



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 3/2022

Magazin

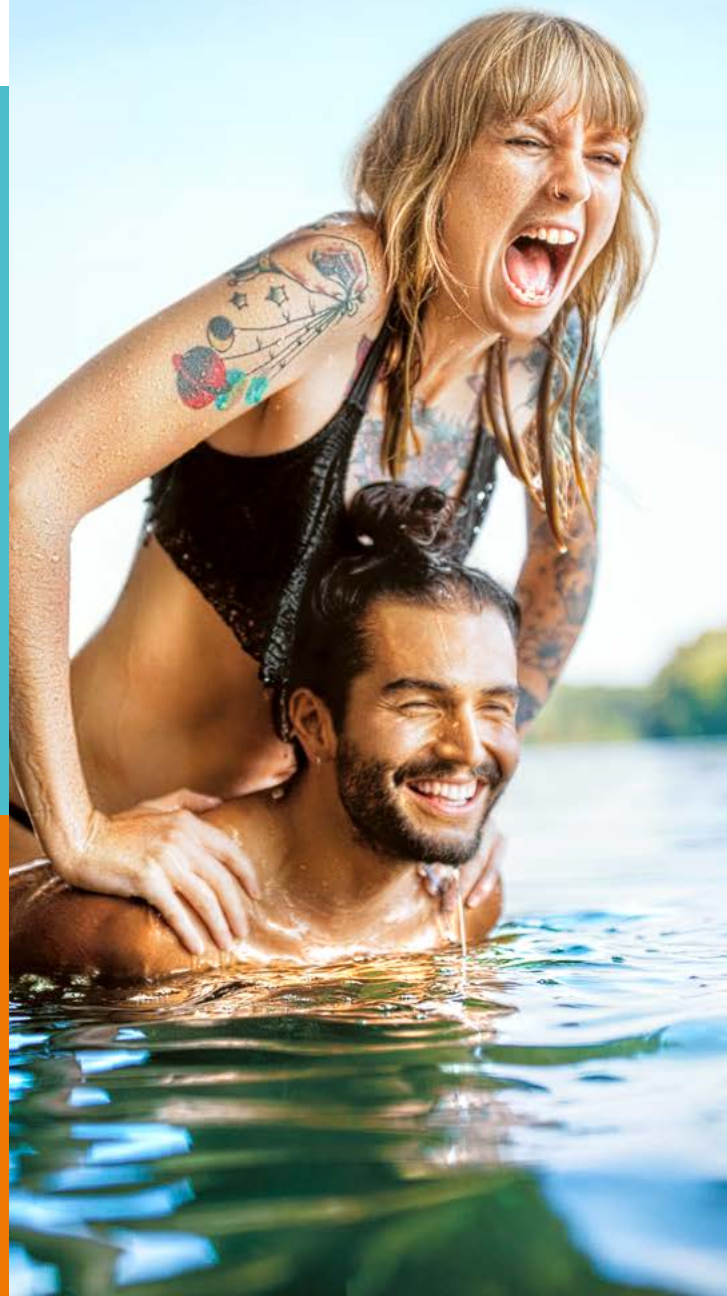


Zeigen Sie dem
Schmerz, wer **stärker** ist.

Diclox forte
Schmerzgel

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Doppelt*
konzentriert.
Effektiv gegen
den Schmerz.

Diclox forte

Schmerzgel

- Doppelte* Wirkstoffkonzentration
- Zieht schnell ein und wirkt kühlend auf der Haut
- Gegen Schmerzen und Entzündungen



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

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 3/2022

Magazin

MÜDE VENEN

Neue Kraft für die Beine

SCHMERZ, LASS NACH!

ALLES ÜBER EFFEKTIVE HILFE

FREUNDE FÜRS LEBEN

Auch für die Gesundheit wichtig

*Gesundes
Frühstück*

*Für einen guten Start
in den Tag*

**GEWINN-
SPIEL**

Mitmachen und
gewinnen





Bleiben Sie gesund!



*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

wir freuen uns, Sie wieder mit einer aktuellen Ausgabe begrüßen zu dürfen. Dieses Mal finden Sie zum Beispiel einen Beitrag über „das Beste, was es gibt auf der Welt“: Freundschaft. Mit diesen Zeilen haben vor mehr als 90 Jahren die Comedian Harmonists den besonderen Zusammenhalt zwischen Menschen umschrieben – zu Recht. Erfahren Sie, warum treue Begleiter in unserem Leben nachweislich unser Wohlbefinden stärken.

Ein Garant für gute Laune ist auch tolles Frühlingswetter. Ob entspannte Stunden am Badensee, im Biergarten oder auf dem Balkon, gut eingecremt können Sie den Aufenthalt in der Sonne unbeschwert genießen. In diesem Heft finden Sie viele Tipps rund um Sonnenmilch, den passenden Lichtschutzfaktor und auf Ihren Hauttyp abgestimmte Pflege.

Mit den steigenden Temperaturen haben auch schöne Beine wieder ihren großen Auftritt. Auch Besenreiser können ihnen nichts anhaben: Lesen Sie, wie Ihnen das Apothekenteam bei Venenschwäche hilft und was Sie selbst dagegen tun können.

Jetzt wünschen wir Ihnen bei der Lektüre dieser Ausgabe einfach nur viel Sommer, Sonne und Spaß!

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: © The Good Brigade, [gettyimages.com](https://www.gettyimages.com)
Bild: © Marina_Poushkina, [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

INHALT

- 4 Müde Venen
Neue Kraft für die Beine
- 8 Erholsame Nächte
Einfach besser schlafen
- 10 Schmerz, lass nach!
Alles über effektive Hilfe
- 15 Insektenstiche
Plagegeister fernhalten
- 16 Freunde fürs Leben
Auch für die Gesundheit wichtig
- 18 Lust auf Sonne!
So sorgen Sie für optimalen UV-Schutz
- 20 Serie Frauenmedizin Teil 3
Regelbeschwerden natürlich lindern
- 23 Verstopfte Nase im Sommer
Wieder befreit atmen können



- 24 Radtouren für Genießer
Die schönsten E-Bike-Strecken
- 26 Blickpunkt Auge
Wie Sie die Sehkraft erhalten
- 29 Ernährungsmythen
Hätten Sie's gewusst?
- 31 Gefühle im Auf und Ab
Von normaler Traurigkeit bis Depression
- 34 Gesundheits-News
Aus der Welt der Medizin
- 36 Schöne Sommerhaut
Tipps vom Kosmetikexperten
- 41 Gesundes Frühstück
Für einen guten Start in den Tag



Neue Kraft für müde Venen

Schwere Beine,
Krampfadern und
Schmerzen sind oft Zeichen
einer Venenschwäche. Bewegung,
pflanzliche Mittel und
Spezialstrümpfe bringen
müde Blutgefäße wieder
auf Trab.



Es ist wieder an der Zeit: Der Sommer kommt. Jetzt sind wir wieder viel draußen. Wie herrlich, wenn wir am Abend nur noch die Füße hochlegen und den Tag ausklingen lassen können. Doch haben Sie dabei in der letzten Zeit öfter gestutzt? Machen sich da Krampfadern bemerkbar? Sind die Knöchel stärker geschwollen? Fühlen sich die Beine neuerdings schwer an? Das können Hinweise auf eine Schwäche der Venen sein. An sich transportieren die Gefäße unser Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen. Filigrane Klappen im Inneren sorgen dafür, dass es nicht zurückfließt und in den Füßen versackt. Doch erschlaffen die Venenwände wegen Bindegewebsschwäche, erweitern sich die Adern. Das bleibt nicht ohne Folgen: Das Blut staut sich und Flüssigkeit tritt ins umliegende Gewebe. Erste Anzeichen dafür sind Besenreiser – feine Blutgefäße, die Spinnfäden gleich durch die Haut schimmern. Optisch störend, aber nicht weiter schlimm. Mehr als ein kosmetischer Makel sind dagegen Krampfadern. Diese sichtbaren Verästelungen sind ein deutliches Warnsignal: Unbehandelt drohen langfristig Venenentzündungen, Thrombosen oder sogar offene Wunden.

Neuer Antrieb für die Muskelpumpe

Geschätzt jeder fünfte Erwachsene leidet im Laufe seines Lebens unter Besenreisern oder Krampfadern. Neben familiärer Veranlagung, Rauchen, höherem Alter und Hormonumstellungen setzen den Adern langes Stehen oder Sitzen, Übergewicht und Bewegungsmangel zu. Deswegen: Laufen Sie öfter barfuß oder legen Sie Ihre Beine hoch. Planen Sie Gymnastikübungen (siehe rechts) in den Alltag ein. Mehr bewegen ist immer ein guter Plan. Gehen Sie schwimmen, walken oder radfahren, um die Muskelpumpen in den Beinen zu unterstützen. Auch mit wechselwarmen Güssen im Sinne von Pfarrer Kneipp können Sie Krampfadern auf die Pelle rücken. Oder Sie gehen regelmäßig Wassertreten: Hier laufen Sie durch kaltes, kniehohes Wasser im Kneippbecken.



Venen unter Druck

Was noch hilft? Druck ausüben! Auf diesem Prinzip baut eine weitere, unverzichtbare Säule der Behandlung von Venenleiden auf. Durch Kompression lässt sich der Blutfluss in den Beinvenen verbessern, das Bandagieren der Extremitäten übernimmt eine medizinische Fachkraft. Eine unkompliziertere Alternative dazu sind Kompressionsstrümpfe, die Ihnen ärztlich verschrieben werden können und zu denen Sie Ihre Stammapotheke ausführlich berät (siehe Kasten).



Die Kraft der Rosskastanie

Gut zu wissen: Leichtere Beschwerden lassen sich bisweilen mit pflanzlichen Mitteln lindern. Wenden Sie sich dafür an das Apotheken-Team. Die pharmazeutischen Fachkräfte informieren Sie gerne darüber, wie bewährte Inhaltsstoffe aus Rotem Weinlaub oder dem japanischem Schnurbaum Entzündungen, Schwellungen und Spannungsgefühlen in den Beinen entgegenwirken. Ein Klassiker unter den Venentherapeutika ist auch die Rosskastanie: Ihr Wirkstoff Aescin wirkt besonders in Frühstadien der Venenschwäche und unterstützt die Kompressionstherapie. Das Apotheken-Team informiert Sie zudem zu Präparaten mit Steinklee oder Mäusedorn. Erkundigen Sie sich, wann neben Mitteln zum Einnehmen auch Venensalben, -cremes, -sprays oder -gele ratsam sind.

