapfel permanent mit einem feinen Film, der ihn mit jedem Lidschlag feucht hält und säubert. Ist von diesem „Scheibenwischer“ jedoch zu wenig vorhanden, beeinträchtigt das die Sehleistung. Zudem erhöht sich die Anfälligkeit der Augen für bakterielle Infektionen. Denn der Tränenfilm enthält keimtötende Substanzen.

Warum die Tränen versiegen

Geringe Luftfeuchtigkeit: In geschlossenen Räumen mit Klimaanlage oder Zentralheizung trocknen die Augen schneller aus. Dazu addiert sich stundenlanges Arbeiten am Computer. Was im derzeit verbreiteten Homeoffice nicht besser wird: Viele machen noch weniger Pausen und gehen seltener an die frische Luft ...

Unbedingt beachten:

Vor der Selbstbehandlung sollte die Diagnose durch einen Augenarzt bestätigt worden sein.



Auch die zunehmende Belastung der Luft mit Abgasen und Umweltschadstoffen nagt an der Augengesundheit. Als „Trännendiebe“ können sich zudem nicht korrigierte Sehschwächen, Kontaktlinsen sowie bestimmte Arzneimittel betätigen. Ursächlich können auch rheumatische Erkrankungen sein.



TIPP

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Was Sie bei einem trockenen Auge brauchen, ist Ersatz für das, was fehlt: ein Tränenersatzmittel. Diese „künstlichen Tränen“ erhalten Sie rezeptfrei als Tropfen oder Gel in Ihrer Apotheke. Eine sehr gute Unterstützung bieten Präparate mit Augentrost (Euphrasia).

HYLO-VISION®

BEFEUCHTENDE & SCHÜTZENDE
AUGENTROPFEN

SafeDrop® Vital

Damit
trockene

Augen

wieder
lächeln
können!

NEU

Vitalisiert

**gereizte, gestresste
& müde Augen**

Befeuchtende & schützende Augentropfen
mit Hyaluronsäure + Augentrost

Zur Linderung und Beruhigung bei
Beschwerden verursacht durch allgemeine
Umwelteinflüsse, Computerarbeit oder
das Tragen von Kontaktlinsen.



WIR BERATEN SIE GERNE

STRESS LASS NACH ...

WAS IHNEN WIRKLICH GEGEN ERSCHÖPFUNG
UND SCHLAFLOSIGKEIT HILFT



Schon wieder so schlapp und genervt? Klar, schließlich haben Sie auch schlecht geschlafen. Denn der Tag gestern war superstressig und für heute sieht's nicht wirklich besser aus. So kann es aber doch nicht weitergehen ... Stimmt. Deshalb atmen Sie jetzt erst einmal tief durch und lesen dann weiter.

UNSER LEBENSSTIL NERVT

Was uns so erschöpft und den Schlaf raubt, sind die heutigen großen Anforderungen im Berufs- und Privatleben, dazu Reizüberflutung und ständiger Informationsüberschuss. All das kann uns langfristig aus der Balance bringen: Durch die dauerhafte nervliche Überlastung kommen wir kaum noch zur Ruhe und nachts nicht mehr zu einem erholsamen Schlaf.

WERDEN SIE IMMUNER GEGEN STRESS

Jeder von uns geht anders mit Stress um – besser oder schlechter. Was den einen nicht kratzt, bringt den anderen beinahe an den Rand des Wahnsinns ... Warum ist das so? Weil wir alle eine andere Stressresilienz haben. So nennt sich die Widerstandskraft gegenüber Stress. Leider können wir uns dafür nicht impfen lassen; wohl aber Strategien entwickeln, die uns besser schützen.

SIE BESTIMMEN MIT, WAS SIE STRESST

Wie bitte, ich mache mir selbst Stress? Leider oftmals schon. Um herauszufinden wodurch, ist es enorm hilfreich, sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie realistisch sind die Ziele, die ich mir stecke?
- Habe ich mir vieles unnötig schwer gemacht?
- Welche Aufgaben fallen mir besonders schwer in ihrer Durchführung?
- Wo verausgabe ich mich umsonst?
- Versuche ich dort perfekt zu sein, wo es vielleicht gar nicht erforderlich ist?
- Stört mich, was nicht durch mich beeinflussbar ist?

Anhand der Antworten finden Sie leichter die Ursachen dessen, was Sie täglich unter Hochspannung setzt. Dann können Sie daran gehen, Ihren Alltag zeitökonomischer zu gestalten, Energie sinnvoller einzusetzen und Wege zu finden, mit Stresssituationen künftig besser umzugehen. Merken Sie sich dazu bitte einen wichtigen Satz: „**Die Umwelt lässt sich zwar nicht verändern, wohl aber mein Verhältnis dazu**“. Hilft enorm ...

Basis-Infos zum Thema Stress finden Sie auch auf dem Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Der Abbau von Stress bedeutet den Aufbau persönlicher Fähigkeiten, mit den täglichen Belastungen anders umzugehen.

Phytostar®

Baldrian Melisse Passionsblume

- ✓ Entspannung für den Tag
- ✓ Erholung in der Nacht



Hochdosierte Heilkräfte aus der Natur

Baldrian
entspannend



Melisse
krampflösend,
beruhigend

Passionsblume
schlaffördernd



Phytostar® Baldrian Melisse Passionsblume: 1 überzogene Tablette enthält 150 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt (3-6:1) Auszugsmittel: Ethanol 70% (V/V), 125 mg Melissenblätter-Trockenextrakt (3-7:1) Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m), 110 mg Passionsblumenkraut-Trockenextrakt (5-7:1) Auszugsmittel: Ethanol 60% (V/V). Enthält Lactose.

Anwendungsgebiet: Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen von Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren.

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

PZN - 15228111



www.retorta.de

Fortsetzung
von Seite 9



GRÜNE SANDMÄNNCHEN UND NERVENSTÄRKER

Pflanzliche Arzneimittel sind die erste Wahl, wenn die Nerven unter Strom stehen und wir nachts nicht zur Ruhe kommen. Denn sie können hochwirksam sein und dabei aber vermeiden, dass wir „duselig“ werden: Sie können dafür sorgen, dass anders als bei Mitteln mit chemischen Wirkstoffen die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit nicht beeinträchtigt wird. Die besten Kandidaten aus der grünen Apotheke bei Schlafstörungen und stressbedingter, nervöser Anspannung sind Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse und Passionsblume. Diese schlaffördernden und beruhigenden Heilpflanzen bekommen Sie in Ihrer Apotheke rezeptfrei – überwiegend in sogenannten fixen Kombinationen. Das macht sie wirksamer, als allein für sich im Einsatz zu sein.

HOMÖOPATHISCH ZU MEHR GELASSENHEIT UND ENERGIE

Homöopathische Mittel sind ebenso eine gute Hilfe, um Ihren unter 1.000 Volt stehenden Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Als effektive Stresskiller der Homöopathie gelten:

- Acidum phosphoricum D12
- Nux vomica D12
- Phosphorus D12
- Sepia D12
- Zincum metallicum D12



ENTSPANNUNG DURCH DIE NASE

Düfte haben einen direkten Draht zu unserem Befinden, weshalb die Aromatherapie häufig so wirksam ist. Und Schnuppergenuss dazu, denn fast alle ätherischen Öle riechen sehr gut. Um gegen Stress und dadurch bedingte Beschwerden anzudufeln, bewähren sich allen voran Lavendel, Bergamotte, Zitrone, Zitronengras, Orange, Rosengeranie und Rosmarin. Hier ein paar duftende Mischungen für Ihre Aromalampe.



Stress adieu

- 2 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Rosengeranie
- 2 Tropfen Orange

Einfach runterkommen

- 2 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Orange
- 1 Tropfen Rosengeranie

Frisch in den Tag

- 2 Tropfen Rosmarin
- 2 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Zitronengras

Ausgleich am Abend

- 2 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Zitronengras

GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN

MEHR DRIN UND DRAN ALS GEDACHT

Wahnsinn, was unser Körper leistet und was in uns steckt! Wussten Sie beispielsweise, dass **unser Herz** 100.000-mal am Tag schlägt, was sich im Laufe eines Menschenlebens auf 3,5 Milliarden Herzschläge summiert? Und dass der Lebensmotor stündlich 260 Liter Blut und nach Adam Riese täglich 6.240 Liter des Lebenssafts in unseren Kreislauf pumpt? Irre ist auch die Länge aller **unserer Blutgefäße**, würde man sie wie an einer Schnur auffädeln. Dabei kommt man auf beeindruckende 40.000 km. Das entspricht dem Umfang unserer Erde. Enorm sind auch die Dimensionen **unserer Lunge**. So beträgt die Fläche des Lungengewebes insgesamt 90 m², die Länge der Luftwege beläuft sich auf 2.400 km.



Milchsäurebakterien gegen Stress

Unsere Darmbakterien haben enormen Einfluss auf unsere Gesundheit – auch auf die psychische. Kürzlich wurde entdeckt, dass Milchsäurebakterien über die sogenannte Darm-Hirn-Achse für eine bessere Verarbeitung von Stress sorgen können.



