



gesundleben
Apotheken

● Ausgabe 4/2022

Magazin



**Wirkt schnell bei
akuten Schmerzen.**

IBU-LYSIN-
ratiopharm® 400 mg Filmtabletten.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Im Magen
schnell löslich.
Im Kopf schnell
wirksam.

- Wirkeintritt bereits nach 15 Minuten
- Bei Kopf-, Zahn- und Regelschmerzen, erkältungsbedingten Schmerzen sowie Migräne-Kopfschmerz
- Frei von Laktose, Gluten, Zucker und Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



gesundleben
Apotheken

● Ausgabe 4/2022

Magazin

GESUNDE BLASE

Entzündungen vorbeugen

OUTDOOR-APOTHEKE

FÜR ALLE FÄLLE GERÜSTET

MIDLIFE-CRISIS

Der kleine Unterschied

Garten-Party
und Picknick
Die besten
Snack-Rezepte

GEWINN- SPIEL

Mitmachen und
gewinnen





*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

Ihnen diese Ausgabe zu präsentieren, freuen wir uns besonders. Denn sie bietet Ihnen viele Themen, die von Sommer, Sonne, und frischer Luft handeln – das macht garantiert Laune!

So können Sie etwa in dem Beitrag „Urlaub unter freiem Himmel“ nachlesen, warum bei einem Campingurlaub schon der Weg das Ziel ist, sie ihn gut vorbereiten können und wie Ihr Caravan bestens ausgestattet ist.

Als Sonnenanbeter finden Sie in dieser Ausgabe außerdem tolle Tipps, wie Sie Ihre Augen mit der richtigen Brille vor UV-Strahlen schützen, die zarte Haut um die Lider herum pflegen können und was hilft, wenn Ihre Augen auf helles Licht, Chlor oder Salzwasser gereizt reagieren.

Erfrischung pur verspricht der Artikel „Lebenselixier Wasser“. Dort erfahren Sie beispielsweise, warum das kühle Nass ein wahrer Jungbrunnen ist, was der Unterschied zwischen Tafel- und Quellwasser ist und wie Sie mit einfachen Tricks ihr tägliches Trinkpensum erreichen.

Und weil Draußen sein gerade so viel Spaß macht: Noch mehr auf den Geschmack kommen Sie mit unseren leckeren Rezepten für Garten-Party und Picknick. Guten Appetit!

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),
Aline Seifert, Joaquim Simões

Stuttgart, AG Stuttgart HRB 14591
USt-IdNr.: DE811129558

Redaktion:
Despina Kalaitzidou, Eva Wesser
Titelbild: © The Good Brigade, gettyimages.com
Bild: © Harsh Aggarwal, istockphoto.com

Bleiben Sie gesund!



INHALT

4 **Gesunde Blase**
Entzündungen vorbeugen

8 **Fitte Lauscher**
Hörkraft erhalten

10 **Migräne**
Schlägt auch auf den Magen

13 **Rein ins kühle Nass!**
Badeunfälle vermeiden

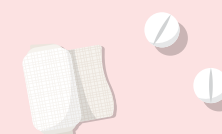
15 **Gesundheits-News**
Aus der Welt der Medizin

16 **Outdoor-Apotheke**
Für alle Fälle gerüstet

18 **Augenschutz im Sommer**
Von Sonnenbrille bis Augenpflege

20 **Serie Frauenmedizin Teil 4**
Gesunde Knochen

22 **Genug geschwitzt**
Tipps aus Ihrer Apotheke



25 **Urlaub unter freiem Himmel**
Camping, Caravaning & Co.

28 **Stark gegen Entzündungen**
Mit Ernährung gegensteuern

30 **Midlife-Crisis**
Der kleine Unterschied

33 **Wunderwerkstatt Leber**
Was sie gesund hält

36 **Lebenselixier Wasser**
Tipps für Trinkmuffel

40 **After-Sun-Pflege**
Was die Haut jetzt braucht

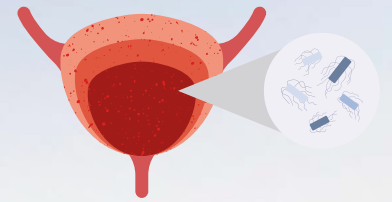
43 **Was tun gegen Mundgeruch?**
Wieder frischer Atem

45 **Garten-Party und Picknick**
Die besten Snack-Rezepte



Gesunde Blase

Eine Blasenentzündung ist ziemlich unangenehm. Doch mit Wärme, Tees und Heilpflanzenkraft aus der Apotheke heilt die Infektion meist schnell wieder ab.



Es passiert oft genau an den Abenden, die den Sommer so liebenswert machen: Wir beobachten gemütlich vom Seeufer aus den Sonnenuntergang. Wir führen bis tief in die laue Nacht hinein gute Gespräche auf der Terrasse. Oder wir prostern im Biergarten mit einem frisch Gezapften den Sternen am Himmel zu. Tolle Stunden – und doch bereuen wir sie manches Mal bereits am nächsten Tag. Spätestens dann nämlich, wenn es beim Wasserlassen brennt und schmerzt und wir ständig zur Toilette müssen. War wohl doch zu frisch gestern Abend?

Gut möglich! Kühlt der Unterleib aus, ist er nämlich weniger gut durchblutet. Die Abwehrkräfte schwächeln, Krankheitserreger in der Blase haben ein leichtes Spiel. Meist sind Darmbakterien die Übeltäter: Vom Darmausgang gelangen sie durch die Harnröhre leicht in die Blase – der Harnwegsinfekt nimmt seinen Lauf. Die Fachwelt nennt die urologische Entzündung auch Zystitis.

Gefundenes Fressen für Keime

Auffällig ist, dass besonders häufig Frauen davon betroffen sind und nicht selten mehrmals im Jahr darunter leiden. Denn die Harnröhre ist beim weiblichen Geschlecht kürzer, Keime müssen keinen langen Weg in die Blase zurücklegen. Die Infektionsgefahr steigt außerdem mit den Wechseljahren: Mit dem Absinken des Östrogengehalts im Blut wird die Schleimhaut in Scheide und Blase dünner und trockener – ein ideales Angriffsziel für Bakterien. Doch auch der erhöhte Progesteronspiegel bei schwangeren Frauen sorgt dafür, dass sich die Harnröhre weitet und so Keimen den Zugang erleichtert. Auch nach der Geburt steigt das Risiko für das typische Frauenleiden: Ist der Beckenboden geschwächt und die Gebärmutter gesenkt, entleert sich die Blase nicht immer richtig. Und Restharn ist ein gefundenes Fressen für Krankheitserreger.

Aus einem vergleichbaren Grund sind übrigens auch ältere Männer nicht vor einer Entzündung gefeit: Engt eine vergrößerte

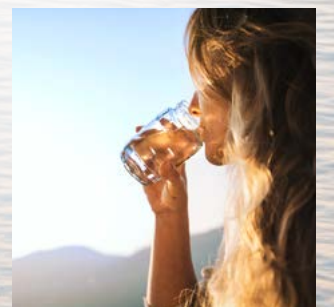
Prostata die Blase ein oder drückt sie von unten dagegen, kann sie sich ebenfalls nicht vollständig entleeren.

Was ebenso stimmt: Entzündet sich die Blase, hängt das häufig mit der schönsten Nebensache der Welt zusammen. Genau, beim Sex gelangen Keime leicht in die Blase. Doch auch mangelnde Hygiene nach dem Stuhlgang kann ein Grund dafür sein. Anfällig für eine Zystitis sind nicht zuletzt Diabetiker. Ihre Körperabwehr ist geschwächt, zudem ist der Zuckergehalt im Urin erhöht und ein idealer Nährboden für Krankheitserreger. Ganz abgesehen davon, dass sich bei Diabetikern die Blase wegen Nervenstörungen häufig nicht vollständig entleert.

Desinfizieren mit der Kraft der Natur

Sobald Sie die ersten Anzeichen eines Harnwegsinfekts bemerken: Tun Sie etwas dagegen. Unbehandelt können die Krankheitsauslöser die Harnleiter hochsteigen und die Nieren angreifen. Bei schwereren Krankheitsverläufen sind Antibiotika Mittel der Wahl. Sie beugen auch einer Nierenbeckenentzündung und einem chronischen Verlauf des Harnwegsinfekts vor.

Doch es muss nicht immer gleich die Antibiose sein. Oftmals heilt eine Blasenentzündung auch ohne sie ganz unkompliziert aus. Beherzigen Sie am besten folgende Ratschläge: Ganz viel trinken! Flüssigkeit spült die Keime aus der Blase. Neben Wasser sind Nieren- und Blasentees aus der Apotheke zu empfehlen. Ihr pharmazeutisches Plus: Die Arzneitees wirken harntreibend und /oder desinfizieren zugleich. Erkundigen Sie sich nach Tees mit Goldrutenkraut, Birkenblättern, Brennnesselblättern, Bärentraubenblättern, Schachtelhalmkraut oder Orthosiphonblättern. Cranberry-saft hat sich vor allem bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten bewährt.



Neben Arzneitees stehen zudem viele pflanzliche Wirkstoffe als Fertigpräparate zur Verfügung. So sind zum Beispiel antibakteriell wirkende Dragees mit Bärentraubenblättern und Kapseln mit Goldrutenkraut erhältlich. Auch Zubereitungen mit dem natürlichen Zuckerstoff Mannose oder Kombinationspräparate mit Tausendgüldenkraut, Liebstöckel und Rosmarin erweisen sich bei einem harmlosen Harnwegsinfekt als sanfte Therapie. Quälen arge Bauchschmerzen, kann Ibuprofen den Schmerz kurzfristig lindern.



Hilfe bei vaginalen Pilzentzündungen

Abwarten und Arzneitee trinken kann bewährtes Mittel der Wahl sein, um die bakterielle Entzündung zu bekämpfen. Nicht selten aber lösen krankmachende Pilze im Vaginalbereich, die dann auch die Blase besiedeln, die lästigen Beschwerden aus. Wir stecken uns oft schneller als gedacht mit den Keimen an, sei es beim ungeschützten Sex, im Schwimmbad oder auf der Toilette im ICE. Manchmal sind sogar Bakterien und Pilze gleichzeitig Ursache einer Harnwegsinfektion. Dann empfiehlt sich ein Vaginaltherapeutikum, das gleichzeitig beide Übeltäter erfolgreich bekämpft. Regelmäßig angewandt, lassen Brennen und Jucken oder der unangenehme Geruch im Intimbereich rasch nach. Jetzt hat auch die Blase endlich Ruhe.



Anzeige

octenisept® Vaginaltherapeutikum, 50ml*

Anwendungsgebiete: Antiseptikum zur Behandlung von Vaginalinfektionen. Linderung der Symptomatik bei bakteriell oder durch Pilzinfektion (Candidosen) bedingtem Juckreiz, Brennen und Ausfluss im Vaginalbereich. Warnhinweise: octenisept® Vaginaltherapeutikum nicht in größeren Mengen verschlucken oder in den Blutkreislauf gelangen lassen. Arzneilich wirksame Bestandteile: Octenidindihydrochlorid, Phenoxyethanol (Ph.Eur.)

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

TIPP

So beugen Sie Blasenentzündung vor

Wer unter immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten leidet, kann sich gezielt dagegen schützen. Die wichtigsten Tipps auf einen Blick.

+ Trinken Sie viel:

Am besten Wasser, Schorle mit Cranberrysaft oder ungesüßte Kräutertees. Blasen- und Nierentees nur bei einer Infektion!



+ Auskühlung vermeiden:

Dafür sorgt warme Kleidung. Zur Vorsicht lieber Socken und Jacke mitnehmen. Nasse Bade-sachen schnell wechseln. Nicht auf kalte Fußböden setzen.

+ Auf Toilethygiene achten:

Nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten wischen.

+ Richtiges Verhütungsmittel wählen:

Spermienabtötende Mittel und Diaphragmen fördern Blaseninfektionen. Vielleicht besser Kondome ausprobieren.

+ Intimhygiene nicht übertreiben:

Intimbereich nur mit Wasser waschen, keine Intimwaschlotionen benutzen. Auch hier von vorne nach hinten wischen.

