



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 2/2022

Magazin

DA BLÜHT UNS WAS

Pollenallergie im Griff!

ACHTSAMKEIT

DIE KRAFT DES AUGENBLICKS

STRAHLENDE AUGEN

Tipps von Kosmetik-Profis

Pasta, Basta!

*Gesunde Nudelgerichte,
vom Frühling inspiriert*

**GEWINN-
SPIEL**

Mitmachen und
gewinnen



Bleiben Sie gesund!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

stimmt es Sie auch froh, wenn Sie zum ersten Mal im Jahr einen Vogel zwitschern hören? Willkommen Frühling! Leider begrüßt ihn nicht jeder gerne. Heuschnupfenkranke leiden in dieser Jahreszeit, weil ihnen der Blütenstaub zusetzt. Ihnen sei diese Ausgabe besonders ans Herz gelegt. Der Beitrag „Da blüht uns was“ enthält viele Informationen, was gegen die Pollenallergie hilft.

Eine weitere gute Nachricht im Magazin: Bald schon kommt das E-Rezept. Es hilft Ihnen künftig, Ihre Gesundheit digital zu managen. Lesen Sie, wie die virtuelle Verordnung funktioniert und sie Ihnen viele Vorteile bringt.

Besitzen Sie ein Haustier? Dann lesen Sie den Beitrag „Gesundes Haustier“. Wussten Sie, dass Ihre Apotheke auch ein kompetenter Ansprechpartner für die Gesundheit von Hunden, Katzen oder Kaninchen ist? Ob Zeckenschutz oder Wurmkur, das Apothekenteam berät Sie fachkundig.

Was bereits ein paar Minuten Auszeit bewirken, erfahren Sie in dem Artikel „Achtsamkeit – die Kraft des Augenblicks“. Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Genießen Sie den schönen Augenblick. Und sei es der Geschmack leckerer Pasta, die bekanntlich glücklich machen soll. In diesem Magazin finden Sie tolle Frühlingsrezepte – und viele weitere Anregungen rund um Ihre Gesundheit. Genießen Sie den Frühling!

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: © Halfpoint Images, gettyimages.com
Bild: © Kateryna Mashkevych, istockphoto.com

INHALT



4 Da blüht uns was
Pollenallergie im Griff

8 Gesundheits-News
Aus der Welt der Medizin

9 Körpersignale verstehen
Schluckauf, Gänsehaut & Co.

12 Serie Frauenmedizin Teil 2
Frauenherzen: Warum sie anders schlagen

15 Tabletten richtig einnehmen
Was Sie wissen müssen

16 Gesundes Haustier
Wie Ihre Apotheke helfen kann

20 Zwangsstörungen
Dem Teufelskreis entkommen!

23 Zahnhhygiene
Parodontitis vorbeugen

24 Achtsamkeit
Die Kraft des Augenblicks

26 Schwung fürs Leben
Jetzt den Stoffwechsel ankurbeln



28 Long Covid
Wenn was bleibt

30 Strahlende Augen
Tipps von Kosmetik-Profis

33 Gesundheit digital
Apps für Fitness und Gesundheit

34 Hämorrhiden
Raus aus der Tabuzone

36 E-Rezept
Das sind die Vorteile

38 Gereizte Augen
Was Ihnen wirklich hilft

41 Pasta, Basta
Frühlingshafte Nudelgerichte



Da blüht uns was



**Jetzt hat der Pollenflug
wieder Hochsaison.
So lästig die Beschwerden
für Allergiker sind:
Bei Heuschnupfen helfen
bewährte Mittel aus der
Apotheke und einfache
Tipps für den Alltag.**

Es zeigt sich das erste zarte Grün. Knospen brechen auf. Überall ein einziges Sprießen und Blühen. Der Frühling ist da. Toll! Wobei ... Gehören Sie auch zu jenen, die die neue Jahreszeit statt mit einem „Juchhu!“ mit einem kräftigen „Hatschii!“ begrüßen – und das gleich drei- bis viermal hintereinander? Regelrechte Niesattacken sind typisch, wenn jemand allergisch auf Blütenstaub reagiert. Die Frühlingsluft ist jetzt voll davon. Bäume, Sträucher und Blumen verbreiten gerade ihr Erbgut in aller Winde.

Zum Leidwesen von Allergie-Geplagten. Etwa jeder vierte bis fünfte Deutsche reagiert verschnupft auf die winzigen Pflanzenteile. Genauer gesagt wertet das körpereigene Immunsystem die an sich harmlosen Eiweißstoffe in den Pollen als Eindringlinge. Als Folge schüttet der Körper vermehrt entzündungsfördernde Botenstoffe wie Histamin aus. Die Körperabwehr läuft nun wie bei Krankheitserregern zur Hochform auf. Für Betroffene bedeutet das: Die Augen fangen an zu brennen, es juckt in Nase, Augen oder Rachen. Viele Heuschnupfenpatienten fühlen sich erschöpft. Zudem kann sich aus einem Heuschnupfen später ein allergisches Asthma entwickeln.





Woher das Übel kommt, ist bekannt: So kann die Neigung zur Allergie vererbt sein. Auch Zigarettenrauch oder eine übertriebene Hygiene in der Kindheit leisten ihr Vorschub. Ebenso setzt Risikopatientinnen und Risikopatienten die zunehmende Luftverschmutzung durch Feinstaub, Stickoxide oder Dieselruß zu. An stark befahrenen Straßen klagen Menschen vermehrt über Heuschnupfen. Nicht zuletzt wirkt sich der Klimawandel aus: Wegen der zunehmenden Erderwärmung und der erhöhten CO₂-Konzentration beginnt der Pollenflug nicht nur früher, er endet auch später im Jahr. Und: Exotische Pflanzen fühlen sich zudem immer heimischer hierzulande. Allen voran die Ambrosia: Ihre extrem vielen Pollen sind besonders klein und gelangen tief in die Lunge.

Hilfe bei akuten Beschwerden

So sehr einem der Blütenstaub zusetzen kann: Es gibt viele Möglichkeiten, die Beschwerden abzumildern. Wichtig: Die Ärztin oder der Arzt muss zuerst die Diagnose stellen, um herauszufinden, ob und worauf jemand überempfindlich reagiert. Dafür träufeln sie mutmaßliche Auslöser auf die Haut und ritzen oder piksen sie an der Stelle leicht an. Im Falle einer Allergie rötet sich die betroffene Stelle, außerdem bilden sich dort Quaddeln.



Steht fest, dass die Pollen von Birke, Erle oder Haselnuss für die Attacken verantwortlich sind, hilft das pharmazeutische Personal in der Apotheke weiter, das fachkundig zu rezeptfreien Mitteln berät. Linderung können Nasenspülungen mit Salzlösung verschaffen. Bei akuten Beschwerden gelten Antihistaminika als Mittel der Wahl. Sie hemmen den Botenstoff Histamin, der die Allergie fördert. Als Tablette oder Tropfen genommen, wirken sie nach etwa einer Stunde – und dann für 24 weitere Stunden. Lokal als Nasenspray oder Augentropfen angewandt, zeigt sich ein Effekt schon nach wenigen Minuten – allerdings hält er nicht so lange an. Gut zu wissen: Moderne Antihistaminika wie Cetirizin, Loratadin, Deslorata-



Anzeige

immunoBON® Lutschtabletten, 60 Stück



ANWENDUNGSGEBIETE:

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

BELEGT:

Klinische Studien mit Birken- und Gräserpollenallergikern^{1,2} belegen die deutliche Reduktion allergischer Symptome. 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 Eisen-gehalt. 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

din oder Levocetirizin machen deutlich weniger müde als ältere Präparate. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte die Arznei vorm Schlafengehen anwenden.

Lokal wirksam sind kortisonhaltige Nasensprays, die allerdings erst nach einigen Tagen wirken. In hartnäckigen Fällen können verschreibungspflichtige Kombinationssprays mit Antihistaminika und Kortison sinnvoll sein.

Fragen Sie rechtzeitig vor der Pollensaison in der Apotheke nach Nasensprays mit Cromoglicinsäure. Dieser Wirkstoff zeigt seine Effekte erst nach zwei bis drei Wochen. Alternativ bieten ergänzend bilanzierte Diäten zur Deckung des spezifischen Nährstoffbedarfs bei Allergien (z.B. immunoBON, Kijimea K53 und Allvent) die Möglichkeit allergische Symptome auf natürliche Weise zu lindern.

An die Pollen gewöhnen

Ein weiterer Trost für Sie als Heuschnupfen-Patient: Sie können nicht nur gegen die akuten Beschwerden etwas tun. Auch langfristig können Sie sich wappnen. Denn die körpereigene Abwehr lässt sich gegen die Allergene stärken, Fachleute sprechen dann von einer spezifischen Immuntherapie. Nach und nach verabreicht Ihnen die Ärztin oder der Arzt regelmäßig winzige Pollenmengen, entweder über die Haut oder als Präparat zum Einnehmen. Die Dosis wird langsam gesteigert, damit sich der Körper daran gewöhnt und weniger heftiger reagiert. Gut, wenn Sie mindestens drei Jahre bei der Stange bleiben: Dann lassen sich mit der Immuntherapie die besten Erfolge erzielen. Rechtzeitig im Winter begonnen, spüren Sie im Idealfall schon in der ersten Pollensaison, dass Ihnen Birke oder Haselnuss viel weniger anhaben also sonst.

Hauptsache, Sie können den Frühling wieder in vollen Zügen genießen.



So haben die Pollen weniger Chancen

- > Der beste Schutz fürs Baby: In den ersten vier bis sechs Monaten das Kind voll stillen, ohne Zufüttern. Ist das nicht möglich, brauchen Risikokinder in den ersten Monaten eine spezielle Milch (Hydrolysatnahrung).
- > Wenn möglich bei starkem Pollenflug nicht im Freien aufhalten. Auf die amtliche Pollenflugvorhersage achten.
- > Nach dem Aufenthalt im Freien: Waschen Sie die Haare vorm Zubettgehen.
- > Tragen Sie im Schlafzimmer nur Kleidung, die nicht mit Pollen behaftet ist. Pullover oder Blusen, die sie im Freien anhatte, nicht dort aufbewahren.
- > Lassen Sie die Wäsche nicht im Freien trocknen.



- > Staubsaugen Sie öfter, am besten mit Spezialfiltern (HEPA-Filter). Wechseln Sie die Filter im Freien aus. Oder benutzen Sie Wasserfilter.
- > Lüften Sie die Räume, wenn wenig Blütenstaub in der Luft liegt. Das kann je nach Pollenart unterschiedlich sein. Erkundigen Sie sich beim Allergologen. Sinnvoll ist, am frühen Morgen vor acht Uhr die Fenster zu öffnen.
- > Bringen Sie ein Spezialvlies am Fenster im Schlafzimmer an.

GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN



Das **Hirn** schaut voraus

Blitzschnell die Autobahnabfahrt nehmen und die Richtung ändern, obwohl man noch nicht darüber nachgedacht hat: Dank unserem Gehirn sind wir dazu in der Lage, lässt ein Experiment von einem Marburger Neurologenteam¹ vermuten. Es zeigt, wie unser Denkorgan unabhängig von unserer Aufmerksamkeit Änderungen unserer Bewegungsmuster wahrnimmt.

