



gesundleben
Apotheken

Ausgabe 5/2022

Magazin

WUNDERBARE ABWEHR

Jetzt Immunsystem stärken!

FAMILIENPLANUNG

KINDERWUNSCH UND SCHWANGERSCHAFT

MIT WANDERN SPECIAL

Rein in die Natur

*Leckere
Herbst-Küche*

*Rezepte rund um
den Kürbis*

**GEWINN-
SPIEL**

Mitmachen und
gewinnen





*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

darauf können Sie sich jetzt wieder freuen: Die Wälder färben sich langsam in eine gold-gelbe Pracht, die Tage sind angenehm mild und laden dazu ein, in die Natur einzutauchen – der Herbst mit allen seinen wunderbaren Facetten steht vor der Tür! Da der Herbst mit bester Fernsicht auch die perfekte Wander-Zeit ist, finden Sie genau in der Mitte dieser Ausgabe ein „Wandern Special“ mit vielen praktischen Tipps für Ihre Touren.

Der Herbst ist aber auch der ideale Zeitpunkt, um Ihr Immunsystem anzukurbeln und in Hochform zu bringen. Was Sie alles für eine fitte Abwehr tun können, erfahren Sie ab Seite 4.

Geht es Ihnen manchmal auch so: Man fühlt sich immer häufiger komplett abhängig von Smartphone, Tablet & Co., ständig schaut man auf den Bildschirm, um bloß nichts zu verpassen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und verzichten Sie einmal für eine gewisse Zeit auf die digitalen Helferlein – „Digital Detox“ tut Körper und Seele gut!

Auch der kulinarische Herbst-Genuss kommt in dieser Magazin-Ausgabe nicht zu kurz: Probieren Sie unsere gesunden, leckeren Kürbis-Rezepte aus – ab Seite 50.

Ihr Redaktionsteam

Bleiben Sie gesund!



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: © skynesher, gettyimages.com
Bild: © a_Taiga, istockphoto.com

INHALT

4 **Wunderbare Abwehr**
Jetzt Immunsystem stärken!

8 **Gerstenkorn**
Effektiv behandeln

10 **Serie Frauenmedizin Teil 5**
Kinderwunsch und Schwangerschaft

12 **Tagesnervosität**
Wie die Natur Ihnen hilft

15 **Digital Detox**
Einfach mal abschalten

16 **Blickpunkt Blutwerte**
Was Sie wissen müssen

19 **Läuse-Alarm**
Tipps aus Ihrer Apotheke

20 **Tierische Mitbewohner**
Der Kick fürs Gedächtnis

22 **Starke Venen**
Was Sie alles tun können

25 **Aktiv für die Umwelt!**
Fangen Sie heute damit an



28 **Schwindel**
Wieder in der Balance

30 **Rätselspaß**
Knobeln Sie mit

32 **Beauty Öle**
Im Trend

34 **Sportverletzungen**
Schmerzen besiegen

37 **Stichwort**
Demenz bei Jüngeren

38 **Mangelernährung**
Ursachen und Hilfe

40 **Schöne, gesunde Zähne**
Putzen allein reicht nicht

42 **Herbst-Erkältung**
Linderung durch sanfte Medizin

46 **Starke Blase**
Inkontinenz im Griff

48 **Haarausfall**
So stoppen Sie ihn

50 **Leckere Herbst-Küche**
Rezepte rund um den Kürbis



Wunderbare Abwehr

Unser Immunsystem schützt uns auf vielfältige Weise vor Krankheiten. Doch Abwehrkräfte können gerade im Herbst schwächeln. Was sie wieder stärkt und Sie selbst dafür tun können.



Das ist schon bemerkenswert. Briefträger:innen, Landwirt:innen oder Marktverkäufer:innen arbeiten tagein und tagaus auch bei herbstlichem Schmuddelwetter im Freien. Trotzdem machen ihnen Schnupfen, Husten oder Heiserkeit nicht ständig zu schaffen. Wie machen sie das? Sind sie etwa mit Superkräften ausgestattet? Die Fachwelt staunt aus gutem Grund über das Wunderwerk Immunsystem. Ob Erkältungen, Wundinfektionen oder Blutvergiftungen: Unsere körpereigene Polizei arbeitet permanent auf Hochtouren, um uns vor solchen Gefahren zu schützen. Ihre schlagkräftige Truppe besteht aus einem verzweigten Netz von Organen, Gefäßsystemen, Zellen sowie Abwehr- und Botenstoffen.

Winzige Leibwächter

Unser Organismus ist von Kopf bis Fuß auf Abwehr eingestellt. Die Haut etwa verwehrt mit ihrem Säureschutzmantel Krankheitserregern bereits am Eingang den Zutritt zu unserem Inneren. Im Rachenraum sind die Mandeln ein Bollwerk gegen Keime. Selbst wenn Fieslinge diese Hürden überwinden: Die Stammzellen in Brustbein, Rippen und Beckenknochen produzieren ein Leben lang winzige Widerstandskämpfer. Die Milz dient den Abwehrzellen als Speicher. Bis zu 700 Lymphknoten im Körper bieten krankmachenden Viren, Bakterien und Pilzen Paroli. Als Zentrum des Immunsystems bezeichnet die Fachwelt gern den Darm. Der Verdauungsschlauch mit seiner großflächigen Schleimhaut beherbergt unzählige Abwehrzellen.

Unter dem Mikroskop betrachtet, zeigt sich das kämpferische Potenzial der Mini-Leibwächter in ganzer Vielfalt: Da gibt es Fresszellen, die Krankheitserreger verdauen, T-Killerzellen, die infizierte Körperzellen zerstören oder Antikörper, die bedrohlich wirkende Stoffe an sich binden und neutralisieren.





Fitnessbooster **Lebensstil**

Aber: Nicht jeder Mensch ist gleich gut gegen Schnupfenviren, Fußpilz oder bakterielle Darminfektionen gewappnet. So richtet sich bei Autoimmunleiden wie Rheuma oder Diabetes das Immunsystem aus unerklärlichen Gründen gegen den eigenen Körper. Kritisch auch das Alter: Mit zunehmenden Jahren produziert der Körper weniger Antikörper – umgekehrt sind beim Nachwuchs die Abwehrkräfte noch nicht vollständig gereift. Auch bei chronischen Leiden wie AIDS, Krebs oder Diabetes ist der Organismus anfälliger. Ebenso können einige Medikamente die Immunität schwächen. Nicht zuletzt steuert der eigene Lebensstil, wie robust wir Krankheitserregern begegnen. Sie bedrohen uns eher bei hohem Stresspegel, ungesunder Ernährung oder Bewegungsmangel. Gefährdet ist auch, wer zu wenig schläft, zu viel Alkohol trinkt oder häufig zur Zigarette greift.

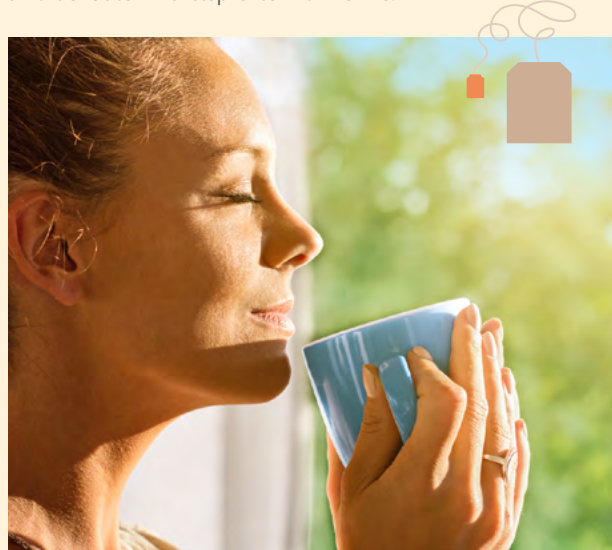
Trainingsreiz **Bewegung**

Die eigene Anfälligkeit für Infekte zeigt sich besonders um diese Jahreszeit. Nicht selten stellt sich mit den ersten fallenden Blättern Schniefen und Husteln ein. An sich steckt ein gesundes Immunsystem den saisonalen Wetterumschwung im Herbst gut weg. Keime haben aber ein leichteres Spiel, wenn wir der körpereigenen Abwehr zu wenig Trainingsreize bieten. Bei Nieselregen und früh einbrechender Dämmerung halten wir uns weniger gern im Freien auf. Stattdessen rücken wir in teils schon beheizten Räumen enger zusammen. Folglich stecken wir uns nicht nur leichter an, wir bewegen uns auch automatisch weniger. Der Körper bildet dadurch weniger Abwehrzellen. Und wir tanken weniger Sonnenlicht. Nur mit dessen Unterstützung aber kann unsere Haut Vitamin D produzieren – ein unentbehrlicher Baustein für ein gut funktionierendes Immunsystem. Öfter vor die Tür zu treten, lohnt sich übrigens auch deshalb, weil wir dann besser schlafen, entspannter sind – und eher auf die tückischen Genussgifte Nikotin und Alkohol verzichten.



Abwehrplus auf dem Teller

Eine weitere Falle im Herbst: Bei sommerlichen Temperaturen bereiten Sie sich gerne einen leichten Salat zu. Gelüstet es Ihnen ab September eher nach deftiger Kost: Bitte mit Bedacht. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollten nicht zu kurz kommen, sie halten unser Abwehrsystem am Laufen! Vergessen Sie auch nicht, ausreichend zu trinken. Bei herbstlichen Temperaturen greifen wir seltener zu Durstlöschern. Schlecht fürs Immunsystem: Trockene Schleimhäute sind beliebte Eintrittspforten für Keime.



Zaubertrank **Arzneitee**

Was Sie sonst noch für eine starke Abwehr tun können? Sich gegen Grippe, Lungenentzündung oder Covid-19 impfen lassen! Der kleine Piks bringt Sie mit Bestandteilen von Bakterien und Viren in Kontakt, ohne krank zu machen. Viele schwören außerdem auf Abhärtung durch den Wechsel von kalten und warmen Reizen. Wie das funktionieren kann, hat bereits Doktor Kneipp erforscht (siehe Kasten). Hilfe erhalten Sie selbstverständlich auch in der Apotheke: Das pharmazeutische Personal weiß, wie Sie Infekten vorbeugen oder sie in Schach halten können und wann Nahrungsergänzungsmittel mit Zink oder Vitamin D, Multivitaminpräparate oder Probiotika Sinn machen. Wer öfter unter Harn- oder Atemwegsentzündungen leidet, ist häufig schon gut beraten, abzuwarten und Arzneitee zu trinken – etwa Zubereitungen aus Kamille, Thymian oder Goldrutenkraut. Auch pflanzliche Präparate mit Sonnenhut, Kaplan-Pelargonie, Lebensbaum oder Wasserdost können die Abwehrkräfte stimulieren.

Gut zu wissen! Jetzt, wo die Tage wieder kühler werden, können Sie viel selbst dazu beitragen, fit zu bleiben. Fragen Sie doch mal Ihre Briefträgerin oder Ihren Briefträger, wie er das anstellt!

Heiß und kalt

TIPP

KNEIPPEN DAHEIM FÜR DIE ABWEHR

AUF DER STELLE TRETEN

Füllen Sie die Wanne oder ein größeres Gefäß mit kaltem Wasser, bis zur Höhe Ihrer Waden. Treten Sie dann darin für etwa eine Minute auf der Stelle. Wichtig ist, den Fuß jeweils ganz aus dem Wasser zu heben. Anschließend im Trockenen bewegen und die Füße aufwärmen, eventuell Socken anziehen.

ARMBAD

Befüllen Sie das Waschbecken mit kaltem Wasser. Tauchen Sie nun den rechten Oberarm bis zur Mitte ein, etwa dreißig Sekunden. Dann mit linkem Arm wiederholen. Schließlich beide Arme untertauchen. Zum Schluss Wasser abstreifen, sich etwas Warmes überziehen und die Arme leicht pendeln, um sie zu erwärmen.

WECHSELDUSCHEN

Zunächst warm abduschen. Dann am rechten Fuß anfangen und sich kalt rechts außen bis zur Hüfte kalt abduschen. Dann von dort auf die Innenseite des Oberschenkels wechseln und den Wasserstrahl zurück zum Fuß lenken. Dann sind die Arme dran: Nach dem gleichen Prinzip am rechten Handrücken beginnen und bis zur Schulter duschen. Dann von der Achsel abwärts am Innenarm entlang bis zur Handfläche kühlen.