Schreitet das Krampfaderleiden fort, entscheidet die Ärztin oder der Arzt über die weitere Behandlung. Manchmal muss der betroffene Venenabschnitt operativ behandelt werden. Denn ob chirurgisch oder mit Medikamenten: Wichtig ist, rechtzeitig Komplikationen vorzubeugen. Allein schon deswegen lohnt es sich, abends entspannt die Beine hochzulegen.

TIPPS RUND UM IHRE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

- Der Arzt verschreibt Kompressionsstrümpfe bei bestehendem Venenleiden. Es gibt sie in verschiedenen Kompressionsklassen sowie als Waden- und Schenkelstrümpfe oder Strumpfhosen. Stützstrümpfe helfen vorbeugend.
- Kompressionsstrümpfe müssen perfekt sitzen und passen. Der Apotheker nimmt Maß.
- In der Regel übernimmt die gesetzliche Krankenkasse zwei Mal pro Jahr die Kosten.
- Strümpfe am besten morgens ausmessen lassen – und auch anziehen.
- Gummihandschuhe mit Noppenstruktur oder Anziehhilfen helfen beim Überstreifen.
- Beine jeden Abend mit einer reichhaltigen, harnstoffhaltigen Pflege eincremen.
- Strümpfe maximal bei 40 Grad oder mit der Hand waschen.



Sanfter Druck von außen

DREI ÜBUNGEN

für die Venen

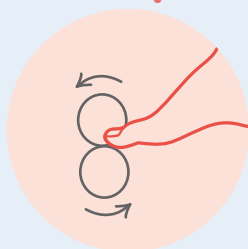
Zehenstand

Im Stehen: Stellen Sie die Füße nebeneinander. Nun langsam auf die Zehenspitzen stellen. Kurz halten, dann langsam wieder absenken.



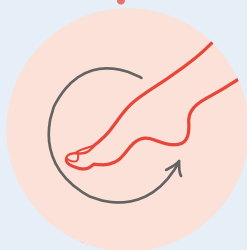
Achterbahn

Im Sitzen: Schreiben Sie erst mit der rechten Großzehe eine Acht in den Fußboden. Dann mit der linken Großzehe wiederholen.



Fußkreisel

Im Sitzen: Den Fuß leicht vom Boden abheben. Dann ihn aus dem Sprunggelenk heraus ein paar Mal nach rechts, dann nach links kreisen lassen. Mit dem anderen Fuß wiederholen.



Jeweils
mehrmals
wiederholen!

Anzeige



Unser Tipp für Ihren Urlaub: Die Reisestrümpfe BELSANA traveller



Medizinisch wirksame, kompressive Kniestrümpfe für langes und starres Sitzen auf Reisen. Unterstützen auf natürliche Art die Venenfunktion. Wirken vorbeugend gegen Reise-Thrombose und verhindern geschwollene Füße und Beine. So lässt es sich entspannter reisen!

Individuelle Größenanpassung durch zwei Messpunkte. Unisex für sie und ihn, dezente Rippoptik und nicht einschneidender Komfortbund.

Klassische Farben:
Creme, Grau, Blau, Schwarz

Material: 84 % Polyamid, 16 % Elastan



- Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich -

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Anzeige

Venostasin®-Creme 38 mg/g, 100 g*

Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Erwachsenen zur Besserung des Befindens bei müden Beinen. Registrierung für das Anwendungsgebiet ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweise: Enthält Zimtaldehyd, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.), Butylhydroxytoluol (Ph.Eur.), emulgierenden Cetylstearylalkohol (Typ A) (DAB1996), Polysorbat, Sorbinsäure (Ph.Eur.), Benzoesäure und Benzoate. Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt.



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

Erholungs- Nächte



Wer gut schläft, bleibt länger gesund, ist gut gelaunt und fühlt sich rundum fit. Wie Sie sich diesen Wunschtraum selbst erfüllen.



Die warme Honigmilch ist getrunken, die Schäfchen sind bis 100 durchgezählt – doch der Schlaf will nicht kommen. Oder er war kurz da, hörte aber gegen vier Uhr schon wieder auf. Bereits vor der Pandemie klagte ein Drittel der Deutschen über Schlafprobleme. Laut Umfragen berichten sogar 80 Prozent der Erwerbstätigen von Schlafstörungen. Auf die empfohlenen sieben bis neun Stunden Nachtruhe bringt es nur noch gut die Hälfte aller Bundesbürger.

Gesundheitskur über Nacht

Im Schlaf regenerieren wir uns: Körper und Geist können sich erholen, und wir schöpfen über Nacht neue Kraft. Kein Wunder also, dass Schlafmangel gesundheitliche Risiken fördert. Hin und wieder eine durchwachte Nacht ist kein Problem, doch auf Dauer kann das gravierende Folgen haben: So begünstigt zu wenig Schlaf Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes und schwächt die Immunabwehr. Ganz abgesehen davon, dass wir zunehmend unkonzentrierter und gereizter reagieren.

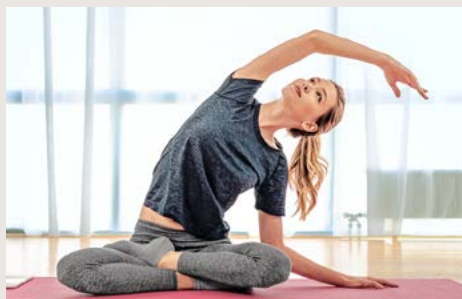
Dem Stress Paroli bieten

Die Ursachen sind vielfältig: Beruflicher und privater Stress, zu wenig Entspannung und körperliche Bewegung sowie ungünstige Ess- und Schlafgewohnheiten hindern uns am Schlummern. Das Starren auf Handy und PC bis kurz vorm Zubettgehen tun ihr übriges: Das helle Licht der Geräte hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das uns schlafbereit macht.

Aber: Wir können aktiv gegensteuern – mit guten Schlafgewohnheiten. Sie umzustellen lohnt sich, denn wer gut schläft, ist ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder, das beweisen auch Studien¹.

Tipps für besseren Schlaf

- Sich viel bewegen und Sport treiben.
- Oft draußen aufhalten und Tageslicht tanken. Ein Abendspaziergang ist prima.
- Mit Meditation, Yoga oder Autogenem Training entspannen.



- Nicht üppig und spät zu Abend essen und keinen Alkohol trinken.
- Kein Tablet oder Smartphone im Bett benutzen.
- Das Schlafzimmer kühl halten und am Abend noch einmal lüften.
- Möglichst immer um die gleiche Zeit schlafen gehen.
- Geräte wie Schlafracker, von Krankenkassen zertifizierte Schlaftrainings, nutzen. Manche schwören auch auf sogenannte digitale Licht- oder Rauschquellen („weißes Rauschen“).
- Fragen Sie in der Apotheke nach rezeptfreien Schlafhilfern. Synthetische Wirkstoffe wie Diphenhydramin und Doxylamin sollten sie nur kurzfristig nehmen. Schlafanstoßend wirken auch pflanzliche Arzneimittel mit Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume. Bei hartnäckigen Schlafproblemen immer ärztlichen Rat einholen.

Weitere Infos
bei der Deutschen
Gesellschaft für
Schlafforschung und
Schlafmedizin
www.dgsm.de



© Polina Lebed, St_Aurora72, Jjubaphoto, Voren1, istockphoto.com

Phytostar®

Baldrian Melisse Passionsblume

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



Hochdosierte Heilkräfte aus der Natur

Baldrian
entspannend



Melisse
krampflösend,
beruhigend



Passionsblume
schlaffördernd



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

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

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

PZN - 15228111
Erhältlich in Ihrer Apotheke
www.retorta.de





Keine Chance dem Schmerz

Ob Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden oder
ein verstauchter Knöchel – Ihr Apothekenteam weiß, was hilft.



Eine falsche Drehung beim Runtoben mit den Kindern, eine unglückliche Bewegung beim Tragen einer schweren Einkaufstüte – und schon macht sich das Schultergelenk schmerzhaft bemerkbar. Doch so unangenehm er auch sein mag – Schmerz ist ein wichtiges Alarmsignal unseres Körpers. Er signalisiert uns: „Vorsicht, hier stimmt was nicht.“ Es schmerzt immer dann, wenn dem Körper durch äußere Einflüsse oder Erkrankungen Schaden droht.

Der Alarm beginnt in der Haut, die über spezielle Schmerzfühler verfügt, so genannte Nozizeptoren. Zum Beispiel durch Verletzungen, Hitze, Kälte, Strom, Chemikalien oder hohen Druck aktiviert, senden sie elektrische Impulse aus. Über spezielle Schmerzfasern gelangen die Signale ins Rückenmark und von dort ins Gehirn, wo sie verarbeitet und als Schmerz wahrgenommen werden. Liegt die Ursache dagegen in einem Organ, bezeichnen Fachleute die Beschwerden als viszerale Schmerzen. Das ist etwa bei Entzündungen oder Tumoren der Fall.





Hilfreiche Sofortmaßnahmen

Wenn es uns irgendwo weh tut, haben wir in der Regel nur ein Ziel: Den Schmerz schnell, sicher und nachhaltig zu bekämpfen. Die notwendigen Sofortmaßnahmen orientieren sich an der Ursache: Ein verstauchter Knöchel etwa gehört entlastet, gekühlt, mit einem Verband versehen und hochgelagert. Eine Wunde am Finger muss je nach Art und Größe desinfiziert und mit einem Pflaster oder Verband versorgt werden. Und bei Kopf- oder Zahnschmerzen machen Schmerzmittel die akute Phase erträglicher.