Ein gutes Händchen für **Hygiene**

Beide halten Atemwegsviren fern. Doch Desinfektionsmittel scheinen Seife überlegen zu sein, sagen australische Wissenschaftler:innen. Das legt zumindest eine Analyse² zahlreicher Studien zum Thema richtige Handhygiene nahe. Desinfektionsmittel seien vermutlich bequemer, schneller und einfacher zu handhaben, so die Fachwelt.



Köpfchen in Form

Eltern sollten ihr Baby öfter auf den Bauch oder die Seite legen. So entwickeln sie einen ovalen Hinterkopf, raten Expertinnen und Experten der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie³. Ein abgeflachter Schädel ist zwar unbedenklich, aber für viele Eltern ein kosmetisches Problem. Kurz nach der Geburt ist das Babyköpfchen noch gut formbar.

Sport senkt hartnäckigen **Blutdruck**

Der Blutdruck ist immer zu hoch, trotz mehrerer Tabletten täglich? Wer dreimal die Woche Ausdauertraining betreibt, kann ihn senken. Das zeigt zumindest eine kleine Studie⁴ aus Portugal. Laut den Wissenschaftler:innen eignet sich Bewegung als unterstützende Standardtherapie bei hartnäckigem Bluthochdruck.





Körpersignale verstehen

Leib und Seele senden uns unaufhörlich viele Zeichen, akustisch und optisch. Oft nehmen wir sie kaum oder gar nicht mehr wahr. Doch warum bekommen wir eine Gänsehaut? Wie entsteht ein Schluckauf? Was passiert beim Niesen? Wir stellen Ihnen körperliche Phänomene vor und verraten, was sie genau bedeuten.

Schluckauf

Hicks! Schon Babys im Mutterleib können solche aparten Töne von sich geben. Doch sie sind meist harmloser Natur. Trinkt jemand zum Beispiel zu hastig, kann sich das Zwerchfell verkrampfen. Dadurch verschließen sich die Stimmritzen zwischen den Stimmbändern reflexartig. Die Atemluft kann nicht entweichen – und gibt einen Laut.

Niesen

Alles muss raus! Mit einer Druckwelle, die weit mehr als 100 Stundenkilometer erreichen kann, schleudert die Nase beim Niesen ihre Inhalte heraus. Sekret, Staub, Keime, Pollen, Insekten. Alles das kann unser Riechorgan so reizen, dass es schier zu explodieren scheint. Hatschii! Unterdrücken Sie bloß diesen Reflex nicht.

Zuckendes Augenlid

Einem Menschen bewusst zuzwinkern? Gebongt! Was aber wenn das Augenlid zuckt wie verrückt? Einfach so? Das tut es meist dann, wenn wir übermüdet sind. Dann reagieren auch die Nerven in den Muskeln rund um die Augenpartie gereizter als sonst. Keine Sorge, machen Ihre Augen nur ab und an die große Flatter, ist das nicht weiter schlimm.

Schnellender Finger

Sie glauben, das ist die neueste Masche von Taschendieben? Weit gefehlt. Schnalzt ein Finger vor, stecken dahinter überlastete Sehnen in der Hand. Zeige-, Mittelfinger oder Daumen lassen sich kaum gerade stellen und schnellen plötzlich vor. Dann hilft meist nur eine Operation. Nach dem kleinen Eingriff sind die zarten Glieder wieder gut beweglich.

Magenknurren

Meldet sich so unser innerer Schweinehund zu Wort? Weit gefehlt. Der Magen arbeitet schlichtweg. Wir hören, wie sich das Hohlorgan ständig zusammenzieht und wieder ausdehnt. Besonders laut „knurrt“ der Magen, wenn er nur mit Luft und Wasser gefüllt ist. Die Alarmanlage „Hunger“ funktioniert. Oder anders formuliert: Alles ganz normal!

Gänsehaut

Von wegen dummer Spruch. Uns können wirklich Haare zu Berge stehen. Das Gehirn sendet etwa bei Kälte Signale aus. Dann ziehen sich die winzigen Haarbalgmuskeln unter den Talgdrüsen zusammen und bringen die Härchen in senkrechte Position. Ein prima Schutz gegen Minusgrade. Aber auch Glück oder Furcht lassen unsere Haut wie gerupft aussehen.

Den Garten das ganze Jahr genießen – ohne Schmerzen

Mit einem eigenen Garten holt man sich das Urlaubsgefühl nach Hause. Auch wenn ein Garten viel Freude bereitet, kostet dieser Pflege und Arbeit und Schmerzen können hin und wieder auftreten. Ein ziehender Rücken, verspannte Schultern oder schmerzende Kniegelenke. Erst dann merken wir, dass Gartenarbeit dem Körper einiges abverlangt. Mit ein paar Tipps und Tricks können Sie diesen Beschwerden aus dem Weg gehen.

— Hören Sie auf Ihren Körper

Egal ob Sie Gemüse anpflanzen, Ostereier verstecken oder Pflanzen düngen: Vermeiden Sie schnelle und ruckartige Bewegungen. Achten Sie auf bewusste und langsame Bewegungen. Auch eine aufrechte Haltung beim Bücken und Heben kann Ihnen Schmerzen ersparen. Wenn Sie lange auf den Knien arbeiten, sollten Sie alle 15 Minuten die Position wechseln. Und passende Gartenausrüstung kann Sie zusätzlich beim Gärtnern unterstützen. Ein Werkzeuggürtel mit allen wichtigen Geräten, eine Heckenschere mit Teleskopstiel und ein Kniekissen können Ihren Körper entlasten.

— Hilfe bei akuten Bewegungsschmerzen: der Wirkstoff Diclofenac

Wenn Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen auftreten, sollten Sie mit der Behandlung nicht warten. Ansonsten können die Schmerzen chronisch werden. Der Wirkstoff Diclofenac hat durch seine biochemischen Eigenschaften eine Affinität zu entzündetem Gewebe. Tragen Sie es lokal als Schmerzgel auf, entfaltet es seine schmerzstillende Wirkung direkt am Ursprungsort des Schmerzes.



Diclox forte von ratiopharm.

Bei akuten Bewegungsschmerzen hilft Ihnen Diclox forte von ratiopharm. Diclox forte ist doppelt* konzentriert und lindert Schmerzen direkt dort, wo sie auftauchen. Sie müssen es nur zweimal täglich auftragen und es wirkt zusätzlich kühlend. Durch den ergonomischen Verschluss können Sie die Tube des Schmerzgels besonders leicht öffnen.



* Doppelt konzentriert im Vergleich zu 1%igen Diclofenac-Gelen

Diclox forte 20 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinweis:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig.** Stand 07/20. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



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

Diclox forte

Schmerzgel

- Doppelte* Wirkstoffkonzentration
- Gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen



* Doppelt konzentriert im Vergleich zu 1%igen
Diclofenac-Gelen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Diclox forte 20 mg/g Gel

Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinweis:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig.** Stand 07/20. **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 TEIL 2

Frauenherzen schlagen anders!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Männersache. Dieser Mythos hält sich hartnäckig. Doch die bisher männlich geglaubte Domäne ist eher weiblich. Was den Unterschied ausmacht.

Es gilt als das Symbol für die Liebe, es ist der Motor unseres Lebens: Das Herz. Bis zu sechs Liter pumpt der faustgroße Muskel pro Minute durch unseren Körper. Es schlägt stetig und ohne Pause – jeden Tag etwa 100.000-mal. Über diese großartige Leistung denken wir oft erst nach, wenn das schlagkräftige Organ aus dem Takt gerät. Herz-Kreislaufleiden zählen zu den häufigsten Erkrankungen in westlichen Industrieländern. Diskutiert die Fachwelt in dem Zusammenhang über bekannte Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen und Stress, steht für viele gleich fest: Typisch Mann!

Weit gefehlt. Um ihre Herzgesundheit müssen sich Frauen mindestens genauso sorgen. Schließlich sterben sie häufiger an einem Infarkt oder an Herzschwäche als Männer. Für die Wissenschaft ist das alarmierender Anlass genug, den vermeintlich kleinen Unterschied genauer unter die Lupe zu nehmen: Schlagen

Frauenherzen anders? Gendermediziner:innen gehen davon aus. So steht fest, dass das weibliche Herz etwas kleiner und deswegen auch steifer ist. Eine Erklärung dafür, dass sich das Hohlorgan weniger gut dehnen und füllen und einer Herzschwäche Vorschub leisten kann.



Bekannt ist auch, dass Frauen bei einem Herzinfarkt oft über andere Beschwerden klagen als Männer (siehe Kasten). Mit bisweilen bedrohlichen Folgen: Weil sie Beschwerden wie etwa Oberbauchschmerzen als Magen-Darm-Grippe und



Warnsignale des weiblichen Körpers

Statt unter Brustschmerzen leiden Frauen im Vorfeld eines Herzinfarkts oft unter Atemnot, Oberbauchbeschwerden, Übelkeit und Schweißausbrüchen. Diese Beschwerden werden dann bisweilen als Rücken-, Magen- oder Gallenprobleme fehlgedeutet. Nur bei der Hälfte der Frauen treten beim Herzinfarkt die „klassischen“ Brustschmerzen mit Ausstrahlung in den linken Arm auf. Die andere Hälfte äußert andere Symptome, etwa Schmerzen in der rechten Schulter, dem Rücken, dem Oberbauch oder sogar im Unterkiefer.

nicht als Infarkt deuten, „zögern sie länger und rufen nicht sofort einen Notarzt“, erklärt die Kardiologin Prof. Vera Regitz-Zagrosek aus Berlin. So verstreiche wichtige Zeit zu handeln, mahnt die Gründerin des Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin an der Berliner Charité.

Richtig dosiert

Ein weiteres Manko: Obwohl Männer und Frauen unterschiedlich herzkrank sein können, erhalten sie oft die gleichen Medikamente. Die Leidtragenden sind dann die Frauen, denn sie bekommen in der Regel eine zu hohe Dosis, so dass vermehrt oder verstärkt Nebenwirkungen auftreten können. „Häufig reichen bei Frauen 40 Prozent der Dosis, um den gleichen Effekt zu erzielen“, sagt die Kardiologin Regitz-Zagrosek. Denn die Inhaltsstoffe verarbeitet der weibliche Körper anders als der männliche. Um nur ein Beispiel nennen: Acetylsalicylsäure, kurz ASS, schützt bekanntlich vor einem

erneuten Herzinfarkt oder Schlaganfall. Interessant: Bei Männern senkt ASS eher das Infarkt-, bei Frauen das Schlaganfallrisiko.

Auch die Rolle der Hormone müsste bei der Behandlung von Herzerkrankungen stärker berücksichtigt werden, wünscht sich Gendermedizinerin Regitz-Zagrosek. „Bis zu den Wechseljahren sind Frauen durch die weiblichen Hormone vor Gefäßverkalkung gut geschützt“, sagt sie. Danach steigt ihr Risiko für einen Herzinfarkt aber sofort an.

Raus aus der Stressfalle

Auch die Psyche rückt immer stärker in den Fokus der Gendermedizin: „Frauen leiden anders an belastenden Ereignissen und negativen Gefühlszuständen als Männer“, betont Professor Karl-Heinz Ladwig, Psychokardiologe an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Technischen Universität München. So habe Stress in Beruf oder

Partnerschaft sowie Einsamkeit bei Frauen als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine noch höhere Bedeutung als bei Männern.

