



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 1/2022

Magazin

GESUND ABNEHMEN

So geht's!

NATÜRLICH GEGEN HUSTEN UND SCHNUPFEN

GRÜNE ERKÄLTUNGSAPOTHEKE

ABWEHRSTARK

So stärken Sie Ihr Immunsystem

*Knack-
punkt Knie:*

*Vorbeugung und
gezielte Behandlung*

GRATIS!

Holen Sie sich
Ihren gesunden
Valentinstagsgruß
am 14.02.2022
bei uns ab!*

*Nicht an einen Kauf gebunden.
Nur solange der Vorrat reicht und in
teilnehmenden gesund leben Apotheken.
Coupon auf S. 32.

Bleiben Sie gesund!



*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

schön, dass Sie wieder unser Magazin in den Händen halten. Es ist die erste Ausgabe 2022. Ein neues Jahr hat begonnen! Vermutlich denken auch Sie darüber nach, was es wohl bringen mag. Vor allem Gesundheit, ist unser persönlich größter Wunsch. Nicht zuletzt hat die Corona-Pandemie uns allen sehr deutlich vor Augen geführt, wie verletzlich wir sind. Gesund zu sein und bleiben ist nie selbstverständlich. Aber Krankheit ist nicht immer nur Schicksal. Besser noch: Oft sind es vermeintliche Kleinigkeiten, mit denen Sie Großes bewirken und langfristig Ihr Wohlbefinden stärken können. Tun Sie sich selbst einmal den Gefallen und stöbern Sie in diesem Heft nach solchen Tipps.

Ohne zu viel zu verraten: In kleinen Schritten zum Erfolg zu kommen, das ist sogar Thema wie Programm in dem Beitrag übers erfolgreiche Abnehmen. Im Artikel über gesunden Outdoor-Sport erfahren Sie, warum Sie nicht immer gleich in die Alpen fahren müssen, um Schnee auf die Spur zu kommen. Lesen Sie, wie auch Diabetiker:innen mit ein wenig Ernährungsumstellung fast alles essen dürfen. Der Beitrag Pflanzenpower zeigt schließlich, warum Tee trinken und abwarten manchmal schon die beste Strategie ist. Mit kaum merklichen Veränderungen im Alltag sich fit zu halten, ist oftmals leichter als gedacht. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker verraten Ihnen gerne dazu mehr. Ihre Gesundheit – das ist unser höchstes Ziel auch in diesem Jahr.

Ihr Redaktionsteam

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, Eva Wesser
Titelbild: © Jacob Lund, shutterstock.com
Bild: © Kotenko_A, istockphoto.com

INHALT

- 4 **Gesund abnehmen**
So geht's!
- 8 **Rauchstopp?**
Endlich weg von der Zigarette!
- 10 **Pflanzenpower**
Gegen Husten und Schnupfen
- 14 **Tschüß Milben**
So werden Sie die Plagegeister los
- 16 **Raus in den Schnee**
Bewegung hält gesund!
- 20 **Neue Serie: Frauenmedizin**
Myome – zum Glück gutartig
- 23 **Vitamine auf Eis gelegt**
Wie gesund ist Tiefkühlkost?
- 24 **Restless Legs**
Wieder Ruhe in den Beinen
- 26 **Abwehrstark**
So stärken Sie Ihr Immunsystem
- 28 **Genießen trotz Diabetes**
Auf (fast) nichts verzichten
- 30 **Knackpunkt Knie**
Vorbeugung und gezielte Behandlung
- 33 **Gesunde Limette**
Tolle Rezepte von herzhaft bis süß



Gesund abnehmen – so geht's!

Wenn Sie abnehmen
wollen: Setzen Sie diesen
Plan mit Bedacht und
in kleinen Schritten um!
Mit Genuss schlank werden
und bleiben geht viel
leichter als gedacht.



Genau ein Jahr ist es her. Der Kalender zeigt den 1. Januar 2021. Ihr Entschluss war gleich nach dem Aufstehen gefasst: „Ich nehme ab. Jetzt! Für immer!“ Ertappt? Grüßt bei Ihnen jährlich dieses Murreltier? Nervt Sie nach Silvester Ihr Hüftspeck? Quillt er üppig dank Dominosteinen, Christstollen und Glühwein? Willkommen im Club der Diätwilligen. Rund 40 Prozent der Deutschen haben im vergangenen Jahr den Vorsatz gefasst, ihr Gewicht zu reduzieren.¹ Wer wohl bei der Stange geblieben ist? Schokoriegel, Pizza und Schnitzel schmecken vielen auf Dauer besser als dünne Kohlsuppe oder Gurken mit Joghurtdip.

Sollten Sie dem zum Trotz drastisch zu hungern beginnen: Das halten Sie kaum lange durch. Nach dieser Radikalmaßnahme steigt Ihr Appetit auf alle Köstlichkeiten dieser Welt umso mehr! Ganz schlecht. Ihr Stoffwechsel schaltet nach einer Hungerphase auf Sparflamme, er braucht nun weniger Energie als zuvor. Zugleich bunkert er nicht verbrauchte Kalorien als Reserve in Fettpölsterchen. Da ist er, der Jo-Jo-Effekt: Nach Turbodieten legen manche sogar noch an Gewicht zu. Deswegen: Bevor Sie sich für Low Carb, Iss-die-Hälfte oder Intervallfasten entscheiden: Informieren Sie sich vorher gut bei Fachleuten, ob und was die einzelnen Abmagerungskuren langfristig taugen. Manche sind empfehlenswert, einige aber nicht wirklich hilfreich oder sogar gefährlich. Besonders dann, wenn ein Mangel an wichtigen Nährstoffen und starkes Untergewicht droht.

Vom Typ her Apfel oder Birne

Abnehmen, da ist sich die Wissenschaft einig, klappt auch anders gut. Wichtig dabei: Lassen Sie sich Zeit dafür. Machen Sie sich zunächst die Vorteile eines Normalgewichts bewusst. Das steht Ihnen nicht nur ausgezeichnet und Sie gehen leichter durchs Leben, Komplimente inbegriffen! Sie müssen sich nicht ständig neu einkleiden. Vor allem aber: Kleinere Größen tragen zu können, bedeutet gesünder zu leben. Ihr Risiko etwa für Kreislauferiden, Diabetes, Fettleber, Arthrose oder bestimmte Krebsarten ist geringer. An Hüfte, Po oder Oberschenkeln wirken sich übrigens Fettdepots weniger gefährlich aus als im Unterhautfettgewebe am Bauch und um die inneren Organe herum. Expert:innen unterscheiden deshalb bei Übergewicht zwischen einem Birnentyp (Hüfte, Po) und Apfelftyp (Bauch).



¹ <https://de.statista.com/themen/7452/diaet-und-diaetprodukte/>

Mal anders essen

Gleich ob Apfel oder Birne: Kneift Ihre Hose mal wieder, nehmen Sie Ihren Alltag näher unter die Lupe. Vielleicht reicht es bereits aus, Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Naschen Sie viel zwischendurch? Essen Sie oft Fast Food? Sind Cola und Limonade immer griffbereit? Langen Sie bei jeder Heißhungerattacke tüchtig zu? Wie wär's, ab jetzt jede Woche solche Essensfallen durch eine gesunde Angewohnheit ersetzen?



Rechnen für die Figur

Wichtiger Anhaltspunkt für erfolgreiches Abnehmen ist die tägliche Kalorienmenge. An Gewicht verliert garantiert nur der, der weniger zu sich nimmt als er benötigt. Im Internet finden Sie Kalorienrechner, mit denen Sie herausfinden, wie viel Energie Sie individuell im Schnitt brauchen. Führen Sie gleichzeitig Tagebuch darüber, was Sie täglich alles (wirklich alles!) verputzen. Nährwerttabellen finden Sie auf Lebensmittelverpackungen und auch im Internet. So errechnen

Sie leicht, wie viele Kalorien Sie einsparen müssten, um Pfunde zu verlieren.

Fünf Portionen Gesundheit

Übertreiben Sie es dabei nicht! 300 bis 500 Kalorien weniger am Tag futtern ist gut machbar und erfolgversprechend. Einverstanden? Dann legen Sie einfach los: Setzen Sie ab jetzt fünf Portionen (das sind rund fünf Hände voll!) Obst und Gemüse am Tag auf den Speiseplan. Gut, wenn dieser zudem viel Eiweiß in Form von magerem Fisch und Fleisch sowie Hülsenfrüchten enthält. Ratsam sind auch Vollkornprodukte mit vielen Ballaststoffen: Sie trumpfen mit hohem Sättigungsgrad und wertvollen Inhaltsstoffen. Ebenso ein Muss in Ihrer gesunden Küche: Fettarm mit gesundem Raps- oder Olivenöl garen.

Gehen Sie es sportlich an

Sie wissen: Wenn Sie häufig sitzen, stehen oder liegen, verbrauchen Sie viel weniger Energie. Umgekehrt: Wer sich viel bewegt, hält sein erreichtes Wunschgewicht besser. Schon der Abendspaziergang, Treppen laufen statt Aufzug benutzen oder auf die Straßenbahn verzichten verbraucht einige Kalorien. Wer es sportlich angehen will: Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen beugen effektiv überflüssigen Speckröllchen an Bauch oder Po vor. Besuche in der Muckibude lohnen immer. Die Kombi

Kraft- und Ausdauertraining erweist sich als perfekte Formel, um der Körperfülle zu Leibe zu rücken.