POPEYE HAT DOCH RECHT

Spinat macht wirklich stark: Das fanden Wissenschaftler der Freien Universität Berlin heraus. Was die Muckis wachsen lässt, ist der Pflanzenstoff Ecdysteron. Er bewirkt einen starken Muskel- und damit Kraftzuwachs.*

NÜSSE MACHEN SCHLANK

Nüsse sind Dickmacher? Von wegen. Das zeigen die Ergebnisse einer großen europäischen Studie: je mehr Nüsse, desto geringer die Zunahme an Gewicht.** Walnuss & Kollegen können also trotz ihres hohen Kaloriengehalts beim Abnehmen helfen.



INTERVIEW MIT PAARTHERAPEUT ANDREAS KIRSCHKE

Wege zu einer erfüllten Partnerschaft



„Es hat Zoom gemacht ...“: Schmetterlinge im Bauch, Hormone im Höhenflug. Doch dieser Ausnahmezustand lässt bekanntlich mal nach. Statt weiter auf Wolke sieben zu schweben, ertappen wir uns nun gegenseitig bei Zahnpasta am Waschbecken und Krümeln auf dem Esstisch. Außerdem räumt sich die Spülmaschine immer noch nicht selbst ein, und der Abschiedskuss vorhin fühlte sich nicht mehr so liebevoll an. Was ist das denn?

Die rosarote Brille ist weg

Nach ein paar Monaten des Zusammenseins erlebt fast jedes Paar, dass sich der Partner als ganz normales Wesen mit Ecken, Kanten und ja, auch Macken entpuppt. Um weiter und auf Dauer miteinander glücklich zu sein, wird neben aller Romantik der ersten Zeit zu zweit etwas anderes wichtig: Eine gemeinsame Basis zu finden, auf der die Partnerschaft stabil stehen kann. Den Trick 17 dafür haben wir nicht, wohl aber wertvolle Anregungen von einem erfahrenen Fachmann in Liebesdingen: dem Hamburger Paartherapeuten Andreas Kirsche.

Sehr geehrter Herr Kirsche, was ist für eine gute Beziehung wichtig?

Bindung zu schaffen. Früher wurden Beziehungen vielfach durch finanziellen und sozialen Druck aufrechterhalten. Heute, wo jeder alleine leben kann, geht es darum, dass die Partner etwas herstellen, was sie über die Lebensphasen mit allen Herausforderungen zusammenhält.

Wie gelingt das?

Sich gegenseitig als liebevolles Gegenüber bei der Entwicklung der Persönlichkeit zu begleiten, wie sie in jeder Beziehung stattfindet. Das bedeutet, sich als Team zu verstehen. In dem allerdings jeder sich selbst bleiben kann und den anderen nicht für das eigene Wohlergehen verantwortlich macht.

„Machen Sie nicht Ihren Partner für Ihr Glück
verantwortlich.“



Paartherapeut Andreas Kirsche

Was meinen Sie damit?

Bei vielen Paaren geht es um Deutungshoheit – sprich einzig meine Wahrheit zählt. Doch es ist wichtig, dass beide die Ansichten des anderen akzeptieren und tolerieren. Soll heißen, den anderen in seiner Andersartigkeit zu respektieren und ihn nicht zu missionieren.

Missionieren?

Sich in einen Menschen zu verlieben ist, wie einen fremden Kontinent zu entdecken. Dabei sollte man wie ein Völkerkundler vorgehen, nämlich mit wertschätzendem Interesse. Nicht wie ein Missionar, der versucht, dem anderen einen neuen Glauben aufzuzwingen – sprich ihn verändern zu wollen.

Was ist noch für die Bindung in der Partnerschaft wichtig?

Enorm hilfreich ist es, ein gemeinsames Ziel anzustreben: Miteinander etwas zu erarbeiten verbindet, motiviert und ermöglicht, viel mehr gegenseitig zu verzeihen.

Weiter geht es darum, den anderen nicht für die eigene Wertschätzung heranzuziehen. Als Kind schöpfen wir diese aus der Beurteilung unserer Eltern. Als Erwachsene sollten wir den eigenen Wert aus uns selbst schaffen. Das nennt man Selbstvalidierung.

Woran erkennen Sie, ob Paare wieder zusammenfinden können?

Zum einen an ihrem Entwicklungsinteresse: Will jemand überhaupt mit dem anderen wachsen und sich gemeinsam entwickeln. Zum anderen ist die Fähigkeit zur Empathie entscheidend. Das heißt: Kann ich mich mit meinen Schwächen dem anderen zeigen und halte ich umgekehrt auch dessen Nöte aus?

Was ist Ihr wichtigster Rat für Paare?

Niemals die gemeinsame Zeit und die Paarthemen angesichts der täglichen Aufgaben zu vergessen. Sonst verliert man sich als Paar rasch.

„Entwickeln Sie eine gemeinsame Vision.“



AKTIVER JAHRESSTART MIT IMMUNABWEHR VON GESUND LEBEN



Minusgrade draußen, trockene Heizungsluft drinnen – Erkältungsviren haben jetzt leichtes Spiel sich auszubreiten. Ganz wichtig: So kuschelig es in der „warmen Stube“ auch sein mag – gehen Sie jetzt viel an die frische Luft. Lassen Sie sich von Nieselregen & Co. nicht abschrecken, Outdoor-Aktivitäten stärken Ihr Immunsystem!

Und wenn Sie dann nach einem Spaziergang durch die Kälte wieder zuhause sind, am besten mit einer Tasse heißer Zitrone entspannen. In Ihrer Apotheke finden Sie fertige Mischungen mit Vitamin C zur natürlichen Unterstützung Ihres Immunsystems.

Anzeige

1 gesund leben Heiße Zitrone + Acerola, 20 Sticks

Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola Frucht. Zur Unterstützung des Immunsystems, als Heiß- oder Kaltgetränk. Gluten-, zucker- und laktosefrei.

2 gesund leben A-Z Vital Tabletten, 60 Stück

Nahrungsergänzungsmittel mit 24 wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Q10 und Lutein. Kann die tägliche Ernährung sinnvoll ergänzen. Gluten- und laktosefrei. Für Vegetarier geeignet.

3 gesund leben Zink 15 mg + Selen mit Histidin Kapseln, 60 Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel zur sinnvollen Ergänzung der täglichen Nahrung. Besonders in der kalten Jahreszeit zu empfehlen, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte zahlreichen Belastungen ausgesetzt sind. Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Gluten- und laktosefrei. Kapselhülle aus Rindergelatine.



1



3



2



Lebenskraft Abwehrkraft



Bestes Zusammenspiel – Kombinieren Sie die Vitamine D₃ + K₂ mit den richtigen Mineralstoffen

Dr. Jacob's **Vitamin D₃K₂ Öl** – Der Klassiker für Knochen und Immunsystem¹

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



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 (6g) hat den basischen PRAL-Wert³ von 800g Gemüse/Obst
- Gut für Darm und Verdauung⁴
- Keine Zusätze: ohne Füllstoffe, Zucker und Aromen
- Angenehmer Geschmack mit echter Zitrone

in Ihrer **gesundleben Apotheke**

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



Dr. Jacob's Basenpulver plus | PZN: 03074878
300 g (50 Portionen) | UVP 17,95 € (59,83 €/1 kg)



Dr. Jacob's®

ALARM IM WAS IST ZU TUN?

Stechende Schmerzen, schrilles Piepen oder plötzlich Funkstille: Die häufigsten Ohrerkrankungen von Entzündung bis Hörsturz, was dagegen hilft und wie Sie vorbeugen können



MITTELOHR- ENTZÜNDUNG: SCHMERZ LASS NACH

Wie äußert sich das?

Pulsierende, stechende Schmerzen, Druckgefühl in einem oder in beiden Ohren, dazu Fieber und abgeschlagenes Gefühl: Bei solchen Symptomen haben meist Bakterien die Schleimhaut im Mittelohr besiedelt.

Wie kann behandelt werden?

Bei unkomplizierten Infekten erst mal mit Schmerzmitteln, Bettruhe und abschwellenden Nasentropfen, um das Ohr zu belüften. Der HNO-Arzt kann bei einer eitrigen Entzündung den Gehörgang auch vorsichtig reinigen. Oft hilft Rotlicht, Hausmittel wie Zwiebelsäckchen können die Beschwerden ebenfalls lindern. Ein Antibiotikum kommt in der Regel erst zum Einsatz, wenn auch nach ein, zwei Tagen Beobachten keine Besserung eintritt. Da es auch komplizierte Verläufe gibt: immer einmal dem Arzt vorstellen.

Kann man vorbeugen?

Bei Schnupfen kurzzeitige Nutzung von Nasenspray, da eine verstopfte Nase die Besiedelung mit Keimen im Ohr begünstigt. Nach dem Baden oder einem Schwimmbadbesuch Gehörgang vorsichtig trocken tupfen, nicht mit feuchten Haaren an die kalte Luft gehen.