Trotz oder gerade wegen dieser beunruhigenden Nachrichten: Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich gut gegensteuern. Ob Rauchverzicht, Stressabbau, viel Bewegung, die traditionelle Mittelmeerküche oder Normalgewicht: Frauen sind gut beraten, wenn sie das ebenso beherzigen wie Männer.





Kommt **schneller** an
bei Kopfschmerzen.*

Paracetalgin

- Magenschonendes Paracetamol
- Schnelle Schmerzlinderung
- Löst sich dank natürlichem Algin besonders schnell auf



* Löst sich schneller auf als klassische Paracetamol-Tabletten.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Paracetalgin 500 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Paracetamol. **Anwendungsgebiete:** Paracetalgin wird angewendet zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mittelschweren Schmerzen und/oder Fieber. **Apothekenpflichtig.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/20. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

Tipps vom Arzneimittel-Profi

Tabletten richtig einnehmen

Zeitpunkt, Schlucktechnik, Wechselwirkungen – bei der Einnahme von Tabletten ist viel zu beachten. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.



Wann?

Vor dem Essen: 30 Minuten bis eine Stunde vor der nächsten Mahlzeit. Grund: Auf leeren Magen wirken die meisten Medikamente schneller.

Mit der Mahlzeit: Während oder unmittelbar nach dem Essen. Grund: Der Speisebrei schützt die empfindliche Magenschleimhaut vor Schäden durch das Medikament.

Nach dem Essen: Der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden betragen. Grund: Bestimmte Lebensmittel stören die Wirkstoffaufnahme.

Auf nüchternen Magen: 30 bis 60 Minuten vor oder frühestens zwei Stunden nach der Mahlzeit.



Womit?

Schlucken Sie Ihre Medikamente stehend oder aufrecht sitzend **mit einem großen Glas Leitungswasser oder Mineralwasser mit wenig Kohlensäure**. Die Flüssigkeit verhindert, dass Tabletten oder Kapseln in der Speiseröhre kleben bleiben. Außerdem hilft Wasser, den Wirkstoff schneller freizusetzen.

Wichtig: Milch, Grapefruitsaft, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol können die Aufnahme der Wirkstoffe verhindern oder Nebenwirkungen verstärken.



Wer Probleme beim Schlucken größerer Tabletten oder Kapseln hat, profitiert oft von folgenden Techniken:



Wie?

Die „**Pop-Bottle-Technik**“ hilft beim Schlucken größerer Tabletten: Die Tablette wird auf die Zunge gelegt, die Öffnung einer Wasserflasche fest mit den Lippen umschlossen und ein kräftiger Schluck Wasser eingesaugt, der in einem Zug mit der Tablette geschluckt wird. Dafür sollte eine flexible Plastikflasche mit nicht zu kleiner Öffnung verwendet werden.

Die „**Vorwärts-Neige-Technik**“ kann das Schlucken von Kapseln erleichtern: Kapsel auf die Zunge legen, einen Schluck Wasser nehmen und das Kinn in Richtung Brust neigen. Die Kapsel schwimmt nach oben in Richtung Rachen und kann dann ganz einfach geschluckt werden. Da Tabletten eine höhere Dichte haben, ist diese Technik nur für Kapseln geeignet.

Bleiben Sie gesund!



Tierisch gut drauf

Auch Katzen, Hunde oder Meerschweinchen können krank werden. Worunter Haustiere oft leiden, was ihnen hilft und warum sich der Gang in die Apotheke lohnt.



Kater Leo, Dackel Waldi oder Langohr Franz schaffen das, was unseren engsten Freunden oft nicht gelingt: Sie bringen uns zum Lachen, wenn sie maunzen, bellen oder mümmeln. Rund 35 Millionen Haustiere leben in deutschen Haushalten, zu den Top-Favoriten zählen Katzen, gefolgt von Hunden, Kleintieren und Vögeln. Ihre Besitzerinnen und Besitzer möchten sie nie mehr missen, so gut wie sie ihnen an Leib und Seele tun. Kein Wunder, dass in der Pandemie immer mehr Menschen ihr Herz für die geselligen Lebewesen entdecken.

Häufige Erkrankungen

Auch Wissenschaftler:innen bestätigen: Das Streicheln eines Kaninchens kann den Puls senken. Katzen öffnen die Tür zur Seele traumatisierter Menschen. Und Hunde beweisen als Fitnesscoach oder Antidepressionshilfe oft großes Talent.

Bei aller Tierliebe wird schnell übersehen, dass auch unsere zwei- oder vierbeinigen Lieblinge krank werden können. So sind Hunde besonders anfällig für Allergien, Zwingerhusten, Hüftprobleme oder Parasitenbefall (häufig Zecken!). Tierische Senioren quälen auch Krebs, Grauer Star oder Demenz. Bei Stubentigern stellen Veterinärmediziner:innen häufig die Diagnose Katzenschnupfen, Toxoplasmose oder Katzenleukämie. Eine Schwachstelle sind auch ihre Nieren. Tigern sie oft im Freien umher, bringen auch Samtpfoten gern mal krankmachendes Ungeziefer wie Zecken, Würmer oder Milben mit heim.

Kaninchenfans sollten wissen: Die Nager leiden öfter unter Schnupfen, Ohr- und Zahnproblemen. Das Verdauungsleiden Trommelsucht oder Infektionskrankheiten wie Myxomatose oder Chinaseuche bedrohen die Hoppler lebensgefährlich.



Achtung!

Niemals mit einer Schmerz- oder Hustentablette aus der eigenen Hausapotheke das Tier zu kurieren versuchen. Das kann schlimm enden.



Den Liebling im Blick haben

Erschwerend kommt in der Tiermedizin hinzu: Die Patienten leiden still und oft unbemerkt. Umso mehr müssen ihre Besitzer sie gut im Blick behalten. Anlass zur Sorge besteht, wenn ihre Lieblinge auffällig an Lebensfreude und Gewicht verlieren, viel schlafen oder trinken oder sich plötzlich ständig kratzen. Eine regelmäßige Inspektion des Fells ist wichtig, um dort rechtzeitig unerwünschte Anhängsel wie Zecken zu entdecken. Echte Tierliebe beweisen Frauchen und Herrchen, wenn sie den Fressnapf nie zu voll machen und auf hochwertiges wie artgerechtes Futter achten. Leckerlis zur Belohnung sollten absolute Ausnahme sein. Schlimm, wenn es tierischen Pummelchen zusätzlich am nötigen Auslauf fehlt. Denn Übergewicht macht Tiere krank. Ob Gicht, Rheuma, Diabetes oder Herzschwäche: Die Praxen von Veterinärmediziner:innen sind voll mit Patienten, die darunter leiden. Fiffy, Mieke und Hansi werden auch immer älter – und sind somit anfälliger für Zipperlein, aber auch chronische Leiden.



Was Ihrem Haustier hilft

Wichtig ist daher der regelmäßige Check-up bei Tierärztin oder Tierarzt, bei akuten Beschwerden ist er unerlässlich. Auch die Apotheke ist eine gute Anlaufstelle: Die pharmazeutischen Fachleute beraten etwa zu zugelassenen, nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten. Dazu zählen zum Beispiel Antiflohmittel, aber auch Wirkstoffe gegen Zeckenbefall. Es gibt diese zum Beispiel als Spray, sie können auf das Fell getropft werden oder die Mittel wirken im Halsband. Apotheker:innen und PTAs fertigen zudem individuelle Verordnung aus der Tierarztpraxis an. Fachkundig beraten sie Sie ebenso, ob und in welcher Dosis Mittel aus der Humanmedizin einem kranken Tier helfen. Sie vertragen diese nicht immer gut, weil ihr Organismus die Wirkstoffe anders verarbeitet. Doch das können Sie leicht verhindern. Informieren Sie sich, wie Sie Ihr Tier artgerecht halten und ernähren. Es ist Ihre Pflicht, ihm genügend Auslauf zu ermöglichen und regelmäßig die Tierarztpraxis aufzusuchen. Sie können sich gewiss sein: Geht es Ihrem Liebling gut, gönnen Sie sich selbst Streicheleinheiten für Ihre Seele.



Es ist mehr als ein Schmerzgel. Es ist die Freude auf jeden neuen Schritt.



Vertrauen Sie dem Original!

Bewegung begleitet unseren Alltag. Egal, ob wir uns sportlich betätigen, verreisen oder etwas völlig Neues ausprobieren. Wenn Schmerzen auftreten, kann es sein, dass plötzlich ein Teil unserer schönsten Erlebnisse wegfällt. Voltaren unterstützt jedes Jahr Millionen von Menschen dabei, wieder Freude an Bewegung zu empfinden. Dank Ihrem Vertrauen ist Voltaren Schmerzgel forte die Nummer 1* unter den Schmerzmitteln in Deutschland.

* IQVIA OTC-Report/ GMS, Markt: Schmerzmittel; Apotheke 04/2021; Marke Voltaren; Umsatz MAT 04/2021

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg/g Gel Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z.B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Butylhydroxytoluol und einen Duftstoff mit Eukalyptus, Benzylalkohol, Citronellol, Cumarin, D-Limonen, Eugenol, Geraniol und Linalool. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2020. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. ©2022 GSK oder Lizenzgeber.

PM-DE-VOLT-21-00229 – 20210707

Fortsetzung
von Seite 17



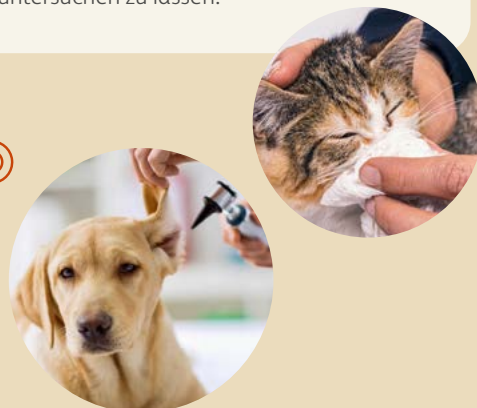
Wurmkuren und Impfungen: Das ist tierisch wichtig



Gegen Staupe, Leptospirose und Parvovirose sollen sie laut der Impfkommision¹ möglichst immer geimpft sein. Je nach Seuchenlage und Lebenserwartung ist auch die Spritze gegen Borreliose, Zwingerhusten, Tollwut und Leishmaniose ratsam. Informieren Sie sich, wie oft und in welchen Abständen Schutzimpfungen erfolgen sollten. Ebenso wichtig sind mindestens vier Wurmkuren pro Jahr. Bei dieser Gelegenheit kann der oder die Mediziner:in den Vierbeiner gleich gründlich untersuchen. Wie gesund sind bei ihm Herz, Gebiss, Ohren oder Niere?



Die Tiere sollten grundsätzlich gegen Katzensuche und -schnupfen immunisiert werden². Je nach Risikolage kann es sinnvoll sein, die Vierbeiner etwa gegen Chlamydien, Leukose, Pilzinfektionen, Katzenleukämie oder Tollwut zu impfen. Erkundigen Sie sich in der Tierarztpraxis nach diesen Schutzmaßnahmen. Eine Wurmkur empfiehlt sich bei Freigängern viermal pro Jahr, bei Wohnungskatzen reicht in der Regel ein bis zwei Mal pro Jahr. Auch für die Samtpfoten gilt: Die Schutzimpfungen sind eine gute Gelegenheit, sie gründlich untersuchen zu lassen.