Gut durch den Tag

Jetzt gilt es zum Schluss nur noch, mit Genuss durch den Tag zu kommen. Ein Vorschlag zum Ausprobieren: Essen Sie etwa zum Frühstück statt Toast Vollkornbrot. Es hält den Blutzuckerspiegel konstant, versorgt mit Energie und beugt Heißhungerattacken vor. Der Apfel oder Joghurt mit Früchten als Zwischenmahlzeit schmeckt süß, ist aber nährstoffreicher und kalorienärmer als der Schokoriegel. Gut, wenn beim Mittagessen die Portion Gemüse größer als die Nudelportion ist. Mageres Fleisch oder Fisch ist drei Mal die Woche erlaubt. Süßmäuler dürfen am Nachmittag sogar Kuchen genießen. Aber bitte ohne Sahne und statt Buttercremetorte belegten Obstkuchen. Gegen Abend sind Sie gut mit einer leichten Mahlzeit beraten. Mit magerem Käse oder fruchtigen Tomaten auf dem Knäckebrötchen machen Sie garantiert eine gute Figur. Guten Appetit!



So geht Abnehmen leichter

→ **Vorm Essen Wasser trinken:**

Das dehnt die Magenwände und sättigt.

→ **Nie hungrig einkaufen:**

Sonst kaufen Sie viele ungesunde Lebensmittel.

→ **Eiweißreich essen:**

Magerquark etwa hält länger satt und verbrennt bereits Kalorien bei der Verdauung!

→ **Griffbereit aufgetischt:**

Gesunde Snacks (etwa gestückelte Paprika) statt Keksdose.

→ **Ausreichend schlafen:**

Mindestens sieben Stunden hält appetitanregende Hormone in Schach!

→ **Vorkochen:**

Bereiten Sie gesundes Essen gleich für mehrere Tage vor, hat Fast Food weniger Chancen.

→ **Mitstreiter:innen suchen:**

Sie motivieren sich gegenseitig und stehen die Diät durch.

→ **Wasser statt süßen Säften und Softdrinks:** Allein das spart viele überflüssige Kalorien ein.

Das richtige Maß finden

Body-Maß-Index (BMI): Er erstellt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

Werte zwischen 18,5 und 24,9 gelten als Normalgewicht. Ab 25 sprechen Experten von Übergewicht, Fettleibigkeit beginnt bei einem Wert ab 30. Aber: Der Index sagt nichts aus über Muskelmasse oder Körperfett-Verteilung.

Gesund, natürlich!

Wie ein Fallschirm für Ihr Immunsystem

Nur 12% der Deutschen haben gute Vitamin-D-Spiegel.* Und Sie?

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

Ideale Synergie für Knochen+Immunsystem¹

- Bestens bioverfügbare Vitamine
- Hergestellt in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- 600 Tropfen mit 20 µg (800 I.E.) D₃ + 20 µg K₂ (all-trans MK-7)

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ forte Öl:

50 µg (2000 I.E.) D₃ +
50 µg K₂ (all-trans MK-7)



Dr. Jacob's Vitamin DEKA Öl

Ideal für Schleimhaut+Immunsystem²

- Alle fettlöslichen Vitamine: D₃, K₂ (MK-7), A und E (natürliche Tocopherole)
- Mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- Sehr gut bioverfügbar und dosierbar
- Mehr Infos: www.vitaminD3k2.de



NEU! Dr. Jacob's Vitamin K₂D₃ Öl

Ideal bei erhöhtem K₂-Bedarf

- 640 Tropfen mit 50 µg Vitamin K₂ (all-trans MK-7) + 25 µg (1000 I.E.) Vitamin D₃ pro Portion bzw. Tropfen
- Bestes Preis-K₂-Dosis-Verhältnis: Nur 3 Cent pro Portion
- Vitamin K₂ wirkt ca. 50-mal länger als K₁
- Optimal bioverfügbar und dosierbar



Dr. Jacob's Basenpulver plus

40 belegte Gesundheitswirkungen

- Basisches Kalium, Calcium, Magnesium und Zink³
- Echte Zitrone, Vitamin C und B₁
- 1 Portion gleicht aus:
 - die durchschnittliche tägliche Säurelast (nach PRAL⁴)
 - übliche Defizite an Kalium, Magnesium und Calcium



Schlaf schön

- Für einen guten Schlaf, hilft Nerven und Psyche^{5,6}
- Melatonin als Einschlafhilfe⁵
- Natürliches Magnesium aus dem Meer mit hoher Bioverfügbarkeit
- Mit Baldrian-, Melissen-, Passionsblumen- und Hopfen-Extrakt



Für die Nacht

Chi-Cafe balance

- Die gesunde Kaffee-Alternative für ein gutes Bauchgefühl⁷
- Akazienfaser-Ballaststoffe, basisches Calcium und Magnesium
- Koffein aus leicht geröstetem + grünem Kaffee sowie Guarana
- Granatapfel, Ginseng und Reishi
- Ohne Zusatzstoffe, Zucker, Fett, Gluten und Laktose. VEGAN.



Für den Tag

* Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; Guter Vitamin-D-Spiegel ≥ 75 nmol/l 25(OH)D nach Endokriner Gesellschaft; Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30. ¹Vitamin D₃ und K₂ unterstützen die Erhaltung normaler Knochen. Vitamin D₃ unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. ²Vitamin D₃ und A tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. ³Zink unterstützt einen normalen Säure-Basen-Stoffwechsel. ⁴Potentielle Säurebelastung der Nieren. ⁵Melatonin unterstützt die Verkürzung der Einschlafzeit (1 mg kurz vor dem Schlafengehen). ⁶Magnesium unterstützt die normale Funktion von Nerven und Psyche. ⁷Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen.

in Ihrer Apotheke erhältlich

Vitamin D ₃ K ₂ Öl	PZN: 11360196 20 ml (600 Portionen) UVP 19,95 € (99,75 €/100 ml)
Vitamin D ₃ K ₂ forte Öl	PZN: 13978701 20 ml (640 Portionen) UVP 34,90 € (174,50 €/100 ml)
Vitamin K ₂ D ₃ Öl	PZN: 17565574 20 ml (640 Portionen) UVP 21,90 € (109,50 €/100 ml)
Schlaf Schön	PZN: 17491120 66 g (90 Tabletten) UVP 24,95 € (37,80 €/100 g)



Dr. Jacob's®

Vitamin DEKA Öl	PZN: 14366124 20 ml (600 Portionen) UVP 24,95 € (124,75 €/100 ml)
Basenpulver plus	PZN: 03074878 300 g (50 Portionen) UVP 18,99 € (63,30 €/1 kg)
Chi-Cafe balance	PZN: 08885765 180 g (36 Tassen) UVP 10,90 € (6,06 €/100 g)
Chi-Cafe balance	PZN: 09332927 450 g (90 Tassen) UVP 24,50 € (54,44 €/1 kg)

www.DrJacobs.de

... natürlich wirkungsvoll

RAUCHSTOPP?

Zahlt sich aus!

Jetzt nicorette® kaufen
und **5€ Rabatt** sichern!¹

nicorette®
unterstützt Dich
jetzt mit einem 5€ Rabatt
beim Rauchstopp. Kassenbon
auf nicorette.de hochladen
und 5€ Rabatt
sichern.

Setze Deinen guten Vorsatz in die Tat
um und starte rauchfrei in das neue Jahr –
mit Deiner Willenskraft und nicorette®!

„Endlich rauchfrei werden!“ – Dein 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 Dir, indem sie die Entzugserscheinungen spürbar lindern. Insbesondere in kritischen Situationen ist das nicorette® Spray eine hilfreiche Unterstützung.

- Nikotinspray mit frischem Minzgeschmack gegen Rauchverlangen
- 1 Spray ersetzt bis zu 150 Zigaretten
- Lindert akutes Rauchverlangen in nur 30 Sekunden mit zwei Sprühstößen, klinisch belegt



UND SO GEHT'S:

- 1** nicorette® Produkte (im Wert von mind. 25€) **kaufen**
- 2** QR Code **scannen**
- 3** Kaufbeleg **hochladen**
- 4** **5€ Rabatt** per Banküberweisung oder PayPal erhalten



¹ Beim Kauf von nicorette® Produkten mit einem Mindesteinkaufswert von 25€. Den Kassenbon bis zum 28.02.2022 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. Weitere Informationen finden Sie auf www.nicorette.de. Gültig vom 01.12.2021 – 28.02.2022.



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

Anwendungsgebiet: Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nikotinentzugssymptome, 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.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Druckfehlern und Irrtümern keine Haftung.

Pflanzenpower

gegen Husten und Schnupfen

Erkältungskeime haben um diese Jahreszeit ein leichtes Spiel.
Doch mit der Heilkraft der Natur und einfachen Mitteln lassen sich
die Beschwerden meist sanft behandeln.