TINNITUS: DA PIEPT'S WOHL!

Wie äußert sich das?

Pfeifen, Brummen, Zischen oder Rauschen: Quälende Ohrgeräusche, die keiner äußeren Schallquelle zuzuordnen sind, treten in ganz unterschiedlichen Varianten auf. Bleiben sie dauerhaft bestehen, stellt das eine schwere Beeinträchtigung im Alltag dar. Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt, Lärmbelastung und emotionaler Stress scheinen mögliche Auslöser zu sein.

Wie wird behandelt?

Ein Tinnitus verlangt immer nach einer ärztlichen Behandlung. Treten die Ohrgeräusche akut auf, setzt man häufig hochdosiert Kortisoninfusionen ein. Etwa 70 Prozent der Fälle heilen spontan aus. Bei chronischem Tinnitus gibt es Therapien, die den Leidensdruck mindern, zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie, Musiktherapie oder Entspannungsverfahren.

Kann man vorbeugen?

Bei lauten Veranstaltungen wie Konzerten einen Gehörschutz tragen. Regelmäßige Relax-Übungen helfen dabei, dass akuter Stress nicht chronisch wird.



OHR



„AUA“ IM OHR: OHRENSCHMERZEN BEI KINDERN



Bis zum siebten Geburtstag erwischt sie fast jeden einmal: eine fiese Mittelohrentzündung mit akuten Schmerzen und Fieber. Eine Ballon-Therapie zeigt bei Kindern ab ca. 3 Jahren vorbeugend (nicht bei akutem Infekt!) gute Effekte: Das Aufpusten eines sogenannten Nasenballons unter ärztlicher Anleitung verbessert die Belüftung des Mittelohrs und senkt so langfristig das Entzündungsrisiko. Meldet sich doch mal Ohrenweh, können erst mal kindgerechte Schmerzmittel wie z. B. Paracetamol helfen. Auch eine naturkundliche Behandlung mit einem pflanzlichen Mittel kann gute Resultate bringen.

Wichtig: Bei starken Schmerzen und Fieber immer zum Kinderarzt.

HÖRSTURZ: WIE WATTE IM OHR

Wie äußert sich das?

Ein dumpfes, wattiges Gefühl im Gehörgang bis hin zu komplettem Hörverlust: Mehr als 150.000 Menschen erleben in Deutschland jedes Jahr einen Hörsturz. Oft wird er begleitet von Ohrgeräuschen (siehe Tinnitus).

Wie wird behandelt?

Wichtig: Bei einem Hörsturz sollten Sie sich unbedingt sofort in ärztliche Behandlung begeben. Häufig verordnet der HNO-Arzt abschwellende, entzündungshemmende Medikamente, in der Regel ein Kortisonpräparat. Auch muss eine Verletzung des Innenohrs ausgeschlossen sein. Weil eine Blockade der Halswirbelsäule die Ursache sein kann, ist manchmal eine chiropraktische Behandlung hilfreich.



Kann man vorbeugen?

Schützende Ohrstöpsel in lauter Umgebung sind grundsätzlich eine gute Idee, Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga bringen im doppelten Sinn Ruhe in den Alltag.



LAGERUNGSSCHWINDEL: DREHWURM IM KOPF

Wie äußert sich das?

Bei Bewegungen, Drehungen oder Neigungen des Körpers und des Kopfes macht sich anfallsartig starker Schwindel bemerkbar. Hinzu kommen teilweise Schweißausbrüche, Angstgefühle, Übelkeit und Erbrechen. Die Ursache liegt im Innenohr, in unserem Gleichgewichtsorgan: Winzige Kristalle, die für das Gleichgewichtsempfinden im Innenohr vorhanden sind, verhaken sich und lösen quälenden Schwindel aus, indem sie Sinneszellen reizen und falsche Signale ans Gehirn übermitteln.

Wie wird behandelt?

Der Arzt wird zuerst abklären, um welche Art von Schwindel es sich handelt, da auch ernsthaftere Auslöser wie Durchblutungsstörungen des Gehirns in Frage kommen. Mit einem Provokationstest kann er die Diagnose „Gutartiger Lagerungsschwindel“ stellen. Der ist sehr gut therapierbar: Mit Bewegungsmanövern, die die Steinchen in einen Bereich des Innenohrs abtransportieren, in dem sie keine Fehlinformationen mehr auslösen.

Kann man vorbeugen?

Die Methode, mit der der Arzt die Schwindelattacke aufhebt, können Betroffene erlernen und im Akutfall selbst anwenden.



#staynegative

LIEBER JETZT AHA ALS SPÄTER OH, OH!

SICHERER DURCH UNSICHERE ZEITEN:

Mit Abstand, Hygiene, Alltagsmasken, regelmäßigem Lüften und der Corona-Warn-App können wir einander vor Infektionen schützen.



ABSTAND



HYGIENE



ALLTAGSMASKE



APP



LÜFTEN

#staynegative

staygesund

gesundleben
Apotheken

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

gesundleben

Apotheken

SCHNUPFEN *Special*

SO WIRD
DIE NASE
WIEDER FREI!



WINTERZEIT – SCHNUPFENZEIT

Man kann sich noch so gut schützen oder vorbeugen, irgendwann „erwischt“ es einen dann doch mal mit Schniefnase & Co. Wie Sie schnell Ihre Nase wieder freibekommen, das erfahren Sie in diesem Spezial.

HA...

HAA...

HAAA... TSCHI!



SCHNIEF, HATSCHI, SCHNÄUZI!

**Nicht schlimm, aber äußerst lästig:
So ein Schnupfen kann das Wohlbefinden
ganz schön schmälern. Glücklicherweise
lassen sich die Symptome gut lindern.**

Meist geht es mit einem Jucken in der Nase los, bald darauf öffnen sich die Schleusen, und nach ein, zwei Tagen Fließschnupfen macht die Nase dann in der Regel dicht. Durchatmen? Unmöglich! Verursacher der Beschwerden, die etwa acht Tage lang anhalten, sind meist Rhinoviren. Über 200 unterschiedliche Erkältungsviren schwirren permanent durch die Gegend. Übrigens: Ein Mund-Nasen-Schutz und ausreichender Sicherheitsabstand schützen auch vor „normalen“ Erkältungsviren. Haben die unsichtbaren Erreger trotzdem mal wieder zugeschlagen, muss man sich aber nicht kampflös ergeben.



Abschwellen

Im Akutfall erleichtert ein Nasenspray vor allem das Schlafen. In leichteren Fällen genügt häufig ein Meerwasserspray, bei ordentlich verstopfter Nase empfehlen sich abschwellende Präparate. Auch ein etwas höheres Kissen oder eine am Kopfende erhöhte Matratze ist nachts angenehm, weil dann die Atemwege nicht so „zugehen“.



Sechs Nasenspray-Tipps

Wie hält man Nasensprays richtig? Wie lange darf man sie anwenden? Und welche Inhaltsstoffe haben im Spray nichts verloren? In der Schnupfenzeit helfen abschwellende Nasensprays, die Nase zu befreien und finden sich fast in jeder Hausapotheke. Und doch kursieren noch viele Mythen rund um ihre Inhaltsstoffe und die richtige Anwendung. Mit den folgenden Tipps steht einer freien Nase nichts mehr im Wege.



Befreit und pflegt ohne Konservierungsstoffe

NasenDuo® Nasenspray auf einen Blick

- Ohne Konservierungsstoffe
- Befreit schnell die Nase
- Wirkt pflegend und fördert die Wundheilung
- Bis zu 6 Monate nach Anbruch haltbar
- In 2 Stärken für Kinder und Erwachsene erhältlich:
 - NasenDuo® Nasenspray Kinder für Kinder von 2–6 Jahren
 - NasenDuo® Nasenspray für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene



für den richtigen Riecher

1. Die Nase voll – von Konservierungsmitteln

In vielen Nasensprays findet sich der gleiche Wirkstoff wie in Desinfektions- und Reinigungsmitteln: Benzalkoniumchlorid wird häufig als Konservierungsmittel eingesetzt, kann aber die Nasenschleimhaut schädigen. Das Gute: Der Einsatz ist heute völlig unnötig. Also besser zur konservierungsmittelfreien Alternative greifen!

2. Pause muss sein

Die Angst, während eines Schnupfens sofort von Nasensprays abhängig zu werden, ist sicherlich unbegründet. Vorausgesetzt, das Nasenspray wird nicht länger als sieben Tage angewendet, damit sich der Körper nicht an den abschwellenden Effekt gewöhnt.

3. Die Haltung bewahren

Der Kopf muss in den Nacken? Das gilt für Nasentropfen. Nasensprays werden in möglichst aufrechter Haltung angewendet, da sich Sprays grundsätzlich besser verteilen als Tropfen. Tipp: Während des Sprühstoßes durch die Nase ein – und danach durch den Mund ausatmen.