¹ www.tieraerzteverband.de/smile/smile-a-z/staendige-impfkommision.php

² www.tieraerzteverband.de/media-smile/docs/smile-a-z/impfempfehlungen/StIKoVet-Impfempfehlung-Katze_01-21.pdf



Oster-Malaktion für Kinder

Malvorlage in der Apotheke
abholen, fertiges Bild
zurückbringen und
Gratis-Ostergeschichte
erhalten*

Vom 26.02. bis 29.04.22

Der Frühling wird **bunt!**

Den Frühling genießen dank starkem
Allergie-Duo **Livocab® direkt Kombi**.



Livocab® direkt Kombi. Wirkstoff: Levocabastin (vorliegend als Levocabastinhydrochlorid). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Beschwerden einer allergisch ausgelösten Entzündung der Bindehaut, z. B. Heuschnupfen oder dem sogenannten Frühlingskatarrh (Augentropfen) bzw. zur Behandlung von Beschwerden bei allergischem Schnupfen, z. B. Heuschnupfen (Nasenspray). Für Kinder ab 1 Jahr, Jugendliche u. Erwachsene. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Benzalkoniumchlorid u. Phosphate. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 09/2020

* Eine Aktion der Alphega und gesund leben Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie auf der Malvorlage.

Rituale gegen den ZWANG

Andauernd den Herd kontrollieren, sich ständig vor Keimen fürchten oder immer bis 20 zählen müssen: Wie solche Zwänge Menschen quälen und was aus dem Teufelskreis hilft.

Wenn das Marmeladebrot täglich grüßt, kommt das lustig daher. Zumindest ist das in dem gleichnamigen Film so. Doch wer sich wie getrieben fühlt, permanent Gedichtzeilen aufzusagen, die Hände zu waschen oder Plastiktüten zu horten, kann darüber nicht lachen. Eine innere Unruhe drängt zu diesem zwanghaften Verhalten. Ein enormer Leidensdruck, der mehr Menschen quält als vielleicht vermutet. Die Fachwelt schätzt, dass drei von hundert Menschen unter diesem krankhaften Druck stehen – nicht selten schon im Kindes- oder Jugendalter.

Von Natur aus gewissenhaft

Ein Zufall ist das nicht. So spielen frühe traumatische Erlebnisse wie körperliche Gewalterfahrungen oder seelische Misshandlung häufig eine Rolle bei Zwangserkrankungen. Zu den Risikofaktoren zählen ebenso familiäre Veranlagung oder ein von Natur aus gewissenhafter Charakter. Doch Experten und Expertinnen wägen ab, bevor sie die Diagnose aussprechen. Sie prüfen, ob eher Angststörungen oder Depressionen hinter



dem auffälligen Verhalten stecken. Ganz abgesehen davon, dass auch der Übergang von einem normalen Verhalten zur wahnhaften Kontrolle fließend ist. Jetzt ist es wichtig, dass Profis die richtigen Fragen stellen. Erscheinen einem zum Beispiel die Gedanken und Handlungen selbst sinnlos? Verschafft es aber kurzfristig Erleichterung, die belastenden

Rituale auszuführen? Vor allem: Wie oft halten sie einen auf Trab?

Tun sie das über mindestens zwei Wochen an den meisten Tagen, sprechen Mediziner:innen von einer Zwangsstörung. Der Leidensdruck ist hoch bei dem tabuisierten Leiden. Schamgefühle lähmen einen oft. Die wenigen Stunden Zeit, die einem bleiben, nehmen oft die Zwänge in Anspruch. Sie sind Krafträuber pur, vor allem für den, der seine fixen Ideen vor seiner Umwelt zu verheimlichen sucht. Privat- und Arbeitsleben unter einen Hut zu bekommen gelingt vor lauter Erschöpfung immer schlechter. Es droht sozialer Rückzug, auch das Selbstwertgefühl nimmt Schaden.





So können Angehörige helfen

- Informieren Sie sich über das Leiden, um es besser zu verstehen.
- Passen Sie Ihren Alltag nicht den Zwangshandlungen an. Setzen Sie Grenzen und unterstützen Sie die Zwangsrituale nicht.
- Nehmen Sie das Geschehen nicht persönlich.
- Sorgen Sie gut für sich selbst. Sonst werden Sie krank.
- Ermahnungen wie „Jetzt streng dich mal an!“ erzeugen nur mehr Druck.
- Sprechen Sie Lob aus, wenn Sie Fortschritte sehen.
- Planen Sie gemeinsam Aktivitäten, die ablenken.
- Ermutigen Sie zu einer Therapie oder den Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Denkmuster austricksen

Höchste Zeit, sich professionelle Hilfe zu suchen. Denn von alleine heilen Zwänge nie. Doch es gibt Licht am Ende des Tunnels: So fühlen sich viele Betroffene besser, wenn sie sich mit anderen in einer Selbsthilfegruppe austauschen können. Auch moderne Therapieverfahren helfen, die Symptome nachhaltig zu lindern. Die seelisch Erkrankten profitieren besonders von einer Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Das ist eine Art Schulung für den Alltag. Die in die Irre führenden Denkmuster gilt es auszu-tricksen. Um das zu erreichen, sprechen die Patientinnen und Patienten zunächst über ihre Gefühle. Warum etwa versetzt es einen in Unruhe, wenn man sich nicht zum 15. Mal die Hände waschen kann?

Der nächste Schritt: Die Betroffenen sollen etwas Schmutziges anfassen und danach nicht gleich zur Seife greifen. Immer wieder wird das geübt. Nach und nach stellt sich so das Gefühl ein, dass auch ohne das zwanghafte Verhalten die Angst wieder verschwindet. Selbst wenn sie sich nicht ganz verbannen lässt: Sie dominiert im Laufe der Zeit nicht mehr so stark den Alltag.

Auch Medikamente können dazu beitragen. Bei einer Zwangsstörung verordnen Mediziner:innen Wirkstoffe, die auch Menschen mit einer Depression helfen. Dieser Schritt ist zum Beispiel besonders dann sinnvoll, wenn Patientinnen und Patienten diese Unterstützung brauchen, um mit einer Psychotherapie zu

beginnen. Oder umgekehrt: Wird eine KVT abgelehnt, sind Betroffene umso mehr auf Arzneimittel angewiesen, um den Leidensdruck zu senken.

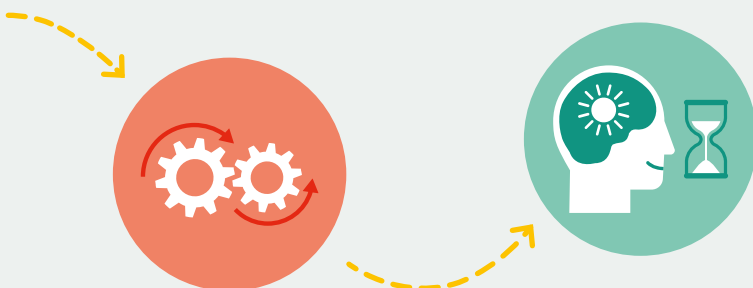
Denn das ist das oberste Ziel: Den inneren Zwängen immer mehr Paroli zu bieten und sie aus dem Leben zu drängen. Es gibt so viele schöne Dinge und Gedanken, die ihren Platz einnehmen können.



Hier finden Sie Ansprechpartner

Der Psychotherapie-Informationsdienst unterstützt bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten (www.psychotherapiesuche.de).

Die „Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen“ gibt Tipps zum Umgang mit dem Leiden und Auskunft über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe (www.zwaenge.de).



Bestens versorgt mit gesund leben Mineralstoffen und Vitaminen



Anzeige

1 gesund leben Calcium (800 mg) + D3 + Vitamin C Brausetabletten, 3 x 10 St.

Mit 800 mg Calcium, 160 mg Vitamin C und 5 µg Vitamin D3 pro Tablette. Nahrungsergänzungsmittel. Calcium und D3 tragen zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Vitamin D3 unterstützt die normale Aufnahme und Verwertung von Calcium und trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei. Gluten-, zucker- und laktosefrei.

2 gesund leben Magnesium (375 mg) + Vitamin C Brausetabletten, 3 x 10 St.

Zur Unterstützung einer normalen Muskel-, Nerven- und Knorpelfunktion. Nahrungsergänzungsmittel mit 375 mg Magnesium und 160 mg Vitamin C pro Tablette. Mit Zitronengeschmack. Können einen wichtigen Beitrag für eine optimale Versorgung leisten und sind besonders zu empfehlen bei starker körperlicher und mentaler Belastung, in Stresssituationen und beim Sport. Zucker-, gluten- und laktosefrei.

3 gesund leben Zink (10 mg) + Histidin + Vitamin C Brausetabletten, 3 x 10 St.

Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems. Nahrungsergänzungsmittel mit 10 mg Zink und 160 mg Vitamin C pro Brausetablette. Das Spurenelement Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C und Zink können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen daher kontinuierlich über die Nahrung aufgenommen werden. Heiß und kalt zu genießen. Mit Pfirsich-Maracujageschmack. Zucker-, gluten- und laktosefrei.

1



2



3





GESUNDES ZAHNFLEISCH

Entzündetes Zahnfleisch birgt Gefahren für den ganzen Körper. Doch wer seine Zähne regelmäßig pflegt, kann gut vorbeugen. Das Team der Apotheke unterstützt Sie dabei.



EINFACH LÄCHELN

Mit dieser Charmeoffensive zaubern Sie im Nu vielen Menschen Freude ins Gesicht. Vorausgesetzt, Ihr Gebiss wirkt gepflegt. Daher aufpasst, wenn Sie beim Zähneputzen blutige Schlieren im Waschbecken bemerken. Das deutet auf Parodontitis, also entzündetes Zahnfleisch, hin. Ein bakterieller Mikrofilm auf dem Gebiss setzt ihm zu. Unbehandelt löst sich das rosige Schleimhautbett von den Zähnen, um sie herum bilden sich eine Art Taschen. Auf Dauer lockern sich die Zähne und fallen aus. Gelangen die Bakterien aus der Mundhöhle über die Blutbahn in den Körper, drohen zudem Rheuma, Herz-Kreislaufleiden, oder Atemwegserkrankungen.



Putztipps vom Profi

Zum Glück helfen dagegen regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen beim Zahnarzt. Die tägliche Mundhygiene am Abend und Morgen ist ein Muss. Ob Zahnbürste, Zahnseide, Mundspülungen oder Interdentaltbürstchen: Das pharmazeutische Personal in der Apotheke berät Sie dazu ausführlich. Ratsam ist alle drei bis sechs Monate eine professionelle Zahnreinigung. Bei fortschreitender Entzündung hilft eine Parodontitis-Behandlung. Doch mit einer regelmäßigen und gründlichen Zahnhygiene lassen Sie es erst gar nicht soweit kommen.

DIE KRAFT DES *Augenblicks*



Sich nicht stressen, sondern nur aufs Hier und Jetzt zu konzentrieren, ist gar nicht einfach. Doch man kann das lernen. Warum Achtsamkeitstraining so gesund ist.