Wenn die Nerven schmerzen

Bisweilen können akute Beschwerden chronisch werden und sogar über Jahre anhalten. Das passiert, wenn die Nervenbahnen durch starke und anhaltende Schmerzreize überempfindlich werden. Im Gehirn und Rückenmark bildet sich dann ein Schmerzgedächtnis. Obwohl es den ursprünglichen Auslöser für den Schmerz nicht mehr gibt, spürt der oder die Betreffende ihn weiterhin. Solche neuropathischen Schmerzen können auch im Verlauf eines Diabetes auftreten, bei Bandscheibenvorfällen sowie nach einer Gürtelrose.



Therapeutische Vielfalt

Als hilfreich bei chronischen Schmerzen hat sich eine multimodale Therapie erwiesen, die auf verschiedenen, individuell aufeinander abgestimmten Säulen ruht: Neben Medikamenten kommen psychotherapeutische Verfahren, Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Muskelentspannung oder Yoga, Physiotherapie wie Massagen und Krankengymnastik, Wärme-, Kälte- oder Stromreize, Sport- und Ergotherapie sowie alternative Verfahren wie Phytotherapie oder Akupunktur zum Einsatz.

Anzeige



NERVIXEN™, 20 Tabletten

Zur Diätmanagement bei unkontrollierter Neuroinflammation bei Patienten mit chronischen Schmerzen wie Schmerzen im unteren Rücken und neuropathischen Schmerzen.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Anzeige



IBU-ratiopharm® 400 mg akut Schmerztabletten, 20 Filmtabletten*

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Warnhinweis: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl., d. h., es ist nahezu „natriumfrei“. Wirkstoff: Ibuprofen.

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



Für Notfälle sollten Sie immer eine Grundausrüstung an Schmerzmitteln in der Hausapotheke haben. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.



Anzeige

WALA Wund- und Brandgel, 30 g Gel*

Natürlich wirksam bei Insektenstichen, Schürfwunden, Sonnenbrand und Verbrennungen.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, allergisch-hyperergische Hautkrankheiten (Dermatosen), Insektenstiche, Schürfwunden und Geschwüre.

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

Was gehört in die Hausapotheke?



Gelenk- und Rückenschmerzen

Bei rheumatischen Beschwerden eignen sich vor allem nichtsteroidale Antirheumatika wie Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen: Sie stillen nicht nur Schmerzen, sondern wirken zudem entzündungshemmend. Bei Gelenkschmerzen haben sich auch Schmerzsalben oder -gele bewährt. Letztere haben einen angenehm kühlenden Effekt, der die entzündungshemmende Wirkung der Arzneistoffe unterstützt.

Tipp: Schmerzgel im Kühlschrank aufbewahren. Bei Rückenschmerzen werden dagegen Salben und Pflaster mit erwärmenden, durchblutungsfördernden Wirkstoffen oft als angenehm empfunden.



Regelschmerzen

Rezeptfreie Schmerzmittel gegen Menstruationsbeschwerden enthalten meist Ibuprofen oder Naproxen sowie den krampflösenden Wirkstoff Butylscopolamin.



Kopfschmerzen

Manchmal hilft schon etwas auf die Schläfen getupftes Minzöl. Bei stärkeren Beschwerden bewähren sich Präparate mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen, eventuell in Kombination mit Koffein. Wichtig: Schmerzmittel nicht länger als drei Tage in Folge und maximal zehn Tage im Monat einnehmen.



Zahnschmerzen

Die Zeit bis zum Zahnarztbesuch lässt sich am besten mit Ibuprofen überbrücken. Auf Dosierungen über 600 Milligramm Ibuprofen und Präparate mit Acetylsalicylsäure (ASS) jedoch besser verzichten: Das kann die Blutung beim zahnärztlichen Eingriff verstärken.

Alternative Schmerzkiller

Bei Gelenkschmerzen oder Verstauchungen sind pflanzliche Schmerzsalben mit Beinwell- oder Arnika-extrakt einen Versuch wert. Bei Kopfschmerzen hilft Pfefferminzöl, bei Rückenschmerzen und Muskelverspannungen eignen sich Wärmesalben und Schmerzpflaster mit durchblutungsförderndem Cayennepfeffer.



Bei schmerzhaften Muskelverspannungen und Nervenschmerzen eignen sich anthroposophische Arzneimittel zur äußerlichen Anwendung. Als Öl einmassiert, entfalten sie eine angenehm wärmende, krampflösende Wirkung.



Bei kleineren Verletzungen, Verbrennungen und Insektenstichen wirkt ein Wund- und Brandgel angenehm kühlend und fördert die Wundheilung.



Bei chronischen Nervenschmerzen sollen Nahrungsergänzungsmittel mit Palmitoylethanolamid (PEA) eine entzündungshemmende und nervenschützende Wirkung entfalten. Auch die Vitamine B1, B6 und B12 haben sich bei Neuropathien bewährt.



Es muss nicht immer ein chemisches Schmerzmittel sein. Die Natur bietet sanfte, gut verträgliche Alternativen.



Anzeige

WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml*

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

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



E-Bike gewinnen!

Glückslos in Ihrer **Alphega** oder **gesund leben-Apotheke** abholen und Chance auf **1 E-Bike & 100 weitere tolle Preise** nutzen.*



Vom 30.04. bis 24.06.22

Rein ins Leben!

Unbeschwert und voll aktiv mit **Fenistil** und **Voltaren**.



Fenistil Gel. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz bei kleinen juckenden Insektenstichen auf intakter Haut. Juckreiz bei Hauterkrankungen wie chronischem Ekzem, Urtikaria und andere allergisch bedingte Hautkrankheiten; Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand. **Warnhinweis:** Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) und Propylenglycol. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2020.

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahre: 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 Jahre ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Butylhydroxytoluol und ein eukalyptushaltiges Parfum. **Apothekenpflichtig.** Stand: 11/2018.

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

* Abbildung ähnlich. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Alphega und gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Weitere Informationen zur Gewinnspielteilnahme sind dem Glückslos zu entnehmen.

STOPP ihr Plagegeister!

Was hilft, wenn
Mücken, Wespen oder
Bremsen buchstäblich
auf Sie fliegen und
zustechen.



Plagegeister fernhalten:

In der Apotheke erhalten Sie Repellentien: Diese „Anti-Insekten-Parfüms“ legen sich wie ein Duftfilm auf unsere Haut und verändern unseren Körpergeruch, so dass er Insekten abschreckt. Mittel mit chemischen Inhaltsstoffen wie DEET oder Icaridin wirken bis zu acht Stunden, natürliche Substanzen wie ätherische Öle eher kurzfristig. Die Zubereitungen gibt es als Spray oder Creme.

Sofort kühlen:

Hat Sie ein Insekt gestochen, die Hautstelle am besten sofort kühlen. Zum Beispiel mit einem Cold-Pack aus der Apotheke oder bewährten Hausmitteln wie Eiswürfeln, Essigwasser, Zitronen, aufgeschnittene Zwiebeln.

Einheizen:

Juckreiz und Schwellungen lassen sich auch mit einem batteriegeladenen Hitzestift aus der Apotheke mildern. Super für unterwegs!

Entzündungen stoppen:

Auch Präparate mit Antihistaminika oder niedrig dosierte rezeptfreie Hydrocortison-cremes reduzieren unangenehme Beschwerden an der Einstichsstelle. Das Plus bei einem Gel: Es kühlt zugleich!

Erst die Sonnencreme:

Den UV-Schutz ungefähr 20 Minuten einwirken lassen. Dann das Insektenabwehrmittel auftragen.



Sofort Notarzt rufen:

Bei Atemnot, Herzrasen oder Schwindel nach einem Insektenstich sofort den Notarzt rufen! Dahinter kann ein lebensbedrohlicher allergischer Schock stecken. Diese höchste Alarmstufe gilt auch, wenn das Insekt Sie in den Mund- und Rachenraum gestochen hat. Die Schwellung kann die Atmung gefährlich einschränken.





Freunde fürs Leben



Echte Freunde
gehen gemeinsam
durch dick und dünn.
Warum dieses vertraute
Miteinander sogar für
die Gesundheit gut ist.

Garant für positive Effekte

Freunde dienen als seelische Stütze, indem sie emotionale Wärme, positive Gefühle, Zugehörigkeit und Geborgenheit geben. Die Wissenschaft entdeckt immer mehr positive Effekte. Freunde steigern messbar die Lebenszufriedenheit und wirken stabilisierend auf die Psyche. Das weiß jeder, der sich einmal mit Liebeskummer bei Freunden ausweinen durfte.

Das hilft nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper. Freunde tragen direkt zu unserer Gesundheit bei, etwa indem sie das Risiko für Bluthochdruck und Depressionen, für Übergewicht oder Entzündungen senken und so auf längere Zeit betrachtet unser Leben verlängern. Ein Grund dafür: Die Anwesenheit

Sie nehmen sich Zeit für Gespräche und gemeinsame Unternehmungen, geben Rat, leisten praktische Unterstützung, bewahren Geheimnisse und begleiten uns durch Lebensphasen hindurch. Sie schenken Vertrauen und fangen uns in Krisen auf – Freunde. Wie wichtig sie sind, haben die meisten von uns nicht zuletzt in der Zeit der Pandemie erfahren, als viele Kontakte plötzlich wegbrachen. Aber Freundschaften haben nicht nur in Krisen eine enorme Bedeutung. Kita-Kinder brauchen ihre Sandkastenfreunde genauso wie Senioren ihre über Jahre hinweg gepflegten Beziehungen zu Gleichgesinnten. Ob Busenfreundin, Sportkumpel oder Studienfreunde – ihre Nähe tut in jedem Alter gut.



von Freunden dämpft die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Und weniger negativen Stress zu erleben, schützt vor vielen Gesundheitsrisiken. Freunde kann man also gar nicht genug haben. So fanden Forscher heraus, dass es zwischen dem körperlichen Wohlbefinden und der Größe des Freundeskreises einen messbaren Zusammenhang gibt¹. Je mehr Freunde etwa Jugendliche haben, desto geringer ist ihr Risiko, in nächster Zeit krank zu werden. Ein guter Grund also, einmal zu überlegen, welche vielleicht etwas eingeschlafenen Freundschaften man wieder zum Leben erwecken könnte, welche alte Freundin, welcher Kumpel vielleicht auf eine Verabredung wartet. Am besten gleich das Telefon in die Hand nehmen, denn Freundschaften fallen nicht vom Himmel, man muss sie pflegen.