Anzeige

Calcium Verla®



Zur Deckung des Calciumbedarfs und gegen Osteoporose



Calcium Verla® 600 mg

Wirkstoff: Calcium. **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels, wenn der Calciumbedarf nicht mit der Nahrung gedeckt werden kann; zur Behandlung eines Calciummangels; zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

to go

zur täglichen Nahrungsergänzung:

- zergeht fruchtig auf der Zunge
- liefert wichtiges Sonnen-Vitamin D₃



direkt & schmeckt
Einnahme ohne Flüssigkeit

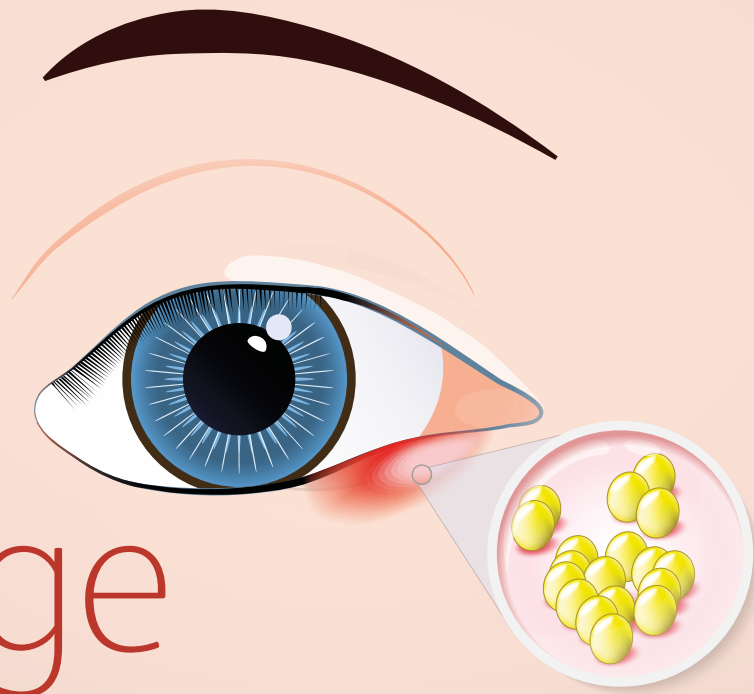
Mineralstoffkompetenz

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

Calcium aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

Ein Korn im Auge



Staphylokokken

Entzündet sich eine Drüse am Augenlid, bildet sich dort ein schmerzhaftes Knötchen. Abwarten ist die beste Therapie. Bei stärkeren Beschwerden helfen Antibiotika.



Die gute Nachricht zuerst: Ein Gerstenkorn ist harmlos und heilt meist von selbst nach ein paar Tagen ab. Dennoch: Wer sich schon einmal mit einem lästigen Pickel im Auge abplagen musste, weiß, wie sehr er einem den Tag verderben kann. Durch eine bakterielle Infektion entzünden sich einzelne Talg- oder Schweißdrüsen am Auge. Meist stecken Hautkeime wie Staphylokokken hinter den Beschwerden.

Vermutlich ist diese Infektionsquelle auch der Grund dafür, dass Kinder auffällig oft mit einem Gerstenkorn zu tun haben. Jeder weiß: Zu gern spielt der Nachwuchs im Schmutz. Da bleibt es einfach nicht aus, dass sich die Kleinen mit den Händen ins Gesicht fassen oder auch einmal die Augen reiben. Und schon ist es passiert: Die Erreger attackieren die kleinen Drüsen und lösen dort die Entzündung aus.

Das sagt die Fachwelt

Je nach Lokalisation spricht sie vom äußeren und inneren Gerstenkorn. Im ersten Fall infizieren sich die Zeis- oder Molldrüsen an der Außenseite des Lides. Die betroffene Stelle füllt sich mit Eiter und es entsteht ein Spannungsgefühl. Meist öffnet sie sich von selbst und heilt von alleine ab. Rotlicht hilft unterstützend.



Beim inneren Gerstenkorn sind die tiefer liegenden Meibomdrüsen betroffen und die Beschwerden stärker ausgeprägt. Das Lid kann sogar so stark anschwellen, dass es das Auge ganz verschließt. In diesem Fall verordnen die Ärztin oder der Arzt oft Augentropfen oder -salben mit Antibiotika. Diese lindern die Beschwerden und verhindern, dass die Infektion auf die Bindehaut oder Augenhöhle übergreift. Manchmal sind auch Antibiotika in Tablettenform erforderlich.



Auf Hygiene achten und Abwehr stärken!

Schmutzige Hände, ein schwaches Immunsystem oder Kontaktlinsen können das Augenleiden begünstigen. Deswegen: Hände häufig und gründlich waschen! Die Immunabwehr mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung stärken. Wer als Kontaktlinsenträger häufig unter einem Gerstenkorn leidet, sollte lieber eine Brille tragen. Ein guter Rat zum Schluss: Den lästigen Pickel niemals ausdrücken! Das macht es nur schlimmer. Geduld ist beim Gerstenkorn eben das Mittel der Wahl.



FÜR DAS ZAHNFLEISCH



PZN 10032691

GUM® PerioBalance®

- ✓ Enthält *L. reuteri* Prodentis®
- ✓ Unterstützend bei chronischer Parodontitis, immer wieder auftretender Gingivitis und Schwangerschaftsgingivitis
- ✓ Unkomplizierte Anwendung (1-2 Lutschtabletten pro Tag)

SUNSTAR Deutschland GmbH
SunstarGUM.de





SERIE FRAUENMEDIZIN TEIL 5

FAMILIENPLANUNG



Kinderwunsch und Schwangerschaft

Auf dem Weg zum Wunschkind können angehende Eltern eine ganze Menge tun, um die Weichen für den Nachwuchs optimal zu stellen.



Die große Liebe ist gefunden und das Drumherum für eine Familiengründung passt auch wunderbar – da taucht bei vielen Paaren der Wunsch nach einem Kind auf. Diese Erfahrung gehört zu den vielleicht schönsten im Leben vieler Menschen. Und schon weit im Vorfeld auf dem Weg dorthin können angehende Eltern aktiv werden und gute Bedingungen für eine Schwangerschaft schaffen. Um überhaupt schwanger zu werden, sollte eine Frau zunächst den Zeitpunkt ihres Eisprungs ermitteln und dann an diesem besonderen Tag – oder bis zu vier Tage davor – Geschlechtsverkehr haben, denn dann

sind die Chancen für eine Empfängnis am größten. Ein Ovulationstest aus der Apotheke oder eine Zyklus-App auf dem Handy helfen, die fruchtbaren Tage zu bestimmen.

Ganz ohne Stress!

Eine Schwangerschaft ist freilich keine Bestellung. Ist die Frau noch unter 35, klappt es in den allermeisten Fällen nach drei bis 12 Monaten. Ältere Frauen dagegen müssen sich manchmal länger gedulden – je nach Alter bis zu drei Jahre, denn schon ab Ende 20 lässt die Fruchtbarkeit nach.

Ob und wie schnell es klappt, hängt von weiteren Faktoren ab, vor allem der individuellen Zeugungsfähigkeit beider Elternteile. Frauen etwa, die vorher lange die Pille genommen haben, müssen oft bis zu einem halben Jahr warten. Starker anhaltender Stress kann die Fruchtbarkeit

zudem stören. Und auch sehr unter- oder übergewichtige Frauen werden oft nicht auf Anhieb schwanger – ebenso wie Raucherinnen. Geduld ist also wichtig – und der Kinderwunsch sollte keinesfalls zur Stressquelle werden, denn zu viel Druck kann die sexuelle Lust mindern und die Beziehung belasten.

Gut vorbereitet

Die Wartezeit können Frauen aktiv nutzen: Wichtig ist jetzt zum Beispiel, alle nötigen Impfungen nachzuholen, denn mit einem Schwangerschaftswunsch sollte man komplett geimpft sein, um sich selbst und damit auch das Baby vor Infektionen zu schützen. Ob und welche Impfungen jetzt individuell sinnvoll sind, kann in der gynäkologischen oder hausärztlichen Praxis abgeklärt, der aktuelle Impfstatus über einen Bluttest ermittelt werden.

Auch in punkto Ernährung können sich Mütter in spe schon schlau machen. In der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und hochwertigem Getreide sehr wichtig. Besonders die ausreichende Zufuhr von Folsäure zählt, sie unterstützt Zellteilung und Blutbildung. Wird später der Fötus damit nicht ausreichend versorgt, kann es zu einer Fehl- oder Frühgeburt oder zu Fehlbildungen kommen. Folsäure ist in Fenchel, Lauch, Spargel oder grünem Salat enthalten.



Dem Glück auf die Sprünge helfen

Und ganz wichtig: Mit dem Kinderwunsch unbedingt das Rauchen aufgeben, da Nikotin die Fruchtbarkeit bei Frauen und bei Männern beeinträchtigen kann. Spätestens zu Beginn der Schwangerschaft sollte man dann auch auf Alkohol verzichten, da Tabak und Alkohol die Entwicklung des Fötus stören, im Übermaß sogar bleibende Schäden verursachen können. Wer diese Checkliste in Sachen Lebensstil beherzigt, hat gute Chancen auf eine komplikationslose Schwangerschaft und gesunden Nachwuchs – und die Zeit bis dahin ist gut genutzt.

Doch was tun, wenn alle Versuche scheitern und der Schwangerschaftstest immer negativ anzeigt? Die Möglichkeiten der künstlichen Befruchtung nutzen! Sei

es, dass der männliche Samen mit Hilfe eines Schlauchs in die Gebärmutter gebracht wird. Eizelle und Samen lassen sich auch in der Petrischale verschmelzen. Manchmal wird auch ein einzelnes Spermium direkt in die Eizelle injiziert. Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden wägt das Paar gemeinsam mit dem Gynäkologen oder der Frauenärztin ab. Hauptsache, der Traum vom Wunschkind wird wahr! Glückwunsch!



Gelassen im Hier und Jetzt

Auch wenn die Zeiten gerade unruhig sind: Gegen innere Anspannung und Reizbarkeit ist zum Glück so manches Kraut gewachsen.

Nervosität ist etwas Positives: Sie hilft uns in Prüfungssituationen, bei Dates oder wenn wir einen Vortrag halten müssen; dann steigert sie unsere Aufmerksamkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit. Und meist legt sie sich nach der herausfordernden Situation schnell wieder, die Anspannung verschwindet und man beruhigt sich.

Schlecht in den Schlaf finden

Allerdings kann Nervosität auch überhand nehmen und über längere Zeit anhalten: Kriegsangst, wirtschaftliche Verwerfungen mit massiven Teuerungsraten, Verunsicherung und nicht zuletzt das Bangen vor der nächsten Viruswelle – es gibt aktuell genügend Gründe, um beunruhigt zu sein. Immer mehr Menschen kämpfen mit anhaltenden nervösen Unruhe-Zuständen, was den Alltag massiv belasten kann. Und das Tückische: Nervosität am Tage führt nicht selten dazu, dass man abends vor lauter Grübeleien spät in den Schlaf findet oder nachts wachliegt. Unausgeschlafen sind wir am nächsten Tag dann oft empfindlicher und weniger belastbar als sonst. Ein Teufelskreis! Die innere Unruhe kann sich sogar körperlich bemerkbar machen: Nicht selten zeigt sie sich in Form von Schweißausbrüchen, Herzklopfen, Schwindel oder Zittern, mitunter treten sogar Atembeschwerden, Hitzewallungen oder Übelkeit auf.

Die Kraft von Mutter Natur

Doch gibt es zum Glück wirksame Hilfe. Häufig bewähren sich Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation oder Sport, um die Seele wieder in Balance zu bringen. Auch mit Heilkräutern aus der Natur lässt sich innere Unruhe nachhaltig bekämpfen. Zunächst ist es wichtig, ärztlich abklären zu lassen, dass keine ernsthafte körperliche oder psychische Störung hinter den Beschwerden steckt, etwa hormonelle Probleme, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder eine Angststörung, Depression oder ADHS.

Sind diese Leiden sicher ausgeschlossen, kann man getrost auf die Kraft von Mutter Natur setzen. Die Auswahl ist groß: Ob Baldrian, Passionsblume, Melisse, Hopfen, Johanniskraut oder Lavendel – allen gemeinsam ist ihre entspannende Wirkung auf den Organismus. Sie helfen bei Schlafstörungen, beruhigen das zentrale Nervensystem, wirken ausgleichend und lindern Nervosität und Angst.



Produktvielfalt in der Apotheke

Die wenigsten von uns dürften einen gut bestückten Bauerngarten besitzen, in denen diese Pflanzen früher sehr verbreitet waren. Stattdessen gibt es heute eine große Produktvielfalt in der Apotheke. Sie erhalten die pflanzlichen Helfer als Mono- oder Kombinationspräparate und in Form von Tee, Tropfen oder Kapseln. Lassen Sie sich beraten, welche Zubereitungen bei Ihren Beschwerden empfehlenswert sind. Auch wenn Phytotherapeutika als sanfte Medizin gelten, sind sie nicht frei von Neben- und Wechselwirkungen. So sollten Sie pflanzliche Beruhigungsmittel nicht mit Alkohol einnehmen. Und von Johanniskraut ist bekannt, dass es die Haut lichtempfindlicher machen kann. Da verschafft ein klärendes Gespräch, auch zur richtigen Dosierung, den nötigen Überblick. Egal zu welchem Präparat man letztlich greift – pflanzliche Beruhigungsmittel sind eine wirksame Methode, Nervosität zu lindern. Und zwar so, dass Wachheit und Reaktionsvermögen tagsüber nicht gefährdet sind.