Pausenlos klingelt das Telefon, wir haben noch 1.000 Dinge zu erledigen und die Zeit scheint davon zu rennen. Doch mitten im größten Stress scheinen manche Menschen mühelos ruhig zu bleiben. Ein wichtiger Schlüssel dazu heißt: Achtsamkeit. Die hilft nicht nur in akuten Stressphasen, sondern fördert auch langfristig die körperliche und seelische Gesundheit. Was ist ihr Geheimnis?

Im gegenwärtigen Moment verankert

Das Konzept stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und fand im Laufe der Zeit auch im Westen Einzug. Im Zentrum steht unsere Aufmerksamkeit. Die nämlich soll sich bewusst auf das Wesentliche im gegenwärtigen Moment richten, im Augenblick sein, ohne zu urteilen, ohne Wertung präsent für alles, was passiert. Dazu gehört die Fähigkeit, Situationen zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten und aus dieser Ruhe heraus klüger zu (re)agieren. Sich bewusst auf die Gegenwart zu kon-

zentrieren, wirkt gegen den Alltagsstress und ist ein guter Gegenentwurf zum Multitasking, das häufig nicht für mehr Leistung sorgt, sondern diese sogar verschlechtert und für zusätzliche Stress sorgt.

Zu Ruhe und Entspannung finden

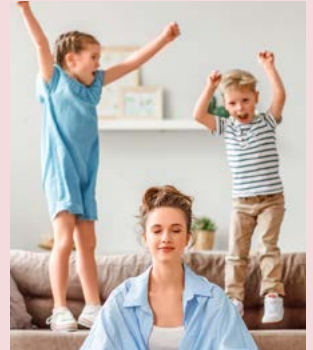
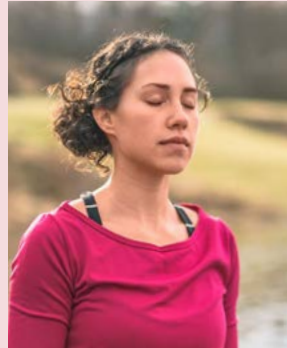
Jeder kann diese bewusste Wahrnehmung in seinen Alltag integrieren und zu mehr Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit kommen. Regelmäßige Übung ist allerdings erforderlich, damit es klappt, rät die Fachwelt. Seriöse und kostenlose Achtsamkeitstrainings bieten zum Beispiel viele Krankenkassen. Dort lernen die Teilnehmer, ihre Aufmerksamkeit dankbar auf positive Dinge zu lenken. Ebenso wichtig sind Tipps, wie man entspannen oder Erfahrungen annehmen kann, ohne sie gleich zu werten. Das alles hilft, Situationen, Gefühle und körperliche Symptome besser zu akzeptieren, ohne vorschnell mit Ärger, Wut oder Angst zu reagieren.

ÜBUNG ZUR



ACHTSAMKEIT

Handy aus, bequem sitzen, Augen schließen, für einige Minuten auf den eigenen Atem konzentrieren, ihn einfach fließen lassen. Gedanken oder Gefühle, die dabei auftauchen, ziehen lassen, ohne sie festzuhalten. In akuten Stresssituationen hilft die 3-Atemzüge-Technik: Mit dem ersten Einatmen konzentrieren Sie sich dabei nur aufs Atmen. Mit dem zweiten spüren Sie etwa die verkrampfte Schulter und lockern sie wieder. Beim dritten Atemzug überlegen Sie ruhig, was als erstes getan werden muss – ohne gleich loszupoltern.



Was sagt die Wissenschaft? Wie erfolgreich ist Achtsamkeit?

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn hat die Methode der Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) begründet. Sie wird heute in vielen Kliniken erfolgreich eingesetzt. Forscher haben die zahlreichen positiven Wirkungen auf Psyche und Körper mit Fakten bewiesen. Sie zeigen eindeutig: Achtsamkeit hilft nachweislich gegen Stress, Ängste und Depressionen und erleichtert den Umgang mit körperlichen Erkrankungen.

Anzeige

Natürliche Unterstützung für jede Herausforderung

Natürlich Stress-Symptome lindern



mit der einzigartigen Urkraut der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)

Natürlich schneller einschlafen*



mit der cleveren Kombination aus Melatonin, Tryptophan und Vitamin B₆

Natürlich Energie tanken**



mit allen 8 B-Vitaminen, Cholin, Inositol und Pangamsäure in nur 1 Tablette täglich

*Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit und Linderung des subjektiven Jetlag-Empfindens bei. **Die Vitamine B₁, B₆, B₁₂, Niacin, Pantothensäure und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
rhodiLoges® 200mg. rhodiLoges® 200 mg ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl bei Erwachsenen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zur Anwendung bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 10/2021

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

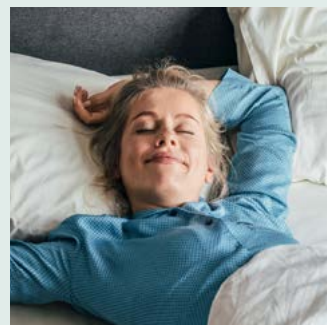
Schwung fürs Leben

Als Antreiber unseres Lebens gilt unser Stoffwechsel. Doch was ist das eigentlich und was kurbelt ihn an? Warum Sie mit dem fein ausgetüfteltem Regelwerk im Körper eine gute Figur machen.

Egal, wie viel manche Menschen füttern, Speckröllchen setzen sie nicht gleich an. Schnell ist dann ein reger Stoffwechsel dafür ausgemacht, über den der Betreffende zu verfügen scheint. Doch wussten Sie, dass es *den* Stoffwechsel gar nicht gibt? Jede unserer Körperzellen besitzt einen eigenen: Hormone, Enzyme, Nerven- und Botenstoffe schleusen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in sie ein. Dort steuern sie komplexe biochemische Prozesse, die uns die nötige Energie liefern, Muskeln aufbauen oder Abfallprodukte entsorgen.

Ausgewogener Energiehaushalt

Das bedeutet: Laufen die Umsetzungsprozesse im Organismus zu langsam ab, nehmen wir zu. Aus mehreren Gründen: Stoffwechselabläufe sind genetisch bedingt. Aber auch Senioren haben einen trägeren Stoffwechsel als Heranwachsende. Und der Energie-Grundumsatz ist bei Männern höher als bei Frauen. Der Lebensstil entscheidet auch: Bei Diäten fährt der Körper seinen Stoffwechsel herunter. Dieser wird auch träge, wenn wir ungesund essen und Nährstoffmangel besteht. Weitere Risikofaktoren sind Schlafmangel, Stress, zu viel Alkohol sowie häufiges Sitzen und Bewegungsmangel. Alles das zeigt: Wollen wir nachhaltig abnehmen, müssen wir den Stoffwechsel anregen. Sie können viel selbst tun, um ein gesunder Futterverwerter zu werden. Fangen Sie gleich an.





TIPP

Turbo-Einheizer für den Stoffwechsel

- + Schlafen Sie ausreichend, am besten mehr als sechs Stunden. Dann funktioniert der Stoffwechsel laut einer Studie optimal.¹
- + Essen Sie regelmäßig und verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag.
- + Trinken Sie viel Wasser.
- + Essen Sie ausgewogen mit vielen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen.
- + Zu Nahrungsergänzungsmitteln rät die medizinische Fachwelt bei Stress, einseitiger Ernährung oder zu hohem Alkohol- oder Nikotingenuss. Auch bei Älteren, Schwangeren oder Heranwachsenden kann der Nährstoffbedarf erhöht sein. Neben Mediziner:innen berät sie das Personal in der Apotheke dazu fachkundig.
- + Jede Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an. Krafttraining stärkt die Muskeln. Je mehr Sie haben, umso größer ist Ihr Grundumsatz.
- + Setzen Sie auf vollwertige Kohlenhydrate (KH), etwa in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten oder Kartoffeln. Leere KH wie in Zucker oder Weizenmehl machen nur hungrig.
- + Achten Sie auf eine extra Portion Eiweiß. Der Muskeltreibstoff hält lange satt. Und: Im Rahmen einer Diät sorgt viel Eiweiß dafür, dass der Körper nicht die Eiweißreserve in den Muskeln angreift. Dadurch steigt der Grundumsatz.

© gpointstudio, FreshSplash, AnnaPustynnikova, BartekSzewczyk, Aliaksei Brouka, istockphoto.com

NEU

Anzeige



Pflanzliches Gel bei Muskelverspannungen: beruhigt, kühlt und pflegt

Kosmetikum



Mit der Kraft
von 6 Pflanzen



87 % biologische
Inhaltsstoffe



Beruhigender und
kühlender Effekt

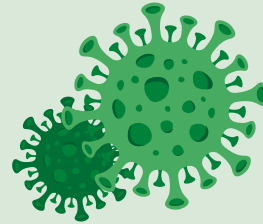


Schnell
einziehend

Marken sind
Eigentum der GSK
Unternehmensgruppe
oder an diese lizenziert.
©2022 GSK oder Lizenzgeber.

¹ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0182195>

Long Covid: Wenn was bleibt



Immer mehr Menschen berichten, dass sie nach einer Covid-19-Erkrankung nicht mehr richtig auf die Beine kommen. Was dahinter steckt und was dagegen hilft.



Auch wenn zum Glück viele Erkrankte glimpflich davon kommen: Die Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 zu überstehen, ist nicht die einzige Herausforderung. Denn Genesene leiden häufig noch lange an Folgen, die das Leben extrem einschränken können. Die Fachwelt fasst die Symptome unter dem Begriff Long Covid zusammen. Sorge bereitet auch, dass diese Diagnose viele Menschen trifft, vermutlich bis zu 80 Prozent der Patienten und Patientinnen. Inzwischen zeigt sich: Selbst Menschen, die kaum etwas von der Infektion mit dem Virus bemerkt haben, darunter auch junge und fitte Personen sowie Kinder, können Long Covid bekommen. Weitere Faktoren, die dieses Leiden begünstigen, sind hohes Alter, starkes Übergewicht sowie Vorerkrankungen der Lunge und des Herzens.

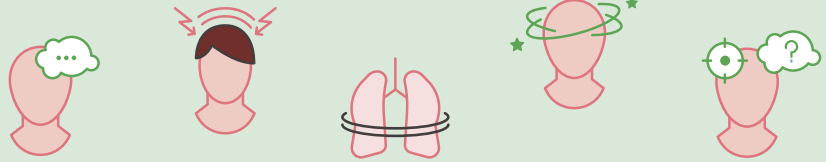
Bleiben Sie gesund!



Von Fall zu Fall verschieden

Am häufigsten klagen Betroffene über Müdigkeit, Erschöpfung oder Muskelschwäche, andere leiden unter mangelnder Belastbarkeit, Kopfschmerzen und Atemproblemen. Auch Geruchs- und Geschmacksstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, depressive Tendenzen, Schlaf- und Angststörungen werden häufig genannt. Auffällig dabei: Wie lange die Beeinträchtigungen in der Regel anhalten, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Manche Erkrankte sprechen von Tagen, andere von mehreren Wochen oder Monaten. In einigen Fällen sind Spontanheilungen zu beobachten, andere Beschwerden ziehen sich lange hin.