+ Nach dem Sex auf Toilette gehen:

Das spült Krankheitserreger heraus, die beim Geschlechtsverkehr in Harnröhre oder Blase gelangt sind.

AQUILEA

GUT EINSCHLAFEN — ERHOLT AUFWACHEN



*Melatonin trägt mit 1 mg zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

Fitte Lauscher

In der Regel nimmt die Hörleistung im Laufe des Lebens ab. Erfahren Sie, was Sie tun können, um auch im Alter noch möglichst gut zu hören.



Etwa ab dem 50. Lebensjahr wird die Leistung des Gehörs auf beiden Ohren kontinuierlich schlechter. Diese Altersschwerhörigkeit schreitet schleichend voran. Oft merken Betroffene zunächst nichts davon, weil sie sich daran gewöhnen. Erst wenn die Lautstärke von TV oder Radio bis zum Anschlag aufgedreht wird und Angehörigen das Trommelfell dröhnt, fällt die Beeinträchtigung auf. Dann ist es häufig Zeit für ein Hörgerät. Je eher Schwerhörige sich damit anfreunden, desto besser kommen sie in der Regel damit klar. Doch dazu muss es nicht kommen.

Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie Ihr Hörsystem schützen und das Auftreten einer Schwerhörigkeit zumindest hinauszögern.

> Ruhepausen:

Gönnen Sie Ihren Ohren regelmäßig eine Zeit der Stille. Die Hörsinneszellen können sich nämlich regenerieren.

> Ohrpflege:

Wattestäbchen haben im Ohr nichts zu suchen. Völlig ausreichend ist es, die Ohrmuschel mit einem feuchten Tuch sanft zu säubern. Nach dem Duschen kann warme, nicht zu heiße Luft aus dem Fön die Ohren schonend trocknen.

> Laute Musik:

Dröhnender Sound über Kopfhörer direkt ins Ohr oder volle Dezibel beim Rock- und Popkonzert – hohe Schallpegel können das Gehör dauerhaft schädigen. Deshalb besser runter mit der Lautstärke und gegebenenfalls Ohrstöpsel tragen.

> Nachtruhe:

Wer nachts empfindlich auf Geräusche reagiert, kann zu Ohrstöpseln greifen. Achtung: Die Stöpsel nicht zu tief und fest in den Gehörgang pressen.

> Schwimmen:

Wasser in den Ohren bietet Bakterien die Chance, leichter ins Ohr vorzudringen. Um Wasser nach dem Baden aus dem Ohr zu entfernen, halten Sie den Kopf zur Seite geneigt und zupfen ein paar Mal am Ohrfläppchen. Badekappe tragen schützt auch.

> Outdoor:

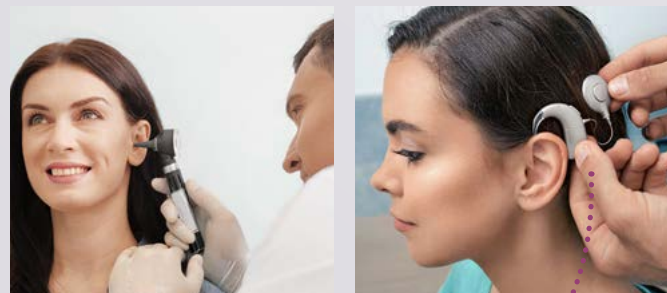
Neigen Sie zu Ohrenentzündungen? Tragen Sie besonders in der kühlen Jahreszeit draußen immer eine Mütze oder ein Stirnband.

@ Photodisc, appleuzr, yacobchuk, peakSTOCK, istockphoto.com



Wann zum Arzt?

Wer bereits unter Schwerhörigkeit leidet, sollte das Problem ernst nehmen. Unbehandelte Altersschwerhörigkeit kann geistigen Abbau, sozialen Rückzug und Unfallrisiken im Alltag zur Folge haben – etwa wenn Betroffene ein herannahendes Fahrzeug nicht hören. Mit verschiedenen Tests lässt sich herausfinden, welche Ursache hinter Ihrer Hörstörung steckt. In vielen Fällen erhalten Betroffene anschließend ein Rezept für ein Hörgerät. Im Fachgeschäft für Hörgeräte-Akustik können Sie ein Basisgerät ausprobieren und sich beraten lassen. Gesetzlich Krankenversicherte, die ein Hörgerät benötigen, erhalten in der Regel pro Hörgerät einen Vertragspreis von bis zu 685 Euro. Wichtig: Die Gewöhnung an ein Hörgerät dauert länger. Doch die Geduld lohnt sich, und schließlich überwiegt das Vergnügen, Gesprächen gut folgen zu können.



Hörhilfen als Implantate: So funktionieren sie

Cochlea-Implantate: Hightech-Implantate im Innenohr übernehmen die Funktion des Hörorgans (Cochlea). Das Mikrofon befindet sich außen am Ohr, ebenso der Sprachprozessor, der die Schallsignale entschlüsselt und an einen magnetisch befestigten Sender weitergibt. Ein im Schläfenbein implantierter elektronischer Empfänger wandelt den Schall in elektrische Impulse um, die er zu in der Hörschnecke angebrachten Elektroden leitet. Diese reizen den Hörnerv, welcher dann die Signale ans Gehirn übermittelt. Damit das funktioniert, darf der Hörnerv allerdings nicht geschädigt sein. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob für Sie ein solches Implantat infrage kommt.



Wissenschaftlich formuliert:
Der einzigartige CBD-Pflanzenstoff-Komplex

Erlebe die neue Bewegung



Wobecare® CBD Aktiv Creme

- Mit 500 mg Cannabidiol und wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen wie Arnika, Beinwell und Menthol
- Kühlender und lindernder Effekt für die Haut
- Feuchtigkeitsspendend durch Aloe Vera

Wobecare® CBD Aktiv Creme. Kosmetisches Produkt. Ingredients: Aloe Barbadensis Leaf Juice, SD Alcohol 38-B, Isoamyl Laurate, Glycerin, Aqua (Water), Menthol, Menthyl Lactate, Brassica Oleracea Italica (Broccoli) Seed Oil, Cannabis Sativa Seed Oil, Carbomer, Sodium Stearoyl Glutamate, Cannabidiol, Arnika Montana Flower Extract, Symphytum Officinale Root Extract, Gaultheria Procumbens (Wintergreen) Leaf Oil, Camphor, Mentha Piperita (Peppermint) Oil, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Glyceryl Stearate Citrate, Alcohol, Cellulose, Polyglyceryl-3 Stearate, Sodium Hydroxide, Hydrogenated Lecithin, Xanthan Gum, Tocopherol, Caramel, Sodium Phytate, Limonene, Linalool.

MEHR ALS KOPFSCHMERZ

Pulsierende, pochende oder stechende Kopfschmerzen sind schon schlimm. Doch bei Migräne quälen oft auch Übelkeit und Sehstörungen. Was dann am besten hilft.



Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerzformen: Etwa jeder Zehnte ist von der neurologischen Erkrankung betroffen, Frauen häufiger als Männer. Viele Patient:innen leiden zusätzlich unter Übelkeit und Erbrechen, Seh- und Gefühlsstörungen oder reagieren empfindlich auf Licht und Geräusche. Auch die Intensität und Dauer der Attacken können sehr unterschiedlich sein. Sie halten in der Regel zwischen vier Stunden und drei Tagen an (siehe Übersicht rechts).

REZEPTFREIE ARZNEI-MITTEL HELFEN

Zum Glück muss niemand die Pein untätig über sich ergehen lassen. In der Regel lässt sich Migräne gut mit Medikamenten behandeln – auch im Rahmen der Selbstmedikation. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, welches Schmerzmittel am besten für Sie geeignet ist. Rezeptfrei erhältlich sind die Wirkstoffe Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Paracetamol. Sie helfen vor allem bei leichten Migräne-Attacken. Bei mittelschweren und schweren Anfällen kommen Triptane wie Naratriptan und Almotriptan zum Einsatz, die jedoch nicht bei anderen Kopfschmerzarten wirken. Deshalb muss sichergestellt sein, dass es sich bei Ihren Beschwerden tatsächlich um Migräne handelt. Treten die Sympto-

me erstmals oder sehr häufig auf, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

WARUM MIGRÄNE AUF DEN MAGEN SCHLÄGT

Während der Schmerzattacke macht sich in der Regel Appetitlosigkeit breit. Rund 80 Prozent der Betroffenen leiden zusätzlich unter Übelkeit, die sich bei bis zu 50 Prozent bis zum Erbrechen steigert. Das liegt zum Teil daran, dass sich die Muskulatur des Verdauungstrakts während eines Migräneanfalls weniger bewegt und die Nahrung einem im wahrsten Sinne schwer im Magen liegt. Außerdem wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet – ein körpereigener Botenstoff, der das Brechzentrum im Gehirn aktiviert.

DÄMPFER FÜRS BRECH-ZENTRUM

Gegen die begleitende Übelkeit helfen vor allem Ruhe, frische Luft und beruhigende Tees.

Auch medikamentös gibt es Hilfe: Die Wirkstoffe Dimenhydrinat und Diphenhydramin ursprünglich zur Behandlung von Allergien entwickelt, dämpft gleichzeitig das Brechzentrum im Gehirn. Daher eignet es sich gut zur Therapie bei Migräne sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Reise- und Seekrankheit. Vorsicht aber nach der Einnahme: Es können Müdigkeit, Benommenheit, Schwindelgefühle und Muskelschwäche auftreten. Wegen des eingeschränkten Reaktionsvermögens ist die Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigt – oft noch am nächsten Tag.

ERST MITTEL GEGEN ÜBELKEIT, DANN SCHMERZMITTEL

Damit Schmerzmittel richtig wirken können, so früh wie möglich bei einer nahenden Attacke einnehmen. Gut zu wissen: Mittel gegen Übelkeit können ihre Wirksamkeit verstärken. Bei Bedarf daher erst zum Mittel gegen Übelkeit greifen.



Anzeige

Vomex A® Dragees 50 mg, überzogene Tabletten, 20 Stück*

Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlichen Ursprungs, insbesondere bei Reisekrankheit. Warnhinweise: Enthält Lactose, Sucrose (Zucker). Wirkstoff: Dimenhydrinat.

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

DIE VIER PHASEN EINER MIGRÄNEATTACKES

- 1. PRODROMALPHASE:** Für einige Stunden bis Tage kommt es zu Reizbarkeit, Heißhungerattacken, Müdigkeit oder Schlafstörungen.
- 2. AURAPHASE:** Sie dauert bis zu 60 Minuten und geht mit neurologischen Symptomen wie Sehstörungen oder Taubheitsgefühlen einher.
- 3. KOPFSCHMERZPHASE:** Der heftige, pochende, meist einseitige Kopfschmerz dauert in der Regel vier bis 72 Stunden. Oft wird er von Übelkeit, Erbrechen, starker Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Schwindel, Schlaflosigkeit und depressiver Stimmung begleitet.
- 4. POSTDROMALPHASE:** Nach Abklingen des Kopfschmerzes leiden viele Betroffene noch 24 bis 48 Stunden lang unter Konzentrationsstörungen, Müdigkeit oder Verständnisproblemen.

Wieder Schritt für Schritt im Takt.



Jetzt
in Ihrer
Apotheke!

Crataegan® Tropfen
aus wertvollem Weißdorn
stärken das Herz auf
natürliche Weise.

Crataegan®-
Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel
zum Einnehmen.

e 100 ml

- ✓ bei erhöhter Herzbelastung
- ✓ bei altersbedingten Herzbeschwerden
- ✓ bei Müdigkeit & Abgeschlagenheit
- ✓ bei Unausgeglichenheit & Nervosität

Rein ins kühle Nass!

So erfrischend es ist, sich im See, Fluss oder Meer abzukühlen:
Tun Sie das immer mit Bedacht, um keinen gefährlichen Badeunfall
zu erleiden. Was Sie davor schützt.