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





*Mitmachen und
sich wohlfühlen!*

Jetzt **GRATIS stimmungsvolles Windlicht** abholen und zusätzlich Ihre Chance auf **1 von 20 tollen Wohlfühlboxen** nutzen!*



Vom 27.08. bis 28.10.22

In der Ruhe liegt die **Kraft!**

Mit **Lasea®** zur Ruhe kommen.



Lasea®. Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

* Abbildung ähnlich. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Alphega und gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Eine unabhängige Aktion von Alphega und gesund leben-Apotheken. Weitere Informationen zur Gewinnspielteilnahme finden Sie online unter www.alphega-apotheken.de oder www.gesundleben-apotheken.de oder auf der Gewinnspielpostkarte, die Ihre Apotheke für Sie bereithält.

EINFACH MAL ABSCHALTEN

Chatten, spielen oder Fahrkarte buchen: Smartphone und Computer sind wertvolle Alltagshilfen. Doch wer sich öfter eine digitale Auszeit gönnt, profitiert viel mehr.

Ihr Handy ist ein Allround-Talent. Es weckt Sie morgens, speichert Fotos und Geburtstagstermine und hat Ihre Impfbzertifikate oder S-Bahn-Tickets parat. Doch wer sich nur auf den smarten Begleiter verlässt, ist schlecht beraten. Ständig im Stand-by-Modus zu sein, heißt immer erreichbar zu sein. Das Gehirn kann die hohe Informationsflut kaum verarbeiten. Häufig bleiben wir trotzdem dran – und überfordern uns so permanent. Der Stresspegel steigt. Konzentrationsprobleme nehmen zu. Schlimm auch, wenn wir uns bei ausbleibenden Chats gleich allein fühlen oder Angst haben, etwas zu verpassen.



Wer gar nicht erst in diesen Teufelskreis geraten will, sollte buchstäblich öfter mal abschalten.

Mit den folgenden Strategien erreichen Sie Ihr Ziel leichter:

- Nehmen Sie sich feste Zeiten vor, zu denen Sie digital nicht erreichbar sind, keine SMS schreiben oder Chats lesen. Das kann vor 8 Uhr sein, um gut in den Tag zu starten. Oder Sie sind ab 20 Uhr für Mails & Co. grundsätzlich nicht empfänglich.
- Machen Sie eine klare Ansage, dass Sie ab jetzt virtuelle Pausen einlegen werden. Halten Sie sich daran.
- Will Ihre Umwelt trotzdem mit Ihnen digital in Kontakt treten: Cool bleiben! Dem Druck, gleich zu reagieren, nicht nachgeben!
- Richten Sie sich Orte ein, wo Computer, Tablet oder andere mobile Geräte keinen Platz haben.
- Schalten Sie akustische Signale, die Nachrichten ankündigen, auf stumm. Richten Sie das Display so ein, dass Sie visuell nicht ständig informiert werden.
- Suchen Sie sich alternative Beschäftigungen – zum Beispiel Gärtnern statt Videospiele machen, Kochen statt Serien streamen. Oder Sie greifen zum Telefonhörer und sprechen mit der Freundin, statt mit ihr zu chatten.
- So wie früher: Stellen Sie ganz „Old School“ einen Wecker auf. Planen Sie Touren per Wanderkarte aus Papier. Oder hängen Sie sich einen Kalender an die Wand.



BLICKPUNKT

Blutwerte



Ob Sauerstoffgehalt, Lebergesundheit oder Nierentätigkeit: Blutwerte geben viel über Ihr wahres Wohlbefinden preis. Was Sie über die Diagnosehilfe wissen sollten.

Zugegeben, schon Ihr rosiger Teint lässt vermuten, dass Sie sich pudelwohl fühlen. Trotzdem sei die Frage erlaubt: Wann haben Sie zum letzten Mal wichtige Blutwerte kontrollieren lassen? Sie wissen: Vertrauen ist gut, Kontrolle noch besser. Mit Hilfe des Labors können Mediziner:innen Ihre Gesundheit, mögliche Krankheiten oder einen Nährstoffmangel objektiver beurteilen.

Welche Werte sind wichtig?

Je nach Krankheitsverdacht stehen bestimmte Blutmarker auf dem Prüfstand. Ein wichtiger Indikator für mögliche Herzkreislauf-Leiden sind erhöhte Blutfettwerte, dazu zählen Gesamtcholesterin, das „gefährliche“ LDL und „gute“ HDL sowie die Triglyceride. Wichtige Werte bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sind Myoglobin, Kreatinkinase (CK), Troponin oder das Enzym Aspartat-Amino-Transferase. Die Leberenzyme ALT, AST und GGT sind bei geschädigten Leberzellen (etwa durch Infektionen, Medikamente oder Alkohol) auffällig. Ob die Schild-

drüse richtig arbeitet, erkennen Mediziner:innen an den Hormonwerten T3, T4 und TSH. Ist das C-reaktive Protein (CRP) erhöht, kann das auf eine Entzündung hinweisen. Den aktuellen Zuckergehalt im Blut gibt die Glukose an, der HbA1c-Wert zeigt den Langzeitblutzuckerwert der letzten acht bis zwölf Wochen an. Ein weiterer wichtiger Laborwert ist Kreatinin. Ist dieser erhöht, arbeiten die Nieren nicht richtig. Ein erhöhter Harnsäurewert kann ebenfalls auf eine Nierenerkrankung hinweisen, aber auch auf die Stoffwechselerkrankung Gicht.

Was ist ein Blutbild?

Blut besteht zu 55 Prozent aus Flüssigkeit (Plasma), die restlichen 45 Prozent sind feste Blutzellen. Mithilfe des Plasmas werden Serumwerte bestimmt, etwa der Gehalt an Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen. Vom Blutbild sprechen Fachleute in der Regel, wenn die festen Blutbestandteile überprüft werden. Hierbei unterscheiden sie zwischen zwei Tests:

Das kleine Blutbild:

Dieser häufige Routinecheck gibt Auskunft über die Anzahl und Gestalt der Blutzellen. Hierzu zählen rote Blutkörperchen (Erythrozyten), weiße Blutkörperchen (Leukozyten) sowie die Blutplättchen (Thrombozyten). Gemessen wird zudem der Gehalt des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Auch wichtig: Der Hämatokritwert gibt den Volumenanteil der roten Blutkörperchen im Gesamtblut an.

Das große Blutbild:

Hier werden zusätzlich die weißen Blutkörperchen differenziert unter die Lupe genommen. Dazu zählen beispielsweise Granulozyten, Monozyten und Lymphozyten. Die Ärztin oder der Arzt verordnet die zusätzliche Laborprobe, wenn das kleine Blutbild auffällig war und auf ein krankhaftes Geschehen hindeutet.

Wer trägt die Kosten für den Bluttest?

Bei Verdacht auf eine Krankheit ordnen Mediziner:innen ambulant oder stationär die Blutentnahme an. Die Krankenkasse bezahlt die Untersuchungen in dem Fall vollständig. Liegen keinerlei gesundheitliche Beschwerden vor, muss die betreffende Person den Check der Blutwerte (etwa als Igel-Leistung) aus eigener Tasche bezahlen.

Welche Blutwerte werden bei Gesundheitschecks erhoben?

Gesetzlich Versicherten stehen zudem kostenlose Gesundheitschecks zu. So können Versicherte die Vorsorgeuntersuchung zwischen dem 18. bis 34. Lebensjahr einmal einfordern. Dieser Check-up beinhaltet auch eine Blutuntersuchung, bei der Blutfette und Blutzucker bestimmt werden. Die Blutuntersuchung bei unter 35-Jährigen ist allerdings nur für Menschen mit Risikofaktoren vorge-

sehen. Die Person leidet also beispielsweise unter Übergewicht, Bluthochdruck oder hat eine familiäre Vorbelastung für Krankheiten. Ab 35 Jahren steht dieses kostenlose Angebot den Versicherten alle drei Jahre zu.

Was sind Normalwerte?

Die Blutwerte werden nach bestimmten Richtgrößen beurteilt, die als gesund gelten. Labormediziner:innen sprechen in dem Zusammenhang von Normal- oder Richtwerten. Weichen Laborbefunde davon ab, können sie Indiz für ein gesundheitliches Problem sein. Aber das kann nur der Arzt oder die Ärztin beurteilen. Denn die Werte unterliegen Schwankungen und sind nicht zu jedem Zeitpunkt gleich. Auch Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Vorerkrankungen spielen dabei eine Rolle. Und nicht zuletzt können sich die Referenzwerte von Labor zu Labor unterscheiden.



Extra
TIPP

Eine Übersicht der wichtigsten Laborwerte finden Sie unter www.stiftung-gesundheitswissen.de – unter dem Menüpunkt Körper & Wissen / Laborwerte richtig verstehen.



Das Beste fürs Herz

mit Deutschlands Nr. 1* im Blutdruckmessen

aponorm® Blutdruckmessgerät
Basis Control – meistverkauft
in deutschen Apotheken.

www.aponorm.de

*Quelle: IQVIA; IMS Pharma Trend Report®; Markt: Digitale Blutdruckmessgeräte Ober- und Unterarm in der Apotheke; Stand Mai 2022

Anzeige

aponorm®
die marke der apotheke

Erhältlich in
Ihrer Apotheke!



Eine Qualitäts-
marke von

WEPA
DIE APOTHEKENMARKE

Online-Gewinnspiel-Aktion mit Bauerfeind

Mitmachen und gewinnen!

VIEL
GLÜCK!

Aktiv werden mit Bauerfeind!

Kommen Sie in Bewegung – mit Bauerfeind Produkten und tollen Hauptgewinnen! Durch Ihre Teilnahme an der Verlosung sichern Sie sich die Chance auf hochwertige Gewinnspielpreise, mit denen Sie beim Sport wieder durchstarten können.



Gewinnpakete:

5 x ein Set aus

- Yogamatte von Lotuscraft
- Bauerfeind Trinkflasche
- Bauerfeind Kühlhandtuch

5 x ein Set aus

- JBL Box Go
- Bauerfeind Bandana

20 x ein Set aus

- Bauerfeind XXL-Handtuch/ Sauna-Handtuch
- Bauerfeind Trinkflasche



BAUERFEIND®

Aktionszeitraum:
27.08. – 31.10.2022

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.

LÄUSE-ALARM

Sie sind so klein wie nies. Haben die winzigen Insekten erst einmal die Kopfhaut unserer Kleinsten erobert, helfen nur noch ein Läusekamm und Mittel aus der Apotheke.

Geht Ihnen auch das Herz auf, wenn Sie Ihren Nachwuchs fröhlich in die KITA verschwinden sehen? Schön, dass Sie ihn dort unbesorgt lassen können. Doch irgendwann kann es passieren: Ihr Kind bringt Läuse nach Hause! Der Schreck ist erst groß. Igittigitt. Doch keine Panik. Es liegt nicht an mangelnder Hygiene. Meist stecken sich die Kleinen im engen Kontakt mit Altersgenossen an: Läuse krabbeln im Kindergarten von einem Schopf auf den nächsten. Oder sie verbreiten sich per befallenen Schal, Mütze oder Haarbürste.



Läuse legen Eier, aus denen nach zwei bis drei Wochen die Larven schlüpfen. Mit ihren Mundwerkzeugen stechen die Parasiten in die Kopfhaut und saugen Blut. Mit Shampoo oder einem herkömmlichen Kamm kommen Sie dagegen nicht an. Sohn oder Tochter kratzen sich weiter auffällig oft am Kopf, im Nacken und hinter den Ohren kann sich ein Hautausschlag entwickeln. Ob tatsächlich Läusealarm besteht, können Sie mit einem Nissenkamm aus der Apotheke feststellen. Gehen Sie damit Strähne für Strähne durchs Haar und untersuchen Sie ihn, ob Läuse oder ihre Eier daran haften.

KEINE CHANCE DEN KRABELBIESTERN

Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, welche Mittel gegen die ungebeten Gäste helfen. Lösungen mit Insektiziden töten die Blutsauger ab, Silikonöle wie Dimeticon wirken physikalisch, indem sie die Atemöffnungen der Läuse verschließen und sie ersticken. Beachten Sie unbedingt die Packungsbeilage und wiederholen Sie die Therapie nach der darin angegebenen Zeit. Nur so verhindern Sie, dass sich eine neue Läuse-Generation an Ihrem Nachwuchs gütlich tut ...



Auch nach der Behandlung:
Tschüß, Läuse!

- Waschen Sie Kleidung, Wäsche und textiles Spielzeug bei 60 Grad.
- Oder umgekehrt: Legen Sie verlauste Gegenstände für 24 Stunden in die Kühltruhe.
- Nicht Waschbares für drei Tage in eine luftdichte Tüte verpacken.
- Teppichböden und Polster gründlich saugen.



Tierischer Kick fürs Gedächtnis



Jetzt ist es wissenschaftlich bewiesen: Wer sich über längere Zeit mit Haustieren beschäftigt, stärkt sein Denkvermögen. Ein kleines Plädoyer für Pudel, Perserkatzen und Papageien.