Hausarzt Bernd Balloff aus Legden in Nordrhein-Westfalen kennt das Problem aus der Praxis: „Covid-19 ist eine Multisystemerkrankung“, sagt er. „Durch den Angriff der Viren kann es zu komplexen entzündlichen Prozessen im ganzen Körper kommen.“ Davon ist vor allem die Lunge betroffen. Schädigungen sind ebenso im Gehirn, an den Nerven und in den Gefäßen sowie an verschiedenen Organen möglich. Vor allem Lungenschädigungen wie Fibrosen – das sind



Verhärtungen und Vernarbungen des Lungengewebes – können langfristig die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität einschränken.

Impfen, Abstand halten, Hygieneregeln beachten

Es drängen sich also die wichtigen Fragen auf: Was bewahrt einen davor? Was hilft, wenn es einen erwischt hat? „Der wirksamste Schutz ist, eine Corona-Infektion möglichst zu vermeiden“, sagt Allgemeinmediziner Balloff. Deshalb gilt als erste Maßnahme: Den Impfschutz mit der Auffrischimpfung aktualisieren. Das Robert Koch-Institut empfiehlt den sogenannten Booster frühestens drei Monate nach der zweiten Impfung. Das gilt auch für Personen über 12 Jahre nach einer durchgemachten SARS-CoV-2-Infektion. Wegen des höheren Risikos für einen schweren Verlauf von COVID-19 sollen ältere oder vorerkrankte Personen bei den Auffrischimpfungen bevorzugt berücksichtigt werden. Balloff rät: „Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, wann der beste Zeitpunkt dafür ist.“ Wer noch gar nicht geimpft ist, sollte dies schleunigst nachholen. Außerdem gilt weiter: Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln beachten – auch wenn es auf Dauer noch so lästig erscheint.

Doch sich gut zu schützen ist wichtig. Denn für Long Covid gibt es noch keine ursächliche Behandlung. Die Therapie orientiert sich derzeit an den Symptomen. Das bedeutet, die Beschwerden müssen im Einzelfall mit dem Arzt abgeklärt werden. Gut hierbei: Ob Kopfschmerzen oder Muskelschwäche, einige der Symptome lassen sich gut lindern – bis die Folgen hoffentlich schließlich ganz abklingen. Hilfe finden Betroffene in einigen Städten bei Ambulanzen, die sich auf Long Covid spezialisiert haben. Gültigkeit hat auf jeden Fall der Tipp von Hausarzt Balloff, den er seinen Patient:innen immer mit nach Hause gibt: „Schonen Sie sich auch in der Zeit nach der Krankheit.“



Hilfe für die Zeit danach

Aktuelle Informationen und Adressen von Selbsthilfegruppen finden Sie unter www.longcoviddeutschland.org. Strategien, die die Genesung fördern, bietet auch die Deutsche Hirnstiftung. Gehen Sie ins Netz unter www.hirnstiftung.org/2021/05/corona.



Strahlende Augen

Die zarte Haut um die Augen ist besonders empfindlich und braucht besonders reichhaltige Pflege. Welche Wirkstoffe für ein strahlendes Aussehen sorgen.

Die Augen seien das Fenster zur Seele, sagt eine alte Weisheit. Sie verraten eine Menge über uns: Stimmung, Emotionen und sogar Müdigkeit und das Alter erschließen sich über diese Partie. Lachfältchen und ein wacher Blick erwecken einen sympathischen, Schatten unter den Augen einen müden Eindruck. Kein Wunder, dass viele Menschen Wert auf eine gepflegte Augenpartie legen. Ob im direkten Gespräch, auf Bewerbungsfotos oder Selfies – wir möchten der Welt frisch entgegen schauen. Und das ist durchaus eine Herausforderung, denn die

Haut um die Augen herum ist dünn und empfindlich. Sie hat schwächere Fett- und Kollagenstrukturen als die übrige Gesichtshaut, kaum Bindegewebe und kein Unterhautfettgewebe.¹ Daher zeigen sich hier auch früh Alterserscheinungen – Fältchen und Falten, Krähenfüße, Tränensäcke und dunkle Ränder. Die Haut neigt zu Trockenheit, zudem entstehen durch Lachen und die normale Mimik zusätzlich Fältchen. Hier braucht es also pflegetechnisch etwas mehr – mehr Zuwendung, mehr Aufwand und hochwertigere Wirkstoffe.

Frei von Mineralöl und Silikonen

Augenpflege enthält spezielle, augenärztlich geprüfte Inhaltsstoffe. Das wichtigste ist: milde und reizarme Produkte verwenden, möglichst frei von Alkohol und Duftstoffen, auch von ätherischen Ölen. Falls nämlich etwas Creme ins Auge kommt, vermeidet man so Brennen und Augenreizungen. Auch auf künstliche Mineralöle oder Silikone sollte man verzichten. Sie können nach dem Auftragen ins Auge gelangen. Wer sicher gehen will, sollte zu Produkten greifen, die frei davon sind – etwa zu Naturkosmetik.



Gut gegen Falten

Die trockene Augenpartie braucht Feuchtigkeitsspender wie Glycerin oder Hyaluronsäure, die auch Bestandteile des natürlichen Feuchthaltesystems sind. Fette sorgen dafür, dass weniger Feuchtigkeit aus der Haut verdunstet. Cremes mit Sheabutter, aber auch etwa Mandel- oder Avocadoöl und Squalan sind bewährt. Zudem braucht die Augenpartie ein gutes Kollagengerüst, um Falten vorzubeugen. Vitamin C und Vitamin A helfen, die Produktion von Kollagen anzukurbeln, wirken gegen freie Radikale und regen die Hauterneuerung an. Coffein fördert die Durchblutung und wirkt gegen Schwellungen – gut nach durchfeierten Nächten.

ALLTAGSTIPPS FÜR EINEN WACHEN BLICK:



- Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen hält die Haut um die Augen jung
- Viel trinken sorgt für Feuchtigkeit von innen
- Wer viel im Freien ist: Augencreme mit Lichtschutzfaktor benutzen und Sonnenbrille aufsetzen
- Müde Augenpartien öfter sanft Massieren fördert die Hautdurchblutung
- Öfter mal blinzeln

Hohe Wirkstoffdichte

Ampullen und Konzentrate mit hoher Wirkstoffdichte sowie Augengel wirken kühlend und erfrischen. Ein weiteres Plus: Sie schonen die Augenpartie schon bei der Anwendung, da sie sich leicht auftragen lassen. Am besten unter dem Auge und seitlich, nicht aber auf dem Augenlid.



Tipp:

Wer fachkundig zu einem breiten Produktsortiment beraten werden möchte, ist in der Apotheke genau an der richtigen Adresse. Je nach Alter, Hauttyp und speziellen Bedürfnissen, etwa Allergien und Empfindlichkeiten, helfen Apotheker:innen und PTAs, die individuell passende Pflege zu finden.



¹ Hans Lautenschläger: Augenpflege – Was die Präparate leisten, in: Kosmetische Praxis 2008 (3), 12-15 https://dermaviduals.de/cms/upload/Publikationen_deutsch/KP-03-08-Augenpflege.pdf

PHYSIOTOP®
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Online-Gewinnspiel Physiotop®

Bei trockener und zu Neurodermitis neigender Haut ist meist die Hautbarriere gestört. Dadurch ist die Haut weniger widerstandsfähig und verliert schnell an Feuchtigkeit. Die Folgen: Trockenheit, Juckreiz und Rötungen. Hier ist die **medizinische Hautpflege von Physiotop®** ideal: Die Cremes und Lotionen mit der innovativen OLT®-Technologie stärken und regenerieren die Hautbarriere, versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und enthalten zusätzlich hautberuhigende Inhaltsstoffe.

**Wir verlosen
20 Pakete!**

Inhalt pro Gewinnpaket:

- 1x Physiotop® AKUT Intensiv-Creme, 50 ml**
- 1x Physiotop® BASIS Creme, 75 ml**
- 1x Physiotop® BASIS Lotion, 200 ml**



*Viel
Glück!*

**Physiotop® – die medizinische
Hautpflegeserie.**

Für trockene oder zu Neurodermitis
neigende Haut.

**Physiotop® wurde speziell für
empfindliche Haut entwickelt**

- ohne Emulgatoren
- ohne Konservierungsmittel
- ohne Duft- und Farbstoffe
- ohne Paraffine

**Jetzt
mitmachen
und
gewinnen!**

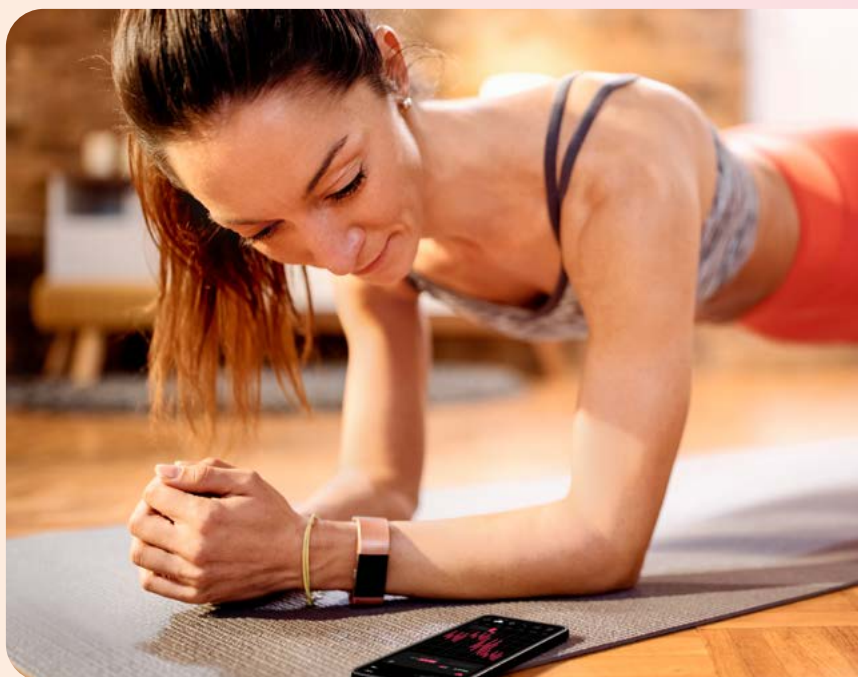
Teilnahme online unter
www.gesundleben-apotheken.de
Weitere Informationen finden Sie dort.
Aktionszeitraum:
26.02. – 29.04.2022



Gesundheit digital



Per Handy können wir Gesundheits- und Fitness-Daten sammeln und verwalten: Wie Apps für unser Wohlergehen sorgen.



Homeoffice, Kontaktbeschränkungen oder geschlossene Fitness-Studios. Gesundheits-apps erleben verständlicherweise gerade einen Boom. Sie machen das Smartphone zu einem wahren Gesundheitscoach. Sogar der Arzt verordnet sie inzwischen auf Rezept, wenn sie dafür zertifiziert sind. Achten Sie auch auf Empfehlungen von Krankenkassen!