Sich todesmutig in die Fluten stürzen, wie ein Fisch tauchen oder weit in den See hineinschwimmen – für echte Wasserratten gibt es kaum etwas Schöneres. Damit Sie den Badespaß in guter Erinnerung behalten: Kühlen Sie sich vorher immer gut ab und springen Sie nie mit überhitztem Körper ins Wasser. Gehen Sie alles langsam an. Aber nicht mit einem Bierchen! Vorm Schwimmen Alkohol zu trinken ist tabu. Purer Leichtsinn ist das auch nach einer reichhaltigen Mahlzeit. Gehen Sie in sich, ob Sie für eine längere Schwimmstrecke die Kondition besitzen. Gut, wenn ein EKG Ihnen bescheinigt, dass Sie einen beherzten Sprung ins nasse Element wagen können! Als Diabetiker sollten Sie Ihre Blutzuckerwerte checken. Nicht dass während des kräftezehrenden Kraulens eine Unterzuckerung droht!

Schwimmkurse sind eine gute Idee

Tun Sie außerdem nicht mutiger, als es die Polizei erlaubt: Gehen Sie nur an dafür ausgewiesenen Badestellen schwimmen. Nehmen Sie Warnschilder vor Flut oder Untiefen ernst. Wenn Sie sich weit ins Meer oder den See hinauswagen: Tun Sie das in Gesellschaft, damit im Notfall Hilfe in der Nähe ist. Allein unterwegs – ziehen Sie lieber ein Schwimmbrett mit Schnur hinter sich her. Das kann Ihr Rettungsanker sein, falls die Kräfte nachlassen.

Ganz wichtig auch: Schützen Sie Ihre Kleinen vor Badeunfällen. Lassen Sie sie niemals unbeaufsichtigt in der Nähe vom Wasser, wenn sie noch nicht schwimmen können. Sie sollten mit aufgeblasenen Schwimmflügeln an den Armen in Ufernähe spielen. Vorsicht auch vor waghalsigen Abenteuern mit dem Schlauchboot: Es ist nicht für Stromschnellen im Fluss gedacht. Die bessere Idee ist, mit den Kindern Schwimmkurse zu besuchen. Dort lernen Sie, warum man schnell baden und untergehen kann. Schwimmen Sie Ihren Sprösslingen mit gutem Beispiel voran.





Gratis!



Holen Sie sich Ihren **Summer-Guide** und machen Sie die sonnige Jahreszeit perfekt.*

Vom 25.06. bis 26.08.22

Das wird mein Sommer!

Im Reisegepäck immer mit dabei:
Dolormin® Extra und **Imodium® akut lingual**.



Dolormin® Extra. Wirkstoff: Ibuprofen als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Anwendungsgebiete:** symptomatische Kurzzeitbehandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Für Kinder ab 20 kg Körpergewicht (6 Jahre und älter), Jugendliche und Erwachsene. **Warnhinweis:** bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden, als in der Packungsbeilage vorgegeben! Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 01/2021

Imodium® akut lingual. Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. **Anwendungsgebiet:** symptomatische Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene u. Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung nur unter ärztlicher Verordnung u. Verlaufsbeobachtung. **Warnhinweis:** enthält Aspartam, Benzylalkohol u. Levomenthol. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 09/2020

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 Alphaega und gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden.

GESUNDHEITS-NEWS

AUS DER WELT DER MEDIZIN



HUNDE HELFEN IN DER NOTAMBULANZ

Ob bei Schmerzen, Angst oder Depressionen: Bello, Fiffy und Rex können kranken Menschen in der Notaufnahme den Aufenthalt erleichtern. Kanadische Forschende haben festgestellt, dass sich die Wartenden dank der Therapiehunde bereits nach zehn Minuten deutlich wohler fühlten. Auf Puls und Blutdruck wirkte sich die tierische Therapie nicht aus.¹



FITTER PER APP

Ob Schrittzähler oder Workout-App: Digitale Trainer bringen uns auf Trab. Laut einer Studie aus Kopenhagen steigern die Nutzer:innen von Fitness-trackern ihr tägliches Schrittpensum um mehr als 1.200 Schritte. Außerdem betreiben sie zusätzlich 50 Minuten mehr Sport pro Woche. Antreiber ist vor allem das direkte und digitale Feedback an die Anwender:innen.²

© monkeybusinessimages, iechatnoir, Stockbyte, Boris Jovanovic, istockphoto.com

¹ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0262599>

² <https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-068047>



PRIMAVERA®

Düfte

NACH LUST UND LAUNE

100 % naturrein



erheiternd

motivierend



stimmungs-
hebend

MIT 100 % NATURREINEN ÄTHERISCHEN ÖLEN



www.primaveralife.com

Für alle Fälle gerüstet

Ob umgeknickter Knöchel, Sonnenbrand oder Blasen: Kleinere Blessuren sind mit der richtigen Outdoor-Apotheke schnell verarztet. Was in das Notfall-Set hineingehört.

Klar, Hans Guck-in-die-Luft hat es meisterlich beherrscht. Doch jeder, der hierzulande unternehmungslustig mit seinem Rucksack auf Tour geht, weiß wie schnell einen eine tolle Landschaft oder ein Gespräch mit netten Menschen vom rechten Weg abbringen kann. Derart abgelenkt ist es schnell passiert: Sie rutschen aus, schürfen sich das Knie auf oder piksen sich an der dornigen Hecke.

Daher der Tipp beim Trekking, Bergsteigen, Radfahren, Picknicken oder Wandern: Bevor es los geht, immer eine Mini-Reiseapotheke im Rucksack verstauen. Kleinere Verletzungen lassen sich so gleich

an Ort und Stelle versorgen. Natürlich hängt die Ausstattung dieses Erste-Hilfe-Sets vom Ziel und Dauer der Unternehmung ab – und es gilt: Je länger der Weg und je riskanter das Ziel, umso mehr Utensilien sollte es enthalten. Die Mitarbeiter:innen in der Apotheke beraten Sie fachkundig, was Sie bei Ihrer Planung bedenken sollten und zeigen Ihnen außerdem, was Sie beim Anwenden der medizinischen Nothelfer wissen sollten.

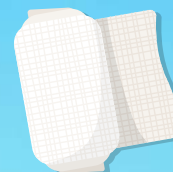
Mineralstoffe für unterwegs

Um auf der sicheren Seite zu sein, empfehlen Fachleute vor allem Wundsalbe, Insektenschutzmittel und Sonnencreme. Denken Sie daran, dass an der See und in den Bergen ein sehr hoher Lichtschutzfaktor, kurz LSF, notwendig ist. Enthalten sollte das Set auch Heftpflaster in verschiedenen Größen, Blasenpflaster, elastische Mullbinden, sterile Mullkompressen, Verbandpäckchen, Dreieckstuch, Handschuhe, Desinfektionsmittel, Schere, Pinzette und Zeckenzange. Ein Muss ist die Alu-Rettungsdecke, wenn bei nicht geplanten Zwischenstopps Erfrierungen drohen. Unerlässlich ist zu-

dem ein Schmerzmittel mit Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen, ein kühlendes Schmerzgel und gegebenenfalls Antiallergika. Ob akut oder vorbeugend: Gegen Muskelkrämpfe hilft Magnesium. Praktischerweise gibt es den Mineralstoff auch in Form kleiner Sticks für unterwegs. Wer als chronisch Kranker regelmäßig Arzneimittel braucht, sollte seine Dauermedikation zur Vorsicht für mindestens einen oder zwei Tage auf Vorrat mitnehmen.

Noch ein Tipp

Sie können Ihr Notfall-Set zwar in einer dünnen Plastiktüte oder einem Stoffbeutel verstauen. Doch es gibt auch wasserfeste Notfalltaschen, denen etwa ein Gewitter oder anderes Malheur mit dem nassen Element nichts anhaben kann. Fragen Sie auch hier in der Apotheke nach. Ganz gleich, was Sie aussuchen, Sie machen es auf jeden Fall richtig. Denn gut ausgerüstet, können Sie beruhigt starten und den Ausflug in vollen Zügen genießen. Hans Guck-in-die-Luft war da schlechter vorbereitet!



Anzeige

Magnesium Verla® 400 Direkt-Granulat, 25 Stück

Die hochdosierte Magnesiumkombination bei erhöhtem Bedarf, z. B. bei gestressten Personen, Sportlern und Schwangeren. Der 1 x täglich Stick mit 400 mg Magnesium ist ideal für unterwegs und schmeckt fruchtig-frisch nach Zitrone mit Maracuja.

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

3 Mal Augenschutz im Sommer

UV-Licht und **Hitze** setzen unseren Augen und ihrer **empfindlichen Hautpartie** um diese Jahreszeit wieder stark zu. Was Sie dagegen tun können.



1.

Passende Sonnenbrille

Längst gilt die Sonnenbrille als cooles Accessoire. Doch bei aller Begeisterung für modische Gestelle: Hauptsache, die Sehhilfe wehrt schädliche UV-Strahlen ab. Beim Kauf der Sehhilfe daher darauf achten: Trägt das Modell das CE-Zeichen? Dieser Vermerk garantiert, dass die Brille UV-Wellenlängen bis zu 380 Nanometer blockiert. Noch besser ist der Schutz bei der Kennzeichnung Aufschrift „UV 400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“. Dann filtert sie auch Sonnenlicht zwischen 380 und 400 Nanometer heraus.

Ebenso wichtig ist der passende Blendschutz. Getönte Gläser filtern das fürs Auge sichtbare Licht in den Abstufungen von Null bis Vier (großer Blendschutz!) heraus. Je dunkler die Brille, umso größer ist der Schutz. Aber aufgepasst: Eine getönte Sonnenbrille sollte immer UV-Schutz besitzen. Sonst gelangt mehr schädliche Strahlung ins Auge als ohne die vermeintlich schützende Sehhilfe. Wegen der getönten Gläser erweitern sich die Pupillen, so wie sie es auch bei Dunkelheit tun.



2.

Extra Pflegeplus

Die Haut um die Augen ist besonders dünn. Im Laufe des Lebens verliert sie an Elastizität – und braucht gerade im Sommer viel Pflege, um nicht zu sehr auszutrocknen. Lassen Sie sich in der Apotheke zu speziellen Augencremes beraten. Am besten Produkte verwenden, die frei von Alkohol, Duftstoffen und ätherischen Ölen sind. Die Kosmetika sollten auch keine Mineralöle oder Silikone enthalten. Empfehlenswerter sind Inhaltsstoffe wie Glycerin, Aloe-Vera-Extrakte oder Hyaluronsäure, die Feuchtigkeit spenden und die Haut aufpolstern.

Cremes mit Sheabutter, Mandel- oder Avocadoöl sind fettreich und verhindern, dass Feuchtigkeit verdunstet. Zusätze von Vitamin C und Vitamin A sorgen für Spannkraft, denn sie regen die Zellerneuerung der Haut an und wehren schädliche Stoffe ab. Wohltuend bei Hitze: Ampullen oder Augengele wirken zusätzlich kühlend.



3.

Trost für gereizte Augen

So schön der Tag in der Sonne war: UV-Licht, Chlor, Salzwasser, Zugluft und hohe Ozonwerte fordern ihren Tribut. Häufig fangen die müden Augen am Abend an zu brennen, tränen und sind gerötet. Auch hier berät Sie das Personal in der Apotheke, was jetzt für Linderung sorgt. Fühlt sich jeder Lidschlag trocken an, benetzen künstliche Tränen die gereizte Augenoberfläche wohltuend. Produkte mit Hyaluronsäure binden die Feuchtigkeit im natürlichen Tränenfilm und mindern so das Trockenheitsgefühl. Und Augentropfen mit Euphrasia (Augentrost) wirken Ermüdungserscheinungen entgegen und lindern Entzündungszeichen.

Kühlende Gel-Brillen und kalte Kompressen auf dem Gesicht sorgen für Entspannung. Gönnen Sie Ihren Augen zudem eine Pause: Meiden Sie die Sonne, blinzeln Sie öfter, um die Tränenproduktion anzuregen und starren Sie nicht unentwegt auf den Bildschirm. Wichtig ist es auch, viel zu trinken (siehe Seite 36). Wenn die Augen trotzdem schmerzen und gerötet bleiben, bitte unbedingt Ihren Augenarzt oder Ihre Augenärztin aufsuchen!

Natürlich
wirksam



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.