Waldi, Luna oder Hasso machen uns in Sachen Lebensfreude einiges vor. Sie toben über die Wiese, apportieren schwanzwedelnd Stöckchen oder würden sich von uns Zweibeinern am liebsten stundenlang mit Streicheleinheiten verwöhnen lassen. Das doppelt Schöne daran: Der Funke kann überspringen! Haustierbesitzer sind oft glücklichere Menschen, sagt sogar die Forschung.¹ Jetzt haben Wissenschaftler:innen aus den USA einen weiteren Grund gefunden, sich häufiger mit den treuen Mitbewohnern zu beschäftigen: Ältere Menschen, die regelmäßig den Stubentiger kraulen, mit dem Dackel Gassi gehen oder mit Piepmatz Hansi reden, stärken nach-

¹ <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2016.1257054>



weislich ihre geistige Fitness und beugen Gedächtnisverlusten vor. Dieses Fazit² zogen die amerikanischen Expertinnen und Experten, nachdem sie sechs Jahre lang Daten von Haustierbesitzern sowie Personen ohne tierischen Anhang durchforstet hatten. In diesem Untersuchungszeitraum ließen sie die Studienteilnehmer:innen außerdem verschiedene kognitive Tests machen. Spannendes Resultat: Die häufige Beschäftigung mit tierischen Mitbewohnern wirkt sich positiv auf die verbale Gedächtnisleistung aus, also das Erinnern von Wörtern, Zitaten oder ausformulierten Sachverhalten.

Weniger Stress, besseres Gedächtnis

Die Forschenden aus den USA haben die Gründe für diese kognitiven Pluspunkte nicht näher unter die Lupe genommen. Doch sie gehen davon aus, dass der Faktor Stress eine entscheidende Rolle spielt. Weil das Beschäftigen mit Mieze, Rex oder Nemo entspanne und von Sorgen ablenke, so die Studienautorinnen und -autoren, wirke sich das vermutlich auch positiv auf die Leistung des Gehirns aus.

Die Studie zeigt also, dass vieles dafür spricht, sich ein Haustier zuzulegen. Doch als generelle Empfehlung sprechen die Autor:innen das bewusst nicht aus. Überlegen Sie selbst, ob Sie und Ihre Familie die volle Verantwortung wirklich und ununterbrochen für einen neuen Liebling tragen wollen und können. Haben Sie dafür die nötige Tierliebe, Zeit, Wohnung und Gesundheit? Bedenken Sie, dass ein Hund auch viel Geld kostet. Fest steht: Sollte er bei Ihnen einziehen, hält er Sie auf Trab, bei Laune und Ihren Geist regelt!



Original Aurica

Flohsamenschalen

Für eine ballaststoffreiche und cholesterinbewusste Ernährung.



100 g PZN 06810378
250 g PZN 08635123
500 g PZN 06810384

Über 200 Aurica-Produkte. In Ihrer Apotheke.

Aurica ist ein Hersteller für Naturheilmittel und Naturwaren mit einer Familien-Tradition seit 1985.

Ob Besenreiser oder Krampfadern: Gegen eine Venenschwäche können Sie buchstäblich angehen. Pflanzliche Wirkstoffe und Stützstrümpfe regulieren den Blutfluss.

Starke Venen

Sie sind so filigran wie lebenswichtig: Hauchdünne Klappen sorgen in unseren Blutgefäßen dafür, dass der kostbare Lebenssaft gegen die Schwerkraft zum Herzen fließt. Eine tolle Einrichtung unseres Körpers, die Flüssigkeit nicht in den Beinen versacken lässt. Vielleicht kennen Sie aber das Gefühl, dass Ihre Beine sich abends häufiger schwer anfühlen? Dann sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Erst recht, wenn Sie Besenreiser oder Krampfadern an den Waden bemerken. Vielleicht bahnt sich da gerade ein Gefäßleiden seinen

Weg. Sind Ihre Venenklappen defekt, weiten sich die Adern, und es staut sich Flüssigkeit im umliegenden Gewebe. Ältere Menschen und Frauen sind anfälliger dafür, ebenso Menschen, die sich wenig bewegen. Deswegen: Bleiben Sie aktiv. Gehen Sie viel spazieren, walken oder schwimmen. Auch nicht schlecht: Auf den Spuren von Pfarrer Kneipp wandeln (siehe auch Seite 7).

Gesunder Druck von außen

Holen Sie auch das Team in der Apotheke mit ins Boot. Apotheker:innen beraten Sie rund um Stütz- und Kompressionsstrümpfe, die ausgeleierte Gefäße in Form halten. Stützstrümpfe sind lediglich zur Vorbeugung gedacht. Wurde bei Ihnen aber bereits eine Venenschwäche diagnostiziert, brauchen Sie ärztlich verordnete Kompressionsstrümpfe, die stärkeren Druck auf Ihre Gefäße ausüben. Es gibt sie in vier verschiedenen Kompressionsklassen.

Hilfe von Mutter Natur

Die Mitarbeiter:innen beraten Sie zudem gerne über pflanzliche Helfer, die die Kompressionstherapie unterstützen. Bei leichteren Venenbeschwerden hat sich beispielsweise ein Extrakt aus der Rosskastanie bewährt. Deren Wirkstoffkomplex Aescin soll Gefäßwände abdichten und entzündungshemmend wirken. Die natürlichen Inhaltsstoffe gibt es als Hartkapseln, Gel, Creme oder Spray. Auch Zubereitungen aus Rotem Weinlaub, japanischem Schnurbaum oder Mäusedorn können Ihre Venen stärken. Fest steht: Um Ihre Blutgefäße gesund zu halten, können Sie selbst ganz viel tun. Machen Sie ihnen Beine!

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.



Anzeige

BELSANA work – Kniestrümpfe, Gr. M, make-up, 1 Paar

Die medizinisch wirksamen Strümpfe sind ideal bei langem Stehen und Sitzen im Beruf. Sie verhindern geschwollene Füße und Beine während der Arbeit und sind in fünf Farben sowie vier aktuellen Modefarben rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.



Anzeige

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

Anzeige

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 ist ganz einfach! praktisch + sicher Medi-7

robust
+
langlebig



Unterstützen
im Alltag!



www.Medi-7.de
Weitere Farbausführungen
in Ihrer Apotheke erhältlich.

Gute Nacht. Guter Tag.

Jetzt
in Ihrer
Apotheke!



- ✓ Bei Einschlafbeschwerden
- ✓ Bei Nervosität & Gereiztheit
- ✓ Bei körperlicher Anspannung
- ✓ Bei Unruhezuständen

Aktiv für die Umwelt!

Sie können viel selbst tun,
um die Natur und ihre
Ressourcen zu schonen.



„Große Veränderungen beginnen im Kleinen.“ Die berühmte Umweltschützerin Jane Goodall sagt das nicht nur so dahin, sie lebt diesen Wandel. Tun Sie das auch. Sparen Sie in Ihrem Alltag bewusst Strom, vermeiden Sie Plastik und behandeln Sie Tiere besser. Klasse, wenn andere Sie dann nachahmen.

Praktische Tipps, mit denen Sie heute schon anfangen können:

Wasser sparen

Ob Zähne schrubbeln oder genüsslich unter der Dusche einseifen: Drehen Sie in dieser Zeit den Wasserhahn zu. Es gibt wassersparende Düsen für den Wasserhahn.

Weniger heizen

Regulieren Sie das Thermostat jede Woche um ein Grad herunter. So gewöhnen Sie sich an kühle Temperaturen, mit denen Sie sich trotzdem wohlfühlen – auch dank Pullover, Wollsocken und kuscheliger Decke.

Richtig lüften

Öfter Fenster für kurze Zeit ganz aufmachen, statt auf Kipp stellen.



Regional einkaufen

Produkte von Händlern aus der Nähe müssen nicht mit viel Energie transportiert werden. Ihr Verhalten schützt auch kleinere Betriebe in Ihrer Nähe.

Fleischkonsum reduzieren

Trotz Appetit auf Wurst & Co. mal einen Tag in der Woche ohne sie einplanen. Es gibt reichlich Auswahl an veganen oder vegetarischen Ersatzprodukten.

Nichts wegwerfen

Ob Sie die restliche Lasagne einfrieren oder am nächsten Tag essen – Lebensmittel sollten nie im Müll landen!

Umsteigen

Zu Fuß gehen, aufs Rad oder auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen: Das tut nicht nur der Umwelt gut, Sie bewegen sich auch automatisch mehr.

Standby-Modus ausschalten

Ziehen Sie öfter mal den Stecker oder kaufen Sie eine stromsparende Steckerleiste, um mehrere Geräte mit einem Schalter vom Netz zu nehmen.

Keine Einwegbecher

To-Go-Becher sollten für Sie ein No-Go sein, da ihre Produktion viel Energie braucht und sie die Müllberge wachsen lassen. Ein eigener Kaffeebecher tut es auch.

Konsum bedenken

Muss es wirklich die hippe Jeans, das achte Parfüm oder das neueste Handy sein? Werden Sie es tatsächlich vermissen, wenn Sie es nicht besitzen? Schön, wenn Sie – falls möglich – Produkte aus nachhaltigem Material einkaufen.

gesundleben

alvita™

Starke Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit!



GESUND LEBEN VITAMIN C PULVER

Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Nahrungsergänzungsmittel mit 100 % reiner Ascorbinsäure zur Sicherstellung der täglichen, individuellen Vitamin C-Versorgung. Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das zahlreiche Aufgaben im Körper übernimmt. Es kann vom Organismus weder selbst gebildet noch lange gespeichert werden und sollte daher regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

- Nahrungsergänzungsmittel mit 100 % reiner Ascorbinsäure
- Zur Sicherstellung der täglichen, individuellen Vitamin C-Versorgung
- Täglich einen gestrichenen Messlöffel in z.B. Wasser oder in Süßspeisen aufgelöst verzehren

GESUND LEBEN ZINK 15 MG + SELEN KAPSELN MIT HISTIDIN

Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems

Als sinnvolle Ergänzung der täglichen Nahrung besonders in der kalten Jahreszeit zu empfehlen, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte zahlreichen Belastungen ausgesetzt sind. Zink ist Bestandteil von zahlreichen Enzymen, die zur Erfüllung der natürlichen Stoffwechselfunktion des Körpers beitragen, und 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.

- Nahrungsergänzungsmittel mit 15 mg Zink, 70 mg Histidin und Selen
- Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Gluten- und laktosefrei, Kapselhülle vegan



Neu
vegan

WANDERN REIN IN DIE NATUR Special

Auf Schusters Rappen die Welt erkunden macht Spaß und hält fit. Also nichts wie los, Route planen, Proviant einpacken und Schuhe anziehen. Wie Sie Ihren Fußmarsch gut vorbereiten.

Auszeit, Frischluftkur, Fitnesstraining, Entspannungseinheit, Botanikkurs, Naturerfahrung, Jungbrunnen, Achtsamkeitsschulung, Glückscoaching ... Fällt Ihnen noch etwas ein, was eine Wanderung besonders auszeichnet? Was mögen Sie besonders, wenn Sie durch die Lande streifen? Der Vogelzug am Himmel? Das Loslassen der Sorgen beim zügigen Gehen? Die wohlthuende Ruhe unter den Kastanien? Wussten Sie, dass im vergangenen Jahr rund 40 Millionen Menschen¹ im Wald, auf den Dünen oder zwischen Wiesen unterwegs waren? Wandern boomt, und das nicht erst seit der Coronapandemie. Zu Recht!

8 x Plus für Ihre Gesundheit

+ Mit jeder Wanderung punktet Ihre körperliche Fitness

- Das **Herz-Kreislauf-System** wird auf Schritt und Tritt gestärkt.
- **Muskeln** und **Gehirn** werden besser durchblutet.
- Der **Stoffwechsel** kommt buchstäblich auf Trab.
- Der Spaziergang im Freien fördert die **Vitamin D**-Produktion in der Haut – ein Plus für Stimmung und feste Knochen.
- Jede Wanderung ist ein Kick fürs **Immunsystem**.
- Der **Stresspegel** sinkt beim Aufenthalt in der Natur.
- Die gestärkten Muskeln entlasten die Gelenke, beugen also **Arthrose** vor.
- Regelmäßiges, zügiges Wandern beugt **Demenz, Krebs** oder **Parkinson** vor.



Zwiebelprinzip

Ziehen Sie statt einer dicken Schicht mehrere dünne Lagen Kleidung übereinander, um sich gegen wechselnde Temperaturen zu wappnen. Auf die Funktionsunterwäsche folgt zum Beispiel ein Fleece-Pullover zur Isolation. Außen schützt eine extra dichte Hülle vor Regen und Wind.



Fit genug für die Tour

Auch wenn Wandern gesund ist: Bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrer Ärztin oder dem Arzt klären, ob Ihr Plan sinnvoll ist. Eventuell ist vorher ein Check-up ratsam. Erzählen Sie anderen von der Tour und wann es losgeht. Oder noch besser: Wandern Sie mit anderen zusammen, damit im Notfall sofort Hilfe vor Ort ist. Mit leichten Übungen sollten Sie zudem Ihre Ausdauer und Kraft trainieren. Mit guter Kondition geht es noch besser voran.