4. Die Kombi macht's?

Vorsicht bei der Mischung von Erkältungsmedikamenten ohne Rat eines Apothekers oder Arztes: Manche Erkältungsmedikamente in Tablettenform enthalten bereits einen gefäßverengenden Wirkstoff, z. B. Pseudoephedrin. Dieser kann in seinen Wirkungen durch den ebenfalls abschwellenden Wirkstoff des Nasensprays (z. B. Xylometazolin) verstärkt werden. Deshalb dürfen solche Produkte nicht zusammen angewendet werden.

5. Weiterreichen unerwünscht

Es gibt Dinge, die möchte man nicht einmal mit den engsten Familienmitgliedern teilen. Dazu gehören Keime, die sich auf dem Sprühkopf des Nasensprays sammeln. Daher gilt: Für jede Schnupfennase ein eigenes Spray.

6. Altersgerecht

Kinder benötigen ein kindgerechtes Spray mit entsprechender Dosierung. Aber auch im Alter gibt es einiges zu beachten: Der veränderte Stoffwechsel kann zum schlechteren Abbau der Wirkstoffe führen. Hinzu kommt häufig eine empfindliche Nasenschleimhaut und die Einnahme mehrerer Medikamente. Der Arzt oder Apotheker weiß hier Rat.



Schritt für Schritt: Nasenspray-Anwendung leicht gemacht!

1. VORBEREITUNG



- Nase putzen und Schutzkappe abnehmen
- Vor der ersten Anwendung vorsprühen: Spray senkrecht halten und pumpen, bis ein gleichmäßiger Nebel entsteht

2. ANWENDUNG



- In aufrechter Haltung die Sprühöffnung ausreichend tief (ca. 1 cm) in ein Nasenloch einführen
- Beim Sprühstoß gleichmäßig über die Nase einatmen
- Über den Mund ausatmen
- Vorgang für das zweite Nasenloch wiederholen

3. NACHBEREITUNG



- Nasenspray mit einem sauberen Tuch säubern
- Schutzkappe wieder aufsetzen

Bestens versorgt

NasenDuo® Nasenspray befreit schnell die Nase, wirkt zusätzlich pflegend und fördert die Wundheilung. Dabei verzichtet es dank moderner Produktion und speziellem Verschlusssystem auf Konservierungsstoffe und schädigt so die angegriffene Nasenschleimhaut nicht unnötig.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Goodbye Halsweh!

So hilft die Natur

Es müssen nicht immer gleich Antibiotika sein:
Nutzen Sie bei Halsweh Pflanzenkraft

Mal fühlt es sich an wie der berühmte Frosch im Hals, mit Heiserkeit und leichtem Kratzen, mal macht ein wundes Gefühl im Rachen jedes Schlucken zur Qual: Halschmerzen sind leider ein häufiger Begleiter in der kühleren Jahreshälfte. Man unterscheidet dabei hauptsächlich eine Rachenentzündung mit stark geröteter Schleimhaut samt Halsweh und eine Mandelentzündung mit geschwollenen Mandeln, teilweise weißlich belegt, starken Schluckbeschwerden und zum Ohr hin ausstrahlenden Schmerzen.

Heizungsluft greift die Schleimhäute an

Manchmal ist der Rachen einfach schmerzhaft überreizt, etwa durch längeres lautes Sprechen, staubige Luft oder Zigarettenrauch. Allergien können ebenfalls Halskratzen verursachen. Aber meist lösen Viren oder Bakterien, die an den Schleimhäuten andocken konnten, die Beschwerden aus. Oft steht am Anfang ein viraler Infekt, auf den sich eine bakterielle Infektion „draufsetzt“, die sogenannte Superinfektion. Den kleinen Angreifern kommt dabei vor allem die trockene Heizungsluft zugute, die die Schutz- und Reinigungsfunktion unserer Schleimhäute abschwächen kann. Regelmäßig lüften, die Raumluft befeuchten und mindestens 1,5 Liter Wasser oder Tee trinken sind die besten Mittel zum Vorbeugen.



Wann zum Arzt?

- Wenn starke Schluckbeschwerden mit Luftnot auftreten
- Wenn sich hohes Fieber meldet
- Wenn ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl mit Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit besteht
- Wenn der Rachen und/oder die Mandeln deutlich geschwollen und weißlich belegt sind



Linderung aus der Natur-Apotheke

Meldet sich schon das erste Kratzen oder Brennen im Hals, bietet die Natur viele pflanzliche Ersthelfer. Zum Beispiel Salbei und Kamille, die man in Tropfenform einnehmen, als Tee aufgießen und über den Tag verteilt trinken oder damit gurgeln kann. Beide Pflanzenessenzen haben keimtötende und wundheilende Wirkung, genau wie Rachensprays mit Salbei- oder Thymianextrakten, die gezielt lokal wirken. Lutschpastillen befeuchten die Schleimhäute ebenfalls angenehm. Lassen Sie sich in Ihrer gesund leben Apotheke beraten.

Anzeige

WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml Spray*

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. Warnhinweise: Enthält 18 Vol.-% Alkohol.



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

Bleiben Sie gesund!



Wie Vierbeiner uns helfen

Tierische Therapeuten

Ob Hauskatze oder Blindenführhund: Der Kontakt zu Tieren kann Gesunde vor Stress und Bewegungsmangel schützen und kranke Menschen im Alltag entlasten

HAUSTIERE: KUSCHLIGE WELLNESSPARTNER

Wer nach einem hektischen Arbeitstag am Abend den schnurrenden Stubentiger auf dem Schoß liegen hat oder von einer sanften Hundeschnauze angestupst wird, weiß genau, wie entspannend das Zusammenleben mit Tieren sein kann. Seit Tausenden von Jahren schon teilen Menschen ihr Zuhause mit tierischen Kumpanen; anfangs hauptsächlich in Form von Nutz- und Arbeitstieren, heute meist einfach nur noch wegen der angenehmen Gesellschaft. Rund 34 Millionen Haustiere machen es sich inzwischen in deutschen Wohnungen gemütlich. Und nach wissenschaftlichen Erkenntnissen leben Tierbesitzer deutlich gesünder als Menschen, die auf Mieze, Meerschweinchen und Co. verzichten.





DURCH TIERKONTAKT AKTIVER & ENTSPANNTER

In einer Studie der Universität Uppsala beispielsweise zeigte sich, dass Hundebesitzer seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und eine höhere Lebenserwartung haben. Die Forscher gehen davon aus, dass vor allem die regelmäßige Bewegung durch tägliches Gassigehen einen positiven Effekt auf die körperliche Verfassung hat. Außerdem sind Hundehalter seltener sozial isoliert, kommen über den Vierbeiner schnell in Kontakt mit anderen Menschen. Das senkt unter anderem das Risiko für Depressionen. Wer sich für Katze, Kaninchen oder Goldhamster entscheidet, hat vielleicht nicht ganz so viel Auslauf, profitiert aber dennoch enorm vom flauschigen Gesellen. Denn beim Streicheln des Tieres sinken Blutdruck und Puls, werden verstärkt Glückshormone und vor allem das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet, das ein Gefühl von Bindung stärkt.



ANGENEHME PFLICHTERFÜLLUNG

Was die Dynamik zwischen Haustier und Besitzer zusätzlich so besonders macht, lässt sich überspitzt gesagt sogar mit einer Eltern-Kind-Beziehung vergleichen. Ob man das Kaninchen mit frischem Heu und leckerem Löwenzahn versorgt oder den Golden Retriever durch zigmaliges Werfen des Lieblingsspielzeuges in Begeisterung versetzt – jede Zuwendung erfüllt einen mit dem guten Ge-



fühl, für ein anderes Lebewesen verantwortlich zu sein und mit ihm schöne Augenblicke zu teilen. Allerdings sollte man vor dem Anschaffen eines Tieres immer überlegen, wie viel Zeit, Geld und Geduld man investieren möchte und wie sich Beruf und Reisen weiterhin organisieren lassen, damit die Tierhaltung nicht zur Belastung wird.



ASSISTENZ- UND THERAPIETIERE: HEILEN MIT FELL UND PFOTEN

Kein Wunder, dass die vielfältigen positiven Effekte von Tieren auf Menschen auch im klinischen Sinne heilend, lindernd oder unterstützend genutzt werden. Man unterscheidet dabei zum einen Assistenztiere, meist Hunde, seltener Ponys, die ständig mit dem gesundheitlich beeinträchtigten Frauchen oder Herrchen zusammenleben, und zum anderen Therapietiere aller Art, etwa Pferde, Lamas, Schweine, Kaninchen oder Delphine, die unter Anleitung eines Therapeuten nur eine begrenzte Zeit mit Patienten verbringen. In manchen Kliniken werden auch Projekte mit der Versorgung von Bienenvölkern, Fischen oder Schafen angeboten.