Anzeige

HYLO DUAL INTENSE® Befeuchtende Augentropfen, 10 ml

HYLO DUAL INTENSE® Augentropfen befeuchten intensiv chronisch trockene Augen mit entzündlicher Symptomatik und schützen die Augenoberfläche vor einer erneuten Austrocknung. Die typischen Symptome wie Juckreiz und Brennen werden effektiv gelindert.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

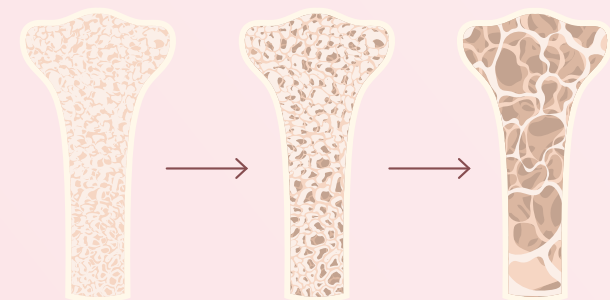


SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 4

Gesunde Knochen

Osteoporose macht die Knochen porös und erhöht das Sturzrisiko. Doch Medikamente sowie die richtige Ernährung und Bewegung sorgen wieder für mehr Stabilität.

Von wegen starr. Unser Skelett ist viel beweglicher als gedacht. Dafür sorgen unzählige Körperzellen in Hüfte, Wirbelsäule und Schultergürtel. Je nach Belastung bauen sie Knochensubstanz auf oder ab. Doch dieses fein austarierte Gleichgewicht kann in Schieflage geraten. Unter Osteoporose, im Volksmund auch Knochenschwund genannt, leiden geschätzt mehr als sechs Millionen Betroffene, vor allem Frauen im fortgeschrittenen Alter. Verlieren die Knochen stark an Masse, steigt schon bei kleinen Verletzungen und Alltagsaktivitäten das Risiko für Knochenbrüche. Die Ursachen sind inzwischen bekannt: ein Mangel am weiblichen Geschlechtshormon Östrogen nach den Wechseljahren, familiäre Veranlagung, Untergewicht, Bewegungsmangel, Krankheiten wie Hormon- und Stoffwechselerkrankungen und bestimmte Medikamente wie Kortison. Auch Raucher sind gefährdet.



Gesunde Knochen

Osteoporose

Schleichende Symptome

Die Symptome kommen meist schleichend. Um ein Fortschreiten durch gezielte Therapien aufzuhalten, ist eine möglichst frühe Diagnose wichtig. Ärzte und Ärztinnen können die Knochendichte messen und aus verschiedenen Faktoren das individuelle Risiko errechnen. Haben die Knochen erst einmal rapide an Substanz verloren, wird Gegensteuern immer schwieriger.

© bluebeary, ieflor, art4stock, Anna Puzatykh, Paul Bradbury, istockphoto.com

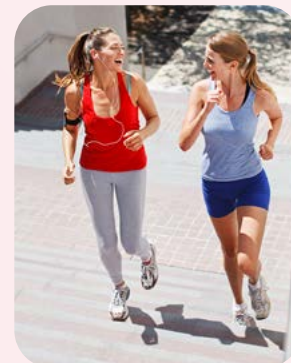
Auf Knochenbooster Kalzium und Vitamin D setzen

Die Erkrankung ist aktuell nicht heilbar. Eine effektive Behandlung kann jedoch die Symptome lindern und das Fortschreiten verlangsamen: Arzneimittel mit so genannten Bisphosphonaten, sowie den Wirkstoffen Raloxifen oder Bazedoxifen stärken die Knochen und verhindern den Abbau unseres Körpergerüsts. Aber auch nicht-medikamentöse Behandlungsformen helfen. So spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für starke Knochen: Vor allem auf den Mineral- und Knochenbaustoff Kalzium und Vitamin D kommt es jetzt an. Das Vitamin hilft, Kalzium in die Knochen aufzunehmen. Ein Tipp für Ihren täglichen Speiseplan: Kalzium ist beispielsweise viel in Milchprodukten, grünem Gemüse und Nüssen enthalten. Vitamin D finden Sie in fettem Fisch, Lebertran, Milch oder Eiern. Die empfohlene Tageszufuhr an Kalzium beträgt 1.000 Milligramm pro Tag. Bei Vitamin D rät die Fachwelt zu 20 Mikrogramm täglich. Ob die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist, entscheiden Mediziner:innen individuell. Gut zu wissen: Damit der Körper Vitamin D produzieren kann, braucht er ausreichend Sonnenlicht.



Eigenes Gewicht tragen

Weitere Knochenbooster: auf Zigaretten und übermäßig Alkohol verzichten, Normalgewicht halten und für regelmäßige Bewegung sorgen. Vor allem Aktivitäten, bei denen man das eigene Gewicht tragen muss, stärken das Skelett. Dazu zählen zum Beispiel Gymnastik, Pilates, Tai-Chi und QiGong, Treppensteigen, schnelles Gehen und Krafttraining. Das stärkt gleichzeitig Koordination und Fitness, die das Sturzrisiko zusätzlich senken.



Und zum Schluss die noch bessere Nachricht hinter der guten: Viel Bewegung draußen im Freien und eine gesunde Ernährung schenken nicht nur starke Knochen, sondern auch gute Laune.

Anzeige

Bekämpft den Nagelpilz* gezielt



EINFACH INNOVATIV



Der 1. Nagellack gegen Nagelpilz* mit dem bewährten Wirkstoff Terbinafin

- ✓ einfach lackieren (farblos)
- ✓ schnelltrocknend (30 Sek.)
- ✓ ohne aufwändiges Abfeilen

* Für leichte bis mittelschwere Pilzinfektionen der Nägel.

1 A Pharma. 1 A Preise. 1 A Entscheidung.

Einfach verstehen. www.1apharma.de



A Sandoz Brand

Terbinafin - 1 A Pharma® Nagellack gegen Nagelpilz 78,22 mg/ml wirkstoffhaltiger Nagellack
Wirkstoff: Terbinafin. **Anwendungsgebiete:** Bei Erwachsenen zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Pilzinfektionen der Nägel. **Warnhinweis:** Enthält Alkohol (Ethanol). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.** 2/51013756 **Stand:** Februar 2021
 1 A Pharma GmbH, Industriestraße 18, 83607 Holzkirchen

MLR-ID: 175759/042022

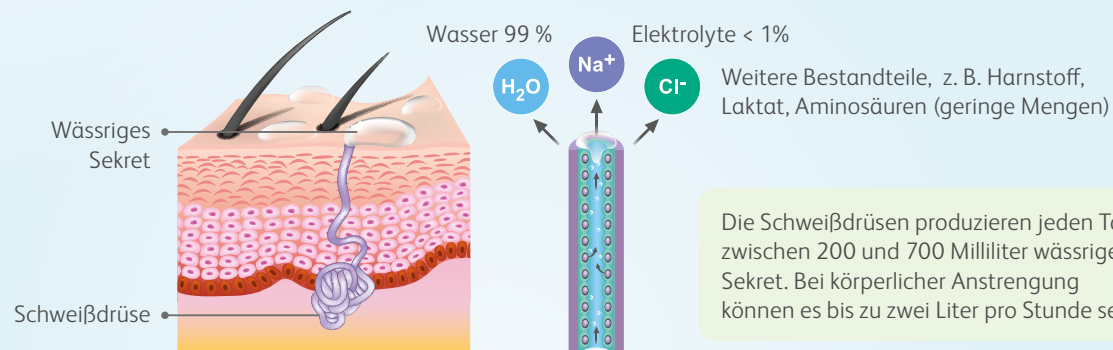


Genug geschwitzt

Schwitzen ist nicht nur völlig normal, sondern überlebenswichtig. Unangenehm wird es erst, wenn die Schweißdrüsen zuviel Sekret produzieren. Unsere Tipps schaffen Abhilfe.

In der Natur ist Schwitzen sozusagen eine Rarität: Außer dem Menschen verfügen nur Affen, Pferde, Raubkatzen und Bären über Schweißdrüsen. Sie sind in der Haut verteilt und sondern insbesondere bei Anstrengung und hohen Temperaturen ein wässriges Sekret ab. Neben 99 Prozent Wasser enthält es Salze sowie geringe Mengen Harnstoff, Milch- und Aminosäuren. Als körpereigene Klimaanlage reguliert der Schweiß den Wärmehaushalt, indem er einen dünnen Film auf der Haut bildet und verdunstet. Die

dabei entstehende Verdunstungskälte entzieht dem Körper überschüssige Wärme, so dass die Kerntemperatur trotz Sommerhitze nicht ansteigt. Die Fähigkeit zu schwitzen ist aber noch aus anderen Gründen wichtig. So entsorgt der Körper mit der Flüssigkeit Stoffwechselprodukte und Abbauprodukte von Medikamenten, Alkohol und anderen Schadstoffen. Mit seinem sauren pH-Wert von etwa 4,5 bildet er zudem eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger wie Bakterien und Pilze.



Die Schweißdrüsen produzieren jeden Tag zwischen 200 und 700 Milliliter wässriges Sekret. Bei körperlicher Anstrengung können es bis zu zwei Liter pro Stunde sein.

Zuviel des Guten: Hyperhidrose

Dass bei sommerlichen Temperaturen oder körperlicher Anstrengung der Schweiß rinnt, ist also durchaus erwünscht. Allerdings leiden ein bis zwei Prozent der Menschen in Deutschland an übermäßigen Schweißausbrüchen – unabhängig von Situation und Temperatur. Diese so genannte Hyperhidrose tritt vor allem unter den Achseln sowie an Händen, Füßen und Stirn auf: Dort befinden sich besonders viele Schweißdrüsen. Für die Betroffenen kann das sehr belastend sein: Neben feuchten Händen und unschönen Schweißflecken in der Kleidung tritt oft unangenehmer Schweißgeruch auf. Zwar ist frischer Schweiß weitgehend geruchlos, doch von Bakterien zersetzt, entwickelt er seinen typisch stechenden Eigengeruch.



Ihr Apotheken-Team weiß Rat

Wenden Sie sich in diesem Fall getrost an Ihre Apotheke. Hier bekommen Sie viele gute Tipps und wirksame Präparate (siehe Kasten). In hartnäckigeren Fällen kann auch der Gang zum Hautarzt angebracht sein: Dieser hat verschiedene Möglichkeiten, eine Hyperhidrose zu therapieren – etwa mit Botox-Spritzen oder Gleichstromtherapie. Wenn Sie vor allem nachts stark schwitzen, gleichzeitig an Gewicht verlieren oder Fieber haben, sollte auf jeden Fall ein Arzt klären, ob eine andere Erkrankung dahinter steckt – etwa neurologische Probleme, eine Infektion, eine Schilddrüsenüberfunktion oder Diabetes.



Spray, Roller, Stift, Creme oder Puder – bei Deos haben Sie die Wahl.

Was hilft gegen Schweißgeruch?

- **Achselhaare rasieren:**
Wo Körperhaare sprießen, ist es warm und feucht. Beides fördert das Bakterienwachstum und damit den Schweißgeruch.
- **Luftige Kleidung tragen:**
Atmungsaktive Stoffe aus Naturfasern wie Baumwolle, Leinen oder Seide oder Lederschuhe für die Füße vermindern das Schwitzen.
- **Übergewicht reduzieren:**
Wer weniger auf die Waage bringt, schwitzt auch weniger.
- **Vorsicht mit Genußmitteln:**
Scharfe Gewürze und den übermäßigen Konsum von Alkohol, Nikotin, heißem Kaffee und Tee, aber auch von zu kalten Getränken meiden. All das regt die Schweißproduktion an.
- **Entspannungsübungen und Ausdauersport:**
Sie reduzieren Stress und verhindern, dass man im Alltag allzu leicht ins Schwitzen kommt.
- **Antitranspirantien:**
Deos mit Aluminiumchlorid können Schweißgeruch deutlich reduzieren. Sie verengen die Schweißporen, wodurch weniger Schweiß und damit weniger Geruch entstehen.
- **Präparate mit Salbeieextrakt:**
In Tablettenform hilft Salbei gegen übermäßiges Schwitzen und bekämpft Hitzewallungen, Tages- und Nachtschweiß von innen. Auch Teeaufgüsse mit Salbeiblättern können hilfreich sein: Zwei bis vier Wochen lang dreimal täglich eine Tasse abgekühlten Tee trinken. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten!