Das gehört in den Rucksack

- ➔ Smartphone mit genügend Akku. Aufladen!
- ➔ Wanderkarte
- ➔ Sonnenmütze, Sonnenbrille und wasserfeste Sonnencreme
- ➔ Taschenmesser mit Schere
- ➔ (Ersatz-)Kleidung, Regenjacke
- ➔ Aufblasbares Sitzkissen
- ➔ Für Vielwanderer: GPS-Gerät
- ➔ Teleskop-Wanderstöcke
- ➔ Taschen- oder Stirnlampe
- ➔ Wasserdichte Überzüge für Geldbörse, Handy und den gesamten Rucksack
- ➔ Lippenbalsam mit Sonnenschutz
- ➔ Trinkflasche und Proviant. Nüsse und Müsliriegel eignen sich gut als Energielieferanten



Anzeige

Dicloforte 20 mg/g Gel, 100 g*

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.
Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin.

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

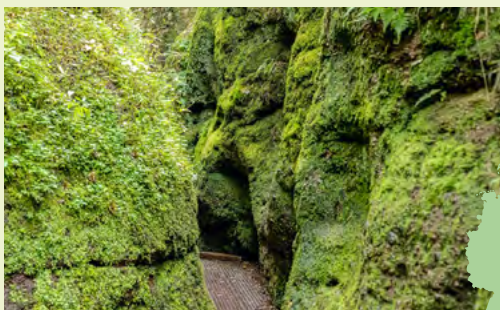
TOUREN-TIPP 1



AUF SEEN-TOUR: VON PLÖN NACH BAD MALENTE

Den typischen Flair Norddeutschland können Sie im Naturpark Holsteinische Schweiz auf rund 15 Kilometern in vollen Zügen genießen. Sie laufen gemütlich entlang an Gewässern wie dem Plöner See, Suhrer See, Behler See und Dieksee. Romantische Plätze laden zum Ausruhen, Baden, Segeln und Surfen ein. Ein Abstecher ins Städtchen Plön lohnt auf jeden Fall. Bummeln Sie durch die idyllischen Gassen, den Twieten. Besichtigen Sie das Wahrzeichen Plöns, das Schloss. Im anliegenden Park können Sie das imposante Prinzenhaus im Rococostil bestaunen. Bad Malente wiederum punktet mit der Dieksee-Promenade. Planen Sie für die Wanderung etwa vier Stunden ein. Wenn es auch länger dauern darf: Sie können mit einem Ausflugsdampfer nach Plön zurückschippren.

TOUREN-TIPP 2



DURCH DIE DRACHEN-SCHLUCHT IN THÜRINGEN

Acht Kilometer lang ist dieser Rundwanderweg südlich von Eisenach, ein Highlight für alle Romantiker, Kinder und Geologen. Er führt durch die Drachenschlucht und damit einem der spannendsten Geoddenkmale Thüringens. Sie laufen dicht vorbei an bemoosten Felsen, dabei toben Wassermassen unter Ihren Füßen. So naturnah der Weg ist, Sie sind dort immer auf der trittsicheren Seite. Los geht's im Mariental. Sie wandern von dort durch die Landgrafenschlucht hinauf zum Großen Drachenstein. Bei der Rast bietet sich Ihnen ein einzigartiger Ausblick. Über die Weinstraße laufen Sie dann bis zum beliebten Ausflugsziel „Hohe Sonne“. Dort gestärkt heißt es schließlich wieder retour. Jetzt geht es abwärts durch die Drachenschlucht Richtung Mariental. Planen Sie für die faszinierende Tour drei Stunden ein.

TOUREN-TIPP 3



SAGENHAFTER RUNDWEG IM LAMER WINKEL

Lam ist der meistbesuchte Luftkurort im Naturpark Oberer Bayerischer Wald. Der vielseitige Rundweg am Fuße des Osserberges im Bayerischen Wald lädt ein, tief in die Sagen und Geschichten im Lamer Winkel einzutauchen. Auf dem etwa fünf Kilometer langen Weg durch die Region in der Oberpfalz erzählen zahlreiche Infotafeln am Wegesrand von fabelhaften Sagen und fantastischen Geschichten über Riesen, Rauhnächte, Burgfräuleins und Hexen. Sie treffen bei dem Spaziergang auf übergroße Holzfiguren – schön gestaltete Ruheplätze mit Aussicht auf den Osser machen den Ausflug zu einem mystischen Erlebnis für Groß und Klein. Die Strecke ist leicht zu bewältigen und rund fünf Kilometer lang. Planen Sie eine Gehzeit um die zweieinhalb Stunden ein.



Anzeige

WALA Aconit Schmerzöl, 100 ml*

Der 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.

Unterwegs mit dem Nachwuchs: Tipps für die Eltern!



Tragfähig: Fürs Baby brauchen Sie einen extra Tragegurt. Erkundigen Sie sich im Fachhandel nach einer Kraxe. Das ist ein Art Rucksack, in dem das Kind aufrecht sitzt. Erst benutzen, wenn es stabil darin sitzen kann. Üben Sie daheim, wie sich das zusätzliche Gewicht beim Gehen anfühlt. Wenn Sie mit Kleinkindern losgehen: Einen Bollerwagen zur Unterstützung finden alle prima.



Trittsicher: Wählen Sie gut begehbare Wege. Mit Ihrem Kind in der Kraxe oder an der Hand steigt das Risiko, auszurutschen.



Wetterfest: Unterwegs müssen Sie mit kühlem Wind und intensiver Sonneneinstrahlung rechnen. Deshalb passende Kleidung einpacken und an hohen Sonnenschutz (mindestens LSF 30) denken – die Haut von Kindern ist besonders empfindlich. Apotheker:innen und PTA beraten.



Vorrätig: Packen Sie genug Wasser, Snacks und gegebenenfalls Beikost fürs Baby ein. An Windeln und Kleidung zum Wechseln sowie Spielzeug für Pausen denken.

Nach der Wanderung fördern wohltuende Öle aus Rosmarin, Wacholder, Fichtennadel und Lavendel in Kombination mit Teufelskralle-Extrakt die Durchblutung der Haut und lösen schmerzhafte Muskelverspannungen.



Für den Notfall gerüstet: Rucksack-Apotheke

Selbst bei einer Tagestour gehört stets ein Erste-Hilfe-Set ins Wandergepäck:

- > Sterile Verbandpäckchen und Kompressen, Heft- und Blasenpflaster, elastische Mullbinden, Wunddesinfektionsmittel, Dreieckstuch, Alu-Rettungsdecke.
- > Mückenschutz, antiallergische Salbe gegen Insektenstiche, Zeckenzange oder -karte.
- > Schmerzgel mit Diclofenac oder Ibuprofen.
- > Für den Zwischenstopp in der Gaststätte oder Hütte Mund-Nasen-Schutz-Maske einpacken!
- > Notfallkarte, auf der Sie Ihren Namen, Ansprechpartner:innen für den Ernstfall und bestehende Allergien oder Grunderkrankungen wie Diabetes notiert haben.



@elenabs, Dmytro, insemar, rambo182, matsabe, istockphoto.com

Anzeige



Bleiben Sie aktiv!

Bergland Aktivpflege für Sport und Freizeit – mit purer Pflanzenkraft für Ihr Wohlbefinden

- ✓ Mit naturreinen ätherischen Ölen und Teufelskralle-Extrakt
- ✓ Zur entspannenden Pflege und Massage von Körper und Muskeln



www.bergland.de

Bergland

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

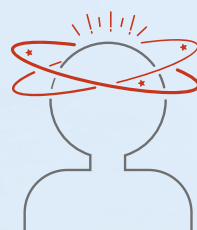
www.humana.de

www.humana-shop.de

WIEDER IN DER BALANCE

So bedrohlich **Schwindel** erscheint:
Meist steckt nichts Ernstes dahinter.
Wie Mediziner:innen Ihnen helfen und
was Sie selbst für Ihre Körpersicherheit
tun können.

Ein bewegtes Leben ist gut. Es hält jung und bei Laune! Doch was, wenn es sich plötzlich wortwörtlich ganz schnell um Sie dreht? Schätzungsweise jedem Dritten in Deutschland war es schon einmal schwindelig. Mal dreht sich ein Karussell im Kopf, mal fühlt es sich wie in einem Fahrstuhl an, der schnell hoch- und wieder herunterfährt. Typisch auch das Empfinden, dass der Boden wackelt oder einem unter den Füßen weggezogen wird. Einige Schwindelkranke fürchten zu stürzen, anderen wird es schwarz vor Augen. Erwiesen ist: Wer das erlebt, hat Probleme mit seinem Gleichgewicht. Eigentlich sorgt ein fein austariertes System dafür, dass wir uns im Raum stabil, aufrecht und sicher fühlen. Unser körperlicher Balancehalter verarbeitet dafür Reize, die er vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr, den Augen und kleinen Tastfühlern an den Gelenken, Sehnen und Muskeln erhält.



Steht die Welt Kopf, hat das zum Glück meist keine schlimmeren Ursachen: Wetterumschwünge sind manchmal eine Erklärung dafür. Ebenso können eine harmlose Kreislaufschwäche, die Umstellung auf neue Medikamente oder normale Alterungsprozesse dahinterstecken. Was trotz heftigem Schwindelgefühl nicht gefährlich ist: Kleine Kristalle im Innenohr verrutschen und reizen die Sinneszellen. Doch ob Herzschwäche, verengte Halsschlagadern, ein Tumor, eine belastete Psyche oder Innenohrkrankheiten: Auch ernsthafte Leiden können das Chaos im Kopf auslösen.

Tests in der Schwindelambulanz

Daher ist es wichtig, dass Sie bei wiederholt auftretenden Beschwerden eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Die Diagnose für Schwindel zu erstellen ist mitunter aufwändig und erfordert eine Spezialambulanz. Neben Blutuntersuchungen und körperlichem Check stehen Hörsinn, Nerven, Gleichgewicht und Sehkraft auf dem Prüfstand. Wichtig: Beschreiben Sie Ihren Schwindel genau. Wann und wie erleben Sie ihn? Wird er von Schmerzen, Erbrechen oder Sehstörungen begleitet? Wie lange hält er an? Ihre Schilderungen helfen Mediziner:innen, die Symptome besser einordnen zu können.



Die Therapie richtet sich nach der Diagnose. Das kann eine Umstellung auf neue Medikamente, eine Behandlung der Herzschwäche oder eine Psychotherapie sein. Bei verrutschten Kristallen im Innenohr helfen bestimmte Lagerungsmanöver, sie wieder richtig zu platzieren. Nach Anleitung können die Schwindelkranke sie auch selbst durchführen. In anderen Fällen bringt die Gabe von Antibiotika, Kortison oder durchblutungsfördernden Mitteln die erhoffte Linderung. In der Regel ist ein Gleichgewichtstraining mit entsprechenden Übungen ein wichtiger Therapiebaustein, um Sie wieder in Balance zu bringen. Ist Ihr Leben wieder im Lot, darf es dann auch gerne wieder bewegt zugehen.

FÜR DIE GESUNDHEIT IHRER KUNDEN.

Ihr kompetenter Partner in Sachen Pflege.



Fingerlinge OP
Latex
Größe 3
PZN: 04444372



Fingerlinge OP
Latex
Größe 4
PZN: 04444389



Inhalator
aus Kunststoff
weiß
PZN: 08453037



Kirschkerneissen
Größe:
ca. 40 cm x 50 cm
PZN: 01440600

Kirschkerneissen
Größe:
ca. 20 cm x 30 cm
PZN: 01440623



Dr. JUNGHANS Medical GmbH

Käthe-Kollwitz-Straße 34, 04651 Bad Lausick, Deutschland, Telefon: +49 34345 56010, www.dr-junghans.de

Dr. JUNGHANS
MEDICAL-PRODUKTE • BABYARTIKEL

Anzeige

Rätselspaß für alle – knobeln Sie mit!

Kräutergarten - mit Buchstabensalat!

In einen Garten gehören Kräuter! Das wussten schon unsere Großeltern. Wer sich heute daran erinnert, liegt voll im Trend! Aber kennen Sie sich aus im Reich von Obst und Gemüse, Gewürz- und Heilpflanzen? Bilden Sie ihre Namen aus den vorgegebenen Buchstaben. Ob Sie richtig liegen, erfahren Sie, wenn Sie die Namen auf den unterlegten Streifen ins Rätsel eintragen. Viel Erfolg!