Auch Freundschaften müssen Sie pflegen:



Ehrlich bleiben:

Nur wenn Sie authentisch bleiben, hat Freundschaft auf Dauer Bestand. Auf der Basis können Sie dem anderen Ihre (auch einmal unangenehme) Meinung sagen.

Gemeinsame Erlebnisse schaffen:

Die Erlebnisse und Erinnerungen daran verbinden.

Rituale einrichten:

Ob gemeinsam Geburtstag feiern oder einmal pro Woche telefonieren: So verliert man sich (auch über größere Entfernungen) nicht so schnell aus den Augen und nimmt am Leben des anderen teil.

In Krisen da sein:

Gute Freunde sind auch in schlechten Zeiten für einander da. Stecken Sie dann eigene Bedürfnisse zurück.

Zeigen Sie Wertschätzung:

Zeigen Sie dem anderen öfter, dass Sie dankbar sind, dass es ihn gibt und dass Sie aus der Freundschaft Kraft ziehen.

¹ Fehr, B., & Harasymchuk, C. (2018). The role of friendships in well-being. In J. E. Maddux (Ed.), Subjective well-being and life satisfaction (pp. 103–128). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://psycnet.apa.org/record/2017-47527-005>

Anzeige

Ideal
auf
Reisen

Sanfte Hilfe
bei
Verstopfung

Flohsamen

Das sanfte Abführmittel
mit Quellstoffen.

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



Aurica® Flohsamen: Pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen. Körner zum Einnehmen. Arzneilich wirksamer Bestandteil: Flohsamen. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Stuhlverstopfung; Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z. B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden, nach rektal analen operativen Eingriffen, in der Schwangerschaft, bei Reizdarm. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 01/2018

PZN 04245715 | 100g
PZN 04245721 | 250g

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



Lust auf Sonne



Endlich! Der Sommer lädt wieder ein zu ausgiebigen Frischluftkuren. Nehmen Sie das Angebot an. Lassen Sie sich aber vorher in der Apotheke rund um den richtigen Sonnenschutz beraten.

Ob beim Baden, Gipfelsturm oder Segeln: Wie herrlich ist es, uns die Sonne auf den Pelz scheinen zu lassen. Der Gruß vom Himmel hält uns bei Laune und regt die Vitamin-D-Produktion im Körper an. Aber nicht vergessen: Vorm Rausgehen immer ein Sonnenschutzpräparat auftragen, das vor den UV-Strahlen des Sonnenlichts schützt. Die Wissenschaft unterteilt sie in langwellige UV-A- und kürzerwellige UV-B-Strahlen. Wählen Sie grundsätzlich ein Produkt, das beide Arten von Strahlung abhält – entweder chemisch durch Absorption oder physikalisch durch Reflexion. Nutzen Sie den Service in der Apotheke und lassen Sie sich dazu beraten.

Eine Frage des Typs

Je nach Hauttyp vertragen Menschen die Sonne unterschiedlich gut. Die Eigenschutzzeit (ESZ) beschreibt, wie lange es dauert, bis jemand bei ungeschütztem Aufenthalt in der Sonne einen Sonnenbrand bekommt. Wer einen sehr hellen Teint hat, sollte sich maximal 10 Minuten ungeschützt sonnen. Sind Sie dagegen von Natur aus dunkelhäutig, beträgt Ihre



Wichtig

Beim Auftragen nicht mit der Menge geizen und regelmäßig nachcremen. Nach dem Baden gilt das übrigens auch für wasserfeste Produkte. Denn gut eingecremt können Sie die Einladung des Sommers getrost annehmen.



ESZ 90 Minuten. Der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzpräparats gibt an, wie stark das jeweilige Produkt die UV-B-Strahlung herausfiltert. Je stärker die UV-Belastung und je empfindlicher die Haut, desto höher sollte der LSF sein. Für Kinder liegt der empfohlene Wert bei 50plus, für Erwachsene bei 30plus. Ist für ein Produkt ein LSF von 30 ausgewiesen, verlängert sich die Eigenschutzzeit der Haut um das 30fache.

Creme, Lotion, Gel? Ihre Apotheke weiß Rat

Sonnenschutzmittel gibt für unterschiedliche Bedürfnisse – als Creme, Lotion, Gel, Spray oder Stift. Vor allem Lippen und trockene, reife Haut brauchen im Sommer ein Plus an Pflege. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, welche Formulierung und welcher LSF für Ihren Hauttyp am besten geeignet sind.



Anzeige

probiotic

Probiotic • Pflanzenkraft • Plus Hyaluron



Eine innovative, straffende Beauty Aging-Serie für alle, die mitten im Leben stehen.

Mit einem einzigartigen Wirkkomplex.



SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 3

In der Regel sanft

Die monatliche Menstruation erleben manche Frauen als schmerzhaft und belastend. Doch mit Hausmitteln und Wirkstoffen aus der Apotheke lässt sie sich gut ertragen.

Viele haben kaum Last damit: Die Menstruation begleitet Frauen über Jahrzehnte als normaler körperlicher Vorgang. Die Gebärmutter Schleimhaut bereitet sich im monatlichen Hormonzyklus auf eine mögliche Schwangerschaft vor und wächst. Wird die Eizelle nicht befruchtet, stirbt die oberste Schleimhautschicht ab. Das abgestoßene Gewebe fließt anschließend mit etwas Blut durch die Scheide ab. Dann sind sie da, die sogenannten „Tage“.

Quälen jetzt Bauchkrämpfe, verstärkte Blutungen, depressive Verstimmungen oder Magen-Darm-Probleme, gibt es dafür verschiedene Gründe. So leiden vor allem junge Frauen bis zum 20. Lebensjahr stärker unter Menstruationsbeschwerden. Auch Stress, Bewegungsmangel, Alkohol und Rauchen können dazu beitragen und das Wohlbefinden im Alltag empfindlich beeinträchtigen.

Mit Wärme Krämpfe lösen

Doch Frau muss diese Beschwerden nicht tatenlos ertragen. Eine Wärmflasche oder ein Wärmepflaster auf dem Bauch sind ebenso wohltuend wie Atemübungen, Bauchmassagen oder Yoga.



Wer auf Hausmittel schwört: Ingwer lindert Regelschmerzen und Übelkeit. Und Heilkräutertees mit Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Frauenmantel, Eisenkraut oder Brennnessel kommen seit Jahrhunderten mit Erfolg bei Regelschmerzen zum Einsatz.

Fragen Sie auch in der Apotheke nach: Gegen Stimmungsschwankungen helfen pflanzliche Arzneimittel mit hochdosiertem Johanniskraut-Extrakt, bei Menstruationsbeschwerden haben sich Fertigpräparate mit Mönchspfeffer bewährt. Schafgarbenkraut ist bekannt für seine krampflösenden und schmerzlindernden Eigenschaften und hilft in Tablettenform bei leichten menstruationsbedingten Krämpfen. Bei stärkeren Menstruationsbeschwerden rät das Apothekenteam zu schmerzstillenden Wirkstoffen wie Ibuprofen und Paracetamol. Als krampflösende Mittel haben sich zudem Spasmolytika wie Butylscopolamin bewährt.

Unbedingt in die gynäkologische Praxis

Treten die Schmerzen jeden Monat auf, sollten Sie auf jeden Fall zur Gynäkologin oder zum Frauenarzt gehen! Eventuell stecken dann organische Ursachen wie Endometriose oder Myome dahinter, die medikamentös oder operativ behandelt werden müssen.



SIDROGA
Natur, die wirkt.

Von der **NR. 1**
aus dem Arznei-Teemarkt

Krämpfe? Regel ich natürlich!



SIDROGA FEMIPHYT®

Bei leichten krampfartigen Menstruationsbeschwerden

- Kompakt dosiertes pflanzliches Arzneimittel
- 100 % natürlicher Schafgarbenkraut-Trochenextrakt als pflanzlicher Wirkstoff
- In bewährter Sidroga® Qualität

Sidroga FemiPhyt®. Filmtablette. **Wirkstoff:** Schafgarbenkraut-Trochenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung leichter Krämpfe während der Menstruation ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. **Sidroga CalmaPhyt®.** Überzogene Tablette. **Wirkstoff:** Passionsblumenkraut-Trochenextrakt. Pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung bei nervösen Unruhezuständen bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Sidroga ColoPhyt®.** Magensaftresistente Weichkapsel. **Wirkstoff:** Pfefferminzöl. Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von leichten krampfartigen Beschwerden des Verdauungstraktes, von Blähungen und Bauchschmerzen, insbesondere bei Patienten mit Reizdarm-Syndrom. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Sidroga GfGmbH, 56130 Bad Ems

EINFACH NATÜRLICH - SIDROGA® PHYTO



Gewinnspiel mit Katadyn

Ein Gewinnspiel Ihrer
Alphega- und gesund leben-Apotheken.
Teilnahme online unter
www.alphega-apotheken.de
oder
www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum:

26.03. – 31.05.2022



**VIEL
GLÜCK!**

Gewinnspielpreise

1. Preis: Steripen® Classic 3™ UV Wasserentkeimer + BeePatch Pflaster
2. Preis: Katadyn Wasserfilter BeFree 1.0 L + BeePatch Pflaster
3. Preis: Klean Kanteen® Lunch Box + BeePatch Pflaster
4. – 29. Preis: BeePatch Pflaster



3. Preis



1. Preis



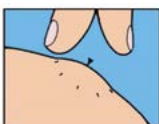
2. Preis



Der Sommer kann kommen!

Das neue Bienen- und Wespenpflaster –
jetzt in Ihrer Apotheke

Bee-Patch ist ein Pflaster, das zur Behandlung von Bienen- und Wespenstichen eingesetzt wird. Wird man gestochen, zieht man den Stachel heraus, gibt einen Tropfen Wasser auf den Stich und klebt das Pflaster darauf. Innerhalb einer Stunde wird das Gift der Haut entzogen und dadurch die Schmerzen sowie die Schwellung deutlich gelindert.



60 min

Wieder befreit atmen

Selbst im Sommer können Sie buchstäblich die Nase voll haben. Einfache Hausmittel und rezeptfreie Wirkstoffe schaffen aber schnell Linderung.