@ kerdanno, amberto4ka, stevecoleimages, stockphoto.com

Heilpflanzen – Ihre Wirkungsgeschichte von der Antike bis Heute

Altertum

Mittelalter

1550 v. Chr.:
Papyrus Ebers,
Medizinische Buchrolle
mit Hinweisen auf
700 Pflanzen

60 n. Chr.:
Padanios Dioscorides
verfasst „De materia
mediaca“ mit Beschreibung
von 600 Pflanzenarten

1151:
Hildegard von Bingen
vereint die Kloster-
mit der Volksmedizin
in ihrer „Physica“

1536:
Paracelsus beschreibt
ein System der heimischen
Heilpflanzenkunde

Draußen sinken die Temperaturen unter Null. Drinnen liegt das flauschige Handtuch angewärmt auf dem Hocker. Herrlich! Jetzt nur noch rein in die warme Wanne. Der Duft von Eukalyptus steigt Ihnen in die Nase. Gut so! Denn es ist eine fiese Erkältung im Anmarsch. Es kratzt im Hals. Merken Sie schon, wie die ätherischen Öle des Badeszusatzes Ihrer Nase und den Bronchien gut tun?

Das bilden Sie sich nicht ein. Heilpflanzen eignen sich hervorragend als sanfte Therapie, schon Heilkundige in der Antike setzten auf ihre Kraft. Heute drücken Forscher:innen dieses große Erfahrungswissen in chemischen Formeln aus. Unter der Lupe betrachtet, kommen sie den Gewächsen aus der Naturapotheke immer mehr auf die Spur (siehe Laufband). Deswegen: Fragen Sie gleich zu Beginn eines grippalen Infekts in der Apotheke nach heilender Naturarznei. Etwa nach Salbei, der Heiserkeit und Halsweh lindern kann. Auch gegen den anfänglich trockenen Reizhusten sind Kräuter gewachsen. Arzneikundige raten jetzt zu Isländisch Moos, Eibisch oder Malve. Die Heilpflanzen bilden Schleimstoffe, die beruhigend auf die gereizten Schleimhäute in Mund und Rachen wirken.

Gut erforscht ist auch, wie Efeu Hustenreiz ausbremst. Weil dieser grüne Helfer zugleich zähes Sekret verflüssigt, erleichtert er das Abhusten. Damit ist er eine gute Wahl, wenn sich im weiteren Verlauf der Erkältung ein verschleimter Husten entwickelt. Als Allround-Talent gegen den Infekt erweist sich übrigens Thymian. Die ätherischen Öle der mediterranen Pflanze wirken nicht nur schleimlösend, sondern auch antibakteriell und entkrampfend. Gerne empfehlen Heilpflanzen-erfahrene sie in Kombination mit Primelwurzel. Tees mit Süßholz und Wollblume erleichtern ebenfalls den Auswurf von Sekret. Viele schwören zudem bei einer Erkältung auf den Duft von Eukalyptus, Fichtennadel und Pfefferminzöl. Ihre ätherischen Öle schaffen Erleichterung bei einem quälenden Husten.



Neuzeit

1753:
Carl von Linné
erschafft die Grund-
lage der modernen
Nomenklatur von
Pflanzenarten

1796:
Wilhelm Hufeland
beschreibt die positive
Heilkraft vieler
Pflanzen und wurde
dadurch weltberühmt

1886:
Sebastian Kneipp
verhilft der Pflanzen-
heilkunde zu neuer
Aufmerksamkeit
(„Meine Wasserkur“)

1943:
Fritz Weiss verfasst
das „Lehrbuch
der Phytotherapie“,
Standardwerk bis
heute

Heute:
Zahlreiche wissen-
schaftliche Studien
belegen die Wirkung
von vielen Heil-
pflanzen

Wieder befreit atmen

Auch bei einer verstopften Nase ist auf Mutter Natur Verlass. Hier haben sich etwa Eukalyptusextrakte oder eine Kombination aus Primelblüten, Enzian-, Eisen- und Ampferkraut sowie Holunderblüten bewährt. Die Schleimlöser befreien die Atemwege – und lindern zugleich einen Brummschädel. Er entsteht, wenn die Nasennebenhöhlen sprichwörtlich dicht machen. Trotzdem: Nur in hartnäckigen Fällen rät jemand aus dem Apothekenteam zu synthetischen Nasensprays, die Sie immer nur kurze Zeit einnehmen dürfen. Regelmäßige Nasenspülungen oder Sprays mit Salzlösungen sind die sanftere Alternative. Weil diese Anwendungen überflüssigen Schleim und Keime ausspülen, können Sie wieder gut durchatmen. Schleimlösend und befreiend wirken auch Dampfinhalationen mit pflanzlichen Zusätzen wie Eukalyptus- oder Thymianöl. Wer häufig mit geschwellenen Schleimhäuten in der Nase zu kämpfen hat, kann die Rotlichtlampe aus der Apotheke ausprobieren. Ihre Strahlen erleichtern den Abfluss von zähem Sekret.



Tee trinken und abwarten

Ob Schniefnase, Husten oder Halsweh, erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke, in welcher Darreichungsform Sie die Pflanzenpower am besten nutzen. Das Spektrum ist sehr breit: Die grünen Erkältungskiller wirken als Badezusatz, Inhalation, im Tee, in der Tablette oder als Salbe. Das pharmazeutische Fachpersonal kennt das Potential der Heilpflanzen, aber auch ihre Grenzen. Gerade besorgte Eltern kleiner Kinder

sollten sich gut beraten lassen. Oder war Ihnen bekannt, dass das ätherische Öl Menthol für unter Zweijährige absolut tabu ist? Deswegen: Vertrauen Sie dem großen Wissen der Heilpflanzenkenner. Mit ihrer Hilfe sind Erkältungsbeschwerden bald Vergangenheit. Bis dahin verwöhnen Sie sich oder Ihre Lieben am besten mit einem Wannenbad und viel Ruhe! Nur wenn kein Fieber besteht! Bronchialtee aus der Apotheke trinken und abwarten ist genauso eine gute Idee!



Das stärkt Ihre Abwehrkräfte

- > Gehen Sie täglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft spazieren.
- > Ob Rad fahren, schwimmen oder walken: Treiben Sie regelmäßig moderat Sport.
- > Trinken Sie viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee.
- > Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung, die viele Vitamine enthält. Auch die Spurenelemente Zink und Selen stärken die Abwehr. Sie finden sich zum Beispiel in Fisch und Fleisch, Vollkornprodukten und Nüssen.
- > Wechselduschen und Sauna regen das Immunsystem an.
- > Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, mindestens sieben Stunden pro Nacht.
- > Ob Yoga, Meditation oder bewusstes Atmen: Suchen Sie Momente der Entspannung.
- > Lassen Sie sich in der Apotheke zu Heilpflanzen wie Roter Sonnenhut oder Ringelblume beraten, die es auch als Kombipräparat gibt. Sonnenhut unterstützt die Abwehrkräfte, während Extrakte der Ringelblume die angegriffene Schleimhaut im Rachen beruhigt.
- > Gegen Grippe oder Lungenentzündung schützt ein kleiner Impfpiks.



Anzeige

WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml*

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

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



NATÜRLICH FÜR DICH DA.

JETZT NEU



MEDIZINPRODUKT

Naturalis Hustensirup



MEDIZINPRODUKT

Naturalis Rachenspray

- Ohne Farbstoffe
- Ohne Alkohol
- Ohne künstliche Aromen

Tschüß Milben!

Auf Milben und ihren Kot reagieren viele Menschen allergisch. Doch Sie können die winzigen Spinnentiere mit einfachen Mitteln in ihre Schranken weisen.



Selbst wenn Sie kein Tierfreund sind: Auch in Ihrem Haushalt tummeln sich massenhaft tierische Lebewesen. Der Grund: Hausstaubmilben lieben Hautschüppchen, und davon verlieren Sie täglich zuhauf. Kein Wunder, dass sich selbst in einem sauberen Bett bis zu 10.000 der kleinen Spinnentiere finden. Mangelnde Hygiene ist also nicht das Problem! Vor allem der Kot der kleinen Krabber bereitet dem einen oder anderen aber doch Sorgen. Er enthält bestimmte Eiweißstoffe, die sich mit Hausstaub vermischen und allergische Reaktionen auslösen können. Etwa jeder zehnte Deutsche, so Fachleute, plagt sich deswegen mit einer laufenden oder verstopften Nase, Juckreiz oder tränenenden Augen. Bei einem chronischen Verlauf kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.



Wenn Sie den Verdacht haben, unter dieser Allergie zu leiden, holen Sie sich ärztlichen Rat. Mit einem sogenannten Prick-Test kann dies rasch abgeklärt werden. Entpuppen sich die Achtbeiner tatsächlich als Quelle Ihrer Beschwerden, sollten Sie handeln! Ihre Abwehrreaktion auf den Milbenkot wird Sie nun ständig quälen, ganz besonders übrigens im Herbst und im Winter.