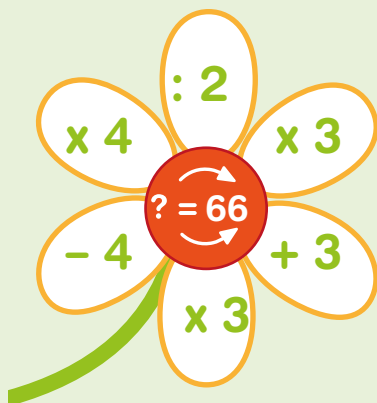
**Die Lösungen
zu unseren
Rätseln finden
Sie auf
Seite 37.**

creme, Salbe	Blumenfülle	↘	Art des Schmerzes; Verletzung	tschech. Komponist (Friedrich)	↘	italienische Sängerin (Gianna)	↘	kindlich: kleiner Wasservogel	Muse der Liebesdichtung	↘	Zwischenzeit, -zustand	↘	Ringel-, Saugwurm	↘	eine der Gezeiten	↘
↳			↘			Blutgefäß	↳		↘		Hornplatte auf Finger und Zehe	↳				
eine Farbe	↳			unbestimmter Artikel	↳			chirurgischer Wundverschluss	↳				jap. Verwaltungsbezirk	↘	früherer türkischer Titel	↘
↳						freundlich	↳				Aufsehen, Skandal	↳				
streng, genau		Kfz-Zeichen Cham		Früchte		Laubbaum, Ölbaumgewächs		französischer Strom	↳					Werkzeug zum Glätten		Urstoff
Land-schaft i. Schweden	↳		↘	↘		↘		Zündschnur		Brennstoff aus Kohle	schändlich, niederträchtig	↳		↘		↘
↳			bewusst falsche Aussage					↘		↘			Berufsvereinigung, Zunft	↘	Kanal in dt. Küstenstädten	
persönl. Fürwort (erste Person)	↳		↘	student. Organisation (Abk.)	↘	Weltorganisation (Abk.)	↳				Grundstoffteilchen	↘	schädlicher, toxischer Stoff	↳		
Körperteil zw. Kopf und Rumpf		Bundesstaat der USA	↳			med. Fachgebiet (Abk.)	↘	griech. Göttin der Morgenröte	↘		↘					
↳				Prüfung der Augenschärfe	↳							ohne Inhalt	↳			
Winkel des Boxrings		günstig, vorteilhaft	↳			Fremdwortteil: neu (griech.)	↳			englisch: alt	↳			Keimzelle	↳	
Lebensbund	↳			Dauerbezug (Kurzwort)	↳			ältester Sohn Noahs	↳			ein Balte	↳			

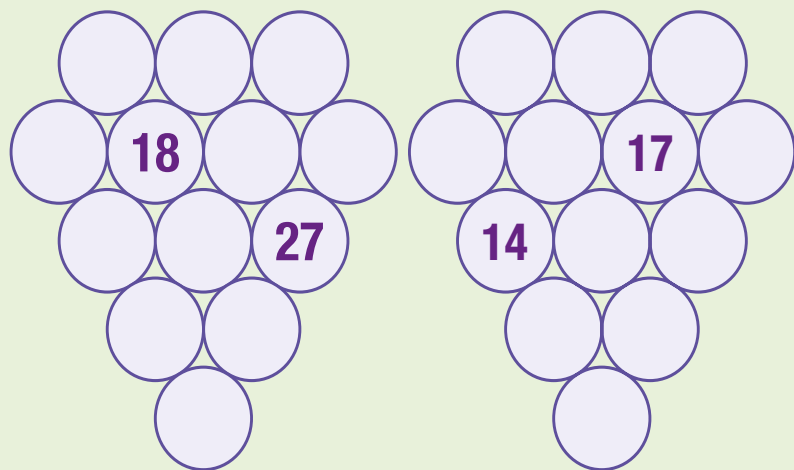
Ist doch logisch, oder?

Das Köpfchen trainieren und gleichzeitig abschalten: Ein guter Weg dazu ist die Beschäftigung mit Sudoku & Co. Auf die Plätze ... fertig ... los!

Rechenblume: Beginnen Sie die Rechenblume mit der Zahl 2. Mit dieser Zahl sollen Sie sechs Rechenaufgaben hintereinander links- oder rechtsherum abarbeiten, um auf das angezeigte Endergebnis 66 zu kommen. An welcher Stelle müssen Sie anfangen, und welche Richtung ist richtig?



Rechenwabe: Füllen Sie die leeren Felder der Traube so auf, dass in jedem Feld die Summe der Zahlen in den beiden darüberliegenden Feldern steht und in den Feldern der obersten Reihe nur einstellige Zahlen stehen. In den beiden Feldern am linken und rechten Rand steht dabei der gleiche Wert wie im Feld schräg oberhalb.



Sudoku im Doppelpack: Füllen Sie zum Lösen die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes der kleinen 3 x 3-Kästchen nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

		6		7		2		
7			2				9	6
2				8			1	
	6			3	4			
		2				8		
			8	5			3	
	1			6				2
6	9				5			7
		8		4		1		

	3					4	9	7
					4		5	
				6				
3					6	1		
	5		4		8		7	
		9	7					2
				5				
	7		3					
5	9	2					1	

Kopfrechnen: „30 Second Challenge“ heißt dieses Denk-Training in seinem Ursprungsland. Es stammt aus England, erfreut sich neuerdings aber auch bei uns steigender Beliebtheit. Das Prinzip, das dahintersteht, kennen wir alle noch aus der Schule: Kopfrechnen! Schaffen Sie es, die Aufgaben innerhalb von nur 30 Sekunden – natürlich ohne Taschenrechner – zu lösen?

Einsteiger										
49	x 2	- 29	+ 17	- 32	: 3	x 6	- 22	davon 1/2	+ 38	=
Fortgeschrittene										
86	- 19	x 3	davon 5/3	: 5	+ 11	davon 6/3	x 5	plus 44/11	: 16	=
Profis										
170	davon 60 %	durch 6/8	minus 42/3	: 2	plus 300 %	mal 3 1/2	davon 50 %	x 3	: 7	=

IM TREND Beauty Öle

Ob aus Oliven, Mandeln oder Sesam hergestellt:
Sanfte Hautöle sind wieder voll im Kommen. Es gibt viele
verführerische Gründe, sie gleich auszuprobieren.



Was für ein wonniges Gefühl macht sich gleich breit: Auf frisch geduschte Haut tropft warmes, duftendes Öl. Als Schönheitselixier ist diese geschmeidige Zutat in vielen Kulturen seit Jahrhunderten bekannt. Leider einige Zeit in Vergessenheit geraten, boomen Hautöle zum Glück wieder. Hatten kleinere Naturkosmetik-Firmen das flüssige Sinnesgold für Gesicht, Körper und Haare noch nie so ganz vergessen, preisen nun auch wieder die Großen der Branche seine Vorteile an.



Pflegeleicht und wohltuend

Um ein Vorurteil gleich auszuräumen: Öl bedeutet nicht gleich fettig. Nur Produkte auf Mineralölbasis hinterlassen einen Fettfilm auf der Haut. Hochwertige, rein pflanzliche Gesichtsole dagegen ziehen schnell ein. Sie enthalten neben hochwertigem Kokos-, Oliven-, Sesam-, Argan- oder Mandelöl weitere pflegende Bestandteile wie Rosenwasser, hautberuhigende

Ringelblume und andere pflanzliche Wirkstoffe. Die kaum industriell verarbeitete Pflegekosmetik enthält natürliche Fettsäuren. Ihr Pflegeplus: Sie stärken den Säureschutzmantel der Haut und erhalten bei regelmäßiger Anwendung ihre Elastizität und Weichheit.

Außerdem: Die Öle sind sehr einfach in der Anwendung. Wenn sie pur zu viel sind: Einfach ein paar Tropfen in die Tagescreme oder Bodylotion mischen, auf die noch feuchte Haut auftragen und sanft einreiben. Genießen Sie das mit allen Sinnen.

@ LightFieldStudios, Aamulya, Anna-Ok, Antonel, istockphoto.com

Anzeige

Bi-Oil® – Weil deine Haut Öl liebt.

Pflege, die man spürt.

Die ausgewählten Ölkompositionen stärken die natürliche Lipidschicht der Hautoberfläche und versorgen deine Haut mit wertvoller Feuchtigkeit.

Die sanfte Pflege hilft, das Erscheinungsbild von Narben und Dehnungsstreifen nachweislich zu verbessern.



Bi-Oil®

Feinste Öle für deine Haut.

ZUM GLÜCK PECH GEHABT



Ausrutschen, umknicken oder stürzen: Selbst gut Trainierte verletzen sich hin und wieder beim Sport. Wie Sie kleineren Blessuren vorbeugen und Schmerzen schnell besiegen.

Wie hoch haben Sie Ihre Latte gelegt? Wollen Sie Rekorde laufen, es lieber etwas langsamer angehen lassen oder einfach nur dem Motto eines echten Olympioniken folgen: Dabei sein ist alles? Lobenswert, wenn Sie Sport mit Bedacht treiben. Denn ob kicken, zur Ziellinie spurten oder mit dem Mountainbike rasen: Wie rasch knicken Sie um, rutschen aus oder stolpern. Mangelnde Vorbereitung, übertriebener Eifer und falsche Bewegungsmuster erhöhen das Risiko für Sehnenrisse, Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen.

Kleinere Blessuren lassen sich konservativ meist erfolgreich behandeln. Die Chancen dafür stehen gut, wenn Sie die akute Verletzung von Beginn an fachkundig versorgen – im Idealfall nach der PECH-Regel (siehe rechte Seite): Das betroffene Körperteil ruhig stellen und kühlen beugt Komplikationen vor.

Cool gegen den Schmerz

Die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen lindern auch den Schmerz. Außerdem gibt es bewährte Wirkstoffe gegen die akute Pein:

Cremes oder Gele mit Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen wirken doppelt bei Prellungen und Verstauchungen, weil sie neben dem Schmerz auch die Entzündung hemmen. Gele kühlen zudem die betroffene Stelle. Auch Sportgele mit beispielsweise Menthol und Salicylaten kühlen und wirken abschwellend. Wer lieber auf natürliche Inhaltsstoffe setzt: Hier eignen sich pflanzliche Schmerzsalben mit Beinwell- oder Arnikaextrakt. Quälen Muskelverspannungen, schwören viele Sportler auf Wärmesalben und Schmerzpflaster mit Cayennepfeffer, deren Inhaltsstoffe die Durchblutung fördern.

Wenden Sie sich auf jeden Fall an Ihre Apotheke, wo Sie fachkundige Mitarbeiter:innen beraten und suchen Sie bei anhaltenden Beschwerden eine Arztpraxis auf. Geht es um Ihre Gesundheit, kann die Messlatte schließlich nicht hoch genug liegen.



Mit der
PECH-Regel sind
Sie bald wieder
am Ball



PAUSE

Unterbrechen Sie bei einer Verletzung sofort den Sport.



EIS

Kühlen Sie die betroffene Stelle möglichst schnell – am besten mit einer Kühlkomresse. Eiswürfel nicht direkt auf die Haut legen!



COMPRESSION

Elastische Binden, fest gewickelt, reduzieren Schwellungen und Blutergüsse. Nicht zu viel Druck ausüben!



HOCHLAGERN

Nach der Erstversorgung das betroffene Körperteil hochlagern.

Anzeige

Schnelle Hilfe bei Kopf- und Migräneschmerzen.



NEU



- ✓ Schnelle Wirkung*
- ✓ Langanhaltend schmerzlindernd**
- ✓ Gut verträglich

* Schneller Wirkeintritt durch DL-Lysinsalz.
** Schmerzen können bis zu 8 Stunden gelindert werden.

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

Einfach verstehen. www.1apharma.de



A Sandoz Brand

Ibu-Lysin – 1 A Pharma® 400mg Filmtabletten:
Wirkstoff: Ibuprofen (als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1)). **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von Kopfschmerzen und Migräneschmerzen. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren mit einem Körpergewicht ab 40 kg. **Warnhinweis:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51012833 **Stand:** Dezember 2020
1 A Pharma GmbH, Industriestraße 18, 83607 Holzkirchen
MLR-ID: 212254-1/052022



Das Alvita® Inkontinenz Sortiment Qualität zu kleinen Preisen

Das Alvita Inkontinenz-Sortimente bietet diskrete und hohe Saugleistung bei leichter bis schwerer Inkontinenz.

- ☼ Neutralisiert Gerüche
- ☼ Perfekte Passform
- ☼ Atmungsaktiv
- ☼ Latexfrei und hypoallergen

Weitere Informationen erhalten Sie unter 0800 1258 482
(gebührenfrei)

Think **alvita**™

Fürs Vergessen zu früh

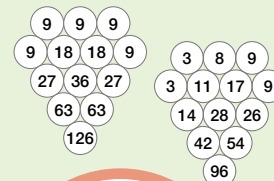
In seltenen Fällen erkranken auch junge
Menschen an Demenz. Leider oft unerkannt.

Mit 40 Jahren an Demenz erkranken? Das kommt nicht häufig vor, ist aber möglich. Meist leiden die Betroffenen unter seltenen, erblich bedingten Formen des neurologischen Leidens. Der Verlust des Kurzzeitgedächtnisses steht hier nicht im Vordergrund. Auffällig sind eher Veränderungen der Persönlichkeit und im Verhalten: Der Erkrankte beginnt etwa emotional zu verflachen, enthemmt zu handeln oder in seiner Leistung nachzulassen. Doppelt tragisch: Die Symptome werden falsch als etwa Depression oder Burn-out interpretiert. Doch je früher an die Diagnose Demenz gedacht wird und sie feststeht, umso eher erhalten die Erkrankten und Angehörigen die richtige Unterstützung.