MOBILISIEREN, SICHERN, WARNEN

Die bekannteste Form der Assistenten auf vier Pfoten sind sicher Blindenführhunde, die sehbehinderten Menschen die Orientierung erleichtern und sie mobiler und sicherer machen. Eine ähnliche Funktion erfüllen Demenz-Assistenzhunde. Oft können Demenzpatienten durch die Anwesenheit eines ausgebildeten Hundes weiter zu Hause betreut werden und müssen nicht in ein Pflegeheim umziehen. Fast schon mystisch muten die Fähigkeiten von Diabetes- oder Epilepsie-Warnhunden an. Diese hochsensiblen Vierbeiner sind in der Lage, eine drohende Unter- bzw. Überzuckerung oder einen bevorstehenden epileptischen Anfall zu erspüren. Durch Pfoteauflegen oder Anstupsen können sie ihre Besitzer dazu bringen, zum Beispiel rechtzeitig Medikamente einzunehmen, sich hinzulegen oder telefonisch um Hilfe zu bitten.



Delphin-Therapie 2.0

In den 1980er Jahren entwickelte der Verhaltensforscher Dr. David E. Nathanson in den USA die tiergestützte Delphin-Therapie. Das Schwimmen mit den Meerestieren galt eine Zeitlang als wahre Wundertherapie, sollte sich bei körperlich und geistig behinderten Menschen positiv auf Koordination, Verständigung und Stimmung auswirken. Und tatsächlich zeigten sich oft positive Effekte. Allerdings gilt die Therapieform heute als umstritten – unter anderem durch zu hohe Kosten und möglichen Stress für die Tiere. Eine Alternative der Zukunft: Täuschend echt aussehende Delphin-Roboter, die in Untersuchungen bereits sehr gute Fortschritte bei Patienten zeigten.

KOMMUNIKATION OHNE WORTE

Weil nicht jeder Erkrankte in der Lage ist, ein Tier dauerhaft zu versorgen, bieten entsprechend geschulte Therapeuten auch Besuche mit Tieren an. So ermöglichen einige Kliniken und Seniorenheime das zeitweilige Streicheln, Bürsten oder Füttern von Tieren, weil gerade Patienten mit eingeschränkten Kommunikationsfähigkeiten oft sehr freudig darauf reagieren. Menschen mit Demenz oder einer Erkrankung aus dem Autismus-Spektrum finden durch Tiere häufig eine Art „Türöffner“ und können besser in einen Austausch treten. Angst- oder Traumapatienten wiederum beruhigen sich in Gesellschaft von Tieren meist. Bewährt haben sich hier Hunde, Katzen und Kaninchen, in den letzten Jahren auch verstärkt die freundlichen, gelassenen Lamas und Alpakas, die – im Gegensatz zu Hunden oder Katzen – bei fast niemandem negative Assoziationen auslösen.



MIT DEM TIER TRAINIEREN

Eine Sonderstellung bei den tiergestützten Behandlungen nimmt die Hippotherapie ein. Denn dabei trainieren Patienten mit Spastiken, Gleichgewichtsproblemen oder Muskelerkrankungen direkt auf dem Pferderücken. Die Bewegung des Tieres soll sich positiv auf Muskelspannung, Balance und Haltung des im Schritt „reitenden“, vom Therapeuten begleiteten Patienten auswirken. Zusätzlich wird auch die Variante „Therapeutisches Reiten“ angeboten, in der es um psychologische Effekte geht, beispielsweise bei der Behandlung von Depressionen oder ADHS.

TIPP

Auf dem Portal www.tiergestuetzte-therapie.de findet man nach Bundesland sortiert Adressen von verschiedenen Anbietern. Speziell auf Hunde bezogen sind folgende Seiten hilfreich: www.assistentzhunde-zentrum.de, www.rehahunde.de, www.dbtb.info (Dt. Berufsverband für Therapie- und Behindertenbegleithunde e.V.).



BLICK SCHÄRFEN, FEHLER FINDEN UND AFRIKA-LAUNE GEWINNEN.

gesundleben
Apotheken

Unsere kleinen Afrika-Helden im Schnee – da ist was los!

Im unteren Bild haben sich ein paar Fehler eingeschlichen. **Finden Sie sie?** Jetzt mitmachen und mit etwas Glück 1 von 4 schicken Koffern im Safari-Look gewinnen. **So geht's:** Kreuzen Sie die Fehler im unteren Bild an und schicken Sie uns die Anzahl der Fehler per Postkarte oder online (Adresse siehe rechts). **Aktionszeitraum Gewinnspiel 02.01. – 28.02.2021.**



Das Original



Die „Fälschung“



TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
Die Teilnahme ist sowohl per Post als auch online unter www.gesundleben-apotheken.de möglich.

So einfach geht die Teilnahme am Gewinnspiel – online Eingabemaske ausfüllen und teilnehmen oder Postkarte inkl. Lösung senden an:

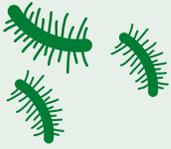
GEHE Pharma Handel GmbH
z. Hd. Despina Kalaitzidou
Stichwort „Pano“
Neckartalstrasse 153
70376 Stuttgart

EINSENDESCHLUSS
bei GEHE ist der **28.02.2021**
Es gilt das Datum des Poststempels oder das Datum der Online-Teilnahme.

Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme ist nur unmittelbar möglich; das heißt, eine Teilnahme über Dritte – insbesondere sog. Gewinnspielclubs oder Gewinnspielagenturen – ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Minderjährige und Mitarbeiter der GEHE Pharma Handel GmbH dürfen nicht teilnehmen. Kein Kaufzwang. Die Barabläse der Gewinne ist nicht möglich.

DATENSCHUTZHINWEIS:
Um an dem Gewinnspiel teilnehmen zu können, sind personenbezogene Daten, wie Name und Adresse, in der Eingabemaske anzugeben. Die für die Teilnahme am Gewinnspiel erforderlichen Daten sind entsprechend als Pflichtangaben gekennzeichnet. Die erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels – zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Art. 6 Nr. 1 lit. b) DSGVO – verwendet. Für weitere Informationen auf Grund dieser Datenerhebung, z. B. für Informationen über Ihre Betroffenenrechte, gehen Sie bitte auf www.gesundleben-apotheken.de.

Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.



Immunkraft aus dem Bauch



Unser **Darm** ist der **Hauptsitz des Immunsystems**.

Nahezu achtzig Prozent aller Immunzellen sind hier angesiedelt. Deshalb ist eine intakte Darmflora die Basis für die **Effizienz unserer Abwehrkräfte**.

Ist sie gestört, schwächt sie diese auf direktem Weg.

Wir sind nicht allein: In unserem Darm wohnen unzählige Millionen von Einzellern. Die Gesamtheit dieser sogenannten Darmflora heißt Mikrobiom – haben Sie vielleicht schon gehört. Denn die winzigen Kerlchen im Bauch machen mit erstaunlichen Erkenntnissen von sich reden. Eine der für uns wichtigsten: Sie sind Bestandteil und enger Verbündeter unseres Immunsystems.

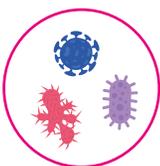
Schlüsselrolle für die Immunabwehr

In den Darmwänden sitzen mehr weiße Blutkörperchen, als im gesamten Blutkreislauf unterwegs sind. Und das sogenannte lymphoidale Gewebe in der Darmschleimhaut enthält mehr als siebenzig Prozent der körpereigenen Immunzellen.

Sehen wir noch genauer nach, nämlich im Dünndarm. Denn hier befindet sich das „darmassoziierte Lymphgewebe“ GALT. Kurz für „gut associated lymphoid tissue“ handelt es sich um unser darmeigenes Immunsystem.

„Gute“ und „böse“ Darmbakterien

Das GALT bildet etwa neunzig Prozent aller Antikörper gegen schädliche Eindringlinge. So reagiert unser Körper bereits im Darm direkt und gezielt auf Krankheitserreger – wehrt also im wahrsten Wortsinn Angreifer aus dem Bauch heraus ab. Das gelingt, indem das Immunsystem im Darm zwischen „guten“ und „bösen“ Bakterien genau unterscheidet. Treffen „böse“, krankmachende Bakterien im Darm ein, muss das Immunsystem sie sofort mit all seinen ihm zur Verfügung stehenden Truppen bekämpfen. Die „guten“ Bakterien, die wichtige Aufgaben im Verdauungstrakt erfüllen, müssen indes von der Immunabwehr des Darms verschont bleiben.