Draußen ist herrlichstes Wetter, doch was machen Sie? Sie greifen verschupft zum Taschentuch. Ärgerlich, aber gar nicht so selten. Blütenpollen, eine Sommergrippe oder eine Nasennebenhöhlenentzündung können auch im Sommer die Schleimhaut in der



- ✦ Nase reizen und zu trocken werden lassen.
- ✦ Hohe Ozonwerte, Sonne, Wind oder der Aufenthalt in klimatisierten Räumen verstärken die Beschwerden. Wird die Innen-

auskleidung des Riechorgans immer spröder und rissiger, bilden sich schnell Krusten und Borken. Außerdem können Sie Nies- und Juckreiz, aber auch Riechstörungen und eine erschwerte Nasenatmung quälen.

Besseres Raumklima

Ob viel trinken oder feuchte Tücher aufhängen für ein besseres Raumklima: Oft helfen bereits einfache Maßnahmen gegen die lästigen Beschwerden. Fragen Sie auch in der Apotheke nach. Sprays und Salben mit Wirkstoffen wie Hyalu-

ronsäure, Meerwasser oder Dexpanthenol pflegen und befeuchten die Naseschleimhaut. Nasenöle, zum Beispiel mit Vitamin A und E, lösen Krusten. Lindernd wirken auch Nasenspülungen mit einer Lösung aus natürlichem Emser Salz. Eine Nasendusche, die Sie ebenfalls in der Apotheke erhalten, erleichtert die Anwendung. Das pharmazeutische Team zeigt ihnen gerne, wie sie funktioniert. Hauptsache, Sie können bald wieder befreit durchatmen.



Anzeige

Emser® Nasendusche + Nasenspülsalz, 1 Set + 4 Beutel

Genauso wie das tägliche Zähneputzen sollte in Zeiten einer erhöhten Ansteckungsgefahr oder Belastung auch das Nasespülen zur regelmäßigen Routine gehören: Zur Nasenpflege, zur Vorbeugung von Erkältungskrankungen, als schnelle Hilfe bei Allergien. Gleichzeitig befreit eine Nasenspülung die Nase von täglichen Belastungen, wie Hausstaub/Staub.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Radtouren für Genießer

Mit einem E-Bike lassen sich Städte und Landschaften besonders bequem erkunden. Selbst Untrainierte können dafür ihre Satteltaschen packen. Wir stellen Ihnen vier unterschiedliche Touren vor. Staunen und Genießen sind ausdrücklich erlaubt!



Vulkanradweg in Hessen

94 Kilometer lang können Sie entspannt vom Sattel aus Hessens grüne Lunge bewundern. Der Vulkanradweg verbindet die Wetterau mit der Vulkanregion Vogelsberg, er verläuft fast ausschließlich an der ehemaligen Bahnstrecke der Oberwaldbahn durch abwechslungsreiche Landschaften. Von Altenstadt aus starten Sie über Gedern nach Lauterbach und können schließlich am Zielort Schlitz gemütlich einkehren. Unterwegs locken Attraktionen wie das Geotop „Wilder Stein“ vor Büdingen, der Modellbahnhof Stockheim oder das Landesmuseum in Glauburg.



Oberschwaben-Allgäu-Radweg

Er beginnt und endet in Ulm an der Donau und ist rund 365 Kilometern lang. Die Tour bezaubert durch reizvolle Naturschutzgebiete und Moorlandschaften. Machen Sie Rast in Ochsenhausen, und besuchen Sie dort die barocke Klosteranlage. In Bad Wurzach locken historische Gebäude plus das nahegelegene Naturschutzgebiet. Weiter geht's durch Streuobstwiesen nach Wangen und Tettnang, die auch zum beschaulichen Bummel einladen. Die nächste Etappe führt über Bad Saulgau nach Ulm zurück. Wegen seiner überreichen Flora und Fauna gilt auch hier: Der Weg ist das Ziel.





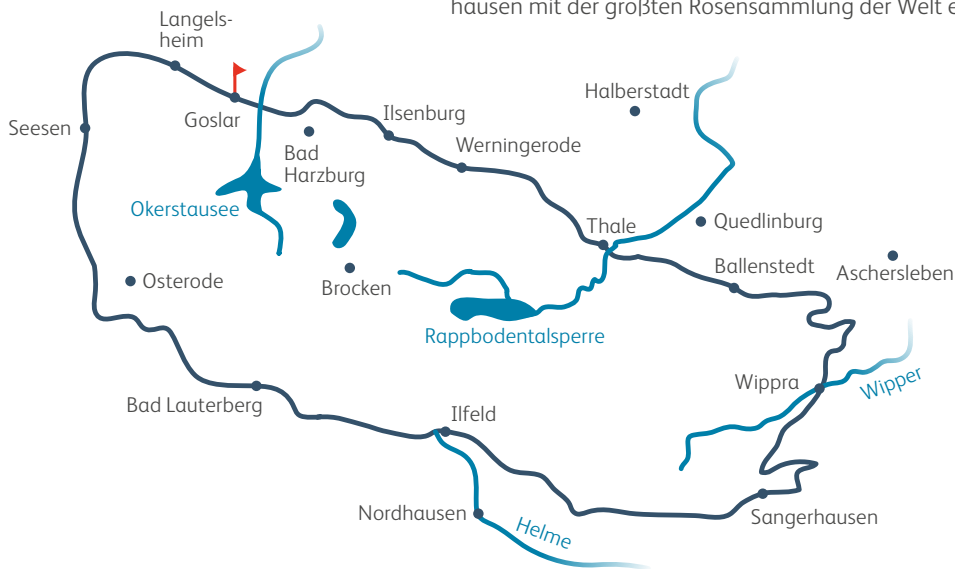
Ostseeküsten-Radweg

Auf dieser rund 1.100 Kilometer langen Strecke entlang am Meer entdecken Sie Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern von ihrer schönsten Seite. Selbst wenn Sie nur einen Teilabschnitt der Strecke erkunden wollen: Eine frische Brise weht Ihnen garantiert immer um die Nase. Los geht es auf jeden Fall in Flensburg in Richtung Rostock. Sie passieren unterwegs weite Strände, belebte Badeorte und einmalige Attraktionen. Dazu zählen etwa die Holsteinische Schweiz, der Besuch Travemündes oder der Künstlerort Ahrenshoop. Auch die Altstadt in Wismar ist einen Besuch wert, sie gehört zum UNESCO Weltkulturerbe.



Harz-Rundweg

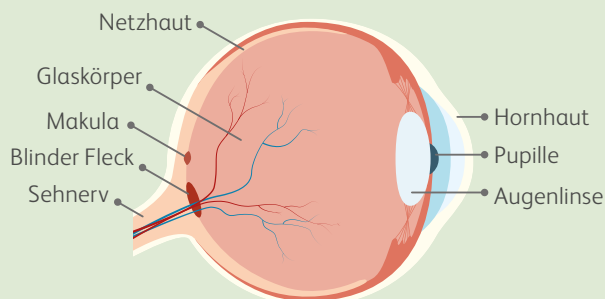
Deutschlands nördlichstes Mittelgebirge erleben Sie auf dieser 350 Kilometer langen Radreise. Naturliebhaber bezaubert der Harz mit seinem Artenreichtum. Und wenn Sie in Goslar aufs E-Bike steigen, reiht sich anschließend ein bezaubernder Ort an den anderen. Ob in Wernigerode, Aschersleben oder Bad Lauterberg: Dort lohnt die Rast ebenso wie kleine Umwege über Halberstadt und Quedlinburg. Bestaunen Sie das Schloss in Wernigerode, das Kloster in Ilzburg oder den Hexentanzplatz in Thale. Für Blumenliebhaber ist das Rosarium in Sangerhausen mit der größten Rosensammlung der Welt ein absolutes Highlight.



Blickpunkt Auge

Die Sehkraft lässt mit dem Alter nach. Mit regelmäßigen Früherkennungschecks und einem gesunden Lebensstil können Sie Ihre Augen aber lange gesund halten.

Die Wärme der Sonne auf dem Gesicht spüren und dem Himmel zublinzeln, das ist ein schöner Willkommensgruß an den Sommer. Aber nicht vergessen: Setzen Sie zuvor Ihre Sonnenbrille auf. Und sorgen Sie gut für Ihre Sehkraft. Da auch unsere Augen altern, ist es völlig normal, wenn sie mit zunehmendem Alter nachlässt. Wichtig ist allerdings, regelmäßig zur Augenärztin oder zum Augenarzt zu gehen. Denn leider kann auch eine Krankheit hinter der gestörten Sicht stecken. Ein häufiges Augenleiden ist zum Beispiel der Grüne Star, auch Glaukom genannt: Ein erhöhter Augeninnendruck schädigt den Sehnerv. Meist ein schleichender Prozess, der



das Gesichtsfeld zunehmend einschränkt und unbehandelt zur Erblindung führen kann. Rechtzeitig erkannt, lässt sich der Grüne Star zwar nicht heilen, aber zumindest aufhalten. Standardtherapie sind Augentropfen, die den erhöhten Innen- druck senken. Fachleute raten, den Druck ab dem 40. Lebens- jahr regelmäßig überprüfen zu lassen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten der Früherkennungsuntersuchung, wenn ein Verdacht auf ein Glaukom oder ein erhöhtes Risiko besteht.

Keine trüben Aussichten mehr

Ein weiterer Augencheck ab dem 60. Lebensjahr ist sinnvoll, um rechtzeitig eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD) zu erkennen. Hier schränkt ein gestörter Stoffwechsel



Anti-Aging-Tipps für Ihre Augen

Auf gesunde Werte achten:

Ein erhöhter Blutdruck oder zu hohe Blutzuckerwerte schädigen die Gefäße in den Augen. Bluthochdruck oder Diabetes deshalb gut einstellen lassen.



Sport treiben:

Bewegung fördert die Durchblutung in den Adern unseres Sehorgans.

Ausgewogen ernähren:

Das versorgt das Auge mit den notwendigen Nährstoffen.