@ Deagreed, istockphoto.com

Weitere Informationen unter
www.ratgeber-junge-demenz.de

Rechenwaben



Rechenblume: Gehen Sie rechtsherum: $+ 3 \times 3 - 4 \times 4 : 2 \times 3 = 66$

Kopfrechnen: Einsteiger = 81, Fortgeschrittene = 49, Profis = 183



Kreuzworträtsel

Sudoku

1	3	6	5	7	9	2	4	8
7	8	4	2	1	3	5	9	6
2	5	9	4	8	6	7	1	3
8	6	5	7	3	4	9	2	1
3	4	2	6	9	1	8	7	5
9	7	1	8	5	2	6	3	4
4	1	7	9	6	8	3	5	2
6	9	3	1	2	5	4	8	7
5	2	8	3	4	7	1	6	9

1	3	6	5	8	2	4	9	7
9	2	8	1	7	4	6	5	3
7	4	5	9	6	3	2	8	1
3	8	7	2	9	6	1	4	5
2	5	1	4	3	8	9	7	6
4	6	9	7	1	5	8	3	2
6	1	3	8	5	9	7	2	4
8	7	4	3	2	1	5	6	9
5	9	2	6	4	7	3	1	8

Rätselauf-
lösungen von
Seite 30.

Guten Appetit

Krankheit, Alter oder das Gebiss: Aus vielen Gründen kann Ihnen der Appetit vergehen. So ist der Körper trotzdem mit notwendigen Nährstoffen, Kalorien und Mineralstoffen versorgt.



Volle Wangen, rosige Haut, ein kleines Bäuchlein: Gehören Sie zu jenen, die beim Durchblättern alter Fotoalben feststellen, wie gut sie mal im Futter standen? Und jetzt? Diese dünnen Arme und Beine! Aufgepasst! Es ist nicht gesund, wie ein Spatz zu essen. Ob Muskelabbau, Hautschäden oder erhöhte Infektanfälligkeit: Mangelernährung schadet auf Dauer und macht kraftlos. Vor allem müssen Sie den Ursachen auf den Grund gehen: Leberschäden können ebenso dahinterstecken wie Schluckstörungen oder ein schmerzendes Gebiss. Im Alter lässt zudem oft das Hungergefühl nach. Dazu tragen auch Einsamkeit und Bewegungsmangel bei.

Speiseplan vom Profi

Was kann da helfen? Sprechen Sie zunächst Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an. Oft stellt sich mit der Therapie des Grundleidens



das Hungergefühl wieder ein. So lohnt zum Beispiel ein Besuch in der Zahnarztpraxis, wenn wegen schmerzender Stellen im Gebiss kein Schnitzel mündet. Viele Betroffene profitieren zudem von gezielter Ernährungsberatung. Fragen Sie doch mal in Ihrer Apotheke nach: Manche Mitarbeiter:innen dort sind eigens dafür qualifiziert. Besprechen Sie mit den Fachleuten Ihren Speiseplan. Sollte er mehr Eiweiß enthalten? Essen Sie genügend Obst und Gemüse? Welche Lebensmittel sind bei Mangelernährung ungünstig?

Nahrungsergänzung und Trinknahrung

Übrigens können auch beliebten Menschen Nährstoffe, Mineralien oder Vitamine fehlen. Die Profis in Sachen Ernährung informieren Sie über Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Trinknahrung, die es in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt. Hochkalorische Flüssignahrung beugt Mangelerscheinungen vor und lässt sich leichter konsumieren als eine üppige Mahlzeit. Probieren Sie es am besten gleich aus. Auf den Geschmack gekommen, kehren vielleicht auch die Kräfte wieder zurück – und damit Ihr Hunger auf mehr!

@ alvarez, Timpixels, sveta_zarazamora, wundervisuals, nd3000, istockphoto.com

Anzeige

Bei Kräften bleiben in der kalten Jahreszeit.

Energie gewinnen mit hochkalorischen und eiweißreichen herzhaften Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drinks. Erhältlich in den leckeren Geschmacksrichtungen Schokolade, Cappuccino und Lemon.

Mehr erfahren Sie unter: [fresubin.de](https://www.fresubin.de)

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung.

Fresubin®
Trinknahrung

Fresenius Kabi Deutschland GmbH | fresenius-kabi.de | T 0800 788 7070 | 05.22

231066607 | © Halipoint - shutterstock.com



Stellen Sie Ihre Lieblingssnacks immer in griffbereite Nähe.

1.

7.

Bei Muskelabbau öfter proteinreiche Lebensmittel wie Quark, Käse oder Linsen auftischen.

Laden Sie Leute zum Essen ein.

2.



Würzen Sie kräftiger, am besten mit gesunden Kräutern.

3.

4.

Gehen Sie an die frische Luft und bewegen Sie sich viel.

6.

Falls Sie an Gewicht zulegen wollen: Sauce mit Sahne verfeinern.



5.

Bereiten Sie ein Rezept zu, das Sie schon im Kochbuch anlächt.

Sieben Tricks, um mehr und ausgewogener zu essen

Gesunde Zähne

Strahlend weiß, gepflegt und blitzend: Schöne Zähne sehen so aus, wenn Sie sie regelmäßig pflegen. Wie Zahnpasta, Spüllösungen und Interdentalbürsten dabei helfen.



 Tag der Zahngesundheit am 25.09.

© FabrikaCr, peakSTOCK, mountainbrothers, xua, istockphoto.com

Ende dieses Monats ist es wieder soweit. Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit, er steht unter dem Motto: „Gesund beginnt im Mund – in Kita und Schule“. Super. Nicht früh genug kann der Nachwuchs mehr darüber erfahren, warum mindestens zwei Mal am Tag das Zähneputzen notwendig ist. Sie wissen es längst: Die richtige Mundhygiene fängt schon bei der Paste an, mit der Sie Zahnbeläge entfernen. Fluoridhaltige Zahncreme etwa schützt das Gebiss vor Karies. Was die Bürste betrifft: Ihre Borsten sollten abgerundet und weich oder mittelhart sein. Beim Putzen immer vom Zahnfleisch Richtung Zähne wischen. Aber nicht zu fest! Lassen Sie sich die Technik vom Prophylaxeteam in der Zahnarztpraxis zeigen. Richtig angewandt, können Sie sowohl eine herkömmliche Zahnbürste als auch elektrische Varianten benutzen.



Was Sie noch tun können



- > Kosmetische Mundspüllösungen sorgen für frischen Atem und beugen Karies vor.
- > Medizinische Mundspüllösungen enthalten antibakterielle Wirkstoffe wie Chlorhexidin und helfen bei Zahnfleischentzündungen.
- > Mit Interdentalbürsten können Sie die Zahnzwischenräume reinigen – auch an schwer zugänglichen Stellen.

Also: Sie haben Ihre Zahngesundheit selbst in der Hand. Gehen Sie den Kindern mit gutem Beispiel voran.

Anzeige

PEARLS & DENTS
Exklusiv-Zahncreme
ohne Titandioxid, 100ml

Pearls & Dents – die medizinische Exklusivzahncreme mit Natur-Perl-System. Neu ohne Titandioxid, mit Doppel-Fluorid-System. Hocheffektive Reinigung und zugleich ultrasanfte Zahnpflege für natürlich weiße Zähne, z. B. bei erhöhter Belagsbildung und für Spangenträger. Für die 3x tägliche Anwendung.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



**ZAHNFLEISCH-
ENTZÜNDUNG?**
JETZT HANDELN!

BESEITIGT ENTZÜNDUNGEN
VERURSACHENDE BAKTERIEN IN
60 SEKUNDEN



Arzneimittel

Chlorhexamed FORTE alkoholfrei 0,2% Lösung zur Anwendung in der Mundhöhle Wirkstoff: Chlorhexidinbis(D-gluconat). Anwendungsgebiete: Antiseptische Lösung. Zur vorübergehenden Keimzahlverminderung im Mundraum; zur Unterstützung der Heilungsphase nach parodontalchirurgischen Eingriffen durch Hemmung der Plaque-Bildung; zur vorübergehenden unterstützenden Behandlung bei bakteriell bedingten Zahnfleischentzündungen (Gingivitis); bei eingeschränkter Mundhygienefähigkeit. **Warnhinweis:** Enthält Pfefferminzaroma und Macrogolglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.). Das Pfefferminzaroma enthält Benzylalkohol, Citral, Citronellol, Eugenol, Geraniol, Limonene und Linalool. **Apothekenpflichtig.** Stand: 02/2021. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

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

PM-DE-CHL-22-00011 – 20220502



**Wer Te sagt,
muss auch Pe sagen!**

Anzeige

Putz nicht nur die Zähne, putz auch dazwischen – mit TePe Interdentalbürsten.

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.



Mit nachwachsenden Rohstoffen



Nr.1
von Zahnärzten
empfohlen



Sanfte Medizin für Schniefnasen

Die coronabedingten Hygieneregeln haben auch Erkältungskeime in Schach gehalten. Doch jetzt im Herbst haben sie wieder Hochsaison. Wie Sie sie bald wieder los sind.

Mundschutz, Homeoffice, Händedesinfektion: In den vergangenen zwei Jahren hatten es Krankheitserreger nicht leicht, uns zu attackieren. Nicht nur die Auslöser von Covid-19 haben diese Vorkehrungen ferngehalten. Auch über Schnupfen, Husten und Heiserkeit haben wir weniger geklagt. Doch es gibt sie noch, die klassische Erkältung. Viele Pandemievorschriften sind inzwischen gelockert oder ganz weggefallen: Wir stecken uns wieder leichter an.

Wenn Sie fiese Erkältungsviren erwischt haben, kündigt sich das meist mit einem leichten Halskratzen an – dem ersten Vorboten für Halsschmerzen, Reizhusten und Niesattacken.



Anzeige

WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml*

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

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

Ruhe bewahren

Es ist also wieder an der Zeit, die Wärmflasche herauszuholen, einen heißen Tee zu kochen und sich aufs Sofa zu legen. Sich schonen und viel trinken ist eine bewährte Strategie, die Erkältung gut zu überstehen. Ob Hühnersuppe, heiße Zitrone oder dicker Schal – die guten alten Hausmittel haben jetzt wieder ihren großen Auftritt.

Doch lassen Sie sich auch in der Apotheke beraten. Ob als Arzneitee, Sirup, Lutschpastille oder Badezusatz: Die pharmazeutischen Mitarbeiter:innen können Ihnen viele Wirkstoffe aus der Natur empfehlen, die auf sanfte Weise für Besserung sorgen. Salbei etwa lindert Halsweh und Heiserkeit. Gegen trockenen Reizhusten helfen Zubereitungen aus Isländisch Moos, Eibisch oder Malve. Als wirksame Heilpflanzen gegen Husten gelten auch Efeu, Thymian, Schlüsselblume und Süßholz. Die gereizten Schleimhäute im Rachenraum beruhigen Sprays mit den Inhaltsstoffen von Sonnenhut, Salbei und Ringelblume.



Auch wenn Sie buchstäblich die Nase voll haben, lässt Mutter Natur Sie nicht im Stich. Pflanzliche Schleimlöser mit ätherischen Ölen von Eukalyptus, Süßorange, Myrte und Zitrone erleichtern die Atmung. Auch Wärmeanwendungen mit Rotlicht oder Dampfinhalationen lassen Sie besser durchschnaufen. Ganz klassisch schwören viele Verschnupfte außerdem auf Nasenspülungen oder Sprays mit Salzlösungen.



Mit sanfter Medizin können Sie übrigens nicht nur bestehende Erkältungsbeschwerden lindern, sondern ihnen auch vorbeugen, etwa mit Extrakten aus Sonnenhut, Pelargonie, Lebensbaum oder Wasserdost. Viele setzen auch auf homöopathische Zubereitungen. Handeln Sie einfach nach dem Motto: Die nächste Erkältung hat Zeit. Bleiben Sie gesund!



© gpoinstudio, LaylaBird, Tabitazn, Volosina, istockphoto.com

Anzeige



Jetzt testen!

Gesund durch die kalten Tage – mit cerascreen

Unser Immunsystem ist ein ausgeklügelter Mechanismus, der aus vielen wichtigen Einzelkomponenten besteht. Bei der Versorgung mit Nährstoffen hat das bekannte Vitamin D eine Schlüsselrolle. Die diagnostischen Selbsttests von cerascreen ermöglichen die Überprüfung Ihres Vitamin-D Spiegels und vieler weiterer gesundheitlicher Faktoren in einem zertifizierten deutschen Fachlabor. Die einfache Probenahme in den eigenen vier Wänden erspart viel Zeit, Energie und lange Anfahrtswege.



Testen, welche Probleme es gibt und wie Ihr Körper auf Einflüsse von außen reagiert



Wissen, wie Nährstoffe, Umweltfaktoren und Lebensstil mit Gesundheit und Wohlbefinden zusammenhängen.



Handeln durch Lebensstil, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und gegebenenfalls Therapien.





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



Schmerzmedikamente – auf die richtige Dosierung kommt es an

Akute Schmerzen können mit rezeptfreien Schmerzmitteln behandelt werden. Damit diese effektiv wirken, ist die richtige Dosierung entscheidend. Das Schmerzmittel darf weder zu niedrig noch zu hoch dosiert sein und die zeitlichen Abstände zwischen den Einnahmen sollten eingehalten werden.