Immunsystem an Allergene gewöhnen

Was jetzt hilft? Als erstes sollten Sie Ihre unerwünschten Gäste möglichst aus dem Haushalt verbannen (siehe Kasten). Auch medikamentös gibt es Hilfe. In der Apotheke erhalten Sie etwa rezeptfrei Lutschtabletten mit speziellen Eiweißstoffen, die die Beschwerden einer Hausstaub-

immunoBON® Lutschtabletten, 60 Stück

ANWENDUNGSGEBIETE: Zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis, z. B. Heuschnupfen oder ausgelöst durch Hausstaubmilben oder Tierhaare.

BELEGT: Klinische Studien mit Birken- und Gräserpollenallergikern^{1,2} und Hausstaubmilbenallergikern³ belegen den positiven Effekt der BLG-Lutschtablette. Zudem bestätigt eine Online-Befragung mit Birkenpollen-, Hausstaubmilben- und Tierhaarallergikern den positiven Effekt von immunoBON® und dessen sehr gute Verträglichkeit.⁴

VERTRÄGLICH: immunoBON® ist sehr gut verträglich⁴, macht nicht müde und kann zusammen mit Antiallergika wie z. B. Antihistaminika und Kortison eingenommen werden. Es ist zudem für Diabetiker geeignet, laktosearm und glutenfrei.



¹ Bartosik T et al. Neue Immuntablette vermindert die Symptomlast bei Allergikern während Birkenpollensaison: Weniger B-Zellen mit höherem Eisengehalt. Poster DAK 2020 ² Bartosik T et al. Ameliorating allergic symptoms by supplementing micronutritional deficiencies in immune cells with a holo-BLG based FSMP (food for specific medical purposes)-lozenge in a double-blind placebo-controlled trial. Poster EAACI 2021 ³ Bergmann KC et al. Targeted micronutrition via holo-BLG based on the farm effect in house dust mite allergic rhinoconjunctivitis patients – first evaluation in a standardized allergen exposure chamber. Allergo J Int 2021; 30: 141–149 ⁴ Bruhn C. Umfrage bestätigt große Akzeptanz von holo-BLG bei Patienten. HNO Mitteilungen 2021; 4

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

allergie mildern können. Bei stärkeren Symptomen tun das Antihistaminika wie Cetirizin und Loratadin, die es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Infrage kommen zudem Verordnungen mit kortisonhaltigen Sprays, die die Nasenschleimhäute abschwellen lassen. Wichtig ist aber auch, die Ursache der Überempfindlichkeit gezielt anzugehen. Derzeit empfehlen Allergieexpert:innen eine spezielle

Immuntherapie als Therapie der Wahl. Es werden dafür winzigste Mengen des reizenden Stoffs in regelmäßigen Abständen unter die Haut gespritzt und die Dosis wird langsam gesteigert. So lernt das Immunsystem nach und nach, besser damit fertig zu werden. Das Allergen als Tablette oder Tropfen kann auch unter die Zunge des Patienten gelegt werden und dort wirken. Gerade bei Kin-

dern oder Menschen mit Angst vor Spritzen erweist sich dieses Vorgehen als vorteilhaft.

Gut zu wissen, dass die kleinen Tiere zwar großen Kummer bereiten können, Sie ihnen aber leicht Paroli bieten können. Je eher Sie das tun, umso schneller haben Sie Ihre lästige Allergie gut im Griff und Ihre alte Lebensqualität wieder zurück.

So machen
sich die Milben
aus dem
Staub

- Lüften Sie regelmäßig und halten Sie das Schlafzimmer kühl und trocken.
- Keine Pflanzen ins Schlafzimmer stellen, sie halten die Luft feucht.
- Überziehen Sie Betten mit allergendichten Matratzenbezügen.
- Betten und Bettwäsche regelmäßig bei 60 Grad waschen.
- Teppiche regelmäßig saugen, glatte Böden regelmäßig nebelfeucht wischen.
- Staubfänger wie offene Regale, Stofftiere oder Kissen meiden.
- Nicht waschbare Kuscheltiere 24 Stunden in die Kühltruhe legen.

Bleiben Sie gesund!



Schlitten fahren,
spazieren gehen oder Ski
fahren: Wintersport hat viele
Gesichter. Sich jetzt draußen
viel bewegen, hält länger fit.
Gehen Sie auf Entdeckungs-
tour für Ihre Gesundheit.

Raus in den Schnee

Schnee und Sonne satt! Gibt es bessere Startbedingungen, um Langlaufski, Wanderstiefel oder Schneeschuhe zum Einsatz zu bringen? Um diese Jahreszeit kommen Sporteinsteiger:innen wie Trainierte zauberhaft auf ihre Kosten. Gesundheit kann so viel Spaß machen. Selbst wenn der Blick aus dem Fenster nur Nebel, nasse Kälte und viel Matsch zeigt: Es tut immer gut, regelmäßig an die frische Luft zu gehen. Es stärkt Ihr Abwehrsystem, Bewegung macht gute Laune und fördert die Konzentration. Selbst bei bedecktem Himmel hilft die Sonne dem Körper, Vitamin D herzustellen. Auch der Kreislauf ist angeregt, jede Körperzelle ist gut mit Sauerstoff versorgt.



Zurück zum Glücksfall Schnee: Was ist Ihre Lieblingsportart im Winter? Wenn Sie gerne joggen oder walken: Auch bei tanzenden Flocken können Sie wie gewohnt Strecke machen. Im Fachhandel erhalten Sie dafür winteraugliche Funktionskleidung, die den Schweiß abgibt, aber keine Feuchtigkeit aufnimmt. Mütze, Handschuhe und Reflektoren nicht vergessen. Gut zu Fuß sind Sie mit Laufschuhen, die Nässe abweisen und rutschfest sind.

Flottes Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor

Falls Sie es langsam angehen lassen wollen: In heimischen Wäldern spazieren zu gehen ist auch ein klasse Ausdauertraining! Sie können auch ausgetretene

Pfade verlassen. Schneeschuhwandern im Allgäu, Schwarzwald oder Tirol liegt voll im Trend. Das ist schon anstrengender, aber mit den richtigen Tretern schaffen Sie das locker.

Auch jene, die lieber in der Spur bleiben, finden Herausforderungen. Die Alternative zum Alpinski überzeugt mit gleich mehreren Trümpfen. Langlaufen lässt sich relativ leicht erlernen. Auch müssen Sie nicht Stunden im Stau Richtung Alpen oder in der Warteschlange vorm Lift stehen. Bundesweit finden sich tolle Langlauf-Loipen. Skating, wie jüngere Menschen Langlaufen auch nennen, verbrennt viele Kalorien und schon die Gelenke. Verletzungen treten seltener auf. Das Ganzkörpertraining stärkt die

Muskeln von Bauch, Armen, Rücken und Beinen so behutsam wie effektiv. Gut für die Koordination! Der Spaßfaktor stimmt sowieso. Selbst bei flottem Tempo können Sie in Ruhe wunderschöne Landschaften bewundern. Nicht zuletzt schont Langlauf im Vergleich zu Alpinski den Geldbeutel: Für Hotel, Reisekosten, Skipass oder Ausrüstung geben Sie in der Regel deutlich weniger aus.

Überzeugt? Was machen Sie gerade startklar für Ihr Open-Air-Sportvergnügen? Schlitten, Snowboard, Sportschuhe, Wanderstiefel oder Ski? Gleich was, Sie machen es auf jeden Fall richtig. Legen Sie vorm Aufbrechen noch ein Warm-Up ein, dann kann sowieso nichts mehr schiefgehen.

Unser Indoor-Programm für Ihren Outdoor-Sport:



Ausfallschritt

Stärkt Koordination und Gelenke: Beine hüftbreit aufstellen und einen großen Schritt nach vorne machen. Nun Körper absenken, indem Sie beide Knie beugen. Der vordere Oberschenkel ist in der Endstellung parallel zum Boden, das vordere Knie ragt nicht über die vordere Fußspitze. Mehrere Sekunden halten, dann lockern.



Kniebeuge

Gutes Krafttraining: Schulterbreit hinstellen, die Arme nach vorne strecken. Knie nun so beugen, dass die Oberschenkel etwa waagrecht zum Boden stehen. Rücken dabei gerade halten. Knie und Fuß zeigen in die gleiche Richtung.



Seilspringen

Das stärkt die Ausdauer. Fußbreit aufstellen, Arme dicht am Körper halten, Schultern und Unterarme bleiben steif. Die Rotation des Seils erzeugen Sie aus den Handgelenken. Vom Vorderfuß abspringen, Seil schlagen und weich landen, ohne Ferse komplett abzusetzen! Beine sind leicht gebeugt. Versuchen Sie jede Sekunde einen Sprung.

**Alle Übungen ein paar Mal
wiederholen, im Laufe der Zeit
Intensität steigern!**

@ Samorodinov, istockphoto.com

Anzeige

Die Aufbaukur für mehr geistige und körperliche Energie.



- ✓ **Gegen Antriebslosigkeit und Müdigkeit**
- ✓ **Für bessere Konzentration**
- ✓ **Durch hochdosiertes Vitamin B12 und Eiweißbausteine**



Vitasprint B12 Trinkfläschchen Wirkstoff: Cyanocobalamin (Vitamin B12), (RS)-2-Amino-3-(phosphonoxy)-propansäure (DL-Phosphoserin), Glutamin.