Ratioline®



Alles dabei.

damit kleine Blessuren nicht
die Urlaubsfreude verderben



für leichte Beine auf
langen Strecken



Online-Gewinnspiel-Aktion mit Ratioline®

Jetzt mitmachen & gewinnen!

Ratioline® für die Reiseapotheke –
wir verlosen 30 Gewinnpakete:

Ratioline® Reisetasche mit:

- 1x Ratioline® PROTECT Blasenpflaster, 5 Stück
- 1x Ratioline® TRAVEL SOCKS, 1 Paar, Gr. 36-40 od. Gr. 41-45
- 1x Ratioline® AQUA Pflaster steril, 5x7 cm, 5 Stück
- 1x Ratioline® Wundverband, steril, 5x7 cm, 5 Stück
- 1x Ratioline® SENSITIV Pflasterstrips, 4 Größen, 20 Stück

**VIEL
GLÜCK!**

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:

25.06. – 31.08.2022

Urlaub

UNTER FREIEM HIMMEL

Es ist der Traum von vielen Menschen: Sich mit einem Zelt,
Caravan oder Wohnmobil auf die Reise begeben.
Tipps, wie die Fahrt zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

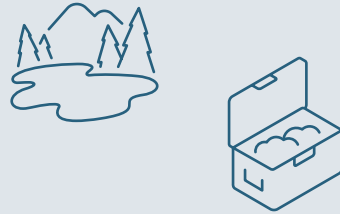


© Aleksandra Pancewicz, appleuzr, istockphoto.com



Der Weg ist das Ziel: Gestern haben Sie noch auf dem romantischen Stellplatz in der Lüneburger Heide gegrillt, heute Abend genießen Sie auf der Campinganlage die frische Brise an der Nordsee – und nächste Woche wollen Sie für weitere romantische Abenteuer in der Natur die Mecklenburger Seenplatte ansteuern. Toll! Unabhängig reisen, der Natur immer nah sein und gleichzeitig vertrauten Komfort genießen, wer will das nicht. Doch aufgepasst! So sehr Campingurlaub Spontantät verheißt, einfach einsteigen und losfahren ist trotzdem keine gute Idee. Erfahrene Campingfans warnen davor. Ihr Appell: Immer gut vorbereiten. Das gilt selbst für jene, die im Zelt unter freiem Sternenhimmel übernachten wollen. Auch wenn das an die Jugend erinnert. Lieber erst einmal im heimischen Garten sein Minihaus beziehen. Bekommt einem das Übernachten dort wirklich? Wie groß ist doch die Sehnsucht nach einer weichen Matratze?





CAMPINGFAHRT AUF PROBE

Wer die Reise im Vorfeld gut plant, erspart sich später manche böse Überraschung. Apropos sparen: Schon bei den Kosten fängt es an. Wie viel wollen Sie in Ihre alternative Auszeit investieren? Für Einsteiger empfehlen sich unbedingt Mietmobile, doch selbst diese haben ihren stolzen Preis. So kostet das bewegliche Hotel in der Nebensaison um die 100 Euro pro Nacht, abhängig von Ausstattung und Größe. In der Hauptsaison zahlen Sie deutlich mehr. Bevor Sie starten, sollten Sie erst eine Probefahrt machen – oder gleich mehrere, am besten mit einer erfahrenen Begleitung. Auch ein Fahrsicherheitstraining kann sinnvoll sein, um etwa Einparken oder das Lenken mit dem sperrigen Gefährt in engen Gassen zu üben. Lassen Sie sich gründlich in die Herberge auf vier Rädern einweisen. Wie funktionieren Wasserversorgung, Gas und die Heckträger für die E-Bikes noch einmal genau? Informieren Sie sich über den nötigen Versicherungsschutz. Machen Sie sich auch mit den Maßen des Wohnwagens vertraut. Sonst kann es Ihnen passieren, dass Sie damit wegen einer niedrigen Unterführung große Umwege einplanen müssen. Bei einem seriösen Anbieter dauert eine solide Übergabe des Fahrzeugs schon mal bis zu zwei Stunden.

ALLES WICHTIGE IM GEPÄCK

So, an alles gedacht? Fahrräder gut verstaut und sicher befestigt? Dann kann es endlich losgehen. Über gute Reiseziele für Camper und Übernachtungsmöglichkeiten können Sie sich im Internet und in spezialisierten Reiseführern schlau machen. Denken Sie daran, rechtzeitig zu buchen. Gerade in Zeiten der Pandemie, wo Caravan-Urlaub boomt, sind die Plätze schnell vergeben. Achten Sie auf aktuelle Corona-Hinweise, die vielleicht ursprüngliche Planungen verhindern. Jetzt noch ein letzter prüfender Blick ins Gepäck! Haben Sie alles Wichtige dabei? Dazu zählen Führerschein, Fahrzeugbrief, aktuelle Karten oder Navi, Kontaktdaten von Campingplätzen, Krankenkassenkarte und relevante Versicherungsunterlagen. Müssen Sie Maut-Gebühren zahlen? Denken Sie auch an die gut sortierte und frisch aufgefüllte Reiseapotheke (siehe Artikel S. 16), CEE-Stromkabel plus Kabeltrommel sollten auch nicht fehlen.

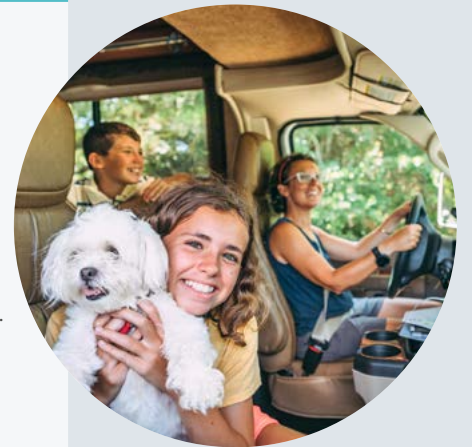
TIPP

Bevor Sie den Motor starten – machen Sie sich mit dem Navigationsgerät des Mietmobils vertraut, damit Sie es während der Fahrt problemlos programmieren können. Wohin soll es nun gehen? Ob Ostsee oder Bayern: Nach Ihrer tollen Vorbereitung können Sie die Fahrt entspannt genießen. Wie gesagt: Der Weg ist das Ziel.



GESUND AUF TOUREN KOMMEN – UND BLEIBEN

- Legen Sie während der Fahrt öfter Pausen ein. Kleine Gymnastikübungen halten Sie am Steuer fit.
- Sie müssen nicht wie verrückt Strecke machen. Fahren Sie besser Ihr Stressprogramm herunter. Bleiben Sie ruhig ein paar Tage an einem Ort und entspannen Sie.
- Packen Sie frische Lebensmittel in Kühlboxen. Sonst verderben sie auf der Fahrt, wenn sich das Wohnmobil aufheizt.
- Unbedingt Badeschlappen einpacken! Vielleicht ist es um die Hygiene in Dusch- und Waschräumen auf den Camping-Plätzen nicht so gut bestellt.
- Mit im Gepäck sollte immer wetterfeste Kleidung zum Wechseln sein. Darauf achten, dass der Schlafsack an die nächtlichen Temperaturen angepasst ist.
- Immer genügend Trinkwasser mitnehmen. Je nach Reiseziel informieren, ob Sie die Quelle Wasserhahn dafür wirklich anzapfen sollten.
- Am Abend nicht zu tief ins Glas schauen, sonst haben Sie am nächsten Tag am Steuer Restalkohol im Blut. Sie fahren unkonzentriert und vermiesen sich selbst die Laune.
- Dosenravioli auf dem Gaskocher sind zwar schnell zubereitet. Aber Salat, Gemüse und frische Lebensmittel sind die bessere Alternative. Gönnen Sie sich einen Bummel auf dem lokalen Markt, um regionale Produkte vor Ort zu kaufen. Als gesunder und nahrhafter Reiseproviant eignen sich Nüsse und Trockenfrüchte.



MISCHEN POSSIBLE: Der Fortimel® Best-of Mischkarton

Der **Fortimel® Best-of Mischkarton** ist der erste und einzige Mischkarton, der Patienten die ganze Vielfalt unserer Trinknahrungsprodukte in einem Karton zur Verfügung stellt. Perfekt dafür geeignet, die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen auszuprobieren und die eigenen Liebessorten zu entdecken.

Bei krankheitsbedingter Mangelernährung übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten von medizinischer Trinknahrung.

Mehr Infos unter: www.nutricia.de/fortimel

Den Fortimel® Best-of Mischkarton (PZN: 17296507) erhalten Sie in der Apotheke.

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Rezept!



NUTRICIA
Fortimel®
Medizinische Trinknahrung

Nutricia Milupa GmbH
Postfach 100359
60003 Frankfurt am Main
info.nutricia-milupa.de@danone.com

Fortimel® und Forticreme® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei krankheitsbedingter Mangelernährung. Zur ausschließlichen Ernährung geeignet. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

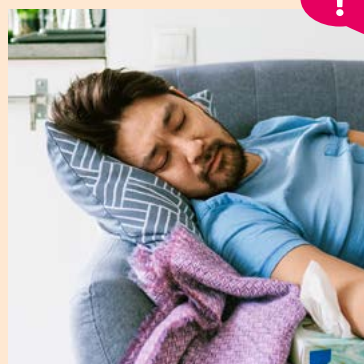
Stark gegen Entzündungen

Entzündungen können sichtbar und harmlos verlaufen und so die Abwehr stärken – aber auch unbemerkt und schleichend im Körperinneren großen Schaden anrichten. Was hilft?

Unser Körper hat ganz erstaunliche Fähigkeiten: Dringen von außen Bakterien, Viren oder Fremdkörper ein oder verletzen Sie sich, tritt unser Immunsystem sofort in Aktion. Die betreffende Stelle schwillt an, rötet sich und wird heiß: Eine eitrige Wunde, ein pochender Zahn oder entzündete Mandeln sind zwar unangenehm, aber immer auch ein Zeichen dafür, dass unsere Abwehrkräfte auf Hochtouren arbeiten und sich mit Fieber, Rötungen, Schwellungen und Schmerzen bemerkbar machen.

Risiko Bauchfett

Doch das Krankheitsgeschehen kann auch weniger harmlos verlaufen, vor allem, wenn es im Verborgenen abläuft. Einer versteckten Bombe gleich können unbehandelte stille Entzündungen schwere Erkrankungen begünstigen. Dazu zählen zum Beispiel Arterienverkalkung, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Leiden, Rheuma, Depressionen, Demenz oder Krebs. Doch ob Müdigkeit, Erschöpfung, Muskel- und Gliederschmerzen, häufige Infekte, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit oder Nachtschweiß: Diagnostisch entdecken Mediziner:innen häufig erst durch ein Blutbild den eigentlichen Grund dafür. Typisch sind Entzündungsmarker wie etwa erhöhte CRP-Werte oder eine vermehrte Anzahl von weißen Blutkörperchen. Inzwischen ist besser erforscht, wer ein erhöhtes Risiko für solche stillen Entzündungen hat. So müssen zum Beispiel übergewichtige Menschen aufpassen – wobei Hüftgold oder ein ausladender Po nicht so sehr als Problem drängen. Vor allem körpereigenes Bauchfett, das die inneren Organe umhüllt, produziert Hormone und Botenstoffe, die das entzündliche Geschehen in Gang setzen.



Essen gegen Entzündungen

Falsche Ernährung triggert diese ebenso. Zuckerhaltiges, Weißmehlprodukte, Schweinefleisch und andere tierische Produkte enthalten viele entzündungsfördernde Substanzen. Sie versetzen unser Abwehrsystem gewissermaßen permanent in Alarmbereitschaft. Der Körper gerät in eine Art Dauerentzündung.