Dass ein Schmerzmittel überdosiert werden kann und damit Risiken einhergehen, wissen die meisten Menschen. Aber auch eine zu niedrige Dosierung kann negative Folgen haben. Werden Schmerzen durch eine Dosis nicht zufriedenstellend gelindert, kann die nächste Einnahme schnell erforderlich werden. Somit werden

die zeitlichen Abstände zwischen den Einnahmen unter Umständen nicht ausreichend eingehalten. Außerdem kann es passieren, dass ein Schmerzmittel über einen längeren Zeitraum eingenommen werden muss oder Schmerzen chronisch werden.

Schnell und effektiv bei Schmerzen: IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten

Um Beschwerden wie Kopf-, Zahn- und Menstruationsschmerzen, Migräne-Kopfschmerz, erkältungsbedingte Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber zu lindern, eignen sich IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten. Dank der Kombination von Ibuprofen mit dem Wirkbeschleuniger Lysin wird der Wirkstoff im Magen schneller aufgelöst und die Wirkung tritt bereits nach 15 Minuten ein. IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten sind für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren in der entsprechenden Dosierung geeignet.



In IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten ist die höchste Dosierung von Ibuprofen-Lysin enthalten, die rezeptfrei erhältlich ist.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten richtig dosiert

Wirkstoff	Dosierung Selbstmedikation		
	Einzeldosis	Dosierungsintervall	Tages-Maximaldosis
Ibuprofen-Lysin	400 mg Ibuprofen (als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1))	min. 6 Stunden höchstens 3x täglich	1200 mg Ibuprofen max. 4 Tage in Folge

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.** 1/21. ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

STARKE BLASE



Über Inkontinenz sprechen die wenigsten. Doch richtig behandelt, fällt der Umgang mit dem Tabuleiden viel leichter. Was Gymnastik, Vorlagen und Toilettentraining dazu beitragen.

Losprusten, dass der ganze Bauch wackelt, ist Lebenslust pur. Doch ist Ihnen dabei schon einmal das Lachen im Hals stecken geblieben, weil Ihre Freude buchstäblich in die Hose gegangen ist? Oder ist schon mal beim Niesen unkontrolliert Urin abgegangen? Bis zu zehn Millionen Deutsche müssen regelmäßig mit so einem Malheur rechnen, schätzt die Fachwelt. Besonders häufig trifft es Frauen. Die Anatomie des weiblichen Beckenbodens, Schwangerschaften, Geburten, aber auch die Wechseljahre machen sie besonders anfällig für Inkontinenz. Doch auch Männer sind davor nicht gefeit, besonders bei Prostataproblemen schwächt ihre Blase häufig.



Verschiedene Formen der Störungen

Je nach Ursache unterscheiden Mediziner:innen verschiedene Formen von Entleerungsstörungen: Bei der Belastungsinkontinenz geht beim Husten, Lachen oder Niesen unwillkürlich Urin ab. Bei der Dranginkontinenz müssen Sie ganz plötzlich zur Toilette, obwohl die Blase noch gar nicht gefüllt ist. Beim Harnverhalt tröpfeln kontinuierlich kleine Mengen Urin, wobei die Blase übermäßig voll ist. Und neurologisch Erkrankte mit einer Reflexinkontinenz spüren nicht mehr, wann ihre Blase gefüllt ist. Sie können ihre Entleerung nicht mehr willkürlich steuern.



© SolStock, Shidlovski, palau83, istockphoto.com

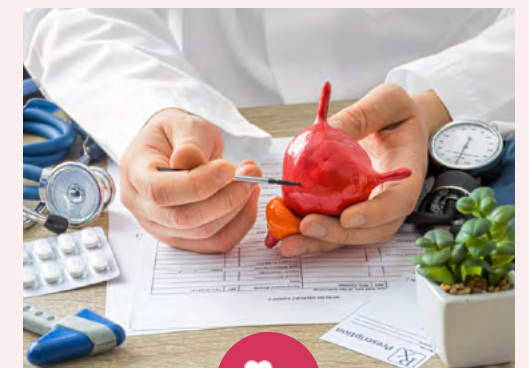
Den Leidensdruck senken

Gleich was die Blasenschwäche auslöst – die Umstände belasten immer. Doch ob Medikamente, Beckenbodengymnastik, Elektrostimulation, Blasentraining, Hormontherapie, Gewichtsreduktion oder ein kleiner operativer Eingriff: Blasenschwäche lässt sich in den meisten Fällen so gut behandeln, dass der Leidensdruck sinkt oder ganz wegfällt. Deswegen ist es wichtig, mit der Hausärztin oder dem Hausarzt über die Beschwerden zu sprechen.

Auch das Apotheken-Team lässt Sie damit nicht alleine. Es informiert Sie über Hilfsmittel, die den Alltag mit einer Blasenschwäche erleichtern. So sorgen Vorlagen, Pants und Windelhosen für ein sicheres Gefühl und beugen unangenehmen Gerüchen vor. Krankenunterlagen aus Kunststoff halten die Matratze trocken, spezielle Urinalkondome bewahren den Mann vor einem unangenehmen Malheur.



Die Hausärztin oder der Hausarzt kann ein Rezept über Inkontinenzhilfen ausstellen, die dann ganz oder anteilig von den Krankenkassen bezahlt werden. Schon deshalb sollten Sie das Gespräch nicht zu lange hinauszögern: In der ärztlichen Praxis gibt es keine Tabuthemen. Je eher Sie sich das Leben leichter machen, umso rascher ist Ihnen auch wieder nach einem herzhaften Lachen zumute.



WARTEN HILFT NICHT.

Bei Prostata-Blasenbeschwerden frühzeitig handeln.

Wirkt stark, hilft natürlich dank Uromedic® Kürbis mit prostata-aktiven Delta-7-Sterolen.



Anzeige



- Reduziert häufigen Harndrang
- Stärkt den Harnstrahl
- Schont die Sexualfunktion*
- Spürbare Besserung der Beschwerden bereits nach 4 Wochen¹

WENIGER MÜSSEN, BESSER KÖNNEN.

www.granufink.de

GRANU FINK® Prosta forte 500 mg Wirkstoff: Dickextrakt aus Kürbissamen. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen infolge einer Vergrößerung der Prostata (Prostataadenom Stadium I bis II nach Alken bzw. Stadium II bis III nach Vahlensieck). Enthält Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. * keine Nebenwirkungen auf die Sexualfunktion bekannt (Gebrauchsinformation: Stand 10/2020) ¹ Bach, D: Urologe B. 2000; 40: 437-443.

Einnehmebecher
 verschiedene Ausführungen



Tablettendose, 1 Woche
 7 Fächer, klein I PZN 01046323



Wärmflasche, 2 l
 Rollkragenpullover-Bezug
 PZN 04433167



Kirschkernkissen, 20x30 cm
 PZN 02549670

Inhalator, Kunststoff
 PZN 02819626

Urinflaschenset für Männer
 Urinflasche + Halter + Bürste
 PZN 03818362



**erhältlich in
 Ihrer Apotheke**



Hauptsache volles Haar

Lichtet sich unser Kopfschmuck auffällig und schimmert die Haut darunter durch, ist der Leidensdruck groß. Was hinter diffusem Haarausfall steckt und was ihn stoppt.

Komplimente für die Lockenpracht, neidische Fragen nach der benutzten Spülung oder der Anblick der glänzenden Mähne im Spiegel: Tolle Haare sind für unser Wohlergehen und Selbstwertgefühl wichtig – und sichtbares Zeichen unserer Gesundheit. Groß ist also der Schreck, wenn sich unnatürlich viele davon in der Bürste wiederfinden. Lichtet sich das Haupt so gleichmäßig, dass überall die Kopfhaut durchschimmert, sprechen Expertinnen und Experten von diffusem Haarausfall. Eine unangenehme Erfahrung, die Frauen häufiger machen als Männer.



Neues Shampoo, andere Medikamente, kein Stress

Auslöser dafür können Probleme mit der Schilddrüse sein, aber auch Nährstoffmangel, Infekte, bestimmte Medikamente gegen Rheuma, Depressionen oder Krebs, aber auch starker Stress oder übertriebene Haarpflege. Auf jeden Fall ist es wichtig, die Ursache ärztlich abklären zu lassen. Wird das Grundleiden erfolgreich behandelt, zeigt sich bald wieder der volle Schopf: Etwa, wenn die Schilddrüsenwerte im Lot sind, Nahrungsergänzungsmittel Mangelerscheinungen beseitigen oder die auslösenden Medikamente durch andere Wirkstoffe ersetzt wurden. Wunder wirken manchmal bereits eine ausgewogenere Ernährung, Entspannungstraining, sportliche Aktivität oder ein milderes Shampoo.



Es kann übrigens sein, dass das Haar erst nach zwei bis drei Monaten wieder sichtbar voller wird. Umso schöner, wenn Sie dann mit dem Kamm durchfahren und er leer ausgeht.

VOLLGRAN Weizenkeime

Die wertvolle
Spermidin-Quelle
aus der Natur



- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- 48 mg Spermidin pro 100 g

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

Leckere Herbst-Küche – rund um den Kürbis



Gerösteter Kürbissalat mit Spinat und Nüssen

Zutaten für 4 Personen

400 g Kürbis (z. B. Hokkaido), 50 g Pinienkerne, 500 g frischer Babyspinat, nach Belieben Minz- und Korianderblätter, 10 EL Kokosmilch, 4 EL Limettensaft, 4 EL Apfelessig, 1 EL Akazienhonig, Salz, Pfeffer, 200 g Feta

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis waschen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegtem Blech ca. 20 Minuten backen (Kürbis sollte noch bissfest sein), im Ofen auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Pinienkerne ohne Öl leicht anrösten. Spinat waschen, verlesen, trocken schleudern. Auf Teller verteilen, Kürbiswürfel und Pinienkerne darübergeben. Für das Dressing Kräuter fein hacken, mit Kokosmilch, Limettensaft, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat träufeln. Feta darüber zerbröseln und servieren.



Kürbis-Rösti mit Zucchini

Zutaten für 4 Personen

Für die Rösti: 200 g Kartoffeln, 350 g Butternuss-Kürbis, 300 g Zucchini, ½ Knoblauchzehe, ½ Bd. Petersilie, 2 Eier, 2 Eiweiß, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Pr. gemahlene Muskatnuss, 40 g Haferflocken
Für den Kräuterdip: 2 Frühlingszwiebeln, ½ Bd. Basilikum, weitere Kräuter nach Belieben, 100 g Magerquark, 200 g Schmand, Saft von ½ Limette, Öl zum Anbraten

Zubereitung

Kartoffeln und Kürbis schälen, grob raspeln. Zucchini raspeln und mit einem Küchentuch gut ausdrücken. Knoblauch fein hacken, Petersilienblätter abpfeifen, in feine Streifen schneiden. Eier und Eiweiß mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Hälfte des Knoblauchs verrühren, Petersilie zugeben, Gemüseraspel und Haferflocken unterrühren, kurz stehen lassen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln und Kräuter fein hacken, mit Quark, Schmand und Limettensaft verrühren. Mit Röllchen vom Frühlingszwiebelgrün garnieren. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Aus der Röstmasse mit einem Esslöffel kleine Nocken abstechen, Masse reicht für ca. 12 Rösti. Einzelne mit dem Löffel nacheinander ins heiße Öl geben und mit dem Löffelrücken jeweils zu runden Talern verstreichen, auf jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Fertige Rösti im vorgeheizten Ofen nebeneinander warm halten, bis alle fertig sind. Mit Kräuterdip servieren. Alternative: Rösti auf dem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben.



Hausgemachter würziger Kürbiskuchen mit Zimt

Zutaten für 1 Tarteform Ø 24 cm

Für den Mürbteig: 400 g Mehl, 200 g kalte Butter, 1 Ei, 1 Pr. Salz, 2 EL Wasser
Für die Füllung: 500 g Kürbis (z. B. Hokkaido), 150 g Kokosblütenzucker, 100 ml Wasser, ¼ TL Vanilleextrakt, 1 Pr. Salz, 250 ml Sahne, 2 Eier, 1 EL Kartoffelstärke, 1 EL geriebener Ingwer, 1 TL Zimt, ½ TL Kardamom

Zubereitung

Teigzutaten verkneten, zur Kugel formen, in Frischhaltefolie 30 Min. kaltstellen. Kürbis schälen, zerteilen, entkernen, würfeln. Zucker und Wasser aufkochen. Vanilleextrakt, Kürbis und Salz zugeben, 15 Min. weichkochen, pürieren, abkühlen lassen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Sahne mit Eiern, Stärke, Ingwer, Zimt und Kardamom zur Kürbismasse geben, gut verrühren. Gefettete Tarteform (mit Heheboden) mit ausgerolltem Teig auslegen, Ränder andrücken, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Kürbisfüllung darauf verstreichen, ca. 45 Min. backen. Etwas auskühlen lassen, aus der Form heben, nach Belieben mit Sahne servieren.



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.



B-Vitamine für **Energie** und **Konzentration**.

Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

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



Gut versorgt mit Vitaminen
und Mineralstoffen?
Jetzt QR-Code scannen
und Test machen!

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

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.