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Besserung des Allgemeinbefindens.

Warnhinweis: Enthält Sorbitol. **Freiverkäuflich.** Stand: 12/2020.

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

PM-DE-VTS-21-00063-20210830.

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

© 2021 GSK oder Lizenzgeber.



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

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

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

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

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

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

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

ratioGrippal® 200 mg/30 mg Filmtabletten. Anwendungsgebiete: zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen, verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und/oder erkältungs- bzw. grippebedingten Schmerzen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl., d. h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig.** Stand: 7/20.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de



SERIE: FRAUENMEDIZIN

MYOME

Zum Glück gutartig

Gutartige Wucherungen in der Gebärmutter kommen häufiger vor als gedacht. Doch das häufige Frauenleiden lässt sich meist schonend behandeln.

Meist sind sie unauffällig. Gynäkolog:innen stellen die Wucherungen in der Gebärmutter eher zufällig im Rahmen einer Routineuntersuchung fest. Beruhigend auch an der Diagnose Myom: Die Muskelgeschwulst stellt sich immer als gutartig heraus.

Zum Glück. Denn Myome zählen zu den häufigsten Tumoren im weiblichen Genitaltrakt. Jede zweite bis dritte Frau im gebärfähigen Alter muss damit rechnen, schätzt die Fachwelt. Eine Geschwulst

kann einzeln vorkommen, nicht selten finden sich aber auch gleich mehrere davon im Bauchraum. Auch ihre Lage variiert. Myome können direkt unter der Schleimhaut der Gebärmutter, in ihrer Wand, aber auch auf der Außenfläche des Organs wachsen. Über ihre Ursache ist bislang wenig bekannt. Allerdings scheinen die Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron ihr Entstehen zu fördern. Auch eine erbliche Veranlagung scheint eine Rolle zu spielen. Das würde auch erklären, warum das häufige Frauenleiden nach den Wechseljahren kaum noch Beschwerden auslöst.

Kein Anlass zur Sorge

Umgekehrt müssen Patientinnen zwischen 30 und 50 Jahren verstärkt damit rechnen, dass ihnen der gutartige Tumor zusetzt. Unabhängig von Anzahl oder Größe kann er die monatliche Periode beeinflussen. Eine verstärkte, verlängerte oder ausbleibende Regel ist ebenso





möglich wie Zwischenblutungen. Drücken große Wucherungen auf Blase oder Darm, können Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder bei der Verdauung auftreten. Für krampfartige Schmerzen sind häufig Myome verantwortlich, die mit einem dünnen Stil mit der Gebärmutter verbunden sind und sich um ihre eigene Achse drehen können.

Vor allem aber: Wissen Frauen um die Geschwülste in ihrem Unterleib, ist die Furcht groß. Können sie die Fruchtbarkeit oder eine Schwangerschaft gefährden? Nur bei ein bis zwei Prozent der Frauen geben Mediziner:innen Entwarnung – und dann auch nur bei bestimmten Myomen.

Schonend entfernen

Eine gute Nachricht, die auch die Therapie bestimmt: Beeinträchtigen die vermehrt wachsenden Muskelzellen weder das körperliche Befinden noch Frucht-



barkeit oder Schwangerschaft, besteht kein Grund, aktiv zu werden. Entpuppen sich Myome dagegen als behandlungsbedürftige Störenfriede, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Früher griffen Gynäkolog:innen schnell zum Skalpell, um die Gebärmutter, den Tumor oder gleich mehrere davon zu entfernen. Heute stehen schonendere Verfahren zur Verfügung. Hormonpräparate können das Wachstum der Myome bremsen. In anderen Fällen hilft der Verschluss von Blutgefäßen, die ein Myom

versorgen. Bewährt hat sich auch ein spezielles Ultraschallverfahren, bei dem die Geschwulst durch große lokale Hitze abstirbt. Welche dieser Therapien infrage kommt oder ob eine Operation sinnvoller ist, wägen Ärztinnen und Ärzte individuell mit ihren Patientinnen ab.

Rat aus Ihrer Apotheke

Immer gut beraten sind Frauen, wenn sie zusätzlich auf die Kompetenz der Apotheke setzen. Das arzneikundige Personal weiß nämlich, wie sich Menstruationsbeschwerden oder myombedingte Schmerzen lindern lassen.

Es zeigt sich also: Das Frauenleiden ist zwar häufig, Grund zur Panik besteht aber nicht.

Gut gepflegt durch den Winter mit **gesund leben** Hautpflege



Anzeige



1 **gesund leben Fußcreme Lavendel, 100 ml**

Spendet intensiv Feuchtigkeit. Glättet trockene und raue Füße. Mit Urea, Sheabutter und Lavendelöl. Auch zur Fußpflege bei Diabetes. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.

2 **gesund leben Body Lotion Sheabutter, 200 ml**

Mit Sheabutter, Traubenkernöl, Jojobaöl und Panthenol. Spendet intensiv Feuchtigkeit und schützt die Haut vor dem Austrocknen. Wirkt rückfettend, beruhigend und glättend. Zieht schnell ein und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.



3 **gesund leben Hand- und Nagelcreme Mandel, 75 ml**

Die intensiv pflegende Hand- und Nagelcreme mit Mandelöl und kalt gepresstem Jojobaöl sowie Panthenol und Vitaminen versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und hält sie zart und geschmeidig. Die Creme zieht schnell ein und ist ideal für die tägliche Pflege beanspruchter Hände und Nägel geeignet. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.





Vitamine auf Eis gelegt

Tiefgefrorene Lebensmittel gelten als minderwertiger gegenüber frischer Ware. Doch sind gefrostete Erbsen oder Bohnen weniger gesund? Ein Blick in die Truhe zeigt Erstaunliches.

Raus aus dem Gefrierfach, rein in die Mikrowelle. Fertig. Wie bequem! Doch kann das gesund sein? Und ob! Auf den Prüfstand gestellt, beweist Tiefkühlkost Qualität. Bevorzugt dann, wenn der Brokkoli, Rotkohl oder Wirsing direkt nach der Ernte schockgefroren wurde – also ganz schnell bei minus 30 Grad. Diese Art zu konservieren hat den Vorteil, dass sich nur kleine Eiskristalle in und zwischen den Zellen der Ware bildet. Sie richten keinen größeren Schaden an. Frisch geerntet und sofort tiefgekühlt, behält Obst und Gemüse nicht nur Konsistenz und Geschmack. Auch Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe bleiben fast vollständig enthalten. Damit punk-

ten die knackigen Lebensmittel oft sogar gegenüber Spinat, Erdbeeren oder Bohnen aus dem Supermarktregal. Denn einige Tage bei Zimmertemperatur gelagert, nimmt bei ihnen durch Licht und Wärme der Nährstoffgehalt deutlich ab.

Kühltheke – die gute Alternative

Aber auch aufgepasst bei Tiefkühlkost! Ob herzhaft oder süß, von Fertiggerichten aus der Kältekammer raten Kenner der Branche eher ab. Sie enthalten in der Regel viele Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe sowie Geschmacksverstärker. Wegen ihrer ungesunden Fette und



hoher Kalorienzahl sollten Fertiggerichte sowieso nicht auf Ihrem Speiseplan stehen. Das sollte Sie aber nicht davon abhalten, beim nächsten Einkauf die Tiefkühltheke gezielt anzusteuern. Denn Obst und Gemüse daraus versprechen einen Frischegenuss der besonderen Art.



Tipps beim Auftauen von Tiefkühlkost

- Immer im Kühlschrank auftauen.
- Es sollte nicht mit Auftauflüssigkeit in Berührung kommen (vor allem bei Geflügel!).
- Aufgetautes innerhalb von 24 Stunden wieder verarbeiten.
- Tiefgefrorenes Gemüse nicht auftauen, gleich verarbeiten – also kurz und heiß garen!



Bleiben Sie gesund!



RESTLESS LEGS

Wieder Ruhe in den Beinen

Als würden nachts Ameisen durch die Beine marschieren – so fühlt sich das Krankheitsbild Restless Legs an. Wie Medikamente wirken und was Sie selbst dagegen tun können.

Den Tag ausklingen lassen, auf dem Sofa liegen, entspannen – und schließlich ruft das Bett. Für Menschen mit Restless-Legs-Syndrom, kurz RLS, ist das kaum vorstellbar. „Unruhige Beine“ heißt das Krankheitsbild übersetzt, und das zu Recht. Denn kaum kommen die Betroffenen zur Ruhe, beginnen typischerweise die Beschwerden. Die unteren Extremitäten fangen an zu zucken, es kribbelt in den Unter- und Oberschenkeln, als würden darin Ameisen krabbeln, ein starker Bewegungsdrang in den Beinen treibt die Betroffenen um: Sie wandern nachts durch Haus, steigen Treppen oder gehen spazieren. Nicht selten zapeln die Beine im Schlaf weiter.