Die gute Nachricht



Wir können einiges dafür tun, dass es gar nicht erst so weit kommt. Denn unser Lebensstil beeinflusst das Entzündungsgeschehen enorm. Dazu zählt vor allem das Umstellen auf pflanzenbasierte Kost. Wichtig sind antioxidative Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie reduzieren Stressreaktionen, die auf zellulärer Ebene im Körper ablaufen. Mit viel Gemüse, Obst, Kräutern, Nüssen und guten Fetten wie etwa in Olivenöl tischen Sie immer richtig auf. Zucker, Fleisch, Wurst und Weißmehlprodukte, Fast Food, frittierte Gerichte und Süßigkeiten sollten dagegen nur sparsam verzehrt werden. Und weil Sie gerade sowieso auf dem Gesundheitstrip sind: Nehmen Sie das wörtlich. Auch hilft viel Bewegung, das Gewicht besser zu halten.

Medi-7[®] colore bringt Farbe ins Leben.

Sie nehmen über einen längeren Zeitraum mehrere Medikamente ein?

Dann brauchen Sie **Medi-7**.

Die einzeln entnehmbaren Tagesdosen erleichtern die Übersicht und stellen die Medikamenteneinnahme sicher.

übersichtlich
+
einfach

“Es kann ganz einfach sein“
praktisch + sicher
Medi-7

robust
+
langlebig



ideal für unterwegs...



www.Medi-7.de

Weitere Farbausführungen erhältlich.

MIDLIFE-CRISIS:

Der kleine Unterschied



Die Rolle der Hormone

Bei Frauen ist die Midlife-Crisis stärker als bei Männern hormonell beeinflusst – fällt sie doch oft mit den Wechseljahren zusammen: Die Abnahme der weiblichen Hormone und körperliche Veränderungen machen ihnen stark zu schaffen und können zu enormen Stimmungsschwankungen, vermehrten Fettpölsterchen oder schweißtreibenden Hitzeattacken führen. Männer nehmen die Krise zwar körperlich weniger stark wahr, doch auch ihr Hormonhaushalt verändert sich. Der Begriff Klimakterium virile bezeichnet den Lebensabschnitt, in dem der Testosteronspiegel sinkt, sexuelle Aktivität und Potenz, psychische und körperliche Leistungsfähigkeit nachlassen.

Frauen besser kommunikativ eingebunden

Vorteil der Frauen: Sie sind meist kommunikativ besser eingebunden, reden mit Freundinnen offener über Probleme und Veränderungen und haben bessere soziale Netze. Daher der Tipp für Männer: Sprechen Sie mit anderen über Probleme – alte Freunde treffen, Neue finden und offen reden, nicht nur über Politik und Fußball.

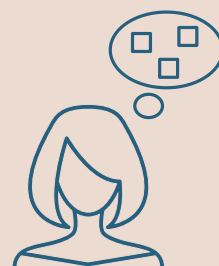
Die gute Nachricht an beide Geschlechter lautet: Wer heute um die 50 ist, hat viele Möglichkeiten, noch einmal durchzustarten. Die Lebensmitte verschiebt sich immer weiter nach hinten und kann zunehmend individuell gestaltet werden. Ob Krise oder nur Knick im Wohlbefinden – letztlich zählt, was man aus dieser Lebensphase macht: Die im Lebensverlauf aufgebauten Ressourcen neu nutzen, Dinge in Frage stellen und ändern, was stört. Das bedeutet auch Neues ausprobieren und den Mut haben, ungewöhnliche Wege zu gehen. Auch das kann typisch Midlife-Crisis sein!

© IPG Gutenbergltd. AscendXmedia, bsd555, Bigmouse108, istockphoto.com

Die Krise in der Mitte des Lebens ist bei Männern nicht so stark hormongesteuert wie beim weiblichen Geschlecht. Sie wirbelt ihr Leben aber trotzdem gehörig durcheinander.

Neuer Job, neuer Partner, gedrückte Stimmung oder ein ungewohnt exaltiertes Auftreten – wer um die 40 oder 50 ist, erhält von seiner Umwelt schnell die Diagnose: Typisch Midlife-Crisis! Vor allem Männer stehen im Ruf, sich mit jüngeren Partnerinnen und schnellen Motorrädern Selbstbestätigung zu verschaffen – Frauen dagegen, ihre kompromisslose Seite zu entdecken und langjährige Beziehungen zu beenden.

Die Krise scheint so unausweichlich wie die Pubertät in der Jugend. Mann wie Frau fühlt sich unsicher, hinterfragt sein bisheriges Leben, fragt sich voller Zweifel, was es wohl noch bringen und was überhaupt möglich sein wird: Die Kinder sind aus dem Haus, das Alter scheint nahe, die Eltern werden krank oder sterben, und zunehmend kämpfen die Betroffenen selbst mit Erkrankungen. Im Beruf und Sport rückt die jüngere Konkurrenz nach; sich zu behaupten, kostet immer mehr Kraft. Im Beruf sitzt man zwar im Sattel, verspürt nach vielen Jahren aber Langeweile oder mehr Stress. Viele Lebenswünsche haben sich nicht erfüllt. So steht plötzlich die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens auf dem Prüfstand. Nicht gerade stimmungsaufhellend.

Der Klassiker
aus der Apotheke

Rund, bunt und zuckersüß – die fruchtigen intact Traubenzucker Bonbons sind perfekt für unterwegs und schmecken einfach immer!

Jetzt probieren – in Ihrer Apotheke



sanotact GmbH • Hessenweg 10 • 48157 Münster
Tel: (0800) 1421 - 326 • Fax: (0800) 1421 - 327 • www.sanotact-group.de



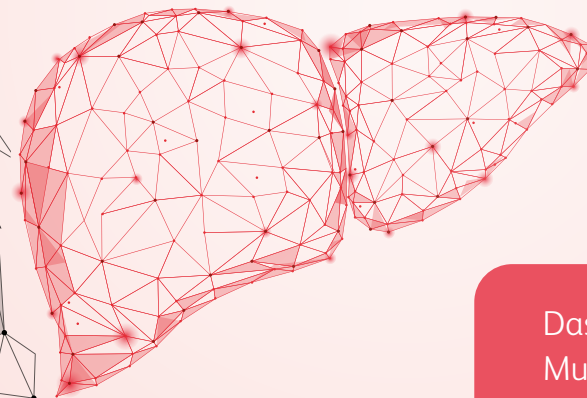
Ovulations- und Schwangerschaftstest

- Einfach abzulesen
- Sichere Anwendung
- Schnelles Ergebnis

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

Think **alvita**™

Wunderwerkstatt Leber



Das Organ in unserem Bauch ist ein Multitalent. Es produziert, entgiftet, speichert – und leidet oft still. Wie die Leber arbeitet und was sie gesund hält.

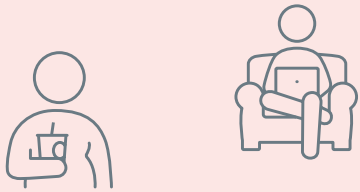
Erstaunlich: Sich regenerieren und nachwachsen, selbst wenn mehr als die Hälfte fehlt. Die Leber kann das tatsächlich. Überhaupt, das große Organ trägt seinen Ruf als Tausendsassa mehr als zu Recht. Denn es kümmert sich gleichzeitig um die verschiedensten Baustellen in unserem Inneren. Gelangen über die Pfortader Gift- wie Nährstoffe aus dem Magen-Darm-Trakt in die Leber, läuft das Organ zu Hochform auf: Es verstoffwechselt Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße, aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Überschüssige Zuckerstoffe kann das Multitalent speichern und bei Bedarf wieder freisetzen.

@ LuckyStep48, istockphoto.com

Klärwerk des Körpers

Als Kläranlage entgiftet die Leber schädliche Substanzen wie Alkohol oder Medikamentenabbauprodukte. Außerdem produziert sie permanent Gallensäuren, die sie in der Gallenblase zwischenlagert und bei Bedarf zum Fettabbau zur Verfügung stellt. Auch bei der Blutbildung spielt die Chemiezentrale in unserem Körper eine wichtige Rolle: Mit Hilfe von Vitamin K stellt sie zum Beispiel Eiweißstoffe her, die für die Blutgerinnung wichtig sind. Alte Blutkörperchen wiederum entsorgt die Leber.

Das einzige Manko, das der Leber anzulasten ist: Wird sie krank, bleibt das oft lange Zeit unbemerkt. Denn ihr fehlen Schmerzrezeptoren, die frühzeitig Alarm schlagen. Frühwarnzeichen wie Müdigkeit werden oft nicht der erkrankten Entgiftungszentrale zugeordnet. Machen sich schließlich ein Druckgefühl im rechten Oberbauch, ein lehmfarbener Stuhlgang, vor allem aber eine Gelbfärbung von Haut und Augen bemerkbar, ist der zerstörerische Prozess in den Leberzellen meist schon weiter fortgeschritten.



Ungesunder Lebensstil, überforderte Leber

Eine der häufigsten Lebererkrankungen ist die Fettleber. Laut Fachwelt lässt sie sich inzwischen als Volkskrankheit einordnen: Geschätzt jeder dritte Deutsche ist betroffen. Ursache ist meist ein ungesunder Lebensstil, der die Leber auf Dauer überfordert – als Folge speichert sie mehr Fett in ihrem Gewebe ab. Auslöser dafür sind neben erhöhtem Alkoholkonsum auch Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes und eine falsche Ernährung, sprich zu viel Fett und Zucker.

So häufig das stille Leiden auftritt, so gefährlich ist es auch. Nicht rechtzeitig bemerkt, entzündet sich das Organ, die Fachwelt spricht nun von einer Fettleber-Hepatitis. Eine ungute Diagnose, da sich im weiteren Verlauf eine Zirrhose entwickeln kann und sich aktive Leberbezirke zunehmend in funktionsloses Bindegewebe verwandeln. Das Organ vernarbt und schrumpft, so dass es seine vielfältigen Aufgaben nicht mehr gut erfüllen kann. Schlimmer noch: Es droht die Gefahr, einen Leberkrebs zu entwickeln.

Mehr Vollkorn, weniger Süßes

Das sind mehr als gute Gründe, rasch zu handeln. Je nach Ursache lassen sich die Risiken für eine Verfettung des Stoffwechselorgans eindämmen. Steckt zum Beispiel ein übermäßiger Alkoholkonsum hinter der Erkrankung, muss komplett darauf verzichtet werden. Und bei Diabetikern ist eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte jetzt erst recht ein absolutes Muss. Steckt hinter dem Umbau der Leberzellen ungesunde Ernährung, hilft nur ein veränderter Speiseplan: Besonders ratsam ist es, den Blutzucker und Insulinspiegel konstant niedrig



zu halten. Das geht relativ leicht, wenn die Erkrankten öfter zu Vollkornprodukten, Nüssen, sättigendem Eiweiß und Gemüse greifen – dafür aber seltener Fruchtzucker und schnell verfügbare Kohlenhydrate in Form von Weißbrot, Gebäck, Reis oder Nudeln auftischen. Auch der Verzicht auf Zwischenmahlzeiten tut der Leber gut. Unabhängig davon rät die Fachwelt gegen Bewegungsmangel anzugehen: Mehr Sport und veränderte Ernährungsgewohnheiten helfen, das Wunschgewicht zu halten. Regelmäßiges Joggen, Radfahren oder Krafttraining beeinflussen zudem die Blutzuckerwerte positiv – und das hilft auch dem Stehaufmännchen Leber. Nutzen Sie die Chance!

Hilfe für die Leber aus der Apotheke

Ob Völlegefühl oder Blähungen nach fettreichem Essen: Diese unangenehmen Begleiterscheinungen einer kranken Leber müssen Sie nicht erdulden. Lassen Sie sich von den pharmazeutischen Profis in der Apotheke vor Ort fachkundig beraten: Zubereitungen aus Artischockenblättern, Löwenzahn oder Gelbwurz regen beispielsweise den Gallen-



fluss an. Verdauungsfördernd wirken auch Kombinationspräparate mit Bitterer Schleifenblume, Kümmel, Pfefferminze, Kamille und Melisse. Bei Blähungen haben sich Fenchel, Anis und Kümmel bewährt. Und Mariendistelpräparate sollen die Leberzellen vor schädlichen Einflüssen schützen.



Für strahlend schönes Sommerhaar.

New



Lebenselixier Wasser

Ohne Wasser wäre kein Leben auf der Erde möglich. Auch unser Körper würde ohne das nasse Element austrocknen. Warum es so wichtig ist, ausreichend zu trinken.