Alkohol und Nikotin meiden:

Die Genussgifte erhöhen das Risiko für Grauen Star und AMD. Bei übermäßigem Alkoholkonsum kann zudem ein Nährstoffmangel entstehen und die Sehkraft schädigen.

Auszeit vom Display:

Wer ständig aufs Tablet oder Handy starrt, kann schnell kurzsichtig werden. Besonders Kindern droht dieses Schicksal, zeigt die Erfahrung.

Tipp: Öfter mal rausgehen oder aus dem Fenster gucken.

Sonnenbrille tragen:

Sie sollte die Kennzeichnung „CE“ plus „UV-400“ oder „100% UV-Schutz“ tragen. Nur dann schützt sie die Augen zuverlässig vor UV-Licht.

Schlafen:

Sind die Augen geschlossen und müssen nicht arbeiten, regeneriert sich das Sehorgan. Studien¹ legen zudem nahe, dass Schlafmangel das Risiko für einen Grünen Star erhöht.



¹ Qiu, Ramulu, Bolland. Association Between Sleep Parameters and Glaucoma in the United States Population. National Health and Nutrition Examination Survey. Journal of Glaucoma: February 2019 - Volume 28 - Issue 2 - p 97-104

der Netzhaut die Sehfähigkeit an der Stelle des schärfsten Sehens (Makula) zunehmend ein. Leidtragende sehen Gegenstände im Zentrum des Gesichtsfeldes nur noch verschwommen, schließlich überhaupt nicht mehr. Auch dieses Leiden schreitet meist nur langsam fort. Anders als bei der trockenen Form der AMD entwickelt sich die feuchte AMD sehr rasch. Allerdings lässt sich der aggressive Krankheitsverlauf mit Medikamenten verzögern. Auch die Photodynamische Therapie, Lasern oder eine Operation können die feuchte AMD ausbremsen.

Vorsicht: Grauer Star

Ob beim Lesen oder Einkauf: Müssen Sie zunehmend angestrengt hinschauen, kann das auch an einer Linsentrübung liegen. Der so genannte Graue Star tritt meist in der zweiten Lebenshälfte auf. Die Betroffenen sehen zunehmend verschwommen. Für klare Sicht kann nur eine Operation sorgen, bei der die trübe Linse durch eine künstliche ausgetauscht wird. Das ist übrigens der häufigste chirurgische Eingriff der Welt, der Augenspezialist:innen routiniert von der Hand geht. Jedem einzelnen Operierten aber beschert er jede Menge Lichtblicke.

ONLINE-GEWINNSPIEL-AKTION MIT Doppelherz system Magnesium

MAGNESIUM – Der Mineralstoff für Muskeln und Nerven.

Ohne Magnesium geht es nicht! Egal, ob beim Sport, bei Verspannungen durch Stress oder beanspruchte Muskeln durch körperliche Aktivität: Magnesium ist in vielen Bereichen wichtige Voraussetzung für ein gesundes und aktives Leben!



Gewinnen Sie

eins von 15 Doppelherz Magnesium-Paketen
im Wert von je 60,- €

- 1 x Doppelherz system Magnesium + Calcium 60 Tabletten
- 1 x Doppelherz system Magnesium 400 Citrat 20 Beutel
- 1 x Doppelherz system Magnesium 400 Depot 30 Tabletten
- 1 x Doppelherz system Magnesium 400 direct 30 Portionen
- 1 x Doppelherz system Magnesium 500 Depot 30 Tabletten

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.
Teilnahme online unter

www.alphega-apotheken.de oder
www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

**VIEL
GLÜCK!**

Aktionszeitraum Gewinnspiel:
30.04. – 30.06.2022

Spinat enthält viel Eisen

100 Gramm Spinat enthält 35 Milligramm von dem Spurenelement, hat ein Ernährungsexperte schon 1890 entdeckt. Problem nur: Das hat er für das getrocknete Gemüse errechnet! Die gleiche Menge frischer Spinat enthält nur 3,5 Milligramm.

Butter ist schlecht

Zu viel davon lässt das gefäßschädigende LDL-Cholesterin im Blut steigen und schadet dem Herz-Kreislauf-System. Doch wenn Sie täglich maximal 30 Gramm Butter verzehren und sich sonst ausgewogen ernähren, besteht kein Grund zur Sorge: Das tierische Fett ist als reines Naturprodukt gesünder als die künstlich hergestellte Margarine, die ungesunde Zusatzstoffe enthalten kann.



Ernährungsmythen

Hätten Sie's gewußt?

Müsli ist gesund

Das beliebte Frühstück versorgt einen mit Nähr- und Ballaststoffen. Doch im gekauften Müsli steckt häufig viel Zucker oder Fett. Tappen Sie nicht in die ungesunde Kalorienfalle: Mischen Sie die vollwertige Mahlzeit selbst – mit Haferflocken, frischem Obst und Nüssen.



Der Volksmund weiß genau, welche Lebensmittel uns gut tun oder nicht. Doch häufig hat er nicht oder nur teilweise recht. Ein Faktencheck rund um Lebensmittel.



Karotten essen korrigiert Sehfehler

Das orange Wurzelgemüse enthält Carotin, das der Körper zu Vitamin A umwandelt und besonders für die Netzhaut wichtig ist. Ein Vitamin-A-Mangel ist aber äußerst selten. Sehfehler durchs Essen von Möhren wegzuknabbern, das funktioniert nie.

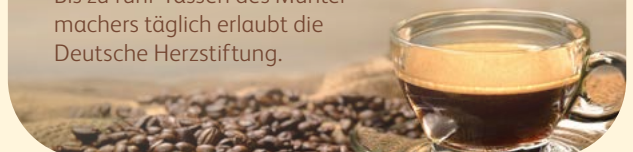
Tiefgefrorenes Gemüse und Obst enthält kaum Vitamine

Im Gegenteil. Frisch geerntet und sofort schockgefroren, enthalten die eisigen Bohnen oder Erdbeeren oft sogar mehr von den wichtigen Nährstoffen. Frisches Obst und Gemüse liegt oft tagelang im Supermarktgelag. Das zerstört licht- und luftempfindliche Vitamine.



Kaffee führt zu Bluthochdruck

Das enthaltene Koffein kann die Werte kurzfristig steigen lassen. Trinkt jemand aber regelmäßig Kaffee, gewöhnt sich der Körper meist daran, so dass der Blutdruck nicht mehr steigt. Daher die gute Nachricht: Bis zu fünf Tassen des Muntermachers täglich erlaubt die Deutsche Herzstiftung.





Ovulations- und Schwangerschaftstest

- ❖ Einfach abzulesen
- ❖ Sichere Anwendung
- ❖ Schnelles Ergebnis

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

Think **alvita**™

Gefühle im Auf und Ab

Ob Traurigkeit, Melancholie oder Depression:
Unsere Psyche zeigt sich auf verschiedene Weise
verletzlich. Was diese Gemütslagen bedeuten
und wann wir Hilfe brauchen.

Hurra! Die Welt ist gerade toll, man möchte sie regelrecht umarmen. Jeder kennt
solche Augenblicke des Glücks. Wie schön, wenn sie sich unvergesslich in unser
Gedächtnis einnisten. Dort für immer konserviert, können wir andocken, wenn wir
genau das Gegenteil fühlen und traurig sind. Auch das hat jeder schon einmal er-
lebt, abhängig von seiner Persönlichkeit und den individuellen Lebensumständen.





Traurigkeit ist meist eine Reaktion auf ein negatives Erlebnis und wir begegnen ihr häufig – bei uns selbst und im Kontakt mit anderen Menschen. Besonders in der jahrelangen Pandemieerfahrung haben wir erlebt, wie sich traurige Gefühle immer mehr in unseren Alltag eingeschlichen haben. Traurigkeit gehört wie Freude oder Wut zu unseren Basisemotionen.



Zeichen für einen Neuanfang

Auslöser dafür gibt es viele: Verlust, Krankheit, Konflikte, Trennung, Ausweglosigkeit, Enttäuschung, Einsamkeit oder Misserfolge und Kränkungen. Auch hormonelle Veränderungen wie das prämenstruelle Syndrom oder die Wechseljahre können hinter niedergeschlagener Stimmung stecken. Auch wenn Traurigkeit schmerzt: Sie kann ein erster Schritt für die Akzeptanz eines Verlusts sein. Nicht selten stößt das einen Neuanfang oder das Suchen von Hilfe an. Und sie lässt uns, wenn sie überwunden ist, auch innehalten: Haben wir ein stabiles Netz sozialer Beziehungen, das uns im Notfall auffangen kann?



Traurigkeit hat immer eine konkrete Ursache. Das unterscheidet sie von der grundlosen Melancholie, die vielleicht auch Sie manchmal überfällt und eher ein generelles Lebensgefühl beschreibt – zum Glück ohne krankhafte Anzeichen.

Breites Therapieangebot

Anlass zur Sorge besteht aber bei einer schweren Depression. Davon ist etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann mindestens einmal im Leben betroffen.

Wer spürt, wie Antriebslosigkeit und eine innere Leere immer mehr den Alltag bestimmen, muss sich dafür nicht schämen. Das sind typische Anzeichen der Erkrankung. Wichtig ist vielmehr, dass sich die oder der Betroffene jemandem anvertraut. Das schwere Leiden gehört immer in ärztliche Hände. Auch eine psychotherapeutische Betreuung kann notwendig sein.

Hilfe bietet die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** – zum Beispiel über ihre bundesweite und kostenfreie Hotline: 0800 3344533. Auch auf der Internetseite deutsche-depressionshilfe.de finden sich zahlreiche Informationen und Adressen.



Seelentief überwinden

Verschiedene Ansätze helfen, dieses Seelentief zu überwinden. Die Therapie reicht von kurzfristigen Strategien wie Gesprächs- und Beratungsangeboten über Psychotherapie bis zur Behandlung mit Medikamenten. Genauere Informationen, auch zur Kostenübernahme, bekommt man bei seiner Krankenkasse.



Gut ist, wenn Sie bei einer leichten Depression die Kraft haben, sich selbst etwas Gutes zu tun: Sport, Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung, ein strukturierter Alltag, ausreichend Schlaf und verlässliche soziale Kontakte bessern die Stimmung. Wer eine Depression überwunden hat, wird nie den Augenblick vergessen, wenn er das erste Mal wieder fühlt: Hurra! Die Welt ist gerade toll.



Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke

Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel und Passionsblume werden traditionell bei innerer Unruhe eingesetzt. Johanniskraut gilt dagegen als pflanzliches Antidepressivum: Bei leichten bis mittelschweren Depressionen kann es die Stimmung nachweislich verbessern.¹ Bis sich ein positiver Effekt zeigt, können jedoch mehrere Wochen vergehen. Außerdem beeinträchtigt Johanniskraut die Wirkung bestimmter Medikamente – etwa von Gerinnungshemmern, HIV-Medikamenten, Antiepileptika, Immunsuppressiva oder Zytostatika. Johanniskrautpräparate können zudem die Haut lichtempfindlicher machen und in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen führen. Daher die Einnahme von Johanniskraut mit medizinischen oder pharmazeutischen Fachkräften besprechen.

 **TIPP**

Lassen Sie sich beraten, welche Heilpflanzen die Stimmung aufhellen und nervöse Unruhe lindern.



¹www.pharmazeutische-zeitung.de/2017-02/metaanalyse-johanniskraut-wirksam-bei-depressionen/

GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN



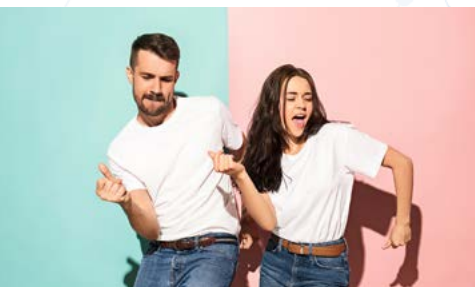
KRANKE UND ÄLTERE MENSCHEN OFFEN FÜR DIGITALEN DATENTAUSSCH

Der Austausch von Informationen über die elektronische Patientenakte sollte trotz Datenschutz unkompliziert sein. Das finden laut einer repräsentativen Umfrage der Siemens Betriebskrankenkasse fast drei Viertel der älteren Menschen und chronisch Erkrankten. Bei den befragten Gesunden stimmten dem nur 66 Prozent zu.¹



SEX-APPEAL AUF REZEPT

Neue Hoffnung bei einer Flaute im Bett: Erstmals bezahlt die Krankenkasse eine App gegen Potenzstörungen. Das Zwölf-Wochen-Programm der digitalen Therapie umfasst zum Beispiel Beckenbodengymnastik, Übungen zur Achtsamkeit und sexualtherapeutische Tipps. Das virtuelle Angebot soll gegen Erektionsstörungen helfen, die oft Vorboten von Infarkten sind.²



EIN HERZ UND EINE SEELE

Bei der Partnersuche entscheiden vermutlich sprichwörtlich Herzensangelegenheiten. Darauf verweist ein Forscherteam aus Toronto, dass die Gesundheitsdaten von Ehepaaren analysiert hat. Es zeigte sich: Ob Blutdruck, Cholesterinwerte oder Triglyzeride, die Eheleute wiesen oft ein gleiches Risikoprofil in Bezug auf ihr Herz-Kreislaufleiden auf.³



KAKAO HÄLT BEI LAUNE UND DEN DARM FIT

Das freut Naschkatzen: Forscher:innen aus Seoul haben entdeckt, dass Schokolade mit einem Kakaanteil von mindestens 85 Prozent nicht nur gute Laune macht, sondern auch dem Darm gut tut. Dort zeigte das Mikrobiom eine besonders große Vielfalt, wenn Testpersonen von der dunklen Schokolade gegessen hatten.⁴

¹ <https://www.sbk.org/presse/je-mehr-kontakt-mit-dem-gesundheitssystem-umso-offener-fuer-digitalisierung> ² <https://www.aponet.de/artikel/erektionsstoerung-erste-app-auf-kassenrezept-zugelassen-25791> ³ <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2787357> ⁴ Shin JH, Kim CS, Cha L, et al.: Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial. J Nut Bio 2921; <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2021.108854>.

GESUND UND SICHER REISEN: Gut geschützt mit Care Plus®

Seit 1992 ist Care Plus® der Spezialist auf dem Gebiet des gesunden und sicheren Reisens. Seit fast 30 Jahren entwickelt Care Plus® durchdacht innovative, hochwertige und verantwortungsvolle Produkte für Ihre Gesundheit, sowohl für den Gebrauch zu Hause als auch auf Reisen. Alle Produkte wurden wissenschaftlich getestet und haben sich als wirksam erwiesen. Mit Care Plus® bekommen Sie das Beste für Ihre Gesundheit ins Haus!

**care
PLUS®**



Jetzt neu: CarePlus® Bio →



Die Care Plus® Bio-Produkte werden mit Inhaltsstoffen biologischen Ursprungs und mit Respekt für Gesundheit und Umwelt hergestellt. Auch bei den Verpackungsmaterialien wurde eine bewusste und nachhaltige Wahl getroffen. Unter anderem wurden Materialien wie recyceltes HDPE oder Materialien biologischen Ursprungs wie Zuckerrohr gewählt. Um Papier zu sparen, ist der Beipackzettel in die Verpackung integriert.



**VIEL
GLÜCK!**

Online-Gewinnspiel-Aktion mit Care Plus®

Jetzt mitmachen & gewinnen!

30 Care Plus® Reise- und Pflegesets im Wert von 125 €*

1 Care Plus® Moskitonetz Leichtgewicht Wedge
1 Care Plus® Erste-Hilfe-Set Basic
großes Care Plus® Mücken- und Zeckenschutzset

Aktionszeitraum: 30.04. – 30.06.2022

Ein Gewinnspiel Ihrer Alphega- und gesund leben-Apotheken.

Teilnahme online unter

www.alphega-apotheken.de oder
www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.





Schöne Sommerhaut



Die Jahreszeit lockt wieder viel ins Freie. Wie Sie jetzt mit der richtigen Hautpflege Gesicht und Dekolleté zur Geltung bringen und für jugendliches Aussehen sorgen.



Die Lust auf ganz viel Sonne treibt uns jetzt wieder an und raus vor die Tür. Herrlich! Endlich können wir unsere luftigen T-Shirts und Kleider wieder aus dem Winterquartier holen. Haben Sie auch schon Ihr Kosmetikregal neu sortiert? Gesichtshaut und Dekolleté sind gerade im Sommer dankbar für einen Frischekick. Und wissen Sie was? Das geht viel einfacher als gedacht.

So steht Ihnen das Apothekenteam auf der Suche nach der richtigen Hautpflege beratend und mit einer breiten Produktauswahl zur Seite. Generell sind in den Sommermonaten leichtere Texturen mit Feuchthaltefaktoren zu empfehlen, die individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt sind. Bedenken Sie auch, dass die Haut mit den Jahren dünner und trockener wird und dann eine etwas reichhaltigere Pflege braucht. Achten Sie bei der Reinigung zudem darauf, dass Waschgel, Schaum oder Milch die Haut nicht reizen oder ihr Feuchtigkeit entziehen. Sie fängt dann an zu spannen oder juckt.

Sanft gegen vorzeitige Hautalterung

Wie schnell wir Falten bekommen, geben unsere Gene maßgeblich vor. Doch mit einer gesunden Lebensweise und Anti-Aging-Wirkstoffen können Sie ein Stück weit gegensteuern. So sorgen Feuchthaltefaktoren wie kurzkettige Hyaluronsäure oder Glycerin für mehr Spannkraft und Elastizität. Auch Produkte mit Peptiden, Vitamin C, E und A (Retinol) straffen die Wangen- oder Halspartie und können Trockenheitsfältchen mildern. Als Zellschutz für die Haut empfiehlt die Beautybranche zudem Antioxidantien wie Resveratrol. Natürliche Feuchtigkeit liefern Moorpflanzenextrakte. In Kombination mit Vitamin E glätten sie die Haut und wirken vorzeitiger Hautalterung entgegen.

Anzeige

GERLAVIT Moor Vitamin Creme, 75ml

Mit einer Komposition aus Moorpflanzenextrakt, Vitaminen und Pflegeölen spendet die Creme Feuchtigkeit, regeneriert die natürliche Hautbarriere und macht die Haut geschmeidiger und widerstandsfähiger.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



Der Haut Ruhepausen gönnen

Fachkundige Beratung ist gut. Doch auch auf Ihre eigene Verjüngungskur ist Verlass. Fangen Sie gleich an. Weil ungesunde Ernährung unter die Haut geht: Achten Sie ab jetzt bewusst darauf, dass täglich viel buntes Obst und Gemüse auf Ihrem Teller landet. Tischen Sie häufig ungesättigte Fettsäuren in pflanzlichen Ölen (etwa Raps-, Lein- oder Distelöl) und Fisch (Lachs, Hering, Makrele) auf. Mindestens ebenso wichtig: Lassen Sie Alkohol und Zigaretten weg. Sonst ist Ihnen bald anzusehen, wie sehr diese Genussgifte die Haut stressen! Alles richtig machen Sie, wenn Sie sich öfter Zeit für Entspannung gönnen und sich regelmäßig viel bewegen. Sport fördert die Hautdurchblutung und steht Ihnen gut zu Gesicht. Zeit sich zu regenerieren hat Ihre äußere Hülle, wenn Sie genügend schlafen. Ebenfalls ein super Antifaltenprogramm: viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken! Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie bald viele Komplimente für Ihr Aussehen erhalten.



Sonnenschutz darf nicht fehlen

Ein weiterer wichtiger Beautytipp im Sommer lautet: „Immer an den Sonnenschutz denken!“ Denn lassen wir UV-Strahlen ungeschützt an uns heran, sehen wir buchstäblich schnell alt aus. Selbst bei bedecktem Himmel setzen die schädlichen Strahlen uns zu. Die Faustregel lautet: Je hellhäutiger jemand von Natur aus ist, umso höher sollte der Lichtschutzfaktor (LSF) im Sonnenschutzpräparat sein. Auch wenn viele Anti-Aging-Gesichtcremes bereits einen LSF enthalten, braucht Ihre Haut bei intensiver Sonneneinstrahlung zusätzlichen Schutz. Fragen Sie in der Apotheke nach geeigneten Produkten.