Eisenspeicher wieder auffüllen

RLS gehört mit zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Bis zu zehn Prozent der Deutschen leiden darunter, besonders ältere Menschen, Frauen und Schwangere klagen darüber. Oft finden sich keine Ursachen für die neurologischen Missempfindungen, genetische Veranlagung spielt aber vermutlich eine Rolle. Auch Eisen- oder Vitamin-B12-Mangel, Diabetes oder Nierenschwäche sind Risikofaktoren. Medikamente wie Opiode oder Antidepressiva können die Unruhe in den Beinen ebenso fördern. Durch das Auffüllen geleerter Eisenspeicher, das Weglassen bestimmter Wirkstoffe oder die Unterstützung der Nierenfunktion lässt sich die gewohnte Schlafqualität wiederherstellen.



Die Nervenzellen kommunizieren wieder besser

An Medikamenten gegen das neurologische Syndrom sind L-Dopa – die Vorstufe von Dopamin – und so genannte Dopamin-Agonisten gut untersucht. Diese Substanzen sind auch bei Parkinson Mittel der Wahl. Sie erhöhen die Konzentration des Nervenbotenstoffs Dopamin im Gehirn und sorgen so für eine verbesserte Kommunikation der Nervenzellen. RLS-Betroffene erhalten die Arznei in einer geringeren Dosis als Parkinsonkranke. Unter Umständen verschreiben Ärztinnen und Ärzte auch Epilepsie- oder starke Schmerzmittel. Die medikamentöse Therapie sollte immer in den Händen damit erfahrener Mediziner:innen liegen. Ob die richtige Dosis, Einnahmezeit oder Nebenwirkungen: Jeder RLS-Kranke ist gut beraten, wenn er das exzellente Wissen von Apotheker:innen auf diesem Fachgebiet einholt.

Ein Traum, wenn unruhige Beine auf diese Weise wieder zu einer Ruhe finden, die über Nacht bleibt.



So machen Sie der Unruhe Beine

- Auf ausreichende Versorgung mit Eisen achten und Werte in der Arztpraxis checken lassen. Vitamin-C-haltige Lebensmittel fördern die Verwertung des Spurenelements.
- Ausprobieren, ob Wechselduschen, kalte Fußbäder oder Bürstenmassagen helfen.
- Schlafzimmer kühl halten.
- Stunden vorm Schlafengehen meiden: Stress, Nikotin, Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol, schwere körperliche Arbeit und anstrengende Bewegung.
- Das Sprechen mit anderen Kranken in der Selbsthilfegruppe kann den Leidensdruck lindern. Informieren Sie sich unter www.restless-legs.org

Anzeige

In der Fülle liegt die
ABWEHRKRAFT.

Vitamin C trägt zu einem
funktionierenden Immunsystem bei

DR. GRANDEL
Augsburg · Germany
dialog@grandel.de · www.grandel.de

STARK IN DER ABWEHR



In der kalten Jahreszeit muss Ihr Immunsystem auf Hochtouren arbeiten. Wie Sie es mit gesunder Ernährung, Bewegung und pflanzlichen Mitteln unterstützen können.



Ein bisschen hat der Winter immer etwas von einer Kneippkur: Sie müssen raus in die Kälte, dann gehen Sie wieder rein ins Warme. Mal frieren Sie, mal schwitzen Sie – und nass werden Sie auch ab und an. Keine Frage: Regen, Schnee und Nebel verlangen in diesen Monaten Ihren Abwehrkräften wieder ziemlich viel ab. Aber sehen Sie es einfach von der positiven Seite. Solche Wetterstrapazen härten Sie im besten Fall auch ab.

Aber Sie können auch einiges tun, um Ihr Immunsystem fit zu halten. Husten- und Schnupfenkeime übernehmen zum Beispiel nicht so schnell das Kommando, wenn Sie wenig Süßes und Fetttes, dafür aber ballaststoffreich essen. Auch viel Gemüse und Obst sollte auf Ihrem Speiseplan stehen. Ob Brokkoli, Spinat oder Lauch, Ernährungsexpert:innen empfehlen, davon täglich drei Portionen zu essen; bei Äpfeln, Kiwis oder Birnen raten sie zu zwei Portionen täglich. Sie sehen: Es ist also nicht schwer, den Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und speziellen Pflanzenstoffen zu versorgen. Ebenso wichtig ist es, dass Sie ausreichend trinken. Ob ungesüßter Tee oder Wasser: Das befeuchtet die Schleimhäute und spült krankmachende Keime weg.

Extra Nährstoffe in herausfordernden Zeiten

In bestimmten Fällen kann es allerdings sinnvoll sein, mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke das Immunsystem zusätzlich zu stärken. So kann etwa die Abwehr bei einem schlecht eingestellten Diabetes, anhaltendem Stress, Schlafmangel oder der längeren Einnahme von Kortisonpräparaten schwächeln. Extra Gaben an Zink, Selen,

Vitamin C oder Vitamin D in Tablettenform (auch als Kombipräparate) können dem entgegenwirken. Mancher schwört in herausfordernden Zeiten zudem auf Extrakte aus Spirulina-Algen. Diese Meerespflanze punktet mit einem hohen Gehalt an Eiweiß und enthält zum Beispiel reichlich Vitamin B12, aber auch Mineralstoffe wie Eisen. Als Nahrungsergänzungsmittel ist das maritime Gewächs als Kapsel, Pulver und Tabletten erhältlich. Lassen Sie sich individuell in der Apotheke dazu beraten, wann der Wirkstoff Spirulina für Sie infrage kommt. Informieren Sie sich in der Apotheke über abwehrstärkende Mittel. Die Arzneikundigen können Sie auch zu Präparaten beraten, die gut für Ihre Darmflora sorgen und damit zugleich Ihre Abwehrkräfte stärken. Als wirksame Waffe gegen Erkältungen haben sich nicht zuletzt pflanzliche Arzneimittel erwiesen, die Auszüge aus Sonnenhut, Lebensbaum, Kapland-Pelargonie oder Wasserdost enthalten.

Bewegung? Unbedingt!

Falls Sie sich gerne bewegen: Nur zu. Damit halten Sie auch Ihre Abwehr auf Trab. Wichtig ist allerdings, dass Sie es dabei nicht übertreiben, sonst droht im Gegenteil eher ein Infekt. Zwei- bis dreimal die Woche die Sport- oder Wanderschuhe zu schnüren, ist schon ein prima Pensum. Absolvieren Sie Ihr moderates Training viel im Freien, profitieren Sie sogar gleich mehrfach. Denn mit Hilfe des Sonnenlichts füllen Sie Ihre Vitamin-D-Speicher wieder auf – eben jene super Waffe gegen Schniefnase, Halsweh und Heiserkeit. Nicht zu vergessen, dass Sie nach der Frischluftkur wieder in die geheizte Wohnung gehen. Wie gesagt, Kneipp lässt grüßen!

Angriff ist die beste Verteidigung

Fruchtiger
Saft schon
für Kinder ab
1 Jahr



Für eine
starke Abwehr:
Raus aus der
Stressfalle!

Zu große Belastung raubt Ihnen auf
Dauer die Kraft. So beugen Sie vor:

- Achten Sie auf genügend Schlaf, mindestens sieben Stunden sollten es sein.
- Auch in hektischen Zeiten gilt: Meiden Sie Genussgifte wie Alkohol oder Nikotin.
- Probieren Sie Entspannungsverfahren wie Yoga, Autogenes Training oder Meditation.
- Ob im Büro oder im Haushalt: Machen Sie öfter Pause.
- Auch in turbulenten Zeiten: Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Schönes vor.
- Schalten Sie ab: Ständig aufs Handy oder in den PC zu schauen, macht nervös.
- Sagen Sie öfter mal Nein.
- Planen Sie regelmäßig Zeit ein, wo Sie nichts tun.

© Andrey Mitrofanov, elenab, istockphoto.com

Jetzt entdecken: Das neue Vitamin D
100 % pflanzlich – 100 % bedarfsgerecht



Entdeckungstour unter
www.loges.de

*Aufgrund des Gehalts an Zink, Selen sowie den Vitaminen C und D, die zu einem gesunden Immunsystem beitragen.
Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5,
21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Menschen mit Diabetes müssen kulinarisch nicht verzichten. Ihr Speiseplan kann so lecker und reichhaltig wie bei Gesunden sein. Mit den richtigen Tipps bleibt der Blutzucker im Lot.

Genießen trotz Diabetes

Seelachs auf Gemüse, Nudel-Brokkoli-Auflauf, Käsekuchen: Sie lieben abwechslungsreiche Küche. Sie denken an Ihre Gesundheit, gönnen sich aber auch gerne was? An diesem Lebensstil ändert auch die Diagnose Diabetes nichts.

Genau, Sie haben es richtig gelesen. Ob Kartoffeln, Heringsalat oder Eis, alles ist weiterhin erlaubt. Strengste Diät bei der „Zuckerkrankheit“ war gestern. Spezielle Diabetesprodukte, früher ein Muss in der Therapie, gehören längst der Vergangenheit an. Viel wichtiger als unsinnige Ernährungsvorschriften ist es, dass Sie an einer Diabetes-Schulung teilnehmen. Auch eine individuelle Ernährungsberatung ist jetzt sinnvoll. Nicht nur in Kliniken finden Sie dafür Ansprechpartner – den Service bietet auch in der Apotheke dafür geschultes Personal.