Die Auswahl ist riesig: Es gibt Apps, die bei Süchten und Stress, Rheuma oder Migräne unterstützen sollen. Wer mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung einfach nur gut vorsorgen möchte, profitiert ebenfalls. So gibt es zum Beispiel digitale Anwendungen, die gegen Hautkrebs vorbeugen sollen, andere geben Tipps, was die Gelenke schonen kann. Warum das funktioniert? Self-Tracking heißt das Zauberwort und meint das ständige Vermessen der eigenen Gesundheitsdaten – ob gelaufene Kilometer, Sonnenstunden, Yoga-Posen oder eingesparte Kalorien und Zigaretten.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Apps sind leicht anzuwenden und geben mit den gespeicherten persönlichen Daten einen Überblick über Fortschritte und Durchhänger. Das motiviert. Anders als Arzt und Ärztin, Ernährungs- oder Fitness-Coach steht uns das Smartphone rund um die Uhr zur Verfügung.

RAUS AUS DER TABUZONE

Hämorrhiden

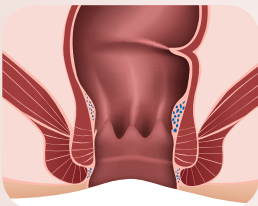
Hämorrhiden können sich vergrößern und Schmerzen bereiten.
Was akut hilft und wie Sie den Beschwerden vorbeugen können:
Das Team aus der Apotheke unterstützt Sie dabei.

Ein Gefälle von 13 Prozent am stillen Örtchen: Britische Tüftler haben eine Anti-Sitzfleisch-Toilette erfunden. Der Plan dahinter: Beschäftigte sollen schnell das unbequeme Klosett verlassen und wieder arbeiten. Auch wenn sich diese Idee an Chefetagen richtet, Darmexpertinnen und -experten können ihr etwas abgewinnen. Denn wer sein „Geschäft“ rasch erledigt, geht pfleglich mit seinen Hämorrhiden um. WC-Dauerhocker tun das nicht.

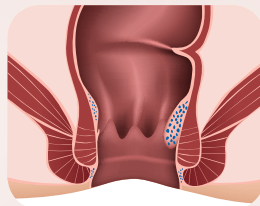
SICHER UNTER VERSCHLUSS

Haben sie darüber schon einmal nachgedacht? Viele Menschen wissen noch nicht einmal, dass sie wie jeder Hämorrhiden haben. Dabei sind die Gefäßpolster eine sinnvolle Einrichtung: Sie dichten gemeinsam mit den Schließmuskeln den Darm ab, damit Gase und Flüssigkeiten nicht entweichen können. Allerdings können die arteriellen Gefäßknäuel lästig werden. Leiern sie aus und vergrößern sie sich knotig, juckt, schmerzt und brennt es am Po. Unbehandelt schreitet das Leiden fort, es finden sich dann auch immer häufiger Blutauflagerungen im Stuhl. Die medizinische Fachwelt unterscheiden vier verschiedene Krankheitsstadien. Es kann soweit kommen, dass die Hämorrhiden sichtbar aus dem Analkanal austreten und sich nicht mehr zurückschieben lassen.

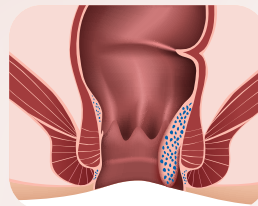
VERGRÖßERTE HÄMORRIDEN: DIE VIER STADIEN



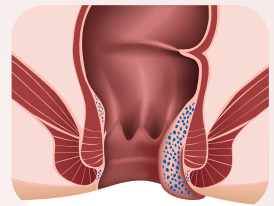
1. Die vergrößerten Gefäßpolster sind nach innen leicht vorgewölbt



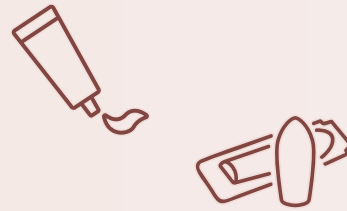
2. Sie können beim Pressen heraustreten, gleiten spontan zurück



3. Sie müssen nach dem Pressen mit der Hand zurückgeschoben werden

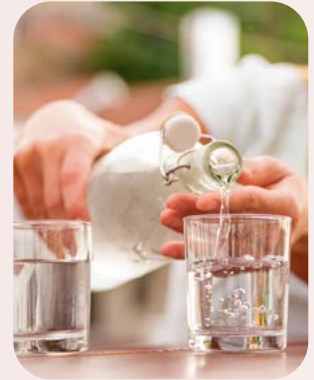


4. Die Hämorrhiden lassen sich nicht mehr in den Analkanal schieben



PLUSPUNKT BEWEGUNG

Zum Glück lässt sich dem vorbeugen. Denn die Auslöser für die Probleme sind bekannt. Zwar steckt dahinter häufig eine angeborene Bindegewebsschwäche. Doch meist verstärkt zusätzlich eine ungesunde Lebensweise die Beschwerden. Dazu zählen vor allem langes Sitzen, Pressen beim Stuhlgang, chronische Verstopfung, Übergewicht und das häufige Heben schwerer Lasten. Patienten mit Hämorrhiden tun sich also etwas Gutes, wenn sie ihr tägliches Bewegungsspektrum erhöhen, überflüssige Speckröllchen abbauen und ihre Ernährung umstellen (siehe Kasten). Auch zügige Toilettensitzungen sind ratsam.



FRÜH HANDELN

Wichtig ist, dass die Betroffenen das tabuisierte Leiden ansprechen. Wer rechtzeitig Hilfe sucht, kann weiteren Problemen vorbeugen oder sie sogar ganz abklingen lassen. Gute Ansprechpartner sind neben der Hausärztin oder dem Hausarzt die Mitarbeiter:innen in Apotheken. Ob Salben, Analtampons, Zäpfchen oder Sitzbäder, das pharmazeutische Team berät diskret, welche rezeptfreien Wirkstoffe bei schmerzhaften und juckenden Hämorrhiden helfen. Dazu zählen Salben mit Hamamelis und Bismutgallat, die entzündungshemmend wirken. Auch Sitzbäder mit Eichenrinde schaffen Linderung. Lokal betäubende Zubereitungen mit Lidocain helfen, Juckreiz und Brennen zu mindern. Salben mit Jojobaöl oder Bienenwachs pflegen die gereizte Hautregion am After. Zäpfchen und Analtampons eignen sich bei tiefer im Analkanal sitzenden Problemzonen.

Es ist eine Wohltat, wenn Arzneimittel rasch Wirkung zeigen. Bringen sie aber keine Besserung oder verstärken sich die Beschwerden, ist häufig eine chirurgische Therapie ratsam. Vergrößerte Hämorrhiden lassen sich je nach Ausprägung veröden, vereisen oder abschnüren. Auch das sind lang erprobte und bewährte Methoden. Wer seinen Leidensdruck am Po buchstäblich senken will, muss dafür nicht erst am stillen Örtchen in Schiefelage geraten.

RICHTIG ESSEN UND TRINKEN BEI HÄMORRIDEN

- Essen Sie viele Ballaststoffe wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchte oder Müsli. Wichtig ist, den Darm langsam daran zu gewöhnen. Sonst quälen einen zusätzlich Blähungen.
- Trinken Sie viel. Dann quellen die Ballaststoffe im Darm auf, was gut für die Verdauung ist.
- Meiden Sie Lebensmittel wie helles Brot, Nudeln oder Süßigkeiten, die den Darm träge halten.
- Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten. Dann haben Sie auch regelmäßigen Stuhlgang.
- Joghurt ist reich an Milchsäurebakterien, die die Darmflora gesund halten.
- Flohsamen, Weizenkleie und Leinsamen aus der Apotheke halten den Darm auf Trab. Wichtig: Mit viel Flüssigkeit einnehmen!
- Fragen Sie nach. Viele Apotheker:innen haben sich auf das Thema Ernährung spezialisiert und bieten dazu eine fachkundige Beratung.



E-Rezept

Das sind die Vorteile

Sich eine Verordnung in der Arztpraxis digital ausstellen lassen ist für viele Menschen noch ungewohnt. Wie das funktioniert und wie Sie davon profitieren können.



Banküberweisungen, Bahntickets, Steuererklärung – immer mehr Dinge erledigen wir selbstverständlich online. Spätestens mit den digitalen Corona-Testergebnissen, digitalem Impfpass und Videosprechstunden in hausärztlichen Praxen wissen wir, dass Handy und Computer auch den Alltag als Patient:innen erleichtern. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis Ihnen Mediziner:innen auch verschreibungspflichtige Medikamente digital ausstellt. Das E-Rezept kommt! Die Apotheken sind bestens darauf vorbereitet. Fachkundige Mitarbeiter:innen beraten Sie dazu, auch spezielle Computerprogramme unterstützen den reibungslosen Übergang vom Papierausdruck zur virtuellen Verordnung. Mehrfach verschlüsselt sind die vertraulichen Daten vor unbefugtem Zugriff sicher geschützt.

Mehr Zeit, weniger Wege, große Entlastung

Denn das E-Rezept bringt viele Vorteile: Die Behandlung mit Arzneimitteln wird sicherer, Abläufe werden vereinfacht – das Ende der Zettelwirtschaft ist nah. Auch spart man sich einige Wege zur Arztpraxis und in Ihre Apotheke. Denn Sie können das E-Rezept nicht nur wie gewohnt in Ihrer Stammapotheke

einlösen. Vorab können Sie sich per App informieren, ob Ihre spezielle Arznei dort vorrätig ist, oder Sie bestellen Ihre Medikamente digital vor. Wenn Sie möchten, liefert Ihre Wunschapotheke die Arznei nach Hause.

Das neue Verfahren bringt übrigens auch dem pharmazeutischen Team Vorteile: Sie müssen die Daten nicht mehr per Hand eingeben, was Zeit und Aufwand spart. Auch Fehler auf dem Papierrezept, etwa vergessene Unterschriften oder sogar Rezeptfälschungen, sollen damit der Vergangenheit angehören.



Wie funktioniert das E-Rezept?



→ Für Smartphonebesitzer

Die Arztpraxis übermittelt das Rezept in der Praxis als Code auf das Smartphone. Dann kann man es digital über die App entweder direkt einer Apotheke zuweisen, diese stellt das Medikament dort bereit oder bestellt es. Alternativ können Sie den Code des E-Rezepts auf dem Smartphone direkt in der Apotheke vorzeigen, wo er eingescannt und bearbeitet wird. Versicherte können Medikamente über die App auch von zuhause vorbestellen und diese abholen oder liefern lassen. Und wer ein Folgerezept im laufenden Quartal braucht: Ein weiterer Arztbesuch wird unnötig, wenn die Praxis das Folgerezept direkt digital in die App übermittelt.



→ Auf dem Papierweg

Nicht jeder hat ein internetfähiges Smartphone oder ist firm im Umgang mit Apps. Es besteht deshalb die Möglichkeit, sich in der Praxis die für die Einlösung des E-Rezepts erforderlichen Daten als Papiausdruck geben zu lassen. Das Rezept können Sie dann ganz normal in einer Apotheke einlösen. Das Personal scannt den Code ab und man kann die Medikamente mitnehmen oder bestellen. Ein Trost für alle, die nicht firm im Umgang mit den Apps sind und sich erst langsam an die digitalen Rezepte heranwagen wollen: In einer Übergangsphase, bis alle soweit sind, wird es weiter das gewohnte Papier-Rezept geben.