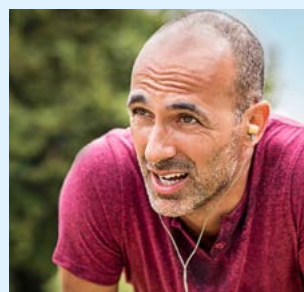


„Ozean, gönne uns dein ewiges Walten!“ Goethe hat es mit wunderbaren Versen meisterlich im „Faust“ beschrieben. Auch heute sind seine Worte gültiger denn je. Wir fahren zur Nordsee, an die Atlantikküste oder ans Mittelmeer, um zur Ruhe zu finden und gesund zu werden. Doch auch die Stichworte Klimawandel und Dürre fallen einem ein, wenn der große Dichter weiter schreibt: „Alles wird durch Wasser erhalten!“ Wie sehr hat der naturkundlich und medizinisch bestens Bewanderte das große Ganze auch im Blick, wenn er die Zeilen formuliert: „Alles ist aus dem Wasser entstanden.“ Wie wahr: Für unseren Organismus ist Wasser Lebenselixier.

Durch Schwitzen geht Flüssigkeit verloren

Wussten Sie, dass der menschliche Körper zu mehr als 60 Prozent aus Wasser besteht? Jede einzelne Zelle braucht diese wertvolle Flüssigkeit für ihre Stoffwechselarbeit. Fließt im Sommer der Schweiß in Strömen, wird uns das besonders bewusst. Denn durchs viele Schwitzen gehen Flüssigkeit,

Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Gleichzeitig weiten sich die Blutgefäße in der Haut, um für Abkühlung zu sorgen – der Blutdruck sinkt. Jetzt drohen Müdigkeit und Kreislaufprobleme. Bei älteren Menschen löst das Flüssigkeitsdefizit sogar manchmal Verwirrheitszustände aus. Auch Blase und Nieren, nicht ständig gut durchspült, fangen bei Wassermangel bald an zu streiken, es drohen Harnwegsinfekte und Nierenbeckenentzündungen. Selbst die Verdauung ist von der Trinkmenge abhängig. Ballaststoffe können bei Flüssigkeitsmangel nicht mehr gut aufquellen und die Darmtätigkeit anregen. Nicht zu Unrecht lässt sich Wasser schließlich als Jungbrunnen bezeichnen: Auf einen Mangel reagiert unsere Haut mit mangelnder Elastizität und Spannkraft, sie wird trocken und faltig.



Wasser ist nicht gleich Wasser

Ob durstig oder nicht: Ernährungsfachleute raten an heißen Tagen, mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu trinken. Wasser ist neben Frucht- und Gemüseschorle oder ungesüßtem Kräuter- und Früchtetee die beste Quelle. Das Getränk erfrischt, ist preiswert und kalorienfrei, außerdem greift es die Zähne nicht an. Die Auswahl ist groß: Neben Leitungswasser, das Sie in Deutschland gut trinken können, kennt die Branche natürliches Mineralwasser, das aus einer unterirdischen Quelle stammt – im Gegensatz dazu darf Quellwasser aus mehreren Speichern stammen. Tafelwasser hingegen ist aufbereitetes Leitungswasser, das mit Sole, Kohlensäure oder Mineralstoffen angereichert ist. Einen Gesundbrunnen zapfen Sie mit Heilwasser an. Es enthält Inhaltsstoffe mit vorbeugender oder heilender Wirkung, die wissenschaftlich belegt sein muss. Das Getränk muss vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte als Heilwasser bewertet werden.



Auch Lebensmittel enthalten Wasser

Der Trank aus der Leitung oder Quelle mag erfrischend sein. Doch wer kaum Durst verspürt, quält sich meist damit, auf die empfohlene Trinkmenge von mindestens zwei Liter täglich zu kommen. Was viele dabei nicht bedenken: Auch viele Lebensmittel enthalten Wasser, und das nicht unerheblich. Greifen Sie einfach öfter zu Melonen, Salatgurken, Tomaten, Kiwis oder Kopfsalat. Dieses ideale Sommer-Food erfrischt und füllt nebenbei Ihr Flüssigkeitspensum auf. Es lohnt sich also gleich mehrfach, wenn Sie bei diesen kalorienarmen und gesunden Nahrungsmitteln zugreifen. Oder um es mit Goethe zu sagen: „Kein Genuss ist vorübergehend. Denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend!“

Tricks für
Trinkmuffel



DERMASEL®
TOTES MEER MINERALIEN

BALI SPA DER SPIRIT DER INSEL DER GÖTTER

Auf Bali, der paradiesischen Insel der Götter, vermischen sich die Aromen exotischer Früchte wie Mango und Ananas mit tropischen Blüten und einer dezent holzigen Note. Lassen Sie sich auf eine paradiesische Reise mitnehmen.

Mit
ORIGINAL
Totes Meer
Mineralien

**BODY SORBET
BALI SPA**
200 ml
PZN 17613451
Körperlotion mit
leicht kühlendem Effekt



**BODY SPLASH
BALI SPA**
100 ml
PZN 17613391
Erfrischendes
Körperspray



**KÖRPERPEELING
BALI SPA**
150 ml
PZN 17613445

Natürliche Peelingpartikel in
einer angenehmen Lotiontextur



**PFLEGEDUSCHE
BALI SPA**
200 ml
PZN 17613416

dermasel.com



FeniNatural
Natürliche Pflege nach
Insektenstichen und Sonnenbrand



Kosmetikum

*6% weitere Inhaltsstoffe zum Schutz und zur Stabilisierung der Formulierung.
Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.
©2022 GSK oder Lizenzgeber. PM-DE-FENI-21-00056 – 20220113

Eine Werbeinformation Ihrer Apotheke

Acht Tricks für Trinkmuffel



1. Installieren Sie eine Trink-App, die Sie regelmäßig daran erinnert, zum Glas Wasser zu greifen.



2. Stellen Sie sich schon am Morgen eine Kanne mit Ihrer täglichen Flüssigkeitsmenge griffbereit auf den Schreib- oder Esstisch.



3. Auf Vorrat trinken funktioniert nicht. Verteilen Sie die Trinkmenge über den ganzen Tag.



4. Führen Sie eine Zeitlang ein Trinkprotokoll, um ein Gefühl für Flüssigkeitsmengen zu bekommen.



5. Schaffen Sie feste Rituale und verbinden Sie das Trinken etwa mit Ihrem Mittagessen oder der Tasse Kräutertee um 17 Uhr auf dem Balkon.



6. Peppen Sie das Wasser mit einem Stück Gurke, Ingwer, Zitrone oder frischer Minze auf. Auf Bio-Produkte achten.



7. Gedrungene Gläser benutzen! Diese optische Täuschung verleitet Sie zu der Annahme, dass das Gefäß kleiner ist – und Sie gar nicht so viel trinken müssen.



8. Gerade ältere Menschen haben oft weniger Durstgefühl. Fordern Sie sie direkt auf zu trinken. Reichen Sie gebrechlichen Menschen unaufgefordert Getränke.

© appleurz, kyima, mountainbrothers, istockphoto.com



piùlatte® Hunger muss man stillen.



- Nahrungsergänzungsmittel für stillende Frauen
- mit Vitaminen und patentiertem Silitidil®
- angenehm im Geschmack, einfach zu verwenden

LACTA-PLUS-KOMPLEX
aus bewährten Vitaminen (B₁₂ und D₃)
und wertvollem Mariendistel-Extrakt



Humana
für Mami und mich

www.humana.de

www.humana-shop.de

Pflegeplus nach dem Sonnenbad



After-Sun-Lotionen versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, kühlen und beruhigen. Warum Sonnenanbeter auf dieses Extra nicht verzichten sollten.

Es war ein wunderbarer Tag, schon seit dem frühen Morgen haben Sie die strahlenden Grüße vom Himmel genossen und sich auch brav tüchtig eingecremt. Schließlich wollen Sie sich keinen Sonnenbrand einhandeln, der die Hautzellen beschädigt. Doch am Abend merken Sie trotzdem: Die Haut spannt, fühlt sich trocken an und ist leicht gerötet. UV-Licht, Hitze, Wind und Sand, aber auch Salz- und Chlorwasser haben ihre Spuren hinterlassen.

Höchste Zeit, sich nach dem Sonnenbad ins Haus oder in den Schatten zurückzuziehen. Doch das reicht je nach Dauer des Sonnenbads nicht unbedingt. Häufig will die Haut jetzt mit einer zusätzlichen Portion Pflege verwöhnt werden. Das Apothekenteam berät Sie gerne zu After-Sun-Produkten, die genau auf diese speziellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Denn die Lotionen enthalten mehr

Wasser und weniger Fett als herkömmliche Körpercremes, kurzum: Sie spenden Feuchtigkeit, zugleich kühlen sie auch.

Weniger Stress für die gereizte Haut

Für diesen wohltuenden Pflegeeffekt sorgen Feuchthaltemittel wie Hyaluronsäure und Glycerin, aber auch entzündungshemmende Stoffe wie Panthenol, Allantoin, Bisabolol oder Aloe vera-Extrakte. Sie beruhigen nicht nur die gereizte Haut, sondern lassen einen leichten Sonnenbrand auch schneller zum Abklingen bringen. Für den kühlenden Effekt sorgen zum Beispiel die Zugaben von Menthol oder Alkohol. Enthalten die Zubereitungen zusätzlich auch antioxidative Wirkstoffe wie Vitamin C oder Q10, sorgen diese dafür, dass der Zellstress in der Haut minimiert wird.

After-Sun-Lotionen bieten noch einen weiteren Vorteil: Die schützende Kosmetik lässt sich einfach verteilen und zieht schneller ein als herkömmliche Bodycremes. Das von der Konsistenz her etwas festere After-Sun-Gel zieht zwar nicht ganz so rasch ein, trumps aber damit, dass es besonders lange kühlt. Für unterwegs, wenn Sie etwa nach einer Wanderung im Gasthaus einkehren, eignet sich prima ein Spray.



@ Svetlana Krivenceva, macniak, Maridav, Prostock-Studio, kornkun, istockphoto.com

TIPP

Das richtige Händchen für die After-Sun-Pflege

- Reinigen Sie die Haut zunächst mit milden Waschprodukten und lauwarmem Wasser von Sonnencreme, Salz- oder Chlorresten.
- Seien Sie dabei vorsichtig: Ihre äußere Hülle ist jetzt gereizt und besonders empfindlich. Statt die Haut mit dem Handtuch trocken zu rubbeln, lieber sanft abtupfen. Bleibt dabei Feuchtigkeit zurück, sorgt das für eine angenehme Kühlung.
- Tragen Sie die After-Sun-Lotion spätestens zwei Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne auf – und das nach dem Motto: Viel hilft viel! Gönnen Sie der Haut jetzt großzügige Pflege. Besonders Gesicht, Dekolleté, Schultern, Schienbeine und Fußrücken können sie gut gebrauchen.

! Wichtigstes Ziel sollte sein, einen Sonnenbrand zu vermeiden. Die dadurch auftretenden Zellschäden werden durch After-Sun-Produkte nämlich nicht repariert.



Körper- und Massagelotion

zur intensiven Pflege und Massage von trockener, gereizter Haut

Hand- und Nagelcreme

für trockene, rissige Hände mit abstehender Nagelhaut

- Bio Hanfsamen- und Rapsöl aus unserer Heimatregion Allgäu
- Zertifizierte Naturkosmetik
- Mikroplastikfrei
- Vegan



www.bergland.de

Bergland

**orthomol
arthroplus**

**Dem Alter
davonlaufen?
Warum eigentlich
nicht?**

**orthomol
arthroplus**
Zum Diätmanagement
bei arthrotischen
Gelenkveränderungen.¹



Täglich portionsweise
Genießen! Kein Fast Food!

Bereit. Fürs Leben.

1. Orthomol arthroplus ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkveränderungen. www.orthomol.de



Was tun
gegen Mund-
geruch?