Powerpakete und Energielieferanten

Die Fachwelt rät aus gutem Grund zu diesen Angeboten. Denn dort lernen Sie, wie Ihre Essensgewohnheiten das Stoffwechseln im Guten wie im Schlechten beeinflussen können. Sie erfahren, warum Diabetes nicht gleich Diabetes ist (siehe Kasten) – und wie Sie entsprechend Ihren Speiseplan ausrichten sollten.



Vor allem beim Typ-1-Diabetes ist es wichtig, dass Sie sich gut mit Kohlenhydraten auskennen. Wussten Sie etwa, dass es bei diesen aus Zucker bestehenden Energielieferanten Gute und Schlechte gibt? Bevorzugen Sie immer jene Kohlenhydrate, die in Vollkornbrot, Kartoffeln oder Nudeln stecken. Sie halten länger satt und den Blutzuckerspiegel konstant. Mithilfe der Ernährungsprofis lernen Sie, Kohlenhydrate genau zu berechnen und danach die Insulindosis zu richten. Sonst gerät der Blutzucker aus dem Lot.

Damit er das beim Typ-2-Diabetes nicht tut: Sie sollten Kohlenhydrate (und insgesamt sowieso) nie zu viel essen. Sonst drohen

Welcher Typ sind Sie?



Typ-1-Diabetes

Diese Autoimmunerkrankung entwickelt sich oft im Kindes- und Jugendalter. Es besteht ein absoluter Mangel an Insulin. Dieses Hormon der Bauchspeicheldrüse reguliert unsere Blutzuckerwerte. Betroffene müssen ein Leben lang Insulin spritzen. Die Dosis richtet sich danach, wie viele Kohlenhydrate (berechnet in Broteinheiten, kurz BE) die Mahlzeit enthält.

Typ-2-Diabetes

Unter diesem Diabetestyp leiden bis zu 95 Prozent der an Diabetes Erkrankten. Das chronische Stoffwechseln entwickelt sich meist im höheren Alter („Altersdiabetes“), neuerdings aber immer häufiger in jüngeren Lebensjahren. Die Bauchspeicheldrüse produziert nicht mehr genug von dem Hormon, obwohl erhöhter Bedarf besteht. Und bei der sogenannten Insulinresistenz reagieren die Körperzellen unempfindlicher auf das blutzuckersenkende Insulin.



Hüft- oder Bauchspeck. Fatal daran: Übergewicht begünstigt eine Insulinresistenz (siehe Kasten). Umgekehrt: Jedes überflüssige Kilo, das Sie abnehmen, wirkt sich günstig auf Ihren Diabetes, aber auch auf Blutfette und Blutdruck aus. Unterstützen Sie Ihr Abnehmprogramm mit Sport und Bewegung, so halten Sie Ihr gesundes Gewicht besser.

Vielfalt zum Schmecken

Ansonsten gilt: Lassen Sie es sich mit gesunder Mischkost schmecken. Gut, wenn sie viele pflanzliche Lebensmittel enthält. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sind dank ihrer hohen Nährstoffdichte Powerpakete. Auch gehören in Maßen Brot, Reis und Kartoffeln auf den Tisch. Gut, wenn sie pflanzliche Öle (aus Raps oder Oliven zum Beispiel) gegenüber tierischen Fetten bevorzugen. Wurst und Käse mit viel Fett gehören nicht täglich aufs Brot, magere Varianten oder Quark sind die bessere Alternative! Vorsicht auch bei Alkohol: Hochprozentiges ist nicht nur kalorienreich. Bei einer Insulintherapie droht zudem schnell eine nächtliche und lebensgefährliche Unterzuckerung.

Für die Liebhaber von Fleisch: Ein- bis zweimal die Woche ist weiterhin erlaubt, wobei mageres Fleisch und Geflügel zu bevorzugen sind. Auch Fisch sollte zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Und die gute Nachricht für Naschkatzen: Halten Sie sich an die Empfehlungen von Ernährungsprofis, spricht nichts gegen ein gelegentliches Stück Schokolade oder Torte. Eben nach dem Motto: Genuss und Diabetes, das muss kein Widerspruch sein.

Anzeige

Contour
Evolving with you

98% der befragten
CONTOUR®NEXT Verwender
sagen, dass ihnen die Einstellung
auf das CONTOUR®NEXT
Blutzuckermessgerät leicht
(bis sehr leicht) fällt.



**Mein Blutzuckermessgerät
gibt es bald nicht mehr...**

**Ich wechsle jetzt zu
CONTOUR®NEXT
– ganz einfach**



Jetzt kostenfrei laden
CONTOUR®DIABETES App*
Laden bei
App Store
JETZT IM
Google Play

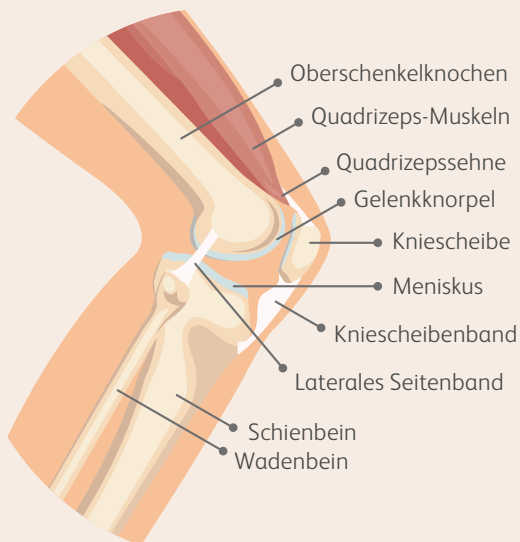
Jetzt zu CONTOUR®NEXT wechseln und kostenfrei bestellen unter:
www.diabetes.ascensia.de**

* Hier können Sie überprüfen, ob Ihr Betriebssystem mit dieser App kompatibel ist: compatibility.contourone.com
** Nach Ausfüllen des Fragebogens in der Gerätepackung und Rücksendung an uns, kann das Testgerät behalten werden.



Knackpunkt Knie

Ob Arthrose, Kreuzbandriss oder Schleimbeutel-entzündung: Das Kniegelenk steht unter großem Druck. Wie Sie es schonen und vor Schaden bewahren.



Es ist stabil, belastbar und super beweglich. Kein Zweifel, das Knie ist ein Wunderwerk. Je nach Bewegung muss es deutlich ein Vielfaches unseres Körpergewichts tragen. Und doch können wir es trotzdem beugen, strecken und seitlich ein- und auswärts drehen. Wir können Treppen steigen, in die Pedale treten und im Schneidersitz sitzen. Ein komplexes Zusammenspiel von Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen und Bändern (siehe Zeichnung) macht dieses mechanische Phänomen möglich. Eingehüllt in eine bindegewebige Kapsel und ernährt von einer speziellen Flüssigkeit vollbringt das Dreh- und Scharniergelenk jeden Tag Höchstleistungen.

Belastungsgrenzen beachten

Die andere Seite der Medaille: Je häufiger Sie Belastungsgrenzen überschreiten, umso rascher erleidet das Knie Verschleiß und Verletzungen. Schlecht ist es um das Kniegelenk bestellt, wenn sich Fliesenleger:innen in die Arbeit hineinknien müssen. Nicht mehr am Ball sind bald Tennisspieler:innen, wenn sie trotz Knieschmerzen über den Platz hechten. Rheumakranke müssen wegen drohender Entzündung mit steifen Gelenken rechnen. Oder irgendwann hält das Knie dem starken Übergewicht nicht mehr stand.



So früh wie möglich handeln

Ob Abnutzung oder Blessur: Rund ums Gelenk lehren Bänder aus, Sehnen reißen, Knorpelflächen nutzen sich ab, der muskuläre Halteapparat schwächelt oder die Kniescheibe gerät ins Abseits. Manchmal lässt bereits das Beschwerdebild die Ursache dafür erahnen. So deuten Schmerzen beim Treppengehen auf Schleimbeutelentzündungen. Tun Knie nachts oder in Ruhe weh, denkt die Fachwelt an Arthrose. Typisch bei einem Innenmeniskusschaden: Das Gelenk priesakt speziell an der Innenseite. Die Ärztin oder der Arzt geht dem Verdacht in weiteren Untersuchungen nach. Wichtig ist, dass Sie bei Kniebeschwerden frühzeitig professionelle Hilfe nutzen. Umso eher können Medizinprofis sie behandeln und weiteren Malaisen vorbeugen. Damit steigen die Chancen, das Leiden konservativ zu bessern. Schmerz- und entzündungshemmende Mittel können akute Beschwerden lindern. Physiotherapie stärkt den Halteapparat im Gelenk oder fördert die Durchblutung. Spezielle Bandagen stellen das Knie ruhig und entlasten es.