„Böse“ Darmbakterien



„Gute“ Darmbakterien

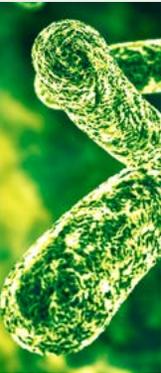


Stets fleißig zu Diensten

Darmbakterien tun eine Menge für uns:

- + Spalten alle Bestandteile unserer Nahrung
- + Fördern die Aufnahme von Nährstoffen ins Blut
- + Stellen die essentiellen Vitamine B2, B6, B12 und K her
- + Geben dem Körper wichtige Stoffe zurück
- + Regulieren die Bewegungen des Darms
- + Verhindern entzündliche Prozesse im Darm
- + Stabilisieren das Bauchhirn, das sogenannte enterische Nervensystem

Im Gegenzug für ihre viele Arbeit bekommen die Einzeller im Darm regelmäßig Kost und Logis in einem für sie sehr angenehmen Milieu. Alles in allem sind wir mit unseren Darmbakterien also eine perfekte Symbiose eingegangen.



Darmflora stärken und regulieren

Aus der Tatsache, dass der größte Teil unserer körpereigenen Abwehr im Darm beheimatet ist, resultiert eine weitreichende Konsequenz: Störungen des Mikrobioms können Krankheiten den Weg ebnen. Um das zu verhindern, gilt es, gezielt in dessen Zusammensetzung einzugreifen und so einen positiven Einfluss auf das Immunsystem zu nehmen. Gute Werkzeuge dafür können **Probiotika** und **Präbiotika** sein. Mit der Einnahme dieser Zubereitungen kann die entgleiste Darmflora wieder reguliert werden.



Probiotika



Probiotische Bakterien, Probiotika genannt, sind die erwünschten Mitbewohner im Darm. Zu ihnen gehören unter anderem die Bifidobakterien. Die zusätzliche Gabe von Probiotika kann die natürlich vorkommenden nützlichen Darmbakterien wirksam bei ihren vielen Aufgaben unterstützen. Dazu werden entsprechende Präparate angewendet, die diese Bakterienstämme enthalten – wohlgemerkt noch lebend. Vermutet wird unter anderem, dass Probiotika die Produktion antimikrobieller Substanzen anregen und die Makrophagen, die großen Fresszellen des Immunsystems, aktivieren können.

Präbiotika



Präbiotika bieten den nützlichen Bakterien unserer Darmflora Nahrung und sorgen so dafür, dass diese ungehindert gedeihen und ihre wertvollen Effekte entfalten können. Bei den Zubereitungen handelt es sich um Ballaststoffe wie etwa Inulin oder Oligofruktose. Sie sind in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Zum therapeutischen Einsatz werden jedoch in der Regel spezielle Präparate angewendet. Ihre Apotheke hilft Ihnen gerne weiter.



Anzeige

immunLoges® Kapseln, 20 Stück

Aktiviert den körpereigenen Immunschutz gezielt, wenn es darauf ankommt.* Einzigartige Kombination hochwertiger Spezialextrakte aus Spirulina-Algen und Hiratake-Pilzen plus Vitamin C, D, Zink und Selen.



Auch als fruchtig leckerer Saft schon für Kinder ab 1 Jahr erhältlich. **immunLoges® Saft, 150 ml**
PZN 11302572

*Vitamin C, D, Zink und Selen tragen zu einem gesunden Immunsystem bei. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



SO BIEGEN SIE IHREN

Hallux valgus

WIEDER HIN

Sie haben da so eine komische Beule am Gelenk des großen Zehs, die auch wehtut? Könnte Hallux valgus sein. Besonders, wenn Sie oft hohe Schuhe tragen: Hauptursache für diese häufige Zehenfehlstellung, die zur knöchernen Auswachsung des Mittelfußknochens führt.



Hohe Frauenquote

Von Hallux valgus sind überwiegend Frauen betroffen. Klar, sie tragen den wichtigsten Risikofaktor vielfach täglich an ihren Füßen: Hohe Schuhe, die an den Zehen spitz zulaufen. Das presst die große Zehe an ihre kleinen Kollegen und ändert die Zugrichtung jener Muskeln, die sie üblicherweise gerade halten. So wird die große Zehe immer mehr einwärts gewendet. High Heels machen die Sache noch schlimmer: Sie verlagern das gesamte Körpergewicht auf den Vorderfuß, was die Fußquerwölbung mit der Zeit einbrechen lassen kann. Die Beule am Zeh kann auch, zwar selten, Folge einer angeborenen Bindegewebschwäche oder entzündlicher Gelenkveränderungen sein.

Nicht nur eine Frage der Optik

Anfangs stört der Ballenzeh meist nur kosmetisch, ist jedoch keineswegs zu unterschätzen. Da die Schuhe ständig Druck machen, verdickt und entzündet sich in der Folge der Schleimbeutel. Durch die anhaltende Fehlbelastung entsteht zudem oft eine Arthrose im Großzehengrundgelenk. Spätestens dann bekommen es die Betroffenen mit mehr zu tun, als der Optik: Nämlich mit mehr oder weniger starken Schmerzen, die sie auf Schritt und Tritt begleiten. Dazu addieren sich meist Hühneraugen und Schwielen.

Nie wieder hohe Schuhe?



Aber nein. Wenn Sie für regelmäßige Abwechslung sorgen – mal High Heels, mal Flachtreter – sind Sie im wahrsten Wortsinn gut aufgestellt. **Apropos:** Tragen Sie öfter Keilabsätze, denn sie verteilen das Körpergewicht gleichmäßig über den Fuß.

So helfen Sie sich

Mitunter muss ein Hallux valgus operiert werden. Doch soweit lassen wir es gar nicht kommen. Es gibt viele konservative Mittel, mit denen Sie Ihren Problemzehen wieder hingebogen kriegen. Die meisten davon bekommen Sie in Ihrer Apotheke: Lassen Sie sich beraten.

1 Orthopädische Einlagen und Schaumstoffpolster zwischen großer und zweiter Zehe

Mit ihnen wird der Vorderfuß gezielt unterstützt und der Druck vom Großzehenballen genommen.



Wackeln Sie mit den Zehen

Regelmäßige Zehengymnastik stärkt Muskeln, Sehnen und Bindegewebe im Fuß. Am besten sind Übungen, bei denen die große Zehe abgespreizt wird: Falten Sie ein Taschentuch mit Ihren Zehen oder heben Sie mit ihnen einen Stift vom Boden auf. Zudem rollen Sie den Fuß über einen Tennisball.



2 Hallux-valgus-Schiene

Sie bringt die große Zehe durch dynamischen Druck in ihre natürliche Stellung. Das kann schmerzhaft sein, weshalb viele zur sanfteren Hallux-valgus-Bandage greifen, die den Druck gleichmäßiger verteilt.

3 Hallux-valgus-Schuhe

Sie sind vorne breiter als normale Schuhe und entlasten das Großzehengrundgelenk.



4 Spiraldynamik

Spezielle gymnastische Beweglichkeits- und Kraftübungen, die das Fußgewölbe stärken.

Wann eine Operation fällig ist

Bei ausgeprägter Fehlstellung, wiederkehrenden Schleimbeutelentzündungen, anhaltenden Schmerzen und fortgeschrittenem Gelenkverschleiß ist ein operativer Eingriff häufig leider unumgänglich. Damit wird die große Zehe wieder in ihre anatomisch korrekte Lage gebracht. Welche der verschiedenen OP-Techniken zum Einsatz kommt, hängt von der Ausprägung Ihres Hallux valgus ab.

Aktiv werden bei kristallklarer Luft und Minusgraden:
Wir stellen die schönsten winterlichen
Outdoor-Erlebnisse in städtischer Kulisse vor

Winter in the



Ab auf die Kufen: Die Schlittschuhe schnüren

Auf spiegelglattem Untergrund Kreise ziehen – das macht am meisten Spaß unter freiem Himmel, zum Beispiel im Münchner Prinzregentenstadion, am Neptunbrunnen in Berlin-Mitte, in Frankfurt auf der Dachterrasse der Einkaufsmeile „MyZeil“ mit Skyline-Blick oder in Köln an der Playa in Cologne, wo sich der Sandplatz der Beachvolleyballer im Winter in eine Eisbahn verwandelt. Imposant ist auch die Location des Kieler Eisfestivals: Hier wird am Hafen mit Blick auf die einlaufenden Schiffe geschlittert. In Leipzig wird die geiste Brunnenfläche vor der Oper für Pirouetten präpariert.

HEALTH CHECK

Stärkt Bein- und Pomuskeln, trainiert vor allem den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination. Unbedingt Helm, Schützer und gut gepolsterte Kleidung tragen!



In der Spur bleiben: Langlauf mal ganz urban

Teilweise präpariert, teilweise selbst „getreten“: In immer mehr Parks oder auf städtischen Spazierwegen schnallen sich Langlauf-Fans inzwischen ihre Bretter unter. Zum Beispiel auf dem Feld des alten Flughafens Tempelhof in Berlin, bei gutem Schneefall sogar mit extra Skiverleih. Mitten in München hat sich eine Loipe längs der Isar etabliert, von Reichenbachbrücke bis Flaucher. Nürnberger Langläufer können die Loipe Marienberg für sich entdecken (Parkplatz Kilianstraße). Und in der Region Stuttgart wird in schneereichen Wintern im Kreis Göppingen (Alb-Loipe) und im Kreis Esslingen (Berghau-Loipe) gespurt.