Wir lieben Füße

seit 1868

Gereizte Augen: Was Ihnen wirklich hilft



**Trocken, gereizt und gerötet:
Manchmal fühlt es sich an,
als ob die Augenlider über
Schmirgelpapier gleiten.
Das lässt sich meist schnell
abstellen.**

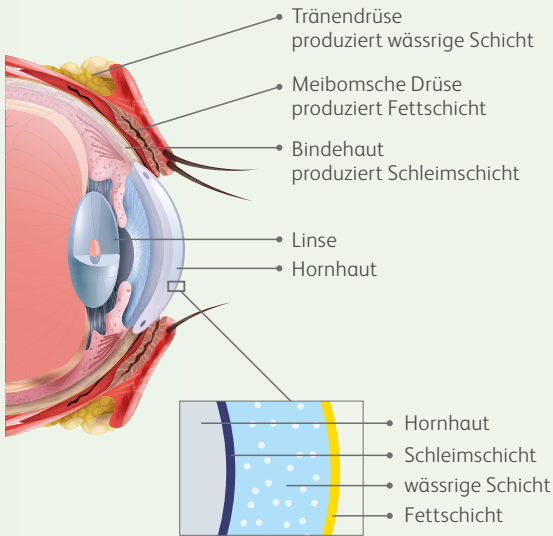


Die Landschaft, die im Zug an einem vorbeigleitet. Der Sonnenball am Himmel. Die frühen Knospen der Birke: Es gibt so viel, das wir bestaunen und uns gut tut. Aber aufgepasst: Manches kann dabei sprichwörtlich ins Auge gehen. Häufig reagiert unser Sehorgan auf Zugluft, Pollen, Kontaktlinsen, Zigarettenrauch, Allergien, eine Erkältung oder Fremdkörper gereizt. Aber auch hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren und ein höheres Alter können trockene Augen verursachen. Ebenso ist das häufige Starren auf den Monitor in vielen Berufen sowie das ständige Nutzen von Smartphones eine Gefahr. Auch der Aufenthalt in klimatisierten Räumen oder trockene Heizungsluft lassen einen öfter die Augen reiben. Nicht immer beruhigen sie sich schnell wieder.

Künstliche Tränen gegen den Reiz



Was also tun, damit die Augen wieder zur Ruhe kommen? Die Frage kann am besten das arzneikundige Apothekenteam beantworten. Es weiß, was schnell Abhilfe schafft. Dazu zählen allen voran feuchtigkeitsspendende Augentropfen. Die nämlich stabilisieren den Tränenfilm. Sogenannte Tränenersatzmittel sind die erste Wahl beim trockenen Auge – als Tropfen, Salbe, Gel oder Spray. Sie enthalten oft Hyaluronsäure und Panthenol. Apotheken haben jedoch ein großes Produktsortiment und beraten individuell. Egal für welches Präparat Sie sich entscheiden, es sollte frei von Konservierungsmitteln sein, denn auch die können das Auge reizen.



Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten. Stimmt die Zusammensetzung nicht, droht ein trockenes Auge.

Übrigens: Alternative Naturmedizin setzt vor allem auf Tropfen mit *Euphrasia officinalis*, auch Augentrost genannt. Die Pflanze wird schon seit dem Mittelalter bei Augenbeschwerden angewendet und ist als homöopathische Zubereitung für die Augen zugelassen.

Bei Bedarf zum Augenarzt

Sollten rezeptfreie Tränenersatzmittel nicht kurzfristig helfen, sollte man unbedingt augenärztlichen Rat einholen. Die Fachleute können untersuchen, ob eine Erkrankung – etwa eine Infektion oder Autoimmunerkrankung – Ursache des gereizten Auges ist. Treten Sehstörungen auf oder fließt eitriges Sekret aus dem Auge: umgehend zur Ärztin oder zum Arzt.

Schön, wenn sich solche Beschwerden als harmlos herausstellen und rasch beseitigen lassen. Dann können Sie wieder getrost mit offenen Augen durchs Leben spazieren und es genießen.

Hausmittel gegen gereizte Augen

Sie können miteinander oder mit Tränenersatzmitteln kombiniert werden.

- + Zwinkern Sie bewusst und häufig während der Bildschirmarbeit.
- + Eine sanfte Augenmassage verteilt den Tränenfilm und wirkt beruhigend.
- + Ein feuchtes Tuch oder ein abgekühlter Beutel von aufgebühtem Tee (Bio-Qualität!) eignet sich gut als Komresse.
- + Heizen Sie Räume im Winter nicht zu stark auf.
- + Bei sehr trockener Raumluft einen Behälter mit Wasser aufstellen oder feuchte Tücher auf die Heizung legen.



- + Legen Sie eine Gurken- oder rohe Kartoffelscheibe auf das betroffene geschlossene Auge und lassen Sie sie einige Minuten wirken.
- + Sorgen Sie für viel Frischluft und gehen Sie öfter mal vor die Tür.

Anzeige

WALA Euphrasia Augentropfen, 10 x 0,5 ml*

Der Augentröster bei geröteten, gereizten, tränenden Augen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Strukturierung des Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich, z. B. katarrhalische Bindehautentzündung.

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





Für ein Plus an Wohlbefinden

Die aufeinander abgestimmten Alvita™ Produkte
für eine sanfte Reinigung von Auge, Ohr und Nase.

☼ Für die ganze Familie

☼ Sichere Anwendung

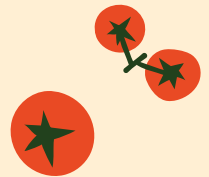
Weitere Informationen erhalten Sie unter **0800 1258 482**
(gebührenfrei)

Think **alvita™**



Pasta, Basta!

GESUNDE NUDELGERICHTE,
VOM FRÜHLING INSPIRIERT!



„Nudeln machen glücklich“ ist eine der wenigen Volksweisheiten, die keiner weiteren Erklärung oder Recherche bedürfen. Es ist einfach so! Um aber auch die Waage bei Laune zu halten, gibt es ein paar wunderbare leichte Rezepte, mit denen selbst Kohlenhydrate unsere Hüften in Ruhe lassen. Und deshalb gilt: Nichts wie ran an die Nudel ...



Frühlingshafte
Pasta Rezepte
S. 42 und 43



Spaghettini Primavera

Zutaten für 2 Personen:

1 Knoblauchzehe, 250 g Broccoliröschen, 1 Karotte, 1 rote Paprika, 100 g Erbsen (TK), Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Chilipulver nach Geschmack, 250 g Spaghettini

Zubereitung

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, mit der Gabel auf einer guten Prise Salz zerdrücken.

Die Broccoliröschen über Wasserdampf in einem Sieb ca. 3 Minuten dämpfen, abkühlen lassen. Karotte schälen und in lange Juliennestreifen schneiden, Paprika waschen, entkernen und säubern, ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden.

Ca. 5 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch zugeben, kurz glasig dünsten. Alle Gemüsesorten zugeben und nur ein paar Minuten andünsten, sodass alles bissfest bleibt. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Spaghettini im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen, abgießen und nur kurz durch ein Sieb abtropfen lassen, sofort zu dem noch heißen Gemüse in die Pfanne geben, gut durchmischen und auf zwei Teller verteilen. Mit Pfeffer bestreut servieren, eventuell noch etwas Olivenöl anrühren.



Ricotta-Ravioli in Salbeibutter

Zutaten für 2 Personen (als Vorspeise für 4 Personen):

Für den Teig: 100 g Hartweizengrieß, 200 g Mehl plus ½ Handvoll für die Arbeitsfläche, 3 Eier, 2 EL Olivenöl, Salz, 1 Eigelb. **Für die Füllung:** 40 g Grana Padano, frisch gerieben, 250 g Ricotta, 1 Eigelb, Schale von ½ Bio-Zitrone, 1 Msp. Muskat, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle.

Für die Salbeibutter: 3 EL Butter, 3 EL Öl, Blätter von 1 kl. Bund Salbei. **Zum Anrichten:** 100 g Grana Padano

Zubereitung

Für den Teig den Hartweizengrieß mit dem Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine tiefe Mulde drücken. Eier, Olivenöl und Salz in die Mulde geben, mit der Gabel nach und nach immer mehr Mehl unter die Eier mischen, bis sich der Teig mit den Händen verkneten lässt. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kaltstellen.

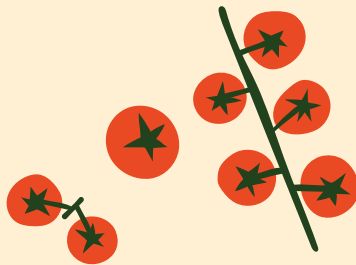
Inzwischen für die Füllung alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliches Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren. Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen, Teig halbieren, so dünn wie möglich (evtl. mit der Nudelmaschine) in zwei gleich große längliche Rechtecke ausrollen. Füllung in regelmäßigen Abständen auf die eine Hälfte des Teigs setzen, Teig um die Füllung mit der Eigelbmischung bepinseln und die zweite Hälfte des Nudelteigs darüberlegen. Den Rand jeweils leicht andrücken und die Ravioli ausstechen oder mit einem Raviolirädchen ausschneiden.

In einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben und die Ravioli am besten portionsweise ca. 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Butter in einer Pfanne schmelzen, Öl zugeben und erhitzen, Salbeiblätter darin anrösten.

Ravioli auf Tellern anrichten und mit der Salbeibutter beträufeln. Mit viel grob geriebenem Grana Padano servieren.



Tagliatelle mit Kirschtomaten

Zutaten für 2 Personen:

200 g Kirschtomaten, 4 Stängel Petersilie, 2 Stängel Oregano, 4 Stängel Basilikum, 1 Knoblauchzehe, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl, 300 g Tagliatelle

Zubereitung

Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Kräuter von den Stielen zupfen und mittelgrob hacken bzw. schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und auf 1 Prise Salz mit einer Gabel fein zerdrücken.

Einen Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben, die Tagliatelle nach Packungsanweisung garen.

Inzwischen eine große Pfanne mit ausreichend Olivenöl und etwas Salz kurz sehr hoch erhitzen, dann die Hitze reduzieren. Knoblauch und Tomatenstücke zugeben, alles zwei Minuten durchschwenken. Kräuter untermischen, kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tagliatelle nur kurz abgießen, noch gut nass in das Tomaten-Öl geben und vermengen. Sofort servieren, evtl. noch ein wenig Öl zugeben.



Linguine mit Petersilienpesto

Zutaten für 2 Personen:

50 g Walnusskerne, 1 Bd. Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 50 g Pecorino, 100 ml Olivenöl, Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 250 g Linguine

Zubereitung

Walnüsse in einer Pfanne in ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, Käse grob reiben.

Käse, Knoblauch und Walnusskerne mit Olivenöl, Zitronensaft und -zesten pürieren. Gehackte Petersilie unterziehen. Wer das Pesto feiner möchte, kann die Petersilie mitpürieren.

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Linguine, Pesto nach Bedarf und Nudelwasser mischen und sofort servieren, evtl. noch etwas Öl zugeben.

Falls Pesto übrigbleibt: Es hält sich ca. drei Tage in einem Glas im Kühlschrank und kann auch zu Kartoffeln gegessen werden.



DAS E-REZEPT KOMMT.

Medikamente
nach Hause
liefern?
Machen wir.

Ihr Rezept wird digital.
Ihre Apotheke bleibt menschlich.
Gerne beraten wir Sie zum
neuen E-Rezept.