Sie bestimmen den Erfolg der Therapie mit

In anderen Fällen sind die Operateur:innen gefragt. Mal repariert das Chirurgeteam das beschädigte Areal mit moderner Schlüssellochtechnik. In anderen Fällen ist ein sehr großer Eingriff nötig, etwa wenn das komplette Gelenk durch ein Implantat ersetzt wird. Auch jetzt kommt es vor allem auf Sie an. Ob das Abbauen von Übergewicht, regelmäßige Physiotherapie oder eine gelenkfreundliche Ernährung: Die Knieoperation gelingt nur, wenn Sie bei der Therapie samt Reha konsequent mitmachen.

Eines ist sicher: Wenn Sie sich an die ärztlichen Empfehlungen halten und kniefreundlich leben, stehen die Chancen gut, dass Sie das größte Gelenk unseres Körpers weiter stabil durchs Leben trägt.

Das entlastet das Gelenk

- + Bewegen Sie sich regelmäßig. Das versorgt die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen und umspült den Knorpel. Die Muskeln werden gestärkt und halten das Gelenk stabil.
- + Bauen Sie Übergewicht ab.
- + Lassen Sie öfter einfach die Beine baumeln.
- + Tragen Sie flache Schuhe und orthopädische Einlagen bei X- und O-Beinen.
- + Meiden Sie schwere Lasten.
- + Schaffen Sie Ausgleich, wenn Sie viel sitzen müssen.
- + Vorsicht bei gelenkfeindlichen Sportarten wie Tennis, Ski alpin, Volleyball oder Squash. Gut fürs Knie sind Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder Skilanglauf.
- + Neu auftretende Knieschmerzen nicht mit Medikamenten wegdrücken. Abklären!
- + Bei chronischen Kniebeschwerden sich vom Apothekenteam beraten lassen. Kühlelemente und Salben lindern Entzündungen und Schmerzen.
- + Bei Beschwerden durch entzündliches Rheuma: Bevorzugen Sie pflanzliche Kost sowie fettarme Milchprodukte und Fisch. Fragen Sie in der Apotheke nach. Häufig haben die Arzneykundigen eine Weiterbildung zur Ernährungsberatung absolviert.



GRATIS

Holen Sie sich Ihren
gesunden **Valentinstagsgruß**
am **14.02.2022** bei uns ab!



Nicht an einen Kauf gebunden. Nur solange
der Vorrat reicht und in teilnehmenden
Alphega Apotheken und gesund leben
Apotheken. Abbildung ähnlich.



Bereit für alles, was kommt!

Der Erkältung trotzen und gut
durch den Winter dank **BoxaGrippal®**



BoxaGrippal® Erkältungstabletten 200 mg / 30 mg Filmtabletten, 20 Stück. **BoxaGrippal® forte Erkältungstabletten 400 mg / 60 mg Filmtabletten, 12 Stück.** Zur Anwendung bei Jugendlichen ab 15 Jahren und Erwachsenen. Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen. Sie sollten dieses Kombinationsarzneimittel nur dann anwenden, wenn Sie sowohl eine verstopfte Nase als auch Schmerzen oder Fieber haben. Wenn bei Ihnen nur eine dieser Beschwerden vorliegt, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker über eine Behandlung nur mit Einzelsubstanzen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie sich nach 5 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen. Enthält Lactose. Wirkstoffe: Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



Gesunde Limette

GRÜNE VERWANDTE DER ZITRONE

Es muss nicht immer Zitrone sein. Ihre kleine Schwester Limette bereichert Rezepte mit einem besonders feinem Aroma, enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe und spendet etwa Vitamin C, E und Vitamine der B-Gruppe. Auch geizt sie nicht mit Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Phosphat oder Spurenelementen wie Zink und Eisen. Mit anderen Worten: Die im Vergleich zur Zitrone saftigere Frucht hält rundum fit. Allein schon deswegen hat das tropische Obst einen festen Platz in Ihrer Küche verdient. Mit ihrem herb-säuerlichen Aroma bereichert der mal etwas andere Zitrusgeschmack jedes Gericht. Das zeigen Ihnen unsere Limetten-Rezepte auf den nächsten Seiten. Am besten gleich ausprobieren!





Cremiger Avocado-Limetten-Dip

Zutaten für 1 Glas (200 ml):

1 reife Avocado, 1 Knoblauchzehe, ½ Bd. Koriandergrün, Abrieb einer Bio-Limette, 3 EL Limettensaft, 1 EL Mayonnaise, 3 EL Joghurt oder Crème Fraîche, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ grüne Chilischote nach Belieben

Zubereitung

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch auslösen. Mit grob gehacktem Knoblauch und abgezipften Korianderblättern in eine Schüssel geben, mit einem Pürierstab zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit restlichen Zutaten verrühren und abschmecken.



Limetten-Saté-Spießchen mit Erdnussauce und Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 600 g Hähnchenbrust, ½ Bund Petersilie, 2 Limetten zum Anrichten

Marinade: 50 ml Olivenöl, 20 ml Reisessig, 125 ml Teriyaki-Sauce, 1 EL Limettensaft, 2 EL brauner Zucker, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Gurkensalat: 1 TL Sesamkörner, 1 Bio-Gurke, Saft von 1 Limette, 4 EL Sesamöl, 1 TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Erdnussauce: 125 g Erdnussbutter ohne Stückchen, 125 ml Kokosmilch, ½ TL Chiliflocken, 3 EL Limettensaft, 1 EL Teriyaki-Sauce, 1 TL Fischsauce

Zubereitung

Hähnchenbrust längs in 2,5 cm breite Streifen schneiden, in einen Frischhaltebeutel legen. Zutaten für die Marinade gut verrühren, in den Beutel gießen, die Hähnchenstreifen damit rundum bedecken. Beutel schließen, die Hähnchenbruststücke für mind. 2 Stunden marinieren, dabei den Beutel ab und zu wenden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett auf kleiner Hitze leicht anrösten, bis er anfängt zu duften. Gurke waschen, ungeschält in Scheiben hobeln. Mit Limettensaft, Öl und Chiliflocken verrühren, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Sesamsamen bestreuen.

Alle Zutaten für die Erdnussauce in einen Topf geben, vor dem Servieren 5 Minuten erhitzen, nicht kochen lassen, damit sich die Butter nicht trennt.

Marinierte Hähnchenstreifen auf gewässerte Spieße stecken, etwas abtropfen lassen. (Backofen-)Grill auf starke direkte Hitze vorbereiten (230 bis 260 Grad), Spieße (im Gasgrill bei geschlossenem Deckel) ca. 6 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Mit Petersilie und Limettenspalten anrichten und mit Gurkensalat, Erdnussauce und nach Belieben Basmati-Reis servieren.



Zucchini-Limetten-Couscous

Zutaten für 4 Personen:

250 g Instant-Couscous, 500 ml Gemüsebrühe, 2 Zucchini, 10 EL Olivenöl, 200 g Kirschtomaten, ½ TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Bio-Limetten, 250 g Kichererbsen (abgetropft aus der Dose), 2 Stängel Minze

Zubereitung

Couscous in einer Schüssel mit kochender Gemüsebrühe übergießen, abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in 2 EL Olivenöl 5 bis 6 Minuten anbraten, von der Flamme nehmen. Tomaten waschen und halbieren.

Couscous mit einer Gabel auflockern und ausdampfen lassen. Mit Tomaten und Zucchini vermischen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Saft einer Limette auspressen, mit restlichem Olivenöl zugeben. Kichererbsen unterheben, alles gut vermischen.

Minzblätter grob hacken, über den Couscoussalat streuen. Restliche Limette in Spalten schneiden und dazu reichen.



Limettentarte mit Sahne

Zutaten für eine Tarteform mit herausnehmbarem Boden (26 cm Durchmesser):

300 g Haferkekse, 150 g Butter, 5 Bio-Limetten, 100 g Puderzucker, 400 ml Sahne, 6 Eier, nach Belieben ½ TL Salzflöcken

Zubereitung

Kekse in einem Gefrierbeutel z. B. mit dem Nudelholz zu Bröseln zerkleinern. Butter schmelzen, Brösel zugeben, beides verrühren, durchziehen lassen.

Tarteform einfetten, Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Krümelmischung in die Form geben, am Boden und Rand fest andrücken. Boden in den Ofen geben, ca. 5 Minuten backen. Hitze auf 180 °C reduzieren.

Limetten waschen, Schale von 3 Limetten abreiben, von den restlichen beiden mit dem Zestenreißer Zesten abziehen. Alle Limetten auspressen, etwa 150 ml Saft mit Puderzucker und 200 ml Sahne verrühren. Limettenabrieb und Eier unter die Mischung rühren, auf den ausgekühlten Boden geben, auf der unteren Schiene etwa 40 Minuten backen (die Tarte sollte nicht braun werden, evtl. mit Alufolie abdecken). Aus der Form nehmen, abkühlen lassen, nach Belieben mit Salzflöcken bestreuen.

Zum Servieren restliche Sahne schlagen. Großzügig auf der Tarte verteilen, mit Limettenzesten anrichten und servieren.



Alvita® Fieberthermometer

Qualität zu gutem Preis

Das passende Thermometer für jeden Anwendungswunsch.

- ☼ Für die ganze Familie
- ☼ Sichere Anwendung
- ☼ Kurze Messzeiten

Weitere Informationen erhalten Sie unter **0800 1258 482**
(gebührenfrei)

Think **alvita™**