@ Unilux, Lilechka75, istockphoto.com

Anzeige

* Im ex-vivo Modell mit reinem Extrakt aus Klatschmohnsamen.
** Rezeptur ohne Mikroplastik gemäß Definition Umweltbundesamt (2020).



BAUCH,

BEINE,

FROH!

**frei
öl**

Das frei öl® FigurÖl:

- ◆ Anti-Cellulite-Effekt: Klatschmohnsamen-Extrakt aktiviert den Fettabbau 10x effektiver als Koffein*
- ◆ Strafft und glättet die Haut
- ◆ Pflegt und verleiht ein samtig-zartes Hautgefühl
- ◆ Hält die Hautflora im Gleichgewicht

Unser Tipp: Einfach auf die feuchte Haut auftragen und einmassieren – so zieht das FigurÖl sehr schnell ein.

OHNE: Alkohol, Farbstoffe, Konservierungsmittel, Mikroplastik**, Mineralöle (Paraffine), PEG/PEG-Derivate und Silikone

www.freiöl.de



ONLINE-GEWINNSPIEL-AKTION MIT BELSANA

**VIEL
GLÜCK!**

Perfekte Urlaubsbegleitung – das Fit & Reise-Paket von BELSANA.

Damit Sie in Ihrem Urlaub bestmöglich ausgestattet sind, verlosen wir 10 Fit & Reise-Pakete.

Gewinnspielpreise:

10 Fit & Reise-Pakete bestehend aus

- 1 BELSANA Trolley
- 1 BELSANA Filztragetasche
- 1 BELSANA traveller
(Kompressive Kniestrümpfe für die Reise)
- 1 Fußpflege-Set
(Callusan Cremeschaum vinum und mares sowie Fußbade-Tabs)
- 1 wasserdichte Traveller-
Outdoor-Tasche
(Fassungsvermögen 5 Liter)

Ein Gewinnspiel Ihrer
Alphega- und gesund leben-Apotheken.
Teilnahme online unter
www.alphega-apotheken.de
oder
www.gesundleben-apotheken.de

Weitere Informationen finden Sie dort.

Laufzeit Gewinnspiel:

30.04. – 30.06.2022



Ob beruflich oder im Urlaub: langes Sitzen im Auto, Flugzeug, Bus oder Bahn belastet die Venen. Meist kommt dazu noch Hitze durch stickige Räume oder eine andere Klimazone. Gerade bei stundenlangen Flügen und Fahrten in starrer Position kann je nach Veranlagung und Vorbelastung durchaus eine Thrombose auftreten.

Verringern Sie das Risiko – Tragen Sie auf jeder Reise BELSANA traveller.

Fit in den Frühling starten mit gesund leben Vitaminen & Co.



1 gesund leben Zink, 15 ml + Selen mit Histidin Kapseln

Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems

Nahrungsergänzungsmittel mit 15 mg Zink, 70 mg Histidin und Selen. Als sinnvolle Ergänzung der täglichen Nahrung besonders in der kalten Jahreszeit zu empfehlen, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte zahlreichen Belastungen ausgesetzt sind. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, der durch freie Radikale entstehen kann. Gluten- und laktosefrei, Kapselhülle vegan.

2 gesund leben Omega-3, 1000 mg + Vitamin E Kapseln

Zur Unterstützung einer normalen Herzfunktion

Nahrungsergänzungsmittel. Enthält die für den Stoffwechsel essentiellen Omega-3 Fettsäuren in hoher Konzentration (mit 300 mg Omega-3 Fettsäuren pro Weichkapsel). Omega-3 Fettsäuren können vom menschlichen Organismus nicht selbst hergestellt werden und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Deshalb sollte auf dem Speiseplan mindestens 2-3 mal pro Woche Fisch stehen. Essentielle Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Das enthaltene Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Gluten- und laktosefrei. Kapselhülle aus Rindergelatine.

3 gesund leben Vitamin B Komplex Kapseln

Zur Unterstützung einer normalen Nervenfunktion

Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin B Komplex Kapseln enthalten alle acht B-Vitamine. Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen lebenswichtige Aufgaben im menschlichen Körper. Eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen ist besonders dann wichtig, wenn die Herausforderungen des Alltags starke Nerven und viel Energie erfordern. Allerdings können diese Vitamine vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen daher regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Auf eine regelmäßige Zufuhr ist auch deshalb zu achten, weil diese Vitamine nicht sehr lange im Körper gespeichert werden können. B-Vitamine sind wasserlöslich – überschüssige Mengen werden mit dem Urin ausgeschieden. Die B-Vitamine B1, B2, B6, B12, Niacin und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Zucker-, gluten- und laktosefrei.



EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK

So wichtig: Ein guter und gesunder Start in den Tag!
Mit den folgenden Frühstücksrezepten können Sie morgens schon
so richtig schlemmen – mal herzhaft, mal fruchtig-süß.
Guten Appetit!

Rezepte
auf Seite 42





Zutaten für 4 Personen

150 g Heidelbeeren, 350 g Himbeeren,
Abrieb von 1/2 Bio-Orange nach Belieben,
4 EL Ahornsirup, 800 g Naturjoghurt

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf einige Beeren für die Garnitur mit dem Mixstab oder in einem Smoothie-Mixer pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben. Mit ein paar Beeren garniert in einem hohen Glas servieren.

Tipp:

Wer keine Kerne im Smoothie haben möchte, streicht die Flüssigkeit durch ein Haarsieb. Dadurch werden auch die feinen Reste der Heidelbeerschalen entfernt. Der Smoothie wird dadurch samtiger, verliert aber dennoch kaum Vitamine. Nach Belieben und Saison kann der Smoothie auch mit Brombeeren, Johannis- oder Erdbeeren hergestellt werden.



Zutaten für 4 Personen

Für die Pancakes

2 Zucchini (mittelgroß, ca. 500 g), 1 TL Salz, 6 Eier (L),
1 dünne Lauchstange, 150 g Manouri- oder Fetakäse,
Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten, 1 Pr. Muskat,
Pfeffer aus der Mühle, 100 g Kichererbsenmehl,
1 TL Backpulver, 3 EL Öl für die Pfanne

Zutaten für den Dip

½ Bund Dill, frischer Schnittlauch nach Belieben,
300 g Joghurt griechischer Art, Saft einer Limette,
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Zucchini reiben, ½ TL Salz hinzufügen, gut vermengen und durch ein Sieb abtropfen lassen. Nach etwa 10 Minuten die Flüssigkeit mit einem Löffel durch das Sieb kräftig aus den Zucciniraspeln pressen. Inzwischen die Eier mit einem Quirl oder einer Gabel in einer Schüssel kräftig aufschlagen. Den Lauch in feine Streifen schneiden, den Käse zerkrümeln und zusammen mit den Zucchini zu den Eiern geben. Schnittlauch, Muskat, Pfeffer und Salziterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Eiermasse schlagen. In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, mit einem Löffel Taler von 10 cm Durchmesser und 1 cm Dicke in die Pfanne streichen. Von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Inzwischen für den Dip den Dill feinhacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill in den Joghurt geben und mit Limettensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pancakes aus der Pfanne nehmen, mit dem Dip auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.





*Rührei mit
Avocado und
Röstbrot*

Zutaten für 4 Personen

200 g Kirschtomaten, 100 g Baby-Spinat, 6 Eier (L), Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl, 4 Scheiben Kasten-Vollkornbrot, 1 Avocado, 1 Zitrone

Zubereitung

Kirschtomaten waschen und vierteln, Baby-Spinat waschen und trocken schütteln, beides in einer Schüssel beiseite stellen. Die Eier in einer Rührschüssel mit 1 EL Wasser kräftig aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die diagonal halbierten Brotscheiben kurz anrösten (Vorsicht, Brot wird schnell braun), auf Küchenkrepp trocknen lassen.

In derselben Pfanne weitere 2 EL Olivenöl erhitzen, die Eiermasse zugeben, die Hitze etwas reduzieren. So lange mit einem Spatel rühren, bis die Eier fast gestockt, aber noch cremig sind.

Inzwischen die Avocado halbieren, Kern auslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die Hälften jeweils halbieren, mit Zitronensaft beträufeln. Aus 3 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, Spinat und Tomaten vorsichtig darin wenden.

Das Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen, mit geröstetem Brot, jeweils einem Avocado-Viertel und Spinat-Tomatensalat anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.



*Chia-Kokos-
Müsli mit
Früchten*

Zutaten für 4 Personen

300 ml Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup (evtl. mehr für die Beeren- oder Früchtemischung), 2 Msp. gem. Vanille, 1 Pr. Salz, 60 g Chiasamen, 6 EL Kokosraspeln, Beeren und Früchte (Mango, Pfirsiche, Aprikosen) nach Belieben (evtl. aus dem Glas), 2 EL gehobelte Mandeln (oder nach Belieben andere Nüsse), 2 EL Kakao-Nibs

Zubereitung

Kokosmilch mit 300 ml Wasser und Ahornsirup vermischen. Vanille, Salz und Chiasamen zugeben und verrühren, Kokosraspeln untermischen. Für mindestens 1 Stunde, besser über Nacht in den Kühlschrank geben, dabei ab und zu umrühren, damit sich die Chiasamen gut vollsaugen können und die Mischung nachdicken kann.

Die Hälfte der Beeren in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, nach Belieben mit etwas Ahornsirup süßen, Früchte mundgerecht aufschneiden.

Beerenmus und/oder Früchte mit der Chiasamencreme in Gläser schichten. Mit ganzen Beeren oder Fruchtstücken toppen und mit Mandeln und/oder Kakao-Nibs bestreuen und servieren.



Cetirizin beta® Filmtabletten. **Wirkstoff:** Cetirizindihydrochlorid **Anw.:** Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis sowie Linderung von Nesselsucht. **Warnhinw.:** Enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Cetirizin beta erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **betapharm** Arzneimittel GmbH, Augsburg, www.betapharm.de PT 314667

Bei Allergien

Fit in den Frühling mit Cetirizin beta®

- gut verträglich
- bei Bedarf 1x täglich
- schnell wirksam
- bewährt bei Heuschnupfen



betapharm

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



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

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. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **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