HEALTH CHECK

Perfektes Ausdauertraining ohne hohe Gelenkbelastung mit meditativer Komponente durch das Gleiten im Schnee, also das ideale Paket für Körper und Seele. Kleidung im Zwiebel-Look hat sich bewährt.



City

Bleiben Sie gesund!



Auf den offiziellen Internet-Portalen Ihrer Stadt oder Gemeinde finden Sie häufig Tipps zu Winter-Spaß in der Stadt.



Bahn frei: Volltreffer beim Eisstockschießen

Wer seinen Eisstock am dichtesten an die sogenannte „Daube“, den Zielstein, manövriert und die meisten Punkte erzielt, zählt nach dem zweiten Tässchen Glühwein meistens nicht mehr. Trotzdem ist Eisstockschießen der ideale Winterspaß für kleine Gruppen, die gegeneinander in den Wettbewerb treten wollen. Ausprobieren kann man den geselligen Winterzeitvertreib auf einer gemieteten Bahn, beispielsweise vor der Rindermarkthalle in Hamburg St. Pauli (www.eisstock-hamburg.de), in München in einigen Biergärten (z. B. Menterschwaige, Löwenbräukeller) und auf dem zugefrorenen Nymphenburger Kanal ebenso wie auf dem Berliner Alexanderplatz vor dem Hofbräu (www.eisstock-berlin.de). Informationen zu den Regeln finden Sie zum Beispiel auf www.eisstocksport.de.

HEALTH CHECK

Hier steht wie beim Schlittenfahren der Spaß, nicht die körperliche Leistung im Vordergrund. Dennoch schult man Konzentration und Koordination und versorgt die Lungen – wie bei allen Outdoor-Aktivitäten – mit ordentlich Sauerstoff.



Wilde Abfahrt: Rodeln wie in Kindertagen

Man muss nicht in die Berge reisen, um in Fahrt zu kommen! Auch ganz stadtnah lässt es sich prima mit dem Schlitten die Hügel hinabsausen, zum Beispiel im Bergedörfer Gehölz oder im Schanzenpark in Hamburg, auf dem Rodelberg Alaunpark in Dresden, im Münchner Olympiapark oder im Englischen Garten (Rodelhang am Monopteros), auf dem Teufelsberg und den Ahrensfelder Bergen in Berlin oder auf dem Pilzberg im Kölner Beethovenpark. Fitnessfaktor – eher gering, Spaßfaktor – riesig!

HEALTH CHECK

Und weil beim ausgelassenen Bergabsausen die Glückshormone sprudeln und der Alltagsstress dahinschmilzt wie Schnee in der Sonne, zählt man auch beim Rodeln aufs Gesundheitskonto ein.



„Kleine Rosenblüten“:
So poetisch übersetzt sich der
Name der Hauterkrankung
Rosazea, die mit Rötungen,
Pusteln und Juckreiz einhergeht.
Woran Sie sie erkennen,
und was helfen kann.

Wenn die Haut blüht

Ist Ihnen bei Ex-US-Präsident Bill Clinton und Hollywoodstar Renée Zellweger schon mal eine andauernde Röte samt sichtbaren Äderchen im Gesicht aufgefallen? Die beiden Prominenten leiden – genau wie nach Expertenschätzungen übrigens bis zu 4 Millionen Deutsche – an der Hauterkrankung Rosazea. Auch als Gesichtsrose, Couperose, Kupferfinne oder „Fluch der Kelten“ bekannt, sind von diesem Krankheitsbild hauptsächlich Menschen mit hellem Hauttyp betroffen. Da sich die feinen Blutgefäße im Gesicht erweitern, erscheint die Haut im Bereich von Wangen, Nase, Stirn und Kinn gerötet. Je nach Schweregrad können im weiteren Verlauf zusätzlich Pusteln, schuppige Stellen, Schwellungen und Entzündungen auftreten, oft begleitet von Juckreiz und einem brennenden Gefühl. In einigen Fällen sind die Augen zusätzlich gerötet und entzündet.

DIE URSACHEN

Was die Erkrankung auslöst, ist nicht genau geklärt. Nach Leitlinie der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft geht man davon aus, dass unter anderem eine genetisch bedingte Störung der Immunabwehr und Veränderungen der Gefäßregulation eine Rolle spielen. Auch entzündungsfördernde Mikroorganismen auf der Haut scheinen beteiligt zu sein. Rosazea tritt auch meist erst etwa ab dem 30. Geburtstag auf.



DIAGNOSE BEIM HAUTARZT

Wer mit roten, juckenden Hautregionen im Gesicht zu tun hat, macht am besten einen Termin beim Hautarzt. Hat der Dermatologe eine Rosazea festgestellt, wird er bei leichteren Ausprägungen lindernde Salben und Lotions verschreiben, meist mit antientzündlicher, keimtötender oder gefäßverengender Wirkung. Bei schwereren Formen kombiniert man äußerliche Anwendungen und Antibiotika-Einnahme. Und schließlich können erweiterte Äderchen auch mit speziell abgestimmten Kosmetikprodukten aus der Apotheke abgedeckt werden.



DIE PSYCHE STÄRKEN

Ganz wichtig: Die Rosazea selbst bei milden Anzeichen nicht unbehandelt lassen. Denn meist verschlimmern sich die Beschwerden ohne Therapie. In einer weltweit durchgeführten Online-Befragung* an 700 Betroffenen zeigte sich außerdem, dass die Hauterkrankung auch seelisch belastet. Ein Drittel der Befragten berichtete von einem Verlust an Selbstvertrauen, jeder Zehnte fühlte sich niedergeschlagen. Als hilfreich hat sich ein begleitendes Rosazea-Tagebuch (z. B. als App) erwiesen, um Triggern besser auf die Spur zu kommen.



*Rosacea: Beyond the visible online report <https://hosted.bmj.com/rosaceabeyondthevisible>

VIelfÄLTIGE TRIGGER

- Alkohol
- Scharfe Speisen
- Kälte und Hitze
- Ungeeignete Kosmetik und Hautpflege
- UV-Strahlung
- Stress und Aufregung
- Sport & körperliche Anstrengung
- Demodex-Milben

© Goodboy Picture Company, courtneyk, istockphoto.com



Anzeige

lavera

NATURKOSMETIK

„ Besonders verträglich UND natürlich wirksam? lavera Naturkosmetik kann's.

Sich selbst und der Umwelt etwas Gutes tun: Erlebe unsere neue lavera NEUTRAL ULTRA SENSITIVE Pflegeserie in zertifizierter Naturkosmetik-Qualität.

- milde Pflege und Reinigung speziell für sehr empfindliche Haut
- Komposition mit sorgfältig ausgewählten, hautverträglichen Inhaltsstoffen wie Bio-Nachtkerze
- ohne Mikroplastik und künstliche Konservierungsstoffe*

lavera. wirkt natürlich schön.



*gem. EU-Kosmetik VO

DER IMMUN-BOOSTER

KRAFTQUELLE SELEN



Der Mikronährstoff Selen macht sich rar – in unseren Böden, aber manchmal auch in unserem Körper. Höchste Zeit, sich mit der scheuen Substanz ausgiebiger zu beschäftigen

Was ist Selen genau?

Ein Spurenelement, das wie Eisen oder Zink nur in geringer Konzentration in der Erde und im menschlichen Körper vorkommt. Unser Organismus kann es nicht selbst herstellen, wir müssen Selen über die Nahrung zu uns nehmen, daher nennt man es „essenziell“.

Welche Aufgabe hat der Mikronährstoff im Körper?

Selen zählt zu den Antioxidanzien, sagt aggressiven Stoffwechselprodukten den Kampf an und wirkt wie ein Schutzschild für unsere Körperzellen. Weil das Spurenelement auch an der Bildung von Antikörpern und Abwehrzellen beteiligt ist, kurbelt es unsere Immunkräfte an. Außerdem kann Selen Giftstoffe an sich binden, die Schilddrüsenfunktion mitsteuern und für gesunde Haut, Haare und Fingernägel sorgen.

Worin steckt der mineralische Kraftstoff?

Superstars unter den Selenlieferanten sind Paranüsse. Aber auch in Weißkohl, Zwiebeln und Spargel kann viel Selen stecken, genau wie in Pilzen oder Linsen. Allerdings sind die Böden und damit die Pflanzen in Deutschland eher selenarm, der Bedarf lässt sich besser über Fleisch, Fisch und Eier decken. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) brauchen Erwachsene 60 bis 70 Mikrogramm Selen täglich, das steckt beispielsweise in sechs Paranüssen, in 150 Gramm Makrele oder Geflügel und in 150 Gramm Weißkohl.

Und wie zeigt sich ein Selenmangel?

Die Symptome reichen von Müdigkeit und Infektanfälligkeit über schuppige



Haut und Haarausfall bis hin zu Muskelschwäche oder Herzproblemen. Bei einem Verdacht bringt eine Blutentnahme Klarheit. Sehr selten kann eine langfristige starke Unterversorgung zu schweren Erkrankungen führen, etwa einer Beeinträchtigung des Herzmuskels oder Gelenk- und Knochenschäden.

Sind Nahrungsergänzungsmittel empfehlenswert?

Fasten-Fans, Vegetarier und Veganer sollten ihren Selenspiegel regelmäßig überprüfen lassen, genau wie Menschen mit einer chronischen Darmerkrankung. Bei zu niedrigen Werten können nach ärztlicher Rücksprache Selenpräparate weiterhelfen. Ihre Apotheke berät Sie gerne über die richtige Dosierung und mögliche Kombinationen mit anderen Nährstoffen.



selen-Loges® 200 NE Tabletten, 100 Stück

Die gezielte Selen-Versorgung für ein gesundes Immunsystem* – mit hochwertigem Natriumselenit für eine besonders gute Verwertbarkeit durch den Organismus. Hergestellt in Deutschland und natürlich gluten-, lactose- und farbstofffrei.

*Selen trägt zu einem gesunden Immunsystem bei.

Anzeige

Röstkartoffel-
Salat mit
Sesam-Honig-
Dressing

Leichte Winterküche

Es muss nicht immer Braten mit Knödeln sein: Unsere leichten vegetarischen Rezepte bringen Sie vitaminstärkt und ohne Zusatzpfunde durch die kalte Jahreszeit. Ob Röstkartoffel-Salat oder Butternut-Kürbissuppe – so lecker haben Sie Wintergemüse bestimmt noch nie gegessen.



ZUTATEN für 4 Portionen

**4 mittlere Kartoffeln, 2 EL Olivenöl,
1 TL Rosmarinsalz, 1 kleiner Radicchio,
1/2 Kopf Eichblattsalat, 1/2 Kopf Lollo Rosso Salat,
1 Frühlingszwiebel**

Für das Dressing

**3 EL Limonenöl, 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico,
Saft einer halben Zitrone, 1 TL Honig, Pfeffer, Salz,
30 g Sesamsamen, 1 TL Olivenöl**

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl und Rosmarinsalz vermengen und bei 180° 30 Minuten im Ofen auf Backpapier backen. Die Salate und die Frühlingszwiebel waschen und schneiden und in eine Schale geben. Den Sesam in Olivenöl etwas rösten. Die gebackenen Kartoffeln zum Salat geben. Die anderen Dressing-Zutaten über den Salat geben und gut durchmischen. Den gerösteten Sesam auf dem Salat verteilen.

Röstkartoffel-Salat mit Sesam-Honig- Dressing



Winterliches Ofengemüse

ZUTATEN für 4 Portionen

**300 g Grüne Bohnen, 500 g Rote Bete,
8 Karotten – mittlere Größe (gerne alte, bunte
Sorten), 5 Lauchzwiebeln, 120 ml Olivenöl,
1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver
und etwas Chili, je 4 Zweige Thymian, Oregano und
Olivenkraut, 1 halbe Bio Zitrone, 2 Handvoll Hasel-
nüsse, 150 g Feta**

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190° vorheizen.

Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili, geriebener Zitronenschale und geschnittenem Knoblauch vermischen. Die Rote Bete eine Stunde vorkochen. Die Bohnen putzen und 10 Minuten vorkochen. Die Karotten und Zwiebeln schälen und vierteln. Die Rote Bete vierteln. Alles Gemüse und die Kräuter in eine verschließbare Auflaufform geben und mit dem Olivenöl-Dressing gut vermischen. Die Auflaufform verschließen und für 50 Min. in den Ofen stellen. Nach ca. 30 Min. alles gut durchmischen. Zuletzt die Haselnüsse in Olivenöl rösten und zusammen mit dem Feta, der zwischen den Händen zerbröseln wird und dem Saft der Zitrone über das Gemüse geben.

ZUTATEN für 4 Portionen

1 großer Wirsingkohl, 100 g Quinoa, 200 g Champignons und Austernpilze gemischt, 2 Schalotten, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Karotte, 2 Petersilienwurzeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll frische Petersilie, 8 gehackte Walnüsse, 100 g Manouri, 1 Ei, Pfeffer, Salz, Korianderpulver

Für die Sauce

1 große Zwiebel, 5 säuerliche Äpfel, 1 EL Butter, 1 Würfel Gemüsebrühe auf 200 ml Wasser, 100 ml Weißwein, 100 ml Sahne

ZUBEREITUNG

Quinoa zubereiten. Schalotten, Zwiebeln, Knoblauch, das Gemüse und die Pilze putzen, alles sehr fein würfeln und 5 Minuten in Öl andünsten, dabei die Pilze erst nach 5 Min. dazugeben, nun weitere 5 Min. andünsten und alles gut würzen. Den Quinoa dazugeben und mit dem Ei und dem Manouri alles zu einem Teig vermengen. Ca. 16 Kohlblätter vom Wirsing vorsichtig entfernen und 2 Min. in Salzwasser blanchieren. Den Strunk aus den Blättern schneiden, die Füllung in länglicher Form in die Mitte des Blattes legen. Die unteren Blattenden über die Füllung legen, dann das Blatt von links und rechts zur Mitte klappen und zuletzt nach oben zusammenrollen. Die Rouladen in eine Auflaufform geben. Für die Sauce die Zwiebeln in Butter andünsten, Gemüsebrühe und Weißwein dazugeben. Die geschälten Äpfel darin weich kochen, pürieren und mit der Sahne verfeinern. Die Rouladen mit der Sauce übergießen und bei 190° mit geschlossenem Deckel 20 Min. im Ofen garen.

Wirsing-Quinoa-Rouladen



Butternut-Kürbissuppe

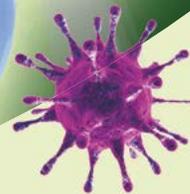
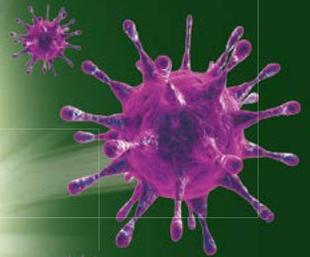
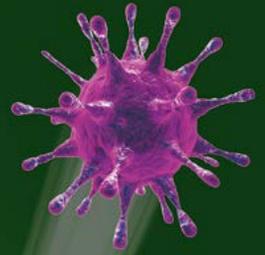
ZUTATEN für 4 Portionen

1 Butternut Kürbis, 2 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Karotten, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 4 EL Sonnenblumenöl, 1,5 Liter Gemüsebrühe, 50 g Sonnenblumenkerne, Sesamsaat und Pistazien gemischt, je 1/2 TL gemahlener Koriander und Paprika, Zimt und Kurkuma, Salz und Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 1/2 frische rote Chili, 1 Zweig Thymian und Petersilie, Saft einer halben Orange, etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Öl in einen Topf geben und die gewürfelten Zwiebeln sowie den fein gehackten Ingwer glasig dünsten. Die geschälten Karotten in Scheiben dazugeben, den geschälten Kürbis in Würfeln dazugeben. Die Gewürze, außer Salz, Pfeffer und Chili hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren. Nun die Gemüsebrühe darübergießen und die geschälten Kartoffeln in kleinen Scheiben hineingeben. Die Suppe ca. 40 Min. köcheln lassen, danach pürieren, Zitronen- und Orangensaft dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zuletzt die frischen Kräuter darübergeben und mit Kürbiskernen, Sesam und Pistazien bestreuen.

Erkältung im Anflug? Imupret® N



7 heimische
Heilpflanzen



Bionorica®

Imupret® N
Dragees

50 [N2] überzogene Tabletten
zum Einnehmen



Weck die Kraft, die in dir steckt

- unterstützt den Körper bei der Abwehr von Erkältungserregern
- wirkt in jeder Phase der Erkältung
- mildert den Erkältungsverlauf



Imupret® N Dragees • Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z.B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 10|16

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt | Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.



Was Sie über **Vitamine** und **Mineralstoffe** wissen müssen.

Vitamine und Mineralstoffe sind unentbehrlich für Stoffwechselfvorgänge und Organfunktionen unseres Körpers. Sie kommen in den verschiedenen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen vor. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist daher unentbehrlich für eine gute Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen. Wenn nötig, können aber auch Nahrungsergänzungsmittel helfen. Damit es Ihnen rundum gut geht - Vitamine und Mineralstoffe von ratiopharm.

Mehr Informationen erhalten Sie auf:

www.ratiopharm.de/ratgeber/vitamine-und-mineralstoffe

Machen Sie den Vitamintest!



Finden Sie kostenlos heraus, ob Sie mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Einfach den QR-Code scannen oder folgenden Link eingeben: ratiopharm.de/vitamintest

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



B-Vitamine für **Energie**^{*} und **Konzentration**^{**}.

Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

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

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



^{*}Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.
^{**}Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistung.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.