*Wieder
frischer Atem*

Wie schön, wenn der Kuschelfaktor stimmt und Sie einem Menschen nahe sind. Wäre da nicht ... Genau! Es ist so unangenehm, wenn der andere unter schlechtem Atem leidet. Ob beim Date, beim Tanzen oder im nahen Gespräch, jetzt würden Sie am liebsten gleich weit auf Abstand gehen.

ZAHNHYGIENE: Reinigen Sie die Zähne gründlich und mindestens zweimal am Tag – nach dem Genuss von Alkohol, Knoblauch oder einer Zigarette auch öfter. Dabei auch an die Zahnzwischenräume denken, hier helfen Interdentalbürstchen oder Zahnseide aus der Apotheke. Säubern Sie die Zungenoberfläche regelmäßig mit einem speziellen Schaber oder einer Zungenbürste. Zahnprothesen mindestens einmal täglich putzen. Auch regelmäßige Checks in der Zahnarztpraxis sowie die professionelle Zahnreinigung verhindern Mundgeruch.



MUNDSPÜLLÖSUNGEN: Kosmetische Mundwässer erfrischen den Atem mit ätherischen Ölen. Medizinische Lösungen enthalten antibakterielle synthetische Substanzen wie Chlorhexidin oder Cetylpyridiniumchlorid. Lassen Sie sich in der Apotheke zu geeigneten Produkten und deren Anwendung beraten.

GRÜNDLICH KAUFEN: Das regt den Speichelfluss an. Zuckerfreie Lutschpastillen und Kaugummis helfen dabei. Viel trinken beugt Mundtrockenheit ebenfalls vor.

IM AKUTFALL: Da helfen Pfefferminzpastillen, Kaugummis oder Mundsprays – natürlich ebenfalls ohne Zucker.



TePe Interdentalbürsten Original, gelb

Putz nicht nur die Zähne, putz auch dazwischen – mit den nachhaltigen Interdentalbürsten von TePe. Denn mit der Zahnbürste allein reinigst du nur etwa 60 % deiner Zahnoberflächen. Für die restlichen ca. 40 % zwischen den Zähnen empfehlen Zahnärzte die tägliche Anwendung von Interdentalbürsten, um schädliche Zahnbeläge wirksam zu entfernen.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

Aktiv den Sommer erleben mit gesund leben Magnesium & Co.



1 gesund leben Magnesium 500 mg

Trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Nahrungsergänzungsmittel mit 500 mg Magnesium. Magnesium trägt nicht nur zur einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei, sondern ist auch an der Aktivierung von über 300 Enzymen beteiligt, die für die Stoffwechselvorgänge im Körper verantwortlich sind. Bei besonderen körperlichen und mentalen Belastungen im Alltag, Beruf und Sport sowie besonderen Ernährungsgewohnheiten kann der Bedarf an Magnesium erhöht sein. Mit Zitronengeschmack. Gluten-, zucker- und laktosefrei.

2 Magnesiumcitrat 300 mg

Zur Unterstützung einer normalen Muskel- und Nervenfunktion

Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg Magnesium pro Stick (entsprechend 1940 mg Magnesiumcitrat). Praktische Portionssticks zum Auflösen in Wasser mit Fruchtsaftextrakt aus der Orange. Besonders zu empfehlen beim Sport oder starker Belastung. Praktische Portionssticks auch optimal geeignet für unterwegs. Zucker-, gluten- und laktosefrei.

2



3 A-Z Vital-Tabletten

Die Rundum-Versorgung mit Langzeitschutz

Nahrungsergänzungsmittel mit 24 wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Q10 und Lutein. A-Z-Vital-Tabletten enthalten wichtige Vitamine, die die tägliche Ernährung sinnvoll ergänzen können. Die sorgfältig aufeinander abgestimmte Kombination enthält zusätzlich Q10 und Lutein. Die Vitamine C und E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Gluten- und laktosefrei. Für Vegetarier geeignet.

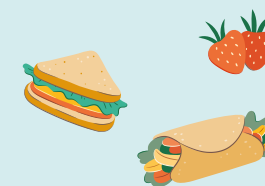


Garten-Party und Picknick-Spaß Die besten Snack-Ideen



Klar, bei dem schönen Wetter, wollen Sie nichts wie raus. Warum nicht gleich die Mahlzeiten ins Freie verlegen? Ob Grillvergnügen, Mittagessen auf der Wiese oder der leckere Snack für die Wanderung: Probieren Sie unsere kulinarischen und gesunden Vorschläge dafür gleich mal aus. An der frischen Luft machen sie garantiert Appetit auf mehr!

@ KatarzynaBialasiewicz, insemar, istockphoto.com



Rezepte
ab S. 46





FrISChe Obstspieße

Zutaten für 4 Personen (8 Spieße):

150 g Erdbeeren, 1 großer Apfel, 4 Feigen,
2 Mandarinen, 2 Bananen, weitere Früchte nach
Belieben

Zubereitung

Alle Früchte waschen bzw. schälen, in mundgerechte
Stücke schneiden und auf acht Holzspießchen verteilen.

Zutaten für eine frISChe Sauce dazu:

150 g saure Sahne, 1 EL Zitronensaft, 1 TL geriebene
Zitronen- oder Orangenschale, 1 EL Honig

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander glattrühren. Erst kurz vor dem
Servieren zu den Spießen reichen und nicht lange ver-
mischt stehen lassen, da die Enzyme (z. B. von Kiwi oder
Ananas) die saure Sahne ggf. bitter werden lassen
würden.



Quinoa-Salat mit Avocado und getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

150 g Quinoa, Salz, 2 kleine Avocados, 100 g Kirsch-
tomaten, 80 g getrocknete Tomaten (in Öl),
2 EL gehackte Pistazien, Schale und Saft von
1 Limette, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico bianco,
Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Kapern aus dem Glas,
Basilikum-, Minze- und Korianderblättchen nach
Belieben, 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb abrausen, in leicht siedendem
Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln lassen, abgießen,
kalt abspülen und abtropfen lassen.
Acovados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus
der Schale lösen und würfeln. Kirschtomaten waschen
und vierteln.
Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, mit
den Pistazien vermischen. Limettensaft und -schale,
Öl und Balsamico vermengen, mit Salz und Pfeffer
würzen. Quinoa auf vier Gläser verteilen, Avocadowürfel
und abgetropfte Kapern darauf verteilen. Hälfte des
Dressings jeweils angießen. Dann die Tomaten-Pistazien-
mischung daraufgeben, mit den Kräutern bestreuen
und restliche Vinaigrette anrühren. Mit jeweils ein oder
zwei Zitronenschnitzen garnieren.



Burger mit Lachs, Rote Bete & Joghurt-Dressing

Zutaten für 8 kleine Burger:

100 g junge Rote Bete, 4 EL Weißweinessig, Salz,
Kokosblütenzucker (ersatzweise Zucker), 1 rote Zwiebel,
600-800 g Lachsfilet (ohne Haut, küchenfertig),
2 EL Zitronenöl, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll
Rauke und evtl. Brunnenkresse, 170 g griechischer
Joghurt, Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone,
½ TL Dijon-Senf, 8 kleine Burger-Brioche, 20 ml Nussöl

Zubereitung

Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. In einer
Schale mit Essig und je 1 TL Salz und Zucker mischen,
20 Min. ziehen, dann abtropfen lassen. Zwiebel in feine
Ringe schneiden. Lachsfilet kurz mit Zitronenöl marinieren,
dann auf den Grill legen oder in einer heißen Grillpfanne
auf jeder Seite zwei bis drei Minuten anbraten. Salzen und
pfeffern. Herausnehmen, in einer Schüssel mit einer Gabel
etwas zerteilen. Rauke und Brunnenkresse verlesen und
kleinzupfen, Hälfte klein schneiden. Joghurt, Zitronensaft
und -schale und Dijon-Senf miteinander glattrühren, mit
Salz und Pfeffer abschmecken, kleingeschnittene Kräuter
unterziehen. Bröche-Brötchen halbieren, beide Hälften
auf der Schnittseite mit Nussöl bepinseln. Auf die unteren
Hälften je zwei EL Joghurt-Dressing geben, mit Kräutern
garnieren. Lachsfilet auf die acht Hälften verteilen,
darauf die Rote Bete geben, mit roter Zwiebel toppen.
Nach Belieben restliches Joghurt-Dressing darauf ver-
teilen, Bröche-Deckel auflegen und servieren.



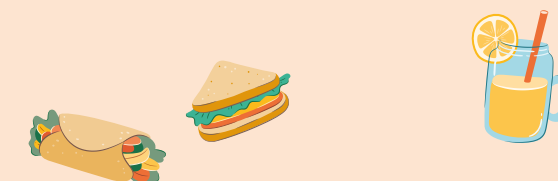
VegetarISChe Falafel-Wraps

Zutaten für 4 Personen:

2 Becher veganen Streichkäse, 1 TL Dijon-Senf,
je ½ Bund frischen Koriander und Petersilie, Salz,
Pfeffer aus der Mühle, ½ TL Currypulver, ½ TL Kreuz-
kümmel, 2 kleine rote Zwiebeln, 300 g Cocktailtomaten,
2 Avocados, 2 Packungen Falafel (Reformhaus/
Bio-Laden), 6 EL Olivenöl, 4 Tortillafladen, 200 g Rucola

Zubereitung

Streichkäse mit Senf, klein gehackten Kräutern, Salz,
Pfeffer und Gewürzen verrühren. Zwiebeln schälen und
grob würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Avocados
halbieren, Kern entfernen, aus der Schale lösen und in
Spalten schneiden.
Falafel nach Packungsanleitung in Olivenöl braten.
Zum Schluss Tomaten und Zwiebeln zugeben.
Tortilla-Wraps in einer Pfanne anrösten. Mit der Streich-
käsecreme bestreichen, Rucola und Avocado darauf
verteilen. Schließlich Falafel mit der Tomaten-Zwiebel-
Mischung auf die Wraps geben, fest aufrollen und
servieren.



DAS E-REZEPT KOMMT.

E-Rezept? Scannen wir schon.

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



Eine **gute Wahl** bei Schmerzen: der **Wirkstoff Ibuprofen**

Kopf-, Zahn- oder Regelschmerzen kennen wahrscheinlich die meisten von uns. Auch eine Erkältung mit Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber können uns den Alltag erschweren. Um die Schmerzen zu lindern, eignen sich Medikamente mit dem Wirkstoff Ibuprofen. Dieser wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Um wieder alle Herausforderungen meistern zu können, wünschen wir uns eine Schmerztablette, die möglichst schnell wirkt.

Die **schnelle Hilfe** bei Schmerzen:
IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg
Filmtabletten

In IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten wird der Wirkstoff Ibuprofen mit dem Wirkbeschleuniger Lysin kombiniert. Deshalb löst sich der Wirkstoff im Magen/Darm rascher auf und gelangt schneller in die Blutbahn. Dadurch beginnt die Schmerzlinderung bereits nach 15 Minuten.

Tipps bei Schmerzen

Nicht immer möchten wir direkt zu einer Schmerztablette greifen. Dann ist es hilfreich, alternative Möglichkeiten zur Schmerzlinderung zu kennen.



Kopfschmerzen:

An der frischen Luft spazieren gehen und regelmäßiges Lüften kann sich bereits positiv auf Kopfschmerzen auswirken. Auch Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen oder Nacken kann helfen.



Zahnschmerzen:

Um die Zeit bis zum Zahnarztbesuch bei akuten Schmerzen zu überbrücken, helfen Kühl-Packs, Eiskwürfel und kalte Umschläge. Kälte betäubt die Nervenenden, verringert Schwellungen und lindert den Schmerz.



Regelschmerzen:

Eine Wärmflasche sorgt bei Regelschmerzen dafür, dass sich die Muskulatur entspannt und die Krämpfe gelindert werden. Auch Kamillentee kann krampflösend und schmerzlindernd wirken.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Damit **Kopfschmerzen**
Sie nicht ausbremsen.

IBU-LYSIN- ratiopharm®

- Im Magen schnell löslich,
im Kopf schnell wirksam
- Mit Wirkbeschleuniger Ibu-Lysin



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Anwendungsgebiete:** Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von akuter Kopfschmerzphase bei Migräne mit od. ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (ab 6 J.), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. **Warnhinw.:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand 1/